



SAMENZIJN: Scenario's voor kinderen van 7 tot 10 jaar

"Behulpzame gedachten", gebaseerd op het boek *"Be Brave, Pinku"* van U. Młodnicka en A. Waligóra, uitgegeven door de Universal Reading Foundation

Leeftijdsgroep: 7 tot 10 jaar

Duur: 2 x 45 minuten

Werkvormen: individueel, in groepsverband

Belangrijkste doelstelling:

- het versterken van de emotionele weerbaarheid van leerlingen door middel van kinderliteratuur
- het versterken van het zelfvertrouwen en het bewustzijn van persoonlijke behoeften

Specifieke doelstellingen:

- het ontwikkelen van sociale vaardigheden
- het versterken van relaties met leeftijdsgenoten
- het laten zien van manieren om met angsten en zwakheden om te gaan
- het ontwikkelen van een eigen identiteit en een gevoel van verbondenheid met een groep

Leermethoden:

- problemen oplossen
- begeleide instructie
- activeringsmethoden
- leren aan de hand van taken

Materialen:

- 5 geheugenkaarten met vragen over relaties met leeftijdsgenoten (of geïllustreerde scenario's – kan worden aangepast)
- zintuiglijke veren, rustgevend muziek voor kinderen
- driehoekige kaart: "Jij bent speciaal"
- 2 A3-vellen met de titels: "Niet-behulpzame gedachten / Behulpzame gedachten"
- optioneel: een exemplaar van *Be Brave, Pinku* van U. Młodnicka en A. Waligóra



LESPLAN:

1. INLEIDING

De leerlingen zitten in een cirkel op het tapijt.

De leerkracht leidt een discussie over verschillende emoties.

Introduceer het begrip MOED en moedig de leerlingen aan om stil te staan bij de verschillende emoties die tijdens belangrijke situaties naar voren komen.

2. OPWARMING VOOR MOND EN TONG - "BLAAS DE STRESS WEG"

Aan de hand van zintuiglijke veren denkt elke leerling terug aan een situatie die sterke emoties oproept. Ze gebruiken de veer om stress en angst uit hun hand "weg te blazen". Herhaal dit 3 keer.

Extra activiteit:

Bedenk een grappige 'antistress-spreek' met behulp van klanken (bijv. sh, cha, dja).

De leerkracht kan de klanken op het bord schrijven en ze gebruiken voor een leesactiviteit in groepsverband.

3. NIET-BEHULPZAME GEDACHTEN (verdriet, angst, moeilijke momenten)

De leerkracht introduceert het begrip "niet-behulpzame gedachten" – gedachten die onverwachts opkomen en ons op school of thuis van slag brengen.

Verwijs naar het boek of andere personages. Bijvoorbeeld: Pinku maakte zich zorgen en voelde zich verdrietig. Belangrijke boodschap:

Als deze gedachten bij ons opkomen, staan we er niet alleen voor – we kunnen er met een vriend(in) over praten. De leerkracht maakt samen met de leerlingen een mindmap.

Conclusie:

Om weer grip op de situatie te krijgen, kun je met een vriend of iemand die je vertrouwt praten.

4. BEHULPZAME GEDACHTEN (rust, evenwicht, controle, pauze, ademhaling)

De leerlingen gaan verder met hun werk aan hun tafel.

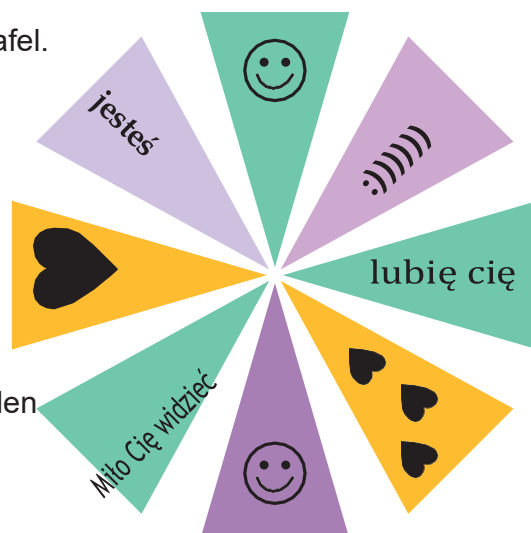
De leerkracht moedigt hen aan om manieren te bedenken om niet-behulpzame gedachten om te zetten in behulpzame gedachten – woorden die een vriend(in) kunnen steunen en niet-behulpzame gedachten kunnen verdrijven.

5. VRIENDENMIX - "VRIENDSCHAPSPIZZA"

De leerlingen krijgen gekleurde driehoekige A4-vellen

Samen maken ze een "vriendschapspizza" met tekeningen, lieve woorden en gebaren.

Kernidee: Lieve woorden hebben kracht.





6. Bewegingsspel - "RECEPT VOOR MOED"

De leerlingen staan in een cirkel.

Elke leerling krijgt van de leerkracht een rol toebedeeld: ofwel "Behulpzame gedachte" ofwel "Niet-behulpzame gedachte." De leerlingen lopen rond en vragen het volgende aan elkaar:

"Ben jij een Behulpzame gedachte of een Niet-behulpzame gedachte?" Ze antwoorden uitsluitend met gebaren:

knuffel = behulpzame

gedachte verdrietig gezicht

= niet-behulpzame

gedachte

Dit spel is erg leuk en emotioneel.

7. "IK WIL EEN VRIEND(IN)" - Creatieve activiteit

De leerlingen maken een kunstwerk over vriendschap.

Ze voegen een symbool of woord toe dat hun "droomvriend(in)" kan helpen wanneer er niet-behulpzame gedachten opkomen.

Belangrijk:

Elke leerling laat zijn of haar werk zien aan de klas.

De leraar benadrukt zelfs de kleinste positieve aspecten.

Applaus en complimenten dragen bij aan het opbouwen van zelfvertrouwen en eigenwaarde.

8. Het opnemen van een video

Gebruik technologie om de boodschap van het boek extra kracht bij te zetten.

De leerlingen nemen een korte video op waarin ze titels van hoofdstukken of belangrijke zinnen hardop voorlezen. Ze kunnen alleen of met z'n tweeën werken.

Dit wordt een herinnering die ze niet snel zullen vergeten en zorgt ervoor dat ze de boodschap beter kunnen onthouden.

9. "VREDESTAFEL"- ACTIVITEIT MET GEHEUGENKAARTEN

De leerlingen werken met z'n tweeën.

Ze beantwoorden korte vragen of bespreken conflictsituaties aan de hand van geheugenkaarten. Hun taak:

Het vinden van één oplossing die werkt voor iedereen.

10. AFSLUITING

Vat de les samen en bedank de leerlingen voor hun deelname en inzet. Deze stap is heel belangrijk - het zorgt voor meer zelfvertrouwen en een gevoel van voldoening.



