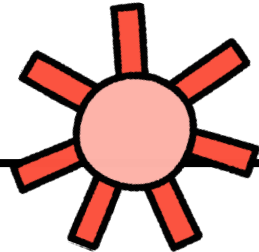


Besef van zichzelf



Het is belangrijk dat kinderen leren gevoelens te herkennen en benoemen. Dat zij leren wat hun **kwaliteiten** zijn en hoe zij deze kunnen **inzetten** in hun dagelijkse leven. Dat zij leren accepteren dat ze niet alles even goed hoeven te kunnen als anderen. Sociaal competent zijn betekent het beheersen en indirect uiten van **gevoelens**. De kinderen leren wat een **zelfbeeld** is en hoe dit tot stand komt. Het zelfbeeld vormt zich door wat je meemaakt, door wat er tegen je wordt gezegd en door hoe je wordt behandeld. Daardoor ga je op een bepaalde manier denken over jezelf. De zelfwaardering van de kinderen en jongeren hangt af van hoe zij over zichzelf denken, dit kan overwegend negatief of positief zijn. Een kind met een negatief zelfbeeld heeft weinig zelfvertrouwen, een kind met een positief zelfbeeld kan veel zelfvertrouwen tonen. **Zelfvertrouwen** maakt kinderen en jongeren weerbaar en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Het geeft ze de moed voor hun eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen.

Leerdoelen Gevoelens



Groep 1-2

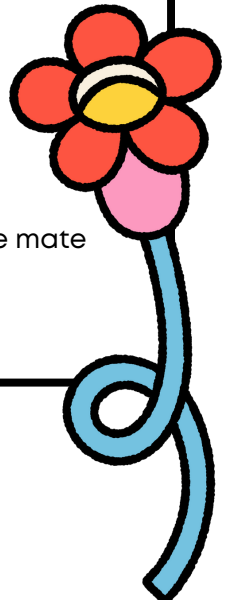
- Ik uit verbaal en non-verbaal gevoelens.
- Ik herken eigen primaire gevoelens (blij, boos, bang, verdrietig) en begrijp hoe deze zijn ontstaan.
- Ik gebruik mijn gevoelens als aanwijzing voor *hoe* te reageren.
- Ik begrijp hoe mijn reactie op gevoelens afhangt van het *soort* gevoel (fijn, naar, complex, sterk).

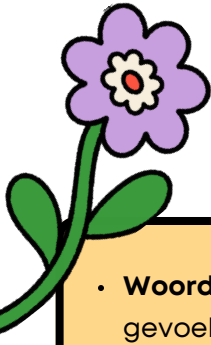
Groep 3-6

- Ik uit verbaal en non-verbaal gevoelens.
- Ik herken een breed scala aan gevoelens (trots, jaloers, geïrriteerd) en begrijp hoe deze zijn ontstaan.
- Ik gebruik mijn gevoelens als aanwijzing voor *hoe* te reageren.
- Ik begrijp hoe mijn reactie op gevoelens afhangt van het *soort* gevoel.

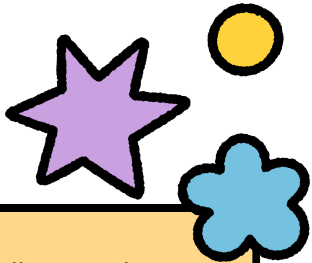
Groep 7-8

- Ik uit verbaal en non-verbaal gevoelens.
- Ik herken veel verschillende gevoelens en begrijp hoe deze zijn ontstaan.
- Ik gebruik mijn gevoelens als aanwijzing voor *hoe* te reageren.
- Ik begrijp dat er een verband bestaat tussen aan de ene kant de manier waarop en de mate waarin ik een gevoel ervaar en de andere kant de manier waarop ik hierop reageer.
- Ik begrijp hoe gevoelens en reacties kunnen verschillen per situatie.

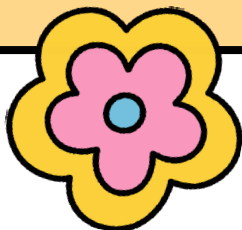




Praktische uitwerking

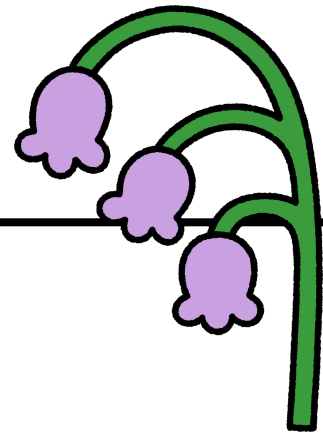


- **Woorden:** Zorg dat leerlingen een breed scala aan emotiewoorden kunnen gebruiken om hun gevoelens uit te drukken. Beginnend met basisemoties zoals blij, verdrietig, boos en bang.
- **Afbeeldingen:** Maak gebruik van emotiekaarten en afbeeldingen om visuele hulpmiddelen te bieden. Laat leerlingen emoties op afbeeldingen identificeren en bespreek wat deze emoties kunnen veroorzaken.
- **Verhalen:** Lees verhalen voor die emoties en gevoelens verkennen. Bespreek de personages en vraag leerlingen hoe ze denken dat de personages zich voelen in verschillende situaties.
- **Expressie:** Laat leerlingen hun emoties uiten door middel van kunstactiviteiten. Tekenen, schilderen en knutselen kunnen effectieve manieren zijn om gevoelens uit te drukken.
- **Gesprekken:** Voer regelmatig gesprekken over emoties in de klas. Creëer een veilige omgeving waarin leerlingen vrijelijk kunnen praten over hun gevoelens zonder angst voor oordeel.
- **Check-in:** Begin de dag met een korte 'check-in'. Laat leerlingen aangeven hoe ze zich op dat moment voelen. Dit kan mondeling zijn of door middel van symbolen of kleuren.
- **Rollenspellen:** Organiseer rollenspellen waarin leerlingen verschillende situaties naspelen die verschillende emoties oproepen. Dit helpt hen empathie te ontwikkelen en zich in te leven in anderen.
- **Spelletjes:** Integreer spelletjes en activiteiten die gericht zijn op het herkennen van emoties. Bijvoorbeeld emotiebingo of memory waarbij ze emoties moeten matchen.
- **Dagboek:** Moedig leerlingen aan om een *emotie-reflectie dagboek* bij te houden. Ze kunnen een bepaalde periode of structureel hun gevoelens opschrijven en eventueel delen.
- **Positieve bevestiging:** Geef positieve bevestiging wanneer leerlingen openlijk praten over hun gevoelens. Dit bevordert een positieve houding ten opzichte van het delen van emoties.



Leerdoelen

Kwaliteiten



Groep 1-2

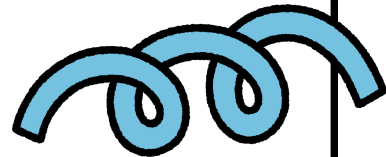
- Ik ben mij bewust van wat ik wel en niet goed kan.
- Ik geef aan wat ik nodig heb.

Groep 3-6

- Ik ben mij bewust van mijn kwaliteiten en zet deze steeds meer in.
- Ik ben mij bewust van wat ik (nog) niet goed kan.
- Ik ga om met de voor- en nadelen van mijn kwaliteiten (valkuilen).
- Ik begrijp hoe mijn kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld.
- Ik geef aan wat ik nodig heeft voor het verbeteren van mijn kwaliteiten.
- Ik begrijp dat anderen kunnen helpen bij leren wat ik nog niet goed kan.

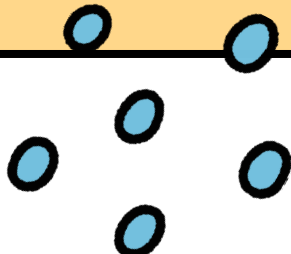
Groep 7-8

- Ik ben mij bewust van mijn persoonlijke kwaliteiten en zet deze in op school *en* gericht op de toekomst.
- Ik ben mij bewust van wat ik (nog) niet goed kan.
- Ik ga om met de voor- en nadelen van mijn kwaliteiten (valkuilen).
- Ik begrijp hoe mijn kwaliteiten zich tot nu toe hebben ontwikkeld.
- Ik geef aan wat ik nodig heb voor het verbeteren van mijn kwaliteiten.
- Ik begrijp dat anderen kunnen helpen bij het bereiken van mijn *doelen*.



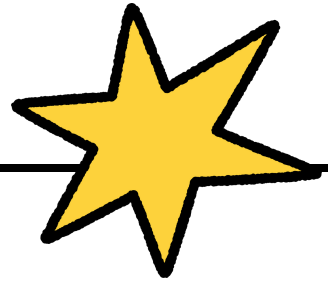
Praktische uitwerking

- **Inventarisatie:** Gebruik vragenlijsten of inventarisatietools om leerlingen te helpen hun sterke punten te identificeren. Dit kan bijvoorbeeld gaan over hun schoolse vaardigheden, persoonlijke eigenschappen en talenten.
- **Kwaliteitenkaart:** Laat leerlingen een 'kwaliteitenkaart' maken waarop ze hun sterke punten en bijbehorende valkuilen noteren. Dit kan visueel en tastbaar zijn, waardoor het gemakkelijker wordt om het overzicht te behouden.
- **Lessen:** Besteed tijd aan lessen over persoonlijke ontwikkeling, waarbij leerlingen leren over verschillende kwaliteiten en hoe deze kunnen bijdragen aan succes.
- **Interviews:** Laat leerlingen interviews afnemen bij klasgenoten, familieleden of volwassenen in hun omgeving om meer te weten te komen over hun sterke punten en hoe ze deze hebben ontwikkeld.
- **Projecten:** Implementeer projecten waarbij leerlingen hun kwaliteiten kunnen benutten en ontwikkelen. Dit biedt praktische ervaring en de mogelijkheid om valkuilen te herkennen.



Leerdoelen

Zelfbeeld



Groep 1-2

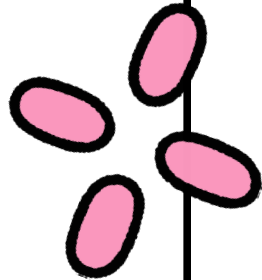
- Ik herken mijzelf en kan mijzelf beschrijven met een paar steekwoorden.
- Ik ben mij bewust van wat ik wel en niet leuk vind.
- Ik ben mij ervan bewust dat ik verschil van anderen qua uiterlijk, mogelijkheden, smaak etc.
- Ik kan trots zijn op mijzelf en op mijn prestaties.

Groep 3-6

- Ik ken mijn basale eigenschappen op fysiek, mentaal en sociaal gebied.
- Ik ben mij bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen op een basaal niveau (leeftijd, interesses).
- Ik ben tevreden met wie ik ben.
- Ik kan trots zijn op een deel van mijn eigenschappen of prestaties.
- Ik ben mij bewust van verschillen tussen geluid en beelden in de media en de alledaagse werkelijkheid.

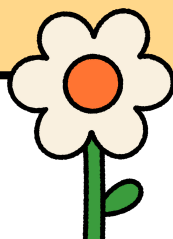
Groep 7-8

- Ik ken mijn eigenschappen op fysiek, mentaal en sociaal gebied.
- Ik ben mij bewust van overeenkomsten en verschillen met anderen.
- Ik ben tevreden met wie ik ben.
- Ik kan trots zijn op een deel van mijn eigenschappen of prestaties.
- Ik ga respectvol om met mensen die anders zijn.
- Ik ben mij bewust van verschillen tussen geluid en beelden in de media en de alledaagse werkelijkheid.
- Ik ervaar dat de mening van anderen en media invloed kunnen hebben op mijn zelfbeeld.
- Ik ben mij ervan bewust dat ideeën over lichaamsbeelden door de tijd veranderen en per cultuur verschillen.



Praktische uitwerking

- **Media-analyse:** Laat leerlingen verschillende mediabronnen analyseren, zoals advertenties, tv-programma's of nieuwsberichten. Bespreek samen hoe bepaalde keuzes in beeld en geluid van invloed kunnen zijn op de perceptie van de kijker.
- **Tijdslijn:** Creëer een tijdslijn waarop leerlingen de veranderingen in lichaamsbeelden door de tijd en tussen verschillende culturen kunnen onderzoeken en visualiseren. Bespreek de factoren die deze veranderingen beïnvloeden.
- **Cultuurvergelijkingen:** Vergelijk verschillende culturen met betrekking tot lichaamsbeelden. Leerlingen kunnen onderzoeken hoe normen voor schoonheid variëren en welke impact dit heeft op individuen binnen die culturen.





- **Multimediale projecten:** Laat leerlingen multimediale projecten maken waarin ze hun eigen mediaboodschappen creëren, zoals foto's, video's of podcasts. Dit kan hen helpen de kracht van media te begrijpen en hun eigen boodschappen kritisch te overwegen.
- **Discussies en debat:** Organiseer klasdiscussies en debatten over onderwerpen als schoonheidsidealen, lichaamspositiviteit en de rol van media in het vormgeven van zelfbeeld. Moedig leerlingen aan om hun meningen te delen en naar elkaar te luisteren.
- **Documentaires en films:** Bekijk samen met de klas documentaires en films die de impact van media op zelfbeeld en lichaamsbeeld onderzoeken. Bespreek na afloop wat leerlingen hebben geleerd en welke inzichten ze hebben opgedaan.
- **Reclame:** Analyseer samen met de leerlingen reclameboodschappen. Ontleed hoe beeld en geluid worden gebruikt om specifieke boodschappen over te brengen en hoe deze van invloed kunnen zijn op percepties.

