HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT

lespakket

IEDEREEN = 'EVEN' ANDERS

groep 5, 6 en 7 van de basisschool

INLEIDING

Met het lespakket 'Iedereen is 'even' anders' leren leerlingen in groep 5, 6 en 7 van de basisschool spelenderwijs over verschillen en overeenkomsten tussen mensen. Het lespakket 'Iedereen is 'even' anders' bestaat uit vier lessen van elk 3 kwartier en een thuisopdracht. Desgewenst kunnen les 3 en les 4 in twee lessen van 30 minuten worden opgedeeld. Er zijn ook tips en extra's voor meer lestijd.

Dit lespakket is ontwikkeld met als achterliggende doelstelling om begrip en sociale acceptatie onder klasgenoten te bevorderen van gedragskenmerken, zoals die voorkomen bij kinderen met bijvoorbeeld ADHD, ADD, autisme en hoogsensitiviteit. Woorden zoals ADHD worden niet expliciet genoemd in de lessen, maar er is wel aandacht voor de bijbehorende eigenschappen en gedragskenmerken. In het informatiekatern (zie 'Download informatiekatern') staat meer achtergrondinformatie over neurodiversiteit.

Tijdens deze lessenserie ervaren kinderen dat 'iedereen 'even' anders is'. De focus ligt op een positieve benadering: iedere leerling leert diens eigen kwaliteiten en uitdagingen kennen. Deze lessenserie is niet bedoeld als (indirect) diagnose stellend. De lessen kunnen drempelverlagend werken voor kinderen die hierover willen delen. In de lessen is dan ook veel aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling.

Leerlingen ervaren dat mensen op verschillende manieren informatie verwerken via de zintuigen. Ze leren dat de hersenen op verschillende manieren kunnen reageren op zintuiglijke prikkels. Het gevolg daarvan is, dat mensen situaties verschillend kunnen ervaren en hierop verschillend kunnen reageren. Iedereen heeft hierbij eigen kwaliteiten en uitdagingen. Door dit expliciet te maken in de lessen, worden leerlingen gestimuleerd om zelfbewustzijn en sociaal bewustzijn verder te ontwikkelen. In de lessenserie worden handvatten aangereikt om begrip en sociale acceptatie onder klasgenoten te bevorderen.

Door leerlingen te laten zien dat 'iedereen 'even' anders is', ontstaat meer begrip voor ieders gedrag. Leerlingen zetten rode en blauwe brillen op, waardoor ze een verschillende ervaring hebben als ze samen naar dezelfde afbeelding kijken. Hierdoor worden ze zich bewust van verschillen tussen mensen bij het verwerken van zintuiglijke prikkels en de effecten die dit heeft. De leerlingen leren elkaars eigenschappen meer te waarderen en elkaar te ondersteunen.

Ouders worden bij deze lessenserie betrokken door hen te vragen om samen met hun kind een thuisopdracht te maken. Zo worden de nieuw aan te leren competenties niet alleen op school geoefend, maar ook in de thuisomgeving.

In hoofdstuk 1 van deze handleiding vindt u de leerdoelen per les. In hoofdstuk 2 vindt u een draaiboek van elke les, die u naar eigen inzicht kunt gebruiken. Extra verdieping per les is ook in het draaiboek opgenomen. De gemiddelde voorbereidingstijd schatten wij in op maximaal 10 minuten per les. De werkboekjes en brillen van dit lespakket kunnen worden besteld bij FamilyFactor via: **www.iedereenisevenanders.nl**. Dan ontvangt u ook een link naar de digitale lesmaterialen.

Materialen voor de leerlingen zijn **werkboekjes met een rode en blauwe bril per leerling** en voor elke les **een PDF met het digitale lesmateriaal en met afbeeldingen van de oefeningen in het werkboekje die gebruikt kunnen worden bij de instructie.** Voor ouders zijn er **twee informatiebrieven** over dit lespakket beschikbaar: een met informatie voorafgaand aan de lessenreeks en een met informatie over de **thuisopdracht** die in het werkboekje staat, bij afsluiting van de lessenreeks.

Wij wensen u veel plezier en succes met het geven van de lessen.

LEESWIJZER

Leerdoel

Programma

Conclusie

Tijd

Visueel intro

Terugblik

Materialen

Voorkennis ophalen

Vooruitblik volgende les

Introductie

Instructie*

Extra's

Oefeningen

Spel

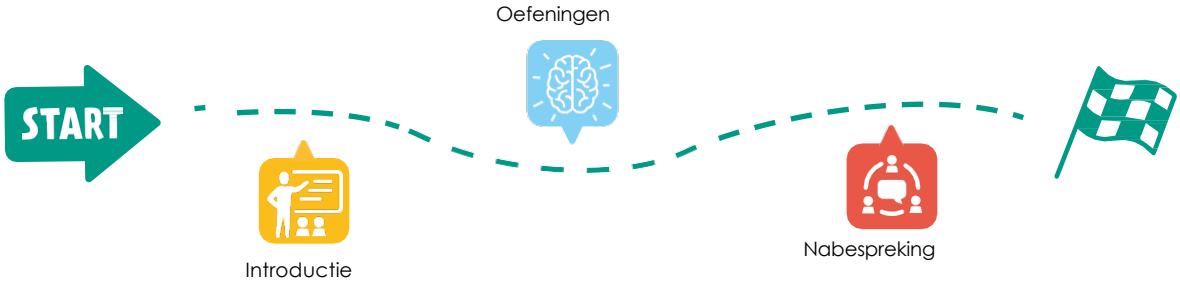
Thuisopdracht

Nabespreking

Duo's vormen

OVERZICHT LESSENSERIE

In elke les komen de volgende onderdelen terug: introductie, oefeningen en nabespreking.



In de onderstaande tabel staat een overzicht van deze lessenserie.

Les	Thema	Leerdoel	Tijd (min.)
1	Kijk met een andere bril	De leerling kan aangeven dat mensen een situatie op verschillende manieren kunnen ervaren.	45
2	Ontdek de breinverschillen	De leerling kan aangeven dat prikkels in de hersenen op verschillende manieren gefilterd worden.	45
3	Ervaar kwaliteiten en uitdagingen	a) De leerling kan benoemen wanneer die de vier basisemoties ervaart op school. b) De leerling kan enkele eigen kwaliteiten en uitdagingen benoemen.	45
4	Versterk elkaar	De leerling kan signaleren wat een ander nodig heeft en daar ondersteunend op reageren.	45

Naast deze vier lessen maakt de leerling een thuisopdracht samen met de ouder/verzorger.

** Bij elke instructie voor oefeningen in het werkboekje, kan gebruik worden gemaakt van de PDF met digitaal lesmateriaal. Daarin zijn afbeeldingen van de betreffende pagina's uit het werkboekje opgenomen.*

1. LEERDOELEN

Het doel van de lessenserie 'Iedereen is 'even' anders' is het bevorderen van sociale acceptatie in de klas. Dit doel sluit aan bij de volgende kerndoelen vanuit het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen.

- Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Kerndoel 41: De leerlingen leren over de bouw van planten, dieren en mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Dit lespakket sluit ook aan bij burgerschapsonderwijs, met nadruk op omgaan met verschillen, gelijkwaardigheid en inclusie.

Hoofdleerdoel binnen de lessenserie

De leerling kan verschillen tussen zichzelf en anderen waarderen met betrekking tot de werking van de hersenen en daaruit voortkomend gedrag.

Subleerdoelen per les

Les 1: De leerling kan aangeven dat mensen een situatie op verschillende manieren kunnen ervaren.

Door met verschillende brillen naar een afbeelding te kijken, leert de leerling dat mensen iets op verschillende manieren kunnen ervaren.

Les 2: De leerling kan aangeven dat prikkels in de hersenen op verschillende manieren gefilterd worden.

Door te laten zien dat prikkels bij verschillende personen op verschillende manieren gefilterd worden in de hersenen, leert de leerling dat iedereen anders reageert binnen sociale interactie.

Les 3: a) De leerling kan benoemen wanneer die de vier basisemoties ervaart op school.

Door de leerling in kaart te laten brengen welke emoties die ervaart en in welke mate, wordt meer inzicht verkregen in de invloed van deze emoties op diens gedrag.

b) De leerling kan enkele van de eigen kwaliteiten en uitdagingen benoemen.

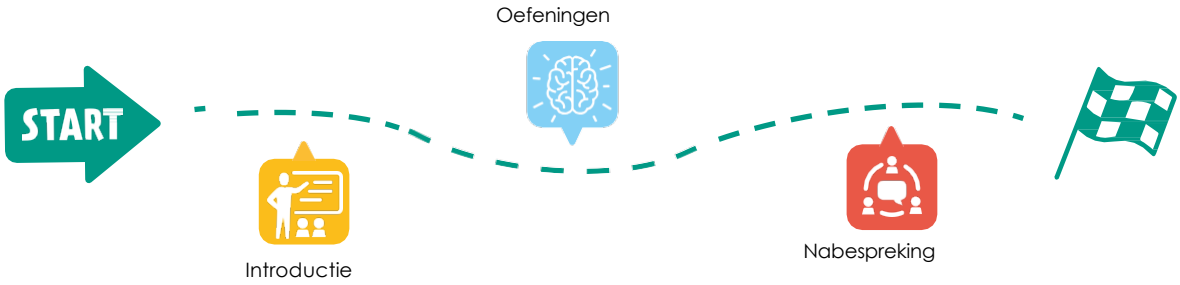
Door de leerling aan de hand van een routekaart een weg te laten afleggen, wordt meer zicht gekregen op eigen kwaliteiten en uitdagingen.

Les 4: De leerling kan signaleren wat een ander nodig heeft en daar ondersteunend op reageren.

Door de leerling te laten onderzoeken hoe die een ander kan ondersteunen, wordt het sociaal bewustzijn van de leerling versterkt en kan die daar met aangereikte handvatten effectief naar handelen.

DRAAIBOEK

LES 1: KIJK MET EEN ANDERE BRIL



Figuur 1. Lesstructuur van les 1.

Overzicht

	Indicatie: 45 minuten. Suggestie: ± 25 minuten introductie, ± 10 minuten oefeningen en ± 10 minuten nabespreking.
	De leerling kan aangeven dat mensen een situatie op verschillende manieren kunnen ervaren.
	Werkboekje, gekleurde brillen en PDF met digitale lesmaterialen en afbeeldingen van de oefeningen in het werkboekje die bij de instructie gebruikt kunnen worden. Optioneel bij verdiepend onderdeel: pen of potlood en papier.

Let op: Ter voorbereiding, bevelen wij aan om de PDF met digitale lesmaterialen van Les 1, met de kleurbrillen te testen op het digibord. De instructie, voor een optimale werking van de kleurbrillen, staat beschreven op de tweede sheet van deze PDF.

Lesinhoud

	Introductie (± 25 minuten)	***Welkom*** Welkom bij de lessenserie 'Iedereen is 'even' anders'! Vandaag gaan we starten met een lessenserie van vier lessen en een thuisopdracht, waarin we leren dat iedere persoon verschillend is. We gaan leren hoe de verschillen ontstaan. We zijn allemaal 'even' anders. Dit betekent twee dingen. • We zijn allemaal verschillend, maar evenveel waard. We zijn gelijkwaardig aan elkaar. • We kunnen ons op verschillende manieren gedragen. De ene keer ben je bijvoorbeeld moe en snel boos, terwijl je de andere keer veel energie hebt en blij bent. Je bent 'even' anders.
		Deel aan de helft van de leerlingen een rode bril uit en aan de andere helft van de leerlingen een blauwe bril. Dit is later in de les van belang voor het vormen van duo's.

Visueel intro 1

In deze les gaan we leren dat we allemaal 'even' anders zijn. We gaan leren dat we situaties op verschillende manieren kunnen ervaren.

Klassikaal

We gaan met gekleurde brillen kijken naar een afbeelding op het digibord (zie PDF, p.4). Wat zie jij?

Laat de leerlingen experimenteren met de verschillende kleuren brillen.

Wat je ziet, hangt af van welke bril je opzet. Door met 'een andere bril' te kijken, merk je dat je hetzelfde plaatje op verschillende manieren kunt zien.

Leerdoel

In deze les gaan we leren dat we allemaal 'even' anders zijn. We gaan leren dat we situaties op verschillende manieren kunnen ervaren.

Duo's vormen

Zorg ervoor dat de leerlingen in duo's bij elkaar gaan zitten. Per duo is één rode en één blauwe bril nodig.

Visueel intro 2

Klassikaal

- In het duo zet de ene leerling een rode bril op en de andere leerling een blauwe bril.
- Laat de visual zien op het digibord (PDF, p.6).
- Vraag aan de leerlingen wat ze zien aan de hand van enkele vragen (PDF, p.7) . Geef het woord aan leerlingen met verschillende kleuren brillen. De leerlingen begrijpen elkaars antwoord niet goed, omdat zij verschillende dingen zien.
- Laat de leerlingen van bril wisselen (PDF, p.8).
- Vraag nogmaals wat de leerlingen zien (PDF, p.9).
- Vraag aan de leerlingen wat ze hebben ontdekt. Conclusie: leerlingen hebben ervaren dat je dingen anders kunt zien en ervaren. Als zij elkaars bril opgezet hebben, kunnen zij elkaar pas goed begrijpen.

Voorkennis ophalen

We hebben gezien dat je dingen anders kunt ervaren.
Stel vragen aan de leerlingen over verschillen tussen mensen, bijvoorbeeld:

- Heb je wel eens gemerkt dat mensen verschillend zijn? Zo ja, hoe?

  Bijvoorbeeld: 1) de ene persoon is rustiger dan de ander 2) de ene persoon is voorzichtiger dan de ander, 3) de ene persoon is creatiever dan de ander en 4) de ene persoon heeft het liefst de hele dag mensen om zich heen, de ander heeft daar minder behoefte aan.

- Voel jij je wel eens heel 'even' anders?

  Bijvoorbeeld: 1) als ik iets leuk vind, kan ik me extra lang concentreren, 2) als ik moe ben, ben ik eerder boos en 3) in een rustige omgeving kan ik me beter concentreren dan in een drukke omgeving.

Programma
Dit is wat we verder gaan doen in deze les:

- We gaan ontdekken dat we op verschillende manieren naar iets kunnen kijken (12 minuten). We gaan twee oefeningen doen in het werkboekje. Daar hebben we een klein kwartier voor. De helft van die tijd gebruiken we voor oefening 1, de andere helft voor oefening 2.
- Daarna gaan we met elkaar praten over wat we ontdekt hebben (8 minuten).

Materialen uitdelen
Deel de werkboekjes uit.

Instructie

1. Laat de leerlingen pagina 3 van het werkboekje invullen. (zie PDF, p.11)
2. Laat de leerlingen in duo's pagina 4 en 5 van het werkboekje bekijken met een brilletje op.

Oefening
(± 10 minuten)

Oefening 1: Doolhof

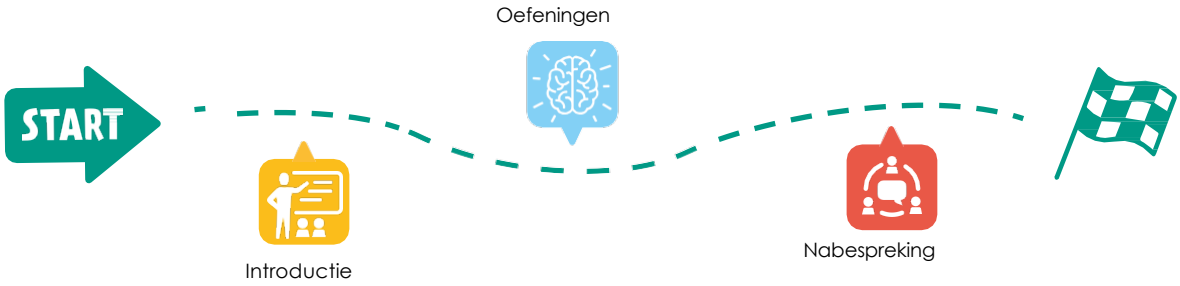
1. Licht opdracht 1 toe (zie PDF, p.12)
2. Per duo zet de ene leerling een rode bril op en de andere leerling zet een blauwe bril op.
3. De leerlingen gaan vervolgens naar pagina 6 van het werkboekje en bekijken het doolhof.

		4. Ze maken deze doolhofopdracht. ***Oefening 2: Som oplossen*** 5. Licht opdracht 3 toe (zie PDF, p.13) 6. Per duo zet de ene leerling een rode bril op en de andere leerling zet een blauwe bril op. 7. De leerlingen openen het werkboekje op pagina 9 en maken opdracht 2 op pagina 10 en 11.
	Nabespreking (± 10 minuten)	***Gesprek*** Bespreek de oefeningen na. Suggesties voor vragen: *Ervaring van verschillen tijdens de oefeningen* 1. Heb je dezelfde dingen gezien, terwijl je naar de plaatjes keek van het doolhof en de som? Wat viel je op? *Transfer naar eigen ervaringen* 2. Merk jij wel eens veel van wat er om je heen gebeurt op school? Zo ja, kun je een voorbeeld geven? 3. Merk jij wel eens dat je je op school heel goed kunt concentreren op één ding en dat je de rest om je heen vergeet? Zo ja, kun je een voorbeeld geven?
		Conclusie Stel de leerlingen de vraag: wat hebben we geleerd in deze les? Conclusie: iedereen is 'even' anders. ***Vooruitblik volgende les*** In de volgende les gaan we niet alleen verder met verschillen bekijken, we gaan ook letten op andere zintuigen. Daarnaast gaan we leren dat informatie op verschillende manieren in onze hersenen verwerkt wordt.
	Extra's	***Opdracht 'Jouw som' (individueel)*** Benodigde materialen: pen/potlood en papier. *Het doel van deze opdracht is dat leerlingen de informatie uit de les vertalen naar hun eigen situatie.* Laat de leerlingen een som opschrijven naar keuze. Laat ze daarbij hun eigen gedachten tekenen en/of opschrijven die hen wel eens afleiden wanneer ze een som of schoolopdracht maken. Als voorbeeld kunnen zij opdracht 2 bekijken.

		Spel 'Iedereen doet 'even' anders!' (klassikaal) Het doel van dit spel is dat leerlingen ervaren dat iedereen zich anders kan gedragen en daar een andere voorkeur voor kan hebben. • Vraag de leerlingen om gedurende een halve minuut 1) zo gek, leuk en druk mogelijk te bewegen of 2) juist zo rustig mogelijk te bewegen, stil te staan of niet te bewegen. • Bespreek daarna kort de verschillen. • Vraag de leerlingen om een beweging te maken die ver van hen af ligt. • Bespreek hoe het voelt om deze beweging te maken. Conclusie: iedereen kan een andere voorkeur hebben voor hoe die zich wil gedragen.

DRAAIBOEK

LES 2: ONTDEK DE BREINVERSCHILLEN



Figuur 2. Lesstructuur van les 2.

Overzicht

	Indicatie: 45 minuten. Suggestie: ± 15 minuten introductie, ± 20 minuten oefeningen en ± 10 minuten nabespreking.
	De leerling kan aangeven dat prikkels in de hersenen op verschillende manieren gefilterd worden.
	Werkboekje, gekleurde brillen, animatie en PFD met afbeeldingen van de oefeningen in het werkboekje die bij de instructie gebruikt kunnen worden. Optioneel bij verdiepend onderdeel: koffiefilters, water en twee glazen.

Lesinhoud

	Introductie (± 15 minuten)	Welkom bij de tweede les uit de lessenserie 'Iedereen is 'even' anders'. ***Terugblik naar de vorige les*** Weten jullie nog wat jullie hebben geleerd in de vorige les? Bijvoorbeeld: • Mensen kunnen een situatie op verschillende manieren ervaren. Dit heb je gemerkt door met verschillende brillen te kijken. Iedereen heeft andere eigenschappen, bijvoorbeeld 1) de één ziet veel gebeuren om zich heen, de ander kan zich gemakkelijker concentreren en 2) de één gedraagt zich rustiger, de ander drukker.

- Het is fijn dat er verschillen zijn tussen mensen, anders zou het maar saai zijn.

  Conclusie: iedereen is verschillend, met andere woorden: iedereen is ‘even’ anders.

Visueel intro

Vraag aan de helft van de leerlingen de rode bril op te zetten en aan de andere helft van de leerlingen de blauwe bril (zie PDF, p.2).

Klassikaal
We gaan met gekleurde brillen kijken naar een afbeelding op het digibord (zie PDF, p.3).
Wat zie jij?

Laat de leerlingen experimenteren met de verschillende kleuren brillen. Vraag de leerlingen wat ze hebben ontdekt.

(Herhaal vanuit les 1): Wat je ziet, hangt af van welke bril je opzet. Door ‘met een andere bril’ te kijken, merk je dat je hetzelfde plaatje op verschillende manieren kunt zien.

Leerdoel

In deze les leren we hoe je hersenen met informatie omgaan. Dat is bij iedereen anders.

Je zult merken dat in deze les de hersenen ook wel het brein worden genoemd. Met de hersenen en het brein wordt dus hetzelfde bedoeld.

Animatie

Bekijk klassikaal de animatie met uitleg over de werking van de hersenen (zie PDF, p.4).

Tip: bespreek de animatie aan de hand van de kernbeelden van de animatie, om bij enkele onderdelen te kunnen stilstaan (zie PDF, p.5 en p.6).

Voorkennis ophalen

Vraag aan de leerlingen of ze iets uit het filmpje herkennen.

Tip: vraag de leerlingen hun hand op te steken, als zij zich herkennen in ‘soms druk zijn in je hoofd’. Door te zien dat anderen dit soms ook ervaren, kunnen zij zich gesteund voelen.

Programma

Dit is wat we verder gaan doen in deze les:

- We gaan ontdekken dat je via je zintuigen informatie binnenkrijgt. Ook gaan we merken in welke situaties het heel druk is en juist heel rustig in ons hoofd. Daar gaan we oefeningen voor doen (15 minuten).
- Daarna gaan we met elkaar praten over wat we ontdekt hebben (8 minuten).

Duo's vormen
Zorg ervoor dat de leerlingen in duo's bij elkaar gaan zitten.

Vorm andere duo's dan in les 1, zodat leerlingen nog meer oog krijgen voor diversiteit.

Materialen uitdelen
Deel de werkboekjes uit.

Instructie voor de oefening met de zintuigen
Jullie gaan in duo's de opdrachten van les 2 maken in het werkboekje op pagina 13 t/m 20.

Licht de opdracht met de zintuigen toe (PDF, p.7 en p.8)

Oefening
(± 20 minuten)

Oefening 1: Zintuigen

De leerlingen openen het werkboekje op pagina 14 en maken deze opdracht.

> Tip: laat de leerling iets opschrijven bij de zintuigen die voor deze leerling van toepassing zijn.

Voorbeelden van uitwerking:

a) Proeven: 1) lekker keelsnoepje en 2) mijn ontbijt was niet zo lekker vanmorgen.
b) Ruiken: 1) bah, wat is het hier muf en 2) wat een lekkere fruitgeur.
c) Zien: 1) ik kijk naar buiten en 2) iemand loopt langs me.
d) Voelen: 1) iemand raakt je aan 2) je hebt het koud of warm.
e) Horen: 1) muziek en 2) buurman/buurvrouw praat.

Instructie voor de oefening met de filters

Licht de opdracht met de filters toe (oefening 2 en 3)
(PDF, p. 9 t/m 13).

		Oefening 2: Filters De leerlingen maken de opdracht op pagina 15 t/m pagina 19 individueel. Na ± vier minuten bekijken de leerlingen elkaars opdracht en bespreken ze ± drie minuten met elkaar wat hen opvalt. ***Oefening 3: Rekening houden met elkaars filter*** De leerlingen maken deze opdracht vervolgens in duo's in het werkboekje op pagina 20.
	Oefening (± 10 minuten)	***Gesprek*** Bespreek de oefeningen na. Suggesties voor vragen: 1. Iedereen ervaart wel eens dunne filter, waardoor je veel prikkels binnenkrijgt. Wat heb jij nodig als je veel prikkels binnenkrijgt op school? Wat kun je hier zelf aan doen? Wat kunnen anderen hiervoor doen? Bijvoorbeeld: als je snel wordt afgeleid door geluid, dan kun je een koptelefoon opzetten. Anderen kunnen stil zijn tijdens de uitleg van de meester of juf. 2. Iedereen ervaart op school wel eens een dikke filter, waardoor je weinig prikkels binnenkrijgt. Wat kun jij doen om op school vaker een dikke filter te ervaren?
		Conclusie Stel de leerlingen de vraag: wat hebben we geleerd in deze les? Vul aan waar nodig, bijvoorbeeld: • Zintuiglijke prikkels worden bij iedereen verschillend verwerkt in de hersenen. Dit is afhankelijk van hoe jouw hersenen in elkaar zitten en dit is afhankelijk van in welke omgeving je bent. • Iedereen reageert anders. Door dit te weten, kun je jezelf beter leren begrijpen en stilstaan bij wat je nodig hebt. Je kunt ook een ander beter leren begrijpen en stilstaan bij wat de ander nodig heeft. Conclusie: iedereen ervaart dingen anders.

Vooruitblik volgende les

In de volgende les gaan we ervaren wat onze kwaliteiten en uitdagingen zijn. We gaan ook leren hoe we met onze emoties omgaan.

Extra's

Demonstratie koffiefilters

Benodigde materialen: koffiefilters, water en twee glazen.

Het doel van deze opdracht is dat leerlingen zien dat een dunne koffiefilter (één koffiefilter) veel meer water doorlaat dan een dikke koffiefilter (vier koffiefilters op elkaar). Vervolgens maken ze de vertaalslag naar het brein.

Demonstreer dit aan de hand van de volgende stappen:

Situatie A

1. Vul een glas met water.
2. Plaats één koffiefilter boven een ander glas.
3. Schenk het water uit het ene glas in de koffiefilter.
4. Wat zien de leerlingen? Het water stroomt snel door.

Situatie B

5. Vul een glas met water.
6. Plaats vier koffiefilters op elkaar boven een ander glas.
7. Schenk het water uit het ene glas in de koffiefilters.
8. Wat zien de leerlingen? Het water stroomt langzaam door.

Conclusie:
Laat de leerlingen het verband leggen tussen de koffiefilters en het ervaren van filters in het brein. Water is de metafoor voor prikkels. Bij het ervaren van een dunne filter in het brein komt er veel meer informatie op je af dan wanneer je een dikke filter ervaart.

Spel

Deze oefening is het equivalent van het spel 'commando pinkelen', toegepast op de basisemoties blij, bang, boos en bedroefd. Het doel van het spel is de leerlingen bewust te maken van de basisemoties en dat concentratie in je hersenen nodig is om een goed resultaat te behalen.

Je kunt als leerkracht de volgende commando's roepen:

- Commando blij.
- Commando bang.
- Commando boos.
- Commando bedroefd.

		Wanneer je het commando roept, laten de leerlingen in hun gezichtsuitdrukking zien om welke basisemotie het gaat. Optioneel: naast een gezichtsuitdrukking kunnen leerlingen geluid maken. Wanneer je alleen een basisemotie roept zonder het woord 'commando' en de leerling laat deze emotie toch zien, dan is de leerling 'af'. *Nabespreking* Je hersenen moeten verwerken of je wel of niet een emotie laat zien. Soms ben je een beetje afgeleid, waardoor je vergeet dat je eerst 'commando' moet horen voordat je een emotie laat zien. Laat de leerlingen de koppeling maken tussen deze oefening en het filmpje. Bijvoorbeeld: soms is het te druk in je hoofd en kan de verkeersregelaar chaos niet helemaal voorkomen. *Herhaal het spel (optioneel)* Nu de leerlingen beseffen dat concentratie erg belangrijk is, kunnen ze dit als aandachtspunt meenemen tijdens het spelen van het spel.

DRAAIBOEK

LES 3: ERVAAR KWALITEITEN EN UITDAGINGEN

Figuur 3. Lesstructuur van les 3.

Overzicht

	Indicatie: 45 minuten. Suggestie: ± 10 minuten introductie, ± 20 minuten oefening 1, inclusief nabespreking en ± 15 minuten oefening 2 inclusief nabespreking. **Tip:** indien meer aandacht voor de onderwerpen van deze les gewenst is, kan deze les ook in twee lessen van 30 minuten worden gegeven. De eerste les van 30 minuten over emoties, met de lesonderdelen tot en met oefening 1. En de tweede les van 30 minuten over kwaliteiten en uitdagingen vanaf oefening 2.
	1) De leerling kan benoemen wanneer die de vier basisemoties ervaart op school. 2) De leerling kan enkele eigen kwaliteiten en uitdagingen benoemen.
	Werkboekje, gekleurde brillen en PDF met digitale lesmaterialen.

Lesinhoud

	Introductie (± 10 minuten)	***Welkom*** Vandaag gaan we les 3 volgen van de lessenserie 'Iedereen is 'even' anders'. Het thema van deze les is 'Ervaar kwaliteiten en uitdagingen'. ***Terugblik*** Weten jullie nog wat jullie hebben geleerd in de vorige les? Bijvoorbeeld: • Zintuiglijke prikkels worden bij iedereen verschillend verwerkt in de hersenen. Dit is afhankelijk van 1) hoe jouw hersenen in elkaar zitten en 2) van in welke omgeving je bent. • Iedereen reageert anders. Door dit te weten, kun je jezelf beter leren begrijpen en stilstaan bij wat je nodig hebt. Je kunt ook een ander beter leren begrijpen en stilstaan bij wat de ander nodig heeft. • We kennen vier basisemoties: blij, boos, bang en bedroefd. Conclusie: iedereen is 'even' anders.

Visueel intro
Vraag alle leerlingen de rode bril op te zetten.

Klassikaal
We gaan allemaal met de rode bril kijken naar een afbeelding op het digibord (zie PDF, p.3). Vraag de kinderen de emotie die zij zien te spelen (met gezichtsuitdrukking, houding, geluid).
Laat de leerlingen daarna allen de blauwe bril opzetten. Vraag de leerlingen nu deze emotie te spelen.

Leerdoel
In deze les ga je aangeven hoe jij omgaat met je emoties als je op school bent. Ook ga je benoemen wat jouw kwaliteiten en uitdagingen zijn.

Programma
Dit gaan we doen vandaag.
- Een spel over emoties.
- Een emotiekaart maken in het werkboekje.
- Je eigen kwaliteiten en uitdagingen benoemen door het maken van een routekaart in het werkboekje.

Spel

Laat de visual zien met de vier basisemoties (PDF, p.4).

Bij deze *energizer* mogen diverse leerlingen één voor één een basisemotie tonen aan de rest van de klas. De andere leerlingen mogen 1) raden om welke emotie het gaat en 2) of ze veel of weinig emotie waarnemen. Het doel van de oefening is dat de aandacht van de leerlingen gaat naar emoties en dat ze zich verdiepen in het herkennen van emoties.

> Tip: vertel de leerlingen dat zij zowel naar het gezicht kijken (mimiek, uitdrukking) als naar het gehele lichaam (lichaamstaal).

Stappen:
1) De leerkracht fluistert leerling A in wat die mag doen, bijvoorbeeld: “Een klein beetje blij” of “Heel bang”.
2) De leerling voert de opdracht uit.
3) De leerkracht vraagt aan de andere leerlingen:
   a. Welke emotie hebben jullie waargenomen?
   b. Hoe kon je dat merken (zien, horen, voelen)?
   c. Vond je de emotie heftig of niet?
4) Vraag aan leerling A of de emotie door de andere leerlingen is waargenomen zoals die het bedoelde.

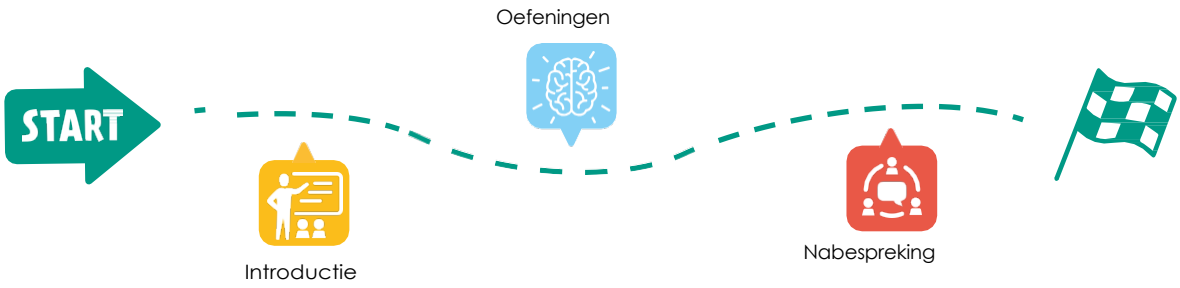
		Het kan zijn dat leerlingen verschillend waarnemen. Die verschillen mogen bestaan: iedereen is anders. Maak duidelijk dat er geen goed of fout antwoord is. Soms kun je het gedrag van iemand anders interpreteren dan die het bedoelt. Dan denk je bijvoorbeeld dat iemand boos is, terwijl die eerder verdrietig is. Wel kun je leren om een emotie te herkennen. Herhaal het spel tot er 5 minuten om zijn.
	Oefening 1 (± 20 minuten) 	***Oefening 1: Mijn emotiekaart*** ***Instructie*** Licht de oefening toe aan de hand (zie PDF, p.5 en p.6). Hier staan voorbeelden van hoe je je kunt voelen bij de basisemoties. Het doornemen van deze informatie maakt het gemakkelijker om straks de emotiekaart te maken. Neem samen met de leerlingen het uitgewerkte voorbeeld van de oefening in het werkboekje door (zie PDF, p.7 t/m p.11). Laat de leerlingen individueel de emotiekaart invullen op pagina 23 en 24 van het werkboekje.
	Nabespreking	***Gesprek*** Bespreek de oefening na. Suggesties voor vragen: - Wil iemand vertellen wat die als antwoord had bij de emotie 'blij'? - Jij denkt dat anderen het merken als je blij bent, als je … (antwoord leerling) doet. Zullen we vragen aan je klasgenoten of ze dit inderdaad op deze manier merken? - Wat wil je het liefst doen? Bijvoorbeeld bij de emotie bedroefd: met rust gelaten worden, er over praten, een knuffel of even huilen. - Ervaar je altijd precies hetzelfde als de ander? Als je bijvoorbeeld verdrietig bent, merkt iedereen dat dan altijd? - Wat bereik je ermee als je aan een ander vertelt hoe je je voelt? Nodig bij het bespreken van alle vier de basisemoties steeds een andere leerling uit om erover te vertellen.
		Conclusie - Het kan zijn dat je hetzelfde ervaart als je klasgenoten: iemand denkt te merken dat je blij bent en je bent ook blij. - Het kan ook zijn dat je niet hetzelfde ervaart als een ander: iemand denkt te merken dat je blij bent en je bent niet blij. - Als je een ander vertelt hoe je je voelt, kan die beter begrijpen hoe jij iets ervaart en kan die beter rekening met je houden.

		Iedereen kijkt op een andere manier, want iedereen is anders. Daarom is het zo belangrijk dat je vraagt of je iemand goed begrepen hebt.
	Oefening 2 (± 15 minuten)	***Oefening 2: Route van kwaliteiten en uitdagingen*** Om enkele kwaliteiten en uitdagingen te kunnen ervaren, maken leerlingen een opdracht in het werkboekje. Zorg ervoor dat de leerlingen in duo's bij elkaar gaan zitten. Probeer ervoor te zorgen dat deze duo's anders zijn dan in de vorige lessen, zodat de leerlingen nog meer diversiteit ervaren. Licht oefening 2 toe aan de hand van de PDF (zie PDF 12 en 13). 1. Individueel: elke leerling maakt zelf diens eigen route op de routekaart, pagina 26 en 27 van het werkboekje. 2. In duo's: als beide leerlingen van een duo klaar zijn met het maken van hun route, praten ze over de keuzes die ze hebben gemaakt volgens de aanwijzingen in het werkboekje (p. 28).
	Nabespreking	***Gesprek*** Bespreek de oefening na met de klas. Suggesties voor vragen: - Heeft iedereen dezelfde route gelopen? - Zo niet, wat zijn de verschillen? - Kun je kwaliteiten noemen van jezelf? Laat de visual zien met kwaliteiten en uitdagingen, PDF (p.14) Bijvoorbeeld: humor, creativiteit, concentreren, doorzettingsvermogen, out-of-the-box-denken, dingen scherp opmerken, rechtvaardigheidsgevoel, medeleven, zorgzaamheid, enthousiasme en energie. - Kun je uitdagingen noemen van jezelf? Bijvoorbeeld: veel energie hebben, heftige emoties ervaren, lastig concentreren, je dromerig voelen, dingen vergeten, schakelen van het ene naar het andere onderwerp. ***Conclusie*** Iedereen heeft eigen kwaliteiten en iedereen heeft eigen uitdagingen. Door dit van jezelf te weten, kun je beter rekening met jezelf houden. Door dit van elkaar te weten, kun je beter samenwerken en op een fijne manier met elkaar omgaan. ***Vooruitblik volgende les*** In de volgende les gaan we ons richten op hoe we elkaar kunnen versterken in de omgang met elkaar, waarbij iedereen 'even' anders is.

	Extra's	***Spel*** Benoem elkaars kwaliteiten 'Iedereen geeft een ander een compliment' Ga met de klas in een grote kring staan. Laat de leerlingen indien mogelijk staan naast iemand met wie ze nog geen duo zijn geweest. Om de beurt benoemt een leerling een kwaliteit van diens buurman, met de klok mee. Laat elke leerling aan de beurt komen en neem als leerkracht ook deel aan het spel. Aan het einde van de ronde kun je de leerlingen vragen: hoe vond je het om een compliment te krijgen? Herhaal het spel tegen de klok in. Laat iedereen proberen om een andere kwaliteit te noemen die al eerder is gegeven aan de betreffende leerling. Wanneer dit niet lukt, mogen medeleerlingen helpen. Vraag aan de leerlingen: hoe was het om twee complimenten te krijgen? Conclusie: het is fijn om complimenten te krijgen. Laten we dat vaker doen!

DRAAIBOEK

LES 4: VERSTERK ELKAAR



Figuur 4. Lesstructuur van les 4.

Overzicht

	Indicatie: 45 minuten. Suggestie: ± 10 minuten introductie, ± 20 minuten oefeningen en ± 15 minuten nabespreking. **Tip:** indien meer aandacht voor de onderwerpen van deze les gewenst is, kan deze les ook in twee lessen van 30 minuten worden gegeven. De eerste les van 30 minuten over 'een tip geven en krijgen', tot en met oefening 2. En de tweede les van 30 minuten over 'complimenten geven en krijgen' met de kwaliteiten en uitdagingen, met oefening 3 en 4 en de complimentenposter.
	De leerling kan signaleren wat een ander nodig heeft en daar ondersteunend op reageren.
	Werkboekje, gekleurde brillen en PDF met digitale lesmaterialen. Optioneel bij verdiepend onderdeel: papier (A4) voor elke leerling.

Lesinhoud

	Introductie (± 10 minuten)	***Welkom*** Vandaag zijn we aangekomen bij de laatste les van de lessenserie 'Iedereen is 'even' anders'. Na deze les gaan jullie een thuisopdracht doen met één van je ouders/verzorgers. Hoe dat werkt, hoor je aan het einde van de les. Het thema van de les van vandaag is: 'Versterk elkaar'. We hebben de afgelopen lessen geleerd hoe we zelf in elkaar zitten. Nu gaan we leren hoe we op een goede manier op elkaar kunnen reageren, zodat we elkaar versterken. ***Terugblik*** Weten jullie nog wat jullie hebben geleerd in de vorige les? Bijvoorbeeld: *Emoties* • Iedereen kan dezelfde informatie op een andere manier opvatten. Dit geldt ook voor emoties. Als je bijvoorbeeld denkt

dat iemand blij is, kan dat kloppen. Het kan ook niet kloppen. Check daarom of jouw idee klopt.

Kwaliteiten en uitdagingen

- Je hebt kwaliteiten en uitdagingen van jezelf onderzocht, zodat je goed rekening kunt houden met jouw eigenschappen.
- Door te weten wat de kwaliteiten en uitdagingen van een ander zijn, kun je rekening met de ander houden en op een fijne manier met elkaar omgaan.

Conclusie: iedereen is 'even' anders.

Leerdoel

In deze les gaan we oefenen met opmerken wat iemand anders nodig heeft. Ook gaan we oefenen met positief reageren op de ander, zodat je elkaar versterkt.

Programma

Dit gaan we doen vandaag.

- Een opdracht met gekleurde brillen over reageren op de ander.
- In duo's gaan we oefenen met op een positieve manier reageren op elkaar.

Visueel intro

Laat de helft van de leerlingen een rode bril opzetten en de andere helft van de leerlingen een blauwe bril.

1. Bekijk met de leerlingen de visual op het digibord via de PDF (p.3).
2. Laat de leerlingen vervolgens antwoord geven op de vragen die gesteld zijn op de PDF (p.4).
3. Je haalt voorkennis op bij de leerlingen door de volgende vragen te stellen:

    a. Heb je weleens iets positief bedoeld wat door een ander negatief werd opgevat? Kun je een voorbeeld geven?

    Bijvoorbeeld: Ik heb wel eens aan een vrouw in de rij bij de kassa gevraagd of zij meer afstand kon houden. Ze werd boos op mij en zei: "Wat een gezeur, zeg!"

    b. Hoe komt het dat mensen heel verschillend kunnen reageren op iets wat iemand zegt?

    Bijvoorbeeld: Iedereen is anders, dus je kunt iets wat iemand zegt op veel manieren opvatten. Daardoor reageert iedereen anders.

Instructie: versterk elkaar

Je kunt elkaar versterken door op een positieve manier op elkaar te reageren. Je kunt een ander niet veranderen. Het is juist belangrijk om elkaar te accepteren zoals we zijn. Door op een positieve manier op elkaar te reageren, kun je elkaar wel versterken!

Er zijn vier manieren waarop we kunnen reageren op elkaar.

1. Een tip geven.
2. Een tip krijgen.
3. Een compliment geven.
4. Een compliment krijgen.

Duo's vormen

Laat de leerlingen duo's vormen. Probeer ervoor te zorgen dat ze met iemand een duo vormen met wie ze bij deze lessen nog niet eerder een duo hebben gevormd, zodat de leerlingen zo veel mogelijk diversiteit ervaren.

Oefening
(± 20 minuten)

Instructie

We gaan vier oefeningen doen: 1) een tip geven, 2) een tip krijgen, 3) een compliment geven en 4) een compliment krijgen. Bij elke oefening geef ik eerst een voorbeeld en daarna ga je in duo's aan de slag in het werkboekje.

Deel de werkboekjes uit.

Oefening 1: Een tip geven

- Laat de PDF sheet op p.5 zien op het digibord.
- Laat de PDF sheet op p.6 zien. Vraag aan de leerlingen: zou dit een positieve manier zijn waardoor je elkaar versterkt? Antwoord: nee.
- Laat PDF sheet op p.7 zien.
- Hoe kun je wèl op een positieve manier een tip geven? PDF sheet 8. Dit is een voorbeeld (zie PDF sheet p.9-13).

Laat de leerlingen in duo's opdracht 1 op p.30 en 31 in het werkboekje maken. NB: als het voor de groep te lastig lijkt om deze onderwerpen in duo's te bespreken of ter aanvulling op opdrachten in duo's, kan dit onderwerp ook klassikaal worden besproken door kinderen bepaalde situaties te laten bedenken en aan elkaar voorspelen in korte toneelstukjes met de vraag: hoe kun je ook positief reageren?

Bijvoorbeeld: ik hoor je steeds praten. Ik voel me bang, want ik krijg daardoor mijn sommen misschien niet af.

Tip: Ik vind het fijn als je stil bent als ik mijn sommen maak.

Oefening 2: Een tip krijgen

- Laat de PDF sheet op p.14 zien op het digibord.
- Laat de PDF sheet op p.15 zien. Vraag aan de leerlingen: zou dit een positieve manier zijn om een tip te ontvangen? Antwoord: nee.
- Laat PDF sheet op p.16 zien.
- Hoe kun je wèl op een positieve manier een tip krijgen? PDF sheet 17. Dit is een voorbeeld (zie PDF sheet p.18-19).

Laat de leerlingen in duo's opdracht 2 op p. 32 en 33 in het werkboekje maken.

> Bijvoorbeeld: Oh ik wist niet dat je last van mij had, sorry. Laten we dit samen oplossen door: Ik kan kletsen in de pauze, zodat jij rustig je sommen kunt maken.

Oefening 3: Een compliment geven

- Laat de PDF sheet op p.20 zien op het digibord.
- Laat de PDF sheet op p.21 zien. Licht toe: je kunt complimenten geven op verschillende gebieden.
- Hoe kun je een compliment geven? PDF sheet 23-24.

Laat de leerlingen in duo's opdracht 3 op p. 34 en 35 in het werkboekje maken.

Oefening 4: Een compliment krijgen

Dit is een onderwijsleergesprek.

- Bespreek het onderwerp 'een compliment krijgen' aan de hand van de PDF sheets 25 t/m 27.

Van een compliment krijgen, kun je soms verlegen worden. Dan weet je niet meteen wat je moet zeggen en krijg je misschien een kleur op je gezicht. Herkennen de leerlingen dit?

Hoe zou het zijn voor iemand die jou een compliment geeft, wanneer je niet reageert? Antwoord: niet leuk.

Inventariseer met de leerlingen hoe je zou kunnen reageren op een compliment.

> Bijvoorbeeld: 1) "Dankjewel" zeggen en 2) "Wat leuk dat je dat zegt" zeggen.

	Nabespreking (± 15 minuten)	***Gesprek*** Bespreek de antwoorden van de oefeningen 1 t/m 4. Voorbeelden uitwerken van elke casus staan beschreven bij de oefeningen. ***Conclusie*** Iedereen is anders: je denkt op je eigen manier en je gedraagt je op je eigen manier. Door op een positieve manier op elkaar te reageren, kun je elkaar versterken. ***Thuisopdracht*** Met je ouders/verzorgers ga je samen een paar opdrachten maken in het werkboekje. Je mag het werkboekje en de brillen daarvoor mee naar huis nemen. Op [datum] bespreken we de opdrachten die je thuis gemaakt hebt. Veel plezier met het maken van de opdrachten! ***Afsluiting*** We zijn aan het einde gekomen van de lessenserie. Suggesties voor vragen: • Wat is je het meest bijgebleven van de lessen? • Wat ga je in de toekomst doen met wat je in deze lessen geleerd hebt? Bedankt voor jullie aandacht!
	Extra's	***Reageren in de klas – afspraken*** Maak met elkaar afspraken over hoe je op elkaar wilt reageren in de klas. Laat de leerlingen het initiatief nemen bij het maken van de afspraken. Vragen die kunnen helpen om afspraken te maken, zijn: 1. Wat vinden we belangrijk als we elkaar een tip of compliment geven? *Bijvoorbeeld:* • Benoem iemands gedrag. • Laat precies weten wat je bedoelt (dus niet "Ik vind het gewoon leuk", maar "Wat vind je leuk"?) • Geef de ander tijd om te reageren.

- Wanneer je een tip geeft, zorg er dan voor dat het voor de ander haalbaar is om het gedrag te veranderen.

2. Wat vinden we belangrijk als we een tip of compliment van elkaar krijgen?

Bijvoorbeeld:

- Te luisteren naar de ander.
- Te bedenken dat iemand jou wil versterken en het dus positief bedoelt!
- Te bedenken dat je van iemand anders kunt leren.
- Na te denken over hoe je wilt reageren.
- Bedanken voor de tip of het compliment.

Complimentenposter

Print voor elke leerling* een exemplaar van de complimentenposter op A-4 formaat, zie sheet 29 in de PDF.

Hierop kan de leerling diens naam schrijven.

Elke medeleerling schrijft een compliment op het papier. Uiteindelijk staat het papier vol met complimenten van alle medeleerlingen.

Laat de leerlingen proberen om in ieder geval de complimenten bij 'eigenschappen' in te vullen.

* Er kan ook voor worden gekozen om deze activiteit over verschillende dagen/ weken te verdelen, waarbij steeds een of meer leerlingen centraal staan bij het krijgen van complimenten van de medeleerlingen.

www.iedereenisevenanders.nl
Strategie, educatief concept en redactie: FamilyFactor
Creatief concept en grafische vormgeving: Vijf890 ontwerpers
familyfactor