

Inhoud

In deze les leren de leerlingen dat het belangrijk is om eerst rustig na te denken bij een probleem in plaats van gelijk te reageren.

Doel

- De leerlingen kunnen gedrag en gevoelens van elkaar onderscheiden.
- De leerlingen weten dat rustig nadenken kan helpen om jezelf onder controle te krijgen.
- De leerlingen weten dat rustig nadenken iets is wat je kunt leren.

Materiaal

- Digibord
- Voorbeeld van een stoplicht
- Kleurpotloden en viltstiften
- Lesblad 4a en 4b
- Kussens of dunne matrassen voor ontspanningsoefeningen
- Een tennisbal per kind
- Rustige muziek geschikt voor ontspanningsoefeningen

De les

Introductie

U kunt deze les beginnen met een klassengesprek over de controle over jezelf verliezen. Vraag leerlingen of ze wel eens zo boos waren dat ze iets deden waar ze later spijt van kregen. Of zo bang dat ze iets doms deden. Of zo zenuwachtig dat niets meer lukte. Verzamel zoveel mogelijk voorbeelden, maar ga er nog niet te diep op in. Leg daarna uit dat je kunt leren om controle over jezelf te krijgen.

Aan de slag

Opdracht 1 Karim

Bij deze opdracht hoort het verhaal Karim. Het staat op lesblad 4a en 4b. Laat het verhaal door de leerlingen lezen of laat het voorlezen door de leerlingen of lees het zelf voor in de klas. Bespreek het daarna na:

Bij onderdeel 1:

1. *Hoe denken de leerlingen dat Karim zich voelt, en hoe hij zich daardoor gedraagt?* U kunt de antwoorden zo noteren dat er een relatie wordt gelegd tussen het gevoel en het gedrag van Karim. Schrijf bijvoorbeeld alle gevoelens in een rijtje onder elkaar, en alle gedragingen in een rijtje daarnaast. Dat zou er dan zo uit kunnen zien:

Hoe voelt Karim zich?

gefrustreerd
boos

Hoe gedraagt Karim zich?

hij stopt met werken
hij gaat pesten

Bij onderdeel 2 tot en met 6:

2. U kunt opnieuw vragen hoe de leerlingen denken dat Karim zich voelt, en hoe hij zich gedraagt. Noteer de antwoorden weer op het bord. Herhaal de vragen na elk stukje tekst.
3. Na afloop van het verhaal kunt u de antwoorden nog eens doornemen met de klas.
4. Vraag de leerlingen of zij kunnen zeggen welke gevoelens naar of onprettig zijn, en welke prettig of fijn. Zet een minteken bij nare gevoelens, en een plusteken bij fijne gevoelens. Doe hetzelfde met de gedragingen.
5. Bekijk de antwoorden. Hoort bij negatieve gevoelens altijd negatief gedrag? Praat hierover met de klas. Vraag de leerlingen of ze ook voorbeelden kunnen verzinnen van een negatief gevoel dat leidt tot positief gedrag, en omgekeerd.



1. Karim wordt snel boos

Karim houdt niet van school. School, dat vindt hij zonde van zijn tijd. Hij is liever buiten, een beetje tegen een balletje trappen, of chillen met zijn vrienden. Of thuis, op zijn kamer, spelen met z'n Playstation of gamen. Op school moet je stilzitten en daar houdt Karim niet van. Hij wil heus wel zijn best doen, maar het gaat hem allemaal niet snel genoeg. Karim wil alles meteen kunnen en als dat niet lukt, wordt hij gefrustreerd en boos. En dus geeft hij Fatih, die naast hem zit, maar een por in zijn zij. Of hij pest Karlijn en Anouk, die voor hem zitten. Hij prikt met een potlood in hun rug of pakt hun boek af. Net zolang tot iemand reageert. En natuurlijk komt net op dat moment de juf eraan en krijgen ze allemaal straf. Geen wonder dat sommige klasgenoten niets meer van Karim willen weten.

2. Karim heeft vaak ruzie

Ook op het schoolplein doet Karim vaak vervelend. Hij lokt vechtpartijen uit en maakt ruzie met iedereen die wat zegt van zijn gedrag. De meeste klasgenoten hebben het helemaal gehad met Karim. Ze blijven maar liever bij hem uit de buurt. Dat maakt Karim nog bozer en gefrustreerder dan hij al was. Hij haat school, hij haat zijn klasgenoten, hij haat de juf die altijd boos op hem is en hij haat leren. Soms heeft hij het gevoel dat hij uit elkaar zal ploffen. Dat maakt hem bang en ook verdrietig. Elke dag neemt hij zich voor om goed zijn best te doen. Maar dan gebeurt er weer iets, en dan wordt hij weer boos, en voor hij het weet zit hij weer in de moeilijkheden.



3. Naar de directeur

Vandaag is het weer eens zover. Karim heeft gevochten op het schoolplein, met Tobias dit keer. De juf stuurt hem naar de directeur. Karim voelt zich ineens een stuk minder stoer. Maar de directeur is eigenlijk heel aardig. 'Hé Karim', zegt de directeur. 'Jij zit flink in de problemen, man. Vechten op het schoolplein, lastig in de klas. Vind jij het eigenlijk wel leuk op school?'



Les 4

Tip

U kunt het leren van jezelf beheersen ook uitleggen met de stoplichtmethode. Zelfbeheersing hoort bij het rode licht: 'rustig worden en nadenken'.

Opdracht 2 Rustig nadenken

In deze opdracht ontdekken leerlingen dat rustig nadenken kan helpen in situaties waarin ze in de problemen kunnen komen. U kunt eerst een voorbeeld van uzelf geven. Zo maakt u de leerlingen duidelijk dat rustig nadenken voor iedereen moeilijk is.

1. Vraag de leerlingen om te denken aan een situatie waarin zij iets deden zonder erbij na te denken.
2. *Bespreek enkele situaties met de klas. U kunt daarbij aan de volgende vragen denken: Hoe voelde je je toen? Wat deed je? Wat gebeurde er toen? Waarom dacht je niet eerst na? Wat zou er gebeurd zijn als je wel eerst had nagedacht?*
3. Vraag de leerlingen tot slot om een stripverhaal te maken over de situatie die zij in hun hoofd hadden.

Opdracht 3 Ontspanningsoefeningen

Vorbereiding: Zoek rustgevende muziek op.

1. Ga met de kinderen in de kring zitten, als het mogelijk is op de grond. Deel eventueel kussens of dunne matrassen uit.
2. Bespreek met de leerlingen dat je ontspanningsoefeningen kunt doen om tot rust te komen.
3. Leg uit dat u dat nu met hen gaat doen. Laat de leerlingen eerst heel diep ademhalen en doe zelf ook mee.
4. Laat de leerlingen dan gaan liggen in een kring.
5. Zet de rustgevende muziek op.
6. Laat iedereen zijn ogen dicht doen.
7. Vertel aan de leerlingen dat zij zich gaan ontspannen, dat zij hun spieren los moeten maken en dat ze zich heel zwaar gaan voelen.
8. De leerlingen proberen hun hoofd leeg te maken. Leg uit dat dat betekent dat ze proberen om nergens aan te denken.
9. Deze oefening doet u ongeveer 5 minuten. Laat daarna iedereen weer de ogen open doen en langzaam gaan zitten.
10. Laat de leerlingen langzaam gaan staan en zich helemaal lang maken. De armen gaan de lucht in.
11. Als de leerlingen uitademen kunnen ze hun armen laten zakken en als ze inademen gaan ze zich weer lang maken. Herhaal dit acht keer.
12. Geef de leerlingen daarna een tennisbal.
13. De leerlingen leggen de tennisbal onder een voet laten deze rustig heen en weer rollen. Zo wordt hun voet gemasseerd. Daarna komt de andere voet aan de beurt.

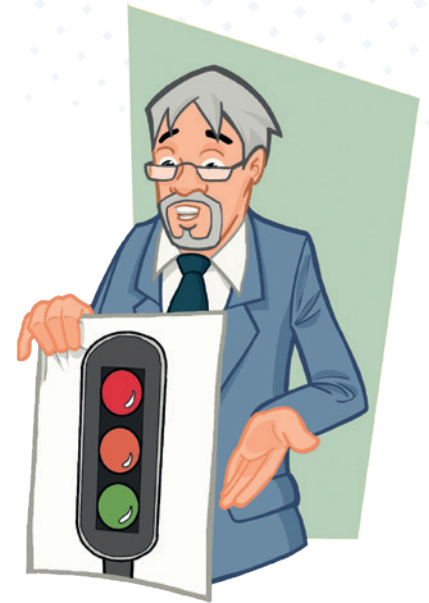
Er zijn nog veel meer ontspanningsoefeningen met leerlingen mogelijk. Kijk voor tips in de docentenhandleiding.

Vervolg Karim

lesblad 4b

4 De tips van de directeur

'Ik weet misschien iets wat jou kan helpen', zegt de directeur. Karim kijkt verbaasd. Hij had gedacht dat hij op zijn kop zou krijgen, en nu wil de directeur hem helpen? De directeur gaat door: 'Weet je wat jij eens moet doen? Eerst nadenken en dan pas doen! Karim voelt zich al weer boos worden, en hij wil net zijn mond opendoen, als de directeur zegt: 'Elke keer als je je boos of gefrustreerd voelt, moet je eerst nadenken. Neem even een 'time out'. Haal diep adem. Net zolang tot je weer rustig bent. Daarna heb je jezelf weer in de hand en kun je beter nadenken. En hopelijk lukt het dan ook om je een beetje in te houden.' Dan laat de directeur Karim een poster zien van een stoplicht. 'Elke keer als je boos bent, kijk je naar dit stoplicht. En dan weet je weer wat je moet doen: stoppen, kalm worden en rustig nadenken. We hangen dit stoplicht op in jouw klas en ook in de rest van de school. Om je eraan te helpen herinneren.' Karim belooft dat hij het gaat proberen, en hij mag terug naar de klas.



5 Word rustig en denk na

Karim is aan het werk. Eerst gaat het best lekker, maar dan komt hij bij een rijtje lastige sommen en hij snapt ze niet. Karim voelt zich alweer boos worden. Hij kan alleen nog maar denken wat er gebeurt als hij alles fout heeft en van de zenuwen lukt het helemaal niet meer. Uit frustratie gooit hij zijn pen weg. Ineens denkt hij aan wat de directeur heeft gezegd. Snel kijkt hij naar het stoplicht. 'Stoppen, Karim', denkt hij, 'even dimmen'. Hij haalt een paar keer diep adem en zegt tegen zichzelf: 'Rustig aan, man.' Zo blijft hij zitten, totdat de woede is weggeëbd en Karim zichzelf weer onder controle heeft. Ineens ziet hij ook hoe hij de som kan oplossen. Het werkt echt! Plotseling staat de juf naast hem. Ze klopt hem op zijn schouders, terwijl ze zegt: 'Knap gedaan, Karim. Ik zag wat je deed.' Blijer dan ooit gaat Karim die middag naar huis.

6 Het gaat beter met Karim

Het gaat goed met Karim. Telkens als hij boos is, als hij iemand wil pesten of op het punt staat te gaan vechten, denkt hij aan het stoplicht en probeert rustig te worden. Dat lukt steeds beter. Karim heeft al bijna een hele week geen moeilijkheden veroorzaakt. Ook in de klas gaat het een stuk beter. Met zijn cijfers, maar ook met hemzelf. Karim is trots op zichzelf. Hij merkt dat hij zichzelf aardiger gaat vinden. Sterker nog: ook Anouk gaat hem steeds aardiger vinden! Soms denkt Karim nog wel eens terug aan hoe erg hij school vroeger vond. En dan kan hij wel dansen van geluk.

