

LEVENSVAAARDIGHEDEN



LEVENSVVAARDIGHEDEN

-

**LESPROGRAMMA VMBO,
HAVO, VWO**

INHOUD

INLEIDING	6
• BASISLES 1 INTRODUCTIE EN KENNISMAKING	17
◦ Bijlage 1: Bingoformulier	28
◦ Bijlage 2: Speeddatevragen	31
◦ Bijlage 3: Gedragsafspraken	33
• BASISLES 2 GEDRAG: LEREN WAARNEMEN HOE JE DOET (G4)	34
◦ Bijlage 4: Reactiekaartjes	42
• BASISLES 3 GEVOEL: LEREN WAARNEMEN EN BENOEMEN VAN GEVOELEN (G3)	47
◦ Bijlage 5: Informatie over gevoelens	54
◦ Bijlage 6: Kaarten gevoelens	58
◦ Bijlage 7: Rollenspel	59
• BASISLES 4: GEDACHTEN: LEREN HERKENNEN WAT JE TEGEN JEZELF ZEGT (G2)	61
◦ Bijlage 8: Informatie over gedachten	69
• LES 5: THEMA: ZELFBEWUSTZIJN EN WELZIJN	73
◦ Bijlage 9 Zelfconceptlijst	82
◦ Bijlage 10: Plus- en minkaarten	83
• LES 6: THEMA: JEZELF PRESENTEREN VOOR EEN GROEP	84
◦ Bijlage 11: Presentatie situaties	93
◦ Bijlage 12: Sterke- en verbeterpunten	94
• THEMA: STRESS LES 1	95
• THEMA: STRESS LES 2	101
◦ Bijlage 13: Formulier voor gedachten veranderen	111
• THEMA: RELATIES MET VRIENDEN EN FAMILIE	113
• THEMA: EMPATHIE EN OMGAAN MET VERSCHILLEN	121
◦ Bijlage 14: Begeleiden van gevoelige gesprekken	131
• THEMA: RODDELEN	134
• THEMA: CONFLICTEN (MET ANDERE LEERLINGEN, LERAREN EN OUDERS)	144
• THEMA: GROEPSDRUK, GRENZEN EN NEE ZEGGEN	152
• THEMA: PESTEN	159
• THEMA: RELATIEVORMING EN SEKSUALITEIT	168
◦ Bijlage 15: Speeddatevragen	176
◦ Bijlage 16: Informatie over relatiefasen	177
◦ Bijlage 17: Advies vragen	179
• THEMA: GENOTMIDDELEN	180
• THEMA: OMGAAN MET AGRESSIE	191
• THEMA: OMGAAN MET SOMBERE GEVOELEN	200
• THEMA: SOCIALE MEDIA EN WELZIJN	210

.....

INHOUD

• THEMA: PRESTATIEDRUK	217
◦ Bijlage 18: Informatie prestatiedruk	225
◦ Bijlage 19: 4G-schema	226
• THEMA: OMGAAN MET GELD	227
◦ Bijlage 20: Dilemmakaartjes	233
◦ Bijlage 21: Casus inkomsten- en uitgavenoverzicht	235
◦ Bijlage 22: Inkomsten- en uitgavenoverzicht	236
• AFRONDING	237



LES 2

GEDRAG: LEREN WAARNEMEN HOE JE DOET (G4)



OVERZICHT LES 2

BENODIGDHEDEN

Wat u nodig heeft om deze les tot een succes te maken:

- 4G-pictogrammen
- PPT
- Bijlage 4: Kaartjes met reacties

INHOUD

In deze les maken leerlingen kennis met het 4G-schema. Leerlingen staan stil bij hun eigen gedrag (G4) en dat van anderen in conflictsituaties.

WAT GAAN WE DOEN?

1. **Terugblik en vooruitblik** /5 min.
2. **Energizer: 'Wat doe je?'** /5 min.
U doet met de leerlingen een oefening waarin zij leren observeren en leren om kleine rollenspellen te doen.
3. **Filmfragment 'Conflictsituatie'** /20 min.
De leerlingen krijgen een fragment te zien waarin een leerling in een moeilijke situatie terecht komt. De leerlingen bedenken met elkaar op welke verschillende manieren je op de situatie uit het fragment kunt reageren.
4. **Het stoplicht** (optioneel) /5 min.
De leerlingen krijgen uitleg over het stoplichtprincipe.
5. **Een luisterende houding** /10 min.
De leerlingen houden in tweetallen korte gesprekjes waarbij één leerling de opdracht krijgt op een bepaalde manier te reageren.
6. **Samenvatting en afspraak maken** /5 min.

DOELSTELLINGEN

VAARDIGHEDEN

OEFENINGEN

-
- Leren inzien dat mensen zich op verschillende manieren kunnen gedragen in dezelfde situatie

- ZB, SB

- Filmfragment 'Conflictsituatie'

-
- Leren inzien dat verschillende gedragingen verschillende gevolgen hebben

- ZB, SB

- Filmfragment 'Conflictsituatie'
- Een luisterende houding

-
- Herkennen van wat handig en niet-handig gedrag is

- ZB, ZM, SB

- Filmfragment '...'

-
- Leren inzien dat het soms handig is om eerst tot 10 te tellen en niet meteen te reageren

- ZB, ZM, SB

- Het stoplicht
 - Filmfragment '...'
-

LES 2 - LESONDERDEEL 3

FILMFRAGMENT 'CONFLICTSITUATIE'

/15 min.

DOEL

Leerlingen zien in dat mensen op dezelfde gebeurtenis (G1) kunnen reageren met verschillend gedrag (G4). Zij leren deze verschillende reacties (gedrag) herkennen en benoemen.

Leerlingen zien in dat verschillende reacties verschillende gevolgen kunnen hebben; zij herkennen 'handig' en 'niet handig' gedrag

UITVOERING

U laat een filmfragment zien waarin een conflictsituatie zich voordoet:

<https://www.beeldengeluidopschool.nl/#/details/fragment/urn:vme:default:aggregate-asset:2102312110086219720> (zie PPT voor de link naar het filmfragment).

Zet het filmfragment stil op het moment dat een klasgenoot roept: "Cosmo en JJ zijn aan het vechten".

U vraagt de leerlingen op te schrijven welke verschillende handige en minder handige manieren de leerling zich in de conflictsituatie kan gedragen. Ze hebben hier 5 minuten voor. Daarna vraagt u hen de antwoorden te delen en schrijft u alle mogelijke verschillende gedragingen op het digibord.



Nadat de verschillende gedragingen op het digibord geschreven zijn, vraagt u welke verschillende gevolgen elke gedraging kan hebben.

Welke gedragingen hebben handige gevolgen? Welke gedragingen hebben minder handige gevolgen?

Speel uiteindelijk het fragment verder af, zodat de leerlingen kunnen zien voor welk gedrag de leerling in het filmfragment heeft gekozen, en welk gevolg dit met zich meebrengt.

Alternatief filmfragment

Als alternatief voor het filmfragment voor het conflict tussen Cosmo en JJ, kunt u onderstaand fragment gebruiken (de opdracht blijft verder hetzelfde):

Als Nick klasgenoot Ivo uitdaagt, vliegt Ivo hem aan:

<https://www.beeldengeluidopschool.nl/#/details/fragment/urn:vme:default:aggregate-asset:2102508210088208120>

NABESPREKING

Wat is volgens de leerlingen de meest positieve reactie? Leg uit aan de leerlingen dat er meerdere handige manieren kunnen zijn om te reageren. Schrijf alle genoemde acties op (als er geen gekke of toch negatieve reacties bij staan is het akkoord). Leg de leerlingen uit dat het slim is om als je bijvoorbeeld boos bent eerst tot 10 te tellen en niet meteen, zonder na te denken, te reageren. Maak hiermee de overgang naar de volgende oefening duidelijk.

LES 4

GEDACHTEN: LEREN HERKENNEN WAT JE TEGEN JEZELF ZEGT (G2)



OVERZICHT LES 4

BENODIGDHEDEN

Wat u nodig heeft om deze les tot een succes te maken:

- PPT
- Bijlage 8: Extra informatie over (niet)helpende gedachten

INHOUD

In deze les vragen we ons af hoe het komt dat mensen zich in dezelfde situatie verschillend voelen en gedragen. Als we aan mensen in dezelfde situatie vragen waarover zij zich op dat moment bijvoorbeeld verdrietig of boos voelen, krijgen we verschillende antwoorden. Dit komt omdat mensen verschillende dingen denken, ze zeggen verschillende dingen tegen zichzelf, ze hebben verschillende beelden in hun hoofd (G2). Wat is het verschil tussen gedachten en gevoelens?

WAT GAAN WE DOEN?

1. **Terugblik en vooruitblik** /5 min.
2. **Wat zijn (on)handige gedachten?** /15 min. Leerlingen denken dat ze een presentatie moeten geven en leren vervolgens over (on)handige gedachten.
3. **Verandert je gevoel als je andere informatie hebt?** /10 min. Leerlingen schrijven hun gevoel/reactie op n.a.v. situaties. Vervolgens krijgen ze meer informatie. Verandert hun reactie en gevoel ook?
4. **Discussie 'Wat zeg je tegen jezelf?'** /15 min. Leerlingen horen over een situatie die zij zelf zouden kunnen meemaken. Vervolgens gaan ze in discussie met elkaar over de situatie. Deze argumenten zijn gedachten van de leerlingen.
5. **Samenvatting en afspraak maken** /5 min.

DOELSTELLINGEN

- Leren waarnemen en herkennen van gedachten

- Leren waarnemen van je eigen gedachten en die van een ander

- Inzicht in wat handige gedachten zijn

VAARDIGHEDEN

- ZB

- ZB, SB

- ZB, ZM, SB

OEFENINGEN

- Wat zijn (on)handige gedachten?

- Verandert je gevoel als je andere informatie hebt?
- Discussie

- Wat zijn (on)handige gedachten?
 - Discussie
-

LES 4 - LESONDERDEEL 2

WAT ZIJN (ON)HANDIGE GEDACHTEN?

/15 min.

DOEL

Leren herkennen en benoemen van gedachten (G2), gevoelens (G3) en gedrag (G4). Leerlingen helpen onderscheid te maken tussen handige en minder handige gedachten.

UITVOERING

Vertel de leerlingen dat ze op nu.nl een nieuwsartikel moeten zoeken en vertel hen dat ze hier een korte presentatie (1 min.) over moeten voorbereiden. In de presentatie vertellen ze kort waar het artikel over gaat en wat ze er zelf van vinden. Na ongeveer 5 minuten vertel je dat ze geen presentatie gaan geven, maar vertel je leerlingen wel om antwoord te geven op de volgende vragen behorende bij de situatie:

Vragen:

- Wat gaat er in jouw hoofd om als je een presentatie moet houden, met andere woorden, wat zijn jouw gedachten (G2)? (Bijvoorbeeld: ik kan dit niet of ik ben hier erg goed in of ik vind het echt vreselijk om dit te doen.)
- Wat zijn jouw gevoelens in deze situatie (G3)?
- Wat is jouw gedrag in deze situatie (G4)? (Bijvoorbeeld: met trillende handen mijn verhaal vertellen of eerst ontspanningsoefeningen doen en dan mijn verhaal beginnen of ik blijf rustig.)

Vraag drie leerlingen hun G's hardop voor te lezen en/of op het bord te schrijven, zodat u en de rest van de leerlingen een idee krijgen hoe verschillend hun gedachten zijn en tevens goede voorbeelden horen van handige en minder handige gedachten. Op de volgende pagina staan 3 voorbeelden uitgewerkt.

Vraag de rest van de klas of ze gedachten op willen noemen die als resultaat hebben dat je je angstig/onzeker/minderwaardig voelt.

Geef voorbeelden van onhandige gedachten: 'Niemand mag ooit fouten maken', of 'Ik sta voor schut als ik een fout maak, en dat is verschrikkelijk'. Leg uit deze gedachten niet overeenkomen met de werkelijkheid: iedereen maakt wel eens fouten.

Handige gedachten komen wel overeen met de werkelijkheid, bijvoorbeeld: 'Mensen kunnen fouten maken', of 'Als mensen fouten maken, wil dat nog niet zeggen dat ze dom of waardeloos zijn'.

Maak daarna groepjes waarin de leerlingen hun gedachten over de situatie verdelen in handige en onhandige gedachten. Vervolgens kunnen de leerlingen de gedachten op het digibord schrijven. Het is een idee om op het bord kopjes 'handige gedachten' en 'onhandige gedachten' te maken.

Bovenbouwleerlingen nodigt u uit te reflecteren op hun gedachten en u stelt ze de vraag of het kloppende gedachten zijn.

NABESPREKING

Waarom zijn bepaalde gedachten handig en andere gedachten onhandig? (zie hiervoor ook bijlage 8 'Extra informatie over gedachten'). Laat leerlingen bijvoorbeeld inzien dat niemand perfect is, dat iedereen fouten maakt.

Maak de leerlingen duidelijk dat het belangrijk is dat zij zich bewust zijn van hun gedachten, omdat die voor een belangrijk deel hun gevoelens en gedrag sturen.

LES 4 - LESONDERDEEL 2

WAT ZIJN (ON)HANDIGE GEDACHTEN?

VOORBEELD 4G-SCHEMA

GEBEURTENIS (G1)	+ GEDACHTE (G2)	= GEVOEL (G3)	+ GEDRAG (G4)
Presentatie houden voor de klas	Ik zou het niet leuk vinden om een fout te maken en uitgelachen te worden	Angstig; Onzeker	Zenuwachtig voor de klas staan en je verhaal vertellen
	Ik zou voor gek staan en dat zou verschrikkelijk zijn	Minderwaardig; Rot; Gespannen	Niet voor de klas staan of heel zenuwachtig zijn
	Ik zal het zo goed mogelijk proberen te doen, en als ik een fout maak dan is het jammer maar nou ook niet zó erg	Beetje gespannen	Met een lichte spanning voor de klas staan en zeggen wat je wilt zeggen

HET 4G-SCHEMA

