

Thema 4

Ik vertrouw op mij!



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 7. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

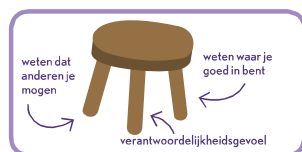
- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijlles is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek. Op dit ouderblad staan thuisopdrachten die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

OVERZICHT VAN DE LESSEN

Ik vertrouw op mij!

Dit thema gaat over zelfvertrouwen. Kinderen ontwikkelen zelfvertrouwen als ze een realistisch zelfbeeld hebben. Dus als ze weten wat ze kunnen en willen, maar tegelijkertijd ook beseffen wat ze (nog) niet kunnen. Daarnaast durven kinderen meer op zichzelf te vertrouwen als ze geleerd hebben verantwoordelijkheid te nemen. Kinderen vinden het fijn om te laten zien dat ze het zélf kunnen. Ten slotte zijn liefde, aandacht en waardering van mensen uit de directe omgeving onontbeerlijk voor de ontwikkeling van een gezond gevoel van eigenwaarde.



Les 1 – Ken jij jezelf?

Zelfvertrouwen: een kruk met drie poten

Hoe kan een kind zichzelf beter leren kennen, blij zijn met wie hij is en meer zelfvertrouwen krijgen? Daarover gaat deze eerste les.

Les 2 – Kritiek en complimenten

Een les over het geven en ontvangen van kritiek en complimenten. Kinderen spelen een rollenspel, waarin ze kritiek verwoorden. Zo leren ze aan welke voorwaarden het leveren van kritiek moet voldoen. Ook geven ze elkaar complimenten.

Les 3 – Is dat geheim?

Als je een geheim kunt bewaren, laat je zien dat je te vertrouwen bent. Dat is binnen een vriendschap heel belangrijk. Maar er zijn ook geheimen waar je juist wél over moet praten. In een stellingen spel geven kinderen aan of ze een geheim wel of niet voor zich zouden houden en aan wie ze het zouden vertellen.

Les 4 – Dat is gewoon zo ...

Deze les gaat over gewoontes. Kinderen ontdekken dat er verschillen en overeenkomsten tussen families zijn. Ze maken een familieschild van hun eigen familie en een puzzel om verschillende familierelaties te leren kennen.

Les 1

Dwalen door het doolhof

Op school heb je in het doolhof eigenschappen gevonden en opgeschreven. Deze eigenschappen zie je hieronder staan. Welke eigenschappen vind jij passen bij de mensen thuis? En welke eigenschappen vinden ze thuis bij jou passen?

Vrolijk	Enthousiast	Slim	Aardig	Trouw
Beleefd	Moedig	Leergierig	Eerlijk	Vindingrijk
Betrouwbaar	Ordelijk	Behulpzaam	Serieus	Geduldig
Doorzettingsvermogen	Sportief	Lenig	Creatief	Sympathiek
Hartelijk	Vriendelijk	Intelligent	Veelzijdig	Grappig

Les 2

Complimenten

Op school heb je complimenten gekregen en gegeven. Geef elkaar thuis ook een compliment.



Dat is gewoon zo

Ieder gezin heeft zo zijn eigen gewoontes. Op school heb je uitgewisseld hoe er bij jullie thuis ontbeten wordt en welke regels er zijn bij tv- en computergebruik. Wat waren de gewoontes thuis toen je ouders kinderen waren? Vraag het eens aan je ouders en aan je grootouders.

Het ontbijt. Vraag eens:

- ☐ wat at je 's ochtends?
- ☐ hoe lang deed je over het ontbijt?
- ☐ met wie ontbeet je?
- ☐ waar ontbeet je (in de huiskamer, in de keuken, aan tafel, voor de tv?)
- ☐ hoe ontbeet je in het weekend?
- ☐ wie maakte je ontbijt klaar?
- ☐ wie ruimde het ontbijt op?



De tv. Vraag eens:

- ☐ had je thuis een tv?
- ☐ waar stond de tv?
- ☐ wanneer keek je tv?
- ☐ mocht je zelf beslissen wanneer je tv-keek?
- ☐ mocht je zelf beslissen wat je keek?
- ☐ hoeveel uur per dag keek je tv?
- ☐ wat vonden jullie thuis allemaal een leuk programma?
- ☐ keek je meer alleen of samen met anderen?
- ☐ wat gebeurde er als iedereen wat anders wilde zien?





KRITIEK EN COMPLIMENTEN

De lessen in dit thema gaan over zelfvertrouwen. Het ligt voor de hand dat het zelfvertrouwen van een kind toeneemt als het veel complimenten krijgt. Maar ook kritiek, mits die aan bepaalde voorwaarden voldoet, kan het zelfvertrouwen van kinderen positief beïnvloeden.

Minderwaardigheidsgevoel

Als een kind steeds aangesproken wordt op wat het verkeerd doet, of wat het niet goed kan, ontwikkelt het een laag zelfbeeld. Daarom is het belangrijk om een kind te vertellen wat het wél kan en zo bewust te maken van zijn goede eigenschappen en kwaliteiten. De behoefte van kinderen aan complimenten en erkenning is groot. Goed gedrag kan dan ook nooit genoeg benoemd en bevestigd worden.

Gezonde kritiek

Kinderen alleen maar ophemelen is niet verstandig. Kinderen willen ook serieus genomen worden en van anderen horen hoe ze zichzelf zouden kunnen verbeteren. Zo kunnen ze hun zelfkennis vergroten en dat draagt weer bij aan een evenwichtig zelfbeeld. Wanneer volwassenen een kritische kanttekening willen plaatsen, doen ze er goed aan die te richten op waarneembaar gedrag. Beoordeel kinderen op wat ze doen, niet op hoe ze zijn. Het is ook goed om erop te letten dat de balans tussen kritiek en complimenten niet doorslaat naar de kritische kant. Zowel voor kritiek als voor complimenten geldt: timing is alles. Als ze op het juiste moment worden uitgesproken, komen ze het beste over.



BOEKENTIP

ACHT DAGEN MET ENGEL

Door Tanneke Wigersma. Uitgeverij Lemniscaat.

Op een dag, als Silke op het bankje in het park zit, zit er zomaar een meisje naast haar. Ze heet Engel. Silke heeft geen zin om met haar te praten, maar Engel kletst gewoon tegen haar aan. De volgende dag blijkt er een nieuw meisje in de klas te zitten: het is Engel en ze komt naast Silke zitten. Die vindt het maar niets. Het liefst is Silke alleen en droomt ze stilletjes voor zich uit. Dan bedenkt Awolk in de lucht. Ondanks Silkes afwerende houding blijft Engel contact met haar zoeken. En Silke ontdekt dat ze het eigenlijk best gezellig vindt om een vriendin te hebben. Maar Engel mag niet te dichtbij komen, want dan ontdekt ze haar geheim. Een geheim dat zo groot is dat ze het aan niemand durft te vertellen, een geheim van Silke en haar vader alleen.

Een subtiel boek over geheimen die je wel of niet bewaren moet, over incest en over vriendschap.

