

Thema 4

Ik vertrouw op mij!



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 8. 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.

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 - Vertrouwen in jezelf

Wat hebben kinderen tot nu toe geleerd in hun leven? En wat willen ze nog leren voor ze achttien zijn? Daar denken ze in deze eerste les over na. Ook reageren ze op de uitspraak: *leven is het meervoud van lef*.

Les 2 - Het glas is halfvol

Wat is positief denken? Soms voel je je rot, omdat

je over iets zit te piekeren. Of je durft dingen niet, omdat je denkt dat het toch niet zal lukken. In deze les ontdekken de kinderen het verband tussen hun gedachten, gevoelens en gedrag. Ook leren ze hoe ze zichzelf moed in kunnen spreken.

Les 3 - Weet je ...

Denken dat je alles weet, is de beste manier om niets te leren. Deze les gaat over kennis. Waar vind je kennis, hoe weet je of kennis betrouwbaar is en hoe belangrijk is kennis? Kinderen maken in groepjes een kennisquiz voor elkaar en gaan die daarna samen oplossen.

Les 4 - Verantwoordelijk?

In deze les leren de kinderen wat verantwoordelijkheid in de praktijk betekent en wat dat met zelfvertrouwen te maken heeft. Ze wisselen onderling uit waar ze thuis zelf verantwoordelijk voor zijn en realiseren zich dat verantwoordelijkheid dragen voor- en nadelen heeft.



KIND, DURF TE LEVEN

Er is een oud maar beroemd liedje van Dirk Witte dat heet: 'Mens, durf te leven'. De tekst roept mensen op hun leven niet te laten bepalen door anderen. Zo is het met kinderen ook: het is belangrijk dat ze leren zélf verantwoordelijkheid te nemen. Want dat kweekt zelfvertrouwen.

Leven is het meervoud van lef

In groep 8 staan kinderen voor veel nieuwe uitdagingen. Zo moeten ze bijvoorbeeld kiezen naar welke school ze volgend jaar gaan of een musical opvoeren voor de hele school. Nieuwe dingen doen is vaak best spannend. Een uitspraak van Loesje luidt: Leven is het meervoud van lef. Voor het leren van nieuwe dingen is vaak een beetje lef nodig. Hoe meer je durft te doen, hoe meer je zult leren. Daardoor krijg je weer zelfvertrouwen en durf je weer meer. Kinderen met veel zelfvertrouwen durven gemakkelijker nieuwe dingen te ondernemen, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen.

Anders denken is anders handelen

Hoe kun je jezelf moed inspreken zodat je spannende dingen durft te ondernemen? In dit thema ontdekken de kinderen dat er een verband is tussen wat je denkt, wat je voelt en de actie die je onderneemt. Als je denkt dat je iets niet kunt, kun je je onzeker of bang voelen en probeer je het vaak

niet eens. Soms is het mogelijk om zo'n negatieve gedachte om te buigen in een positieve. Dan voel je je beter en durf je wel verantwoordelijkheid te nemen en iets te ondernemen.

Verantwoordelijkheid geven

Natuurlijk willen we kinderen zoveel mogelijk behoeden voor fouten of tegenslagen. Daarom is het verleidelijk om ze te beschermen en te vertellen we ze wel en niet moeten doen. Maar kinderen leren juist heel veel van af en toe fouten maken of gefrustreerd te zijn over iets wat niet lukt. Door tegenslagen te overwinnen, worden kinderen zelfstandiger en krijgen ze meer zelfvertrouwen. Het is dus goed als opvoeders kinderen - waar mogelijk - loslaten en verantwoordelijkheid geven. Kinderen ontwikkelen ook meer maatschappelijke betrokkenheid als niet alles voor hen geregeld wordt. Klusjes in huis zijn bijvoorbeeld een prima manier om ze verantwoordelijkheid te leren dragen. Zo leren kinderen ook dat sommige dingen niet leuk zijn, maar meer een kwestie van doorzetten, volhouden en misschien een beetje afzien. Niet iedere opvoeder zal in dit opzicht hetzelfde vragen van zijn kind. Ieder gezin is immers weer anders. En natuurlijk kan niet ieder kind verantwoordelijk zijn voor dezelfde soort dingen. Dit hangt ook af van de situatie en de persoonlijkheid van het kind.



BOEKENTIP

MAAK ER WAT VAN!

Door Caja Cazemier. Uitgeverij Ploegsma.

Je weet heel goed wat succes voor jou betekent. Toch lukt het je niet altijd om tevreden te zijn met wie je bent en wat je doet. Om nog maar te zwijgen over je toekomst. Moet je daar echt al mee bezig zijn? Maar er is goed nieuws voor jou: dingen die moeten (vroeg opstaan, huiswerk maken) kunnen een uitdaging worden. En die zijn leuk! Ook jij kunt je leven sturen. Jezelf een doel stellen en daaraan werken, anders leren denken over negatieve dingen, je succesvol voelen. Hoe je dat aanpakt, hoe je je talenten ontdekt en ontwikkelt, daarover gaat *Maak er wat van!*

Over je talenten ontdekken en ontwikkelen. Het succesboek voor pubers.

