

# Thema 4

## Ik vertrouw op mij!



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 4. 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 zelf 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 - Spiegeltje, spiegeltje

Kinderen 'fotograferen' elkaar. Ze vertellen wat ze mooi vinden aan zichzelf en aan de anderen. Ze bekijken babyfoto's die ze hebben meegenomen en geven aan wat er aan hun uiterlijk veranderd is en wat er hetzelfde is gebleven.

#### Les 2 - Megatrots op mij

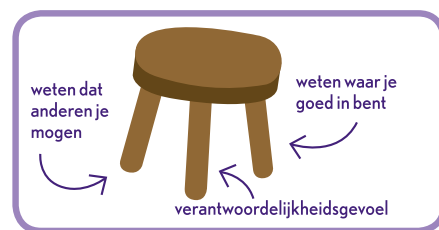
In deze les bedenken kinderen wat ze allemaal al geleerd hebben sinds hun babytijd, en wat ze er nog allemaal bij willen leren.

#### Les 3 - Goed gekozen

Welke keuzes mogen kinderen zelf al maken en wat wordt er nog voor hen beslist? Kinderen worden zich in deze les bewust van keuzes die je op een dag moet maken. Ze bespreken ook wat verstandige keuzes zijn en wat niet.

#### Les 4 - Wie zorgt voor mij?

Het thuisfront is voor ieder kind belangrijk. Deze les gaat over families en over zorgen voor elkaar. Kinderen spelen na wat volwassenen allemaal voor hen doen en geven aan wat zij voor anderen doen. Zo ontdekken ze dat ieder gezin weer anders is.



Zelfvertrouwen: een kruk met drie poten

## Les 1

# Spiegeltje, spiegeltje

Zo kijk ik boos en zo kijk ik blij.  
Zeg me: wat is mooi aan mij?



Vraag thuis wat ze mooi aan jou vinden.  
Ik vind je .....

..... mooi.



## Les 2

# Megatrots op mij

Een les over wat je allemaal al kunt en wat je  
nog meer wilt leren. Wat vinden ze thuis?

Thuis vinden ze  
dat ik goed ben in

---

---

## Les 2

# Een geheim

Kun jij lezen wat hier staat? Zoek de letters die bij deze cijfers horen. Schrijf deze letters onder de cijfers. Wat staat er?



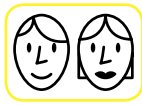
10 - 9 - 10    2 - 5 - 14 - 20    8 - 5 - 5 - 12    19 - 12 - 9 - 13

Hier staat:


a = 1	g = 7	m = 13	s = 19	y = 25
b = 2	h = 8	n = 14	t = 20	z = 26
c = 3	i = 9	o = 15	u = 21	
d = 4	j = 10	p = 16	v = 22	
e = 5	k = 11	q = 17	w = 23	
f = 6	l = 12	r = 18	x = 24	

Maak zelf ook een geheime boodschap voor je vriend(in) of voor thuis.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## GOED GEKOZEN

*Kinderen maken op een dag heel wat keuzes. Dat gaat hen niet altijd even makkelijk af. En hoe weten ze wat een verstandige keuze is en wat niet?*

### Kiezen

Kinderen hebben vaak moeite met keuzes maken. Het is dus leerzaam om hiermee ervaring op te doen. Als kinderen binnen door volwassenen gestelde grenzen het vertrouwen krijgen om dingen zélf te kiezen, worden ze zelfstandig. Van de teleurstelling die hoort bij foute keuzes maken, leren kinderen met

tegenslagen om te gaan. Ze merken dat het soms noodzakelijk is om door te zetten en te wachten op een volgend moment waarop ze iets mogen kiezen.

### Een (on)verstandige keuze?

De juiste keuze maken is niet altijd eenvoudig. Daarom besteden we in dit thema aandacht aan het verschil tussen verstandige en onverstandige keuzes. Een verstandige keuze is een keuze waarbij je jezelf én anderen niet in gevaar brengt of schade toebrengt.



## BOEKENTIP

### WIE BEN IK?

*Door Oscar Brenifier, met tekeningen van Aurélien Débat. Uitgeverij Biblion (Filosofie voor kids).*

In dit deel in de reeks 'Filosofie voor kids' wordt de vraag Wie ben ik? behandeld. Kant-en-klare antwoorden vind je niet. Wel vind je zes grote vragen, zoals: Vind je het leuk om groot te worden? Kijk je graag in de spiegel? Of: kies jij wie je bent? Op deze vragen worden verschillende antwoorden gegeven, met telkens een kanttekening in de vorm van 'ja, maar'. Op deze manier worden allerlei vragen soms van een onverwachte kant bekeken, wat kinderen aanzet om zelf hierover na te denken. Voor kinderen die een heleboel vragen in hun hoofd hebben en die willen ontdekken wie en wat ze zijn.

Om samen na te denken over wie je bent en wat iedereen uniek maakt.

