

# BEGRIJP je binnenkant

Les 4 - gedrag

## **Blok 1 Introductie**

Maximale duur: 5 minuten

## DEZE LESSEN

Les 1: Introductieles

Les 2: Waarnemen

Les 3: Denken en voelen

Les 4: **Gedrag**

Les 5: Mentale gezondheid

*We zijn nu bij de vierde les over gedrag. Vorige keer hebben we de les over denken en voelen gehad. Weten jullie nog waar het toen over ging?*

## VORIGE LES

Puzzelstukjes: sociaal, biologisch, psychologisch

Waarnemen en prikkels

Geheugen: - dingen onthouden  
- gebeurtenis met een sterk gevoel

Basisgevoelens: blij, boos, bang, bedroefd

Gedachten, gevoelens en gedrag

➤ Belangrijk om te herhalen:

*Iedereen is uniek. Je kan dat vergelijken met allemaal puzzelstukjes. Hoe waarnemen gaat is bijvoorbeeld voor iedereen anders: hoe je hersenen werken is bij iedereen verschillend. We vergeleken onze hersenen met een filter om dat te begrijpen.*

*Vorige les ging het over ons geheugen. We hebben geleerd dat je dingen beter onthoudt als je er veel mee bezig bent, als je het met aandacht doet én als je een sterk gevoel hebt als er iets gebeurt. De belangrijkste gevoelens zijn: blij, boos, bang en bedroefd.*

*We gebruikten een driehoek om beter te begrijpen hoe het werkt met gevoelens en gedachten. We hebben gezien dat wat je voelt, denkt en doet invloed op elkaar heeft. In deze les gaan we nog beter kijken naar gedrag.*

# Waar gaat het OVER ?

## **Blok 2 Waar gaat het over?**

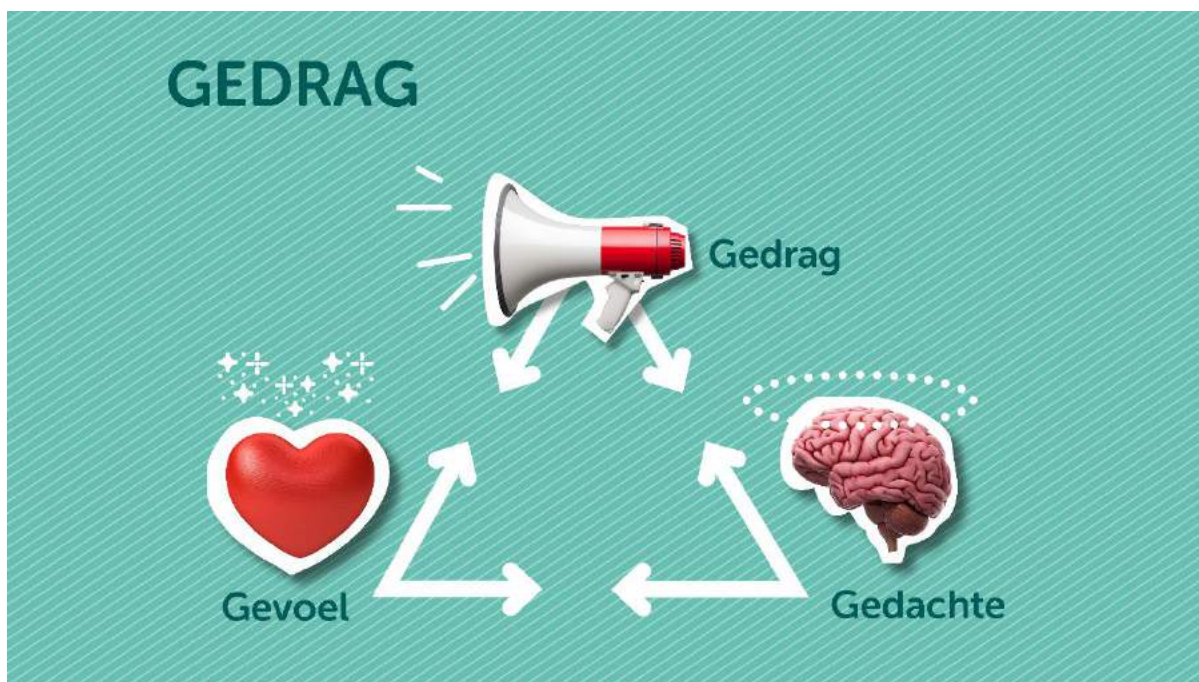
Maximale duur: 20 minuten

*Waar gaat het deze les over?*

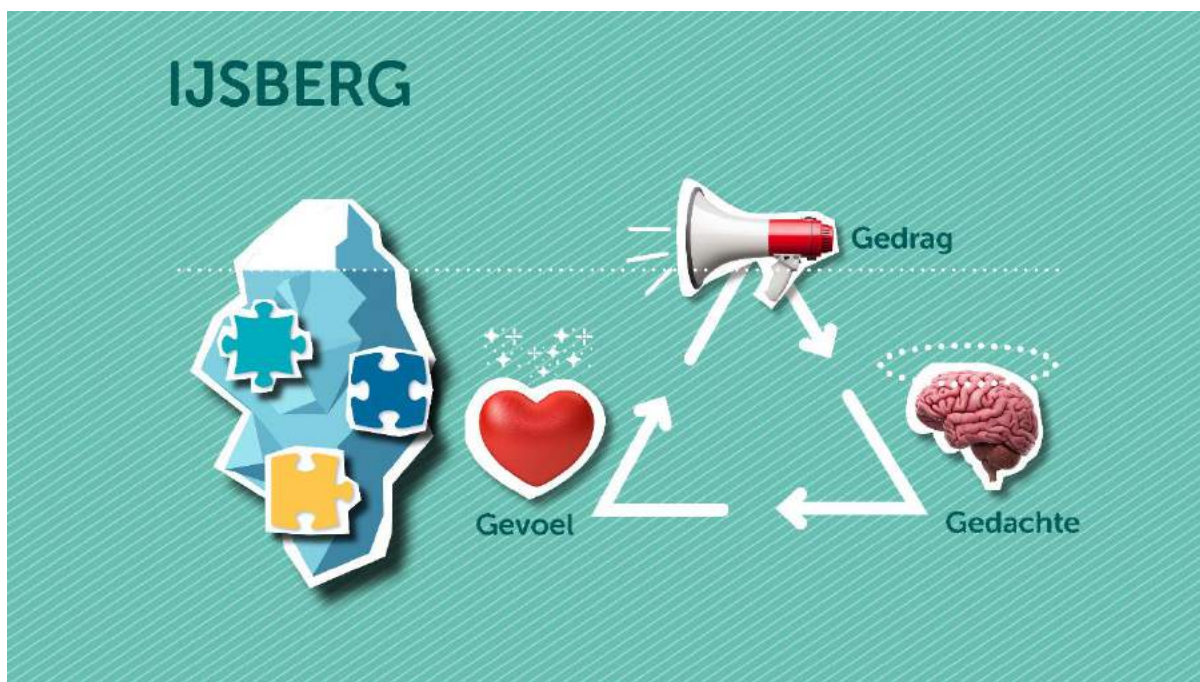
# GEDRAG

Wat je doet: je acties en reacties  
Wat anderen kunnen zien

*Vandaag gaat het over gedrag. Gedrag is alles wat je doet en wat anderen kunnen zien.*



*De vorige les gebruikten we een driehoek om te laten zien dat gedrag veel te maken heeft met je gevoelens en gedachten. Je voelt je bijvoorbeeld niet zo fijn, maar gaat toch sporten (gedrag). Daardoor voel je je blij en je krijgt weer positieve gedachten.*



*Deze les gaan we op een andere manier naar gedrag kijken. Dat doen we met een ijsberg.*

*In de eerste les hebben we besproken dat mensen eigenlijk bestaan uit een heleboel puzzelstukjes. De combinatie van die puzzelstukjes maakt iedereen uniek.*

*Niet alle puzzelstukjes zijn zichtbaar. Je kunt dat vergelijken met een ijsberg: je ziet maar een klein stukje - de top - maar het grootste gedeelte zit onder water en is onzichtbaar.*

*Gedrag is wat we kunnen zien (het topje), maar er is nog veel meer dat niet zichtbaar is: vorige les hebben we gezien hoeveel invloed je gedachten en gevoelens hebben. Onder water zit ook wat je belangrijk vindt, hoe jouw persoonlijkheid is, hoe je hersenen werken, wat je hebt meegemaakt in je leven enzovoort. Het zijn dingen die anderen niet direct aan je kunnen zien.*

# GEDRAG



- *Hoeveel van de ijsberg zien we?*

*We weten het niet precies, maar het is maar een klein stukje vergeleken met wat er onder water zit. Misschien is het 10, 20 of 30 procent?*

*We zien vaak alleen het topje van de ijsberg en niet het hele plaatje van wat er gebeurt in iemands leven. Wat we wél zien is het gedrag van iemand. Wie kan er een voorbeeld noemen van gedrag?*

*vb iemand schreeuwt tegen je / zit te huilen op het plein / loopt de klas uit / komt te laat op school / wordt rood tijdens een presentatie voor de klas / ...*

*vb iemand juicht op het voetbalveld / iemand knuffelt je / iemand krijgt de slappe lach / ...*

- *Kies twee voorbeelden (een positieve en een negatieve) en ga hierover in gesprek:*

*Wat zou er allemaal onder water kunnen zitten? Waarom gedraagt deze persoon zich zo?*

*Soms gedraagt een ander kind zich misschien niet zo leuk, of lastig. Maar daar kan dus veel onder zitten wat we niet zien: vaak zijn dat gevoelens zoals angst, paniek, onzekerheid of pijn. Of misschien is er thuis iets gebeurt of heeft iemand iets naars gezegd..*

# GEDRAG



*We gaan oefenen met de ijsberg.*

- Wat **zie** je?

Een jongen tikt een andere jongen met een potlood op zijn hoofd.

- Wat zou er **onder water** kunnen zitten?

De jongen verveelt zich / wil de andere jongen uitdagen / pest de andere jongen / vraagt om aandacht / plaagt zijn vriend / maakt een grapje / is irritant aan het doen / lokt ruzie uit / ...

# GEDRAG



- Wat **zie** je?

Een meisje met een koptelefoon schreeuwt tegen een vrouw.

- Wat zou er **onder water** kunnen zitten?

Ze is brutaal / ze luistert niet naar haar moeder / ze wil met rust gelaten worden / ze heeft het gevoel dat haar moeder haar niet begrijpt / de juf vraagt haar iets te doen wat ze niet wilt / ze heeft ruzie gehad met haar broertje en is boos / ze moet naar school maar wil niet / ...

# GEDRAG



- Wat **zie** je?

Een jongen kijkt naar een blaadje.

- Wat zou er **onder water** kunnen zitten?

De jongen is teleurgesteld / hij schrikt van zijn cijfer / hij is boos want hij heeft een onvoldoende / hij is bang want zijn ouders vinden een 6 niet goed genoeg / hij is boos want hij snapt het niet / hij is boos want het lukt niet / ...

## GEDRAG



- Wat **zie** je?

Een meisje steunt op haar hand en kijkt opzij.

- Wat zou er **onder water** kunnen zitten?

Het meisje is verliefd, zit te dromen / ze vindt de les saai / ze is verdrietig en kan zich daardoor niet concentreren / ze is boos op de meester en wil niet naar hem kijken / ze is bezorgd over haar broertje in het ziekenhuis / ze denkt na over de ruzies tussen haar ouders / ze heeft geen zin in de pauze want ze heeft geen vriendinnen / ...

# GEDRAG



- *Wat hebben jullie hiervan geleerd?*

Je ziet iets, maar je weet eigenlijk alleen nog maar iets over het topje van de ijsberg. Er zijn zoveel mogelijkheden van wat er 'onder water' kan zitten.

- *Hoe kan je er achter komen wat er onder water zit?*

Iemand beter leren kennen, open vragen stellen, niet direct oordelen of reageren op gedrag.

# in GROEPJES

**Blok 3 Opdrachten (in groepjes, met de hele klas, alleen)**

Maximale duur: 30 minuten

De leerlingen gaan eerst in groepjes aan de slag in het werkboekje.

Elk groepje krijgt een andere extra klasgenoot.

- Zes groepjes maken.
- Elk groepje: extra klasgenoot laten kiezen of toewijzen.

## OPDRACHT

Extra klasgenoot

In stilte lezen

Werkblad 4a – IJsberg

Werkblad 4b - Stellingen

### **Werkboekje - les 4, werkblad 4a en 4b**

- Invullen: welke extra klasgenoot zit bij jullie groepje vandaag?
- In stilte lezen:
  - inleiding in het werkboekje
  - verhaal over de extra klasgenoot
- Werkblad 4a
- Werkblad 4b

# met DE HELE klas

De leerlingen gaan klassikaal reageren op de stellingen die ze in groepjes hebben besproken.

*Jullie leren de extra klasgenoten steeds beter kennen door hun verhalen te lezen. We gaan een paar stellingen bekijken die jullie in je groepje hebben besproken.*

*Als het waar is ga je staan, als het niet waar is blijf je zitten.*

## HIJ/ZIJ

... lijkt erg op zijn/haar familie  
 ... is graag alleen  
 ... werd gepest  
 ... wil de beste zijn  
**... is meestal stil**



In de digibordmodule wordt deze slide stelling voor stelling opgebouwd. Klik op het oogje rechts onderin beeld voor de volgende stelling.

- Doorvragen bij een paar stellingen en groepjes. Ook als een groepje niet unaniem is. Tips (opvallende situaties):

### **... lijkt erg op zijn/haar ouders**

Damir heeft veel overeenkomsten met zijn vader. Ze zijn allebei creatief en best rustig. Hij lijkt helemaal niet op zijn moeder, maar hij houdt veel van haar en ze is belangrijk voor hem.

Jim lijkt helemaal niet op zijn twee jaar jongere broertje. Hij ergert zich vaak aan hem. Kyra lijkt in veel opzichten op haar oudste broer Rob. Hij is ook een trendsetter en iemand die niet stil kan zitten.

Robin is net zo muzikaal als haar ouders.

Sara en haar zusjes lijken helemaal niet op elkaar. Hoe kan het dat Sara gevoelig is en zij niet?

Tommy heeft een oudere zus. Ze zijn heel anders en hebben daardoor vaak ruzie. Ze doet wel haar best om Tommy te begrijpen.

(tekst gaat verder op volgende pagina)

**... is graag alleen**

Damir is graag alleen en trekt zich daarom graag terug op school of thuis.

Kyra heeft een grote vriendenkring.

Robbin is de sfeermaker in de klas. Ze houdt van in groepjes werken en vindt het leukste aan school dat ze samen is met haar vrienden en vriendinnen.

Tommy heeft niet echt goede vrienden. Hij vindt dat best jammer. In de pauze zondert hij zich vaak af om tot rust te komen.

**... werd gepest**

Damir kwam in groep 5 op een nieuwe school en werd daar heel erg gepest. De juf zag dat niet en hij voelde zich erg slecht in die periode. Hij is naar een psycholoog gegaan en durft nu weer naar school.

Robbin had een keer gezongen in de klas. Daarna roddelden meisjes over haar en praten niet meer met haar.

Sara vindt het heel erg als iemand gepest wordt in de klas en probeert diegene dan te helpen.

Tommy is soms overprikkeld en stormt dan het lokaal uit. Andere leerlingen begrijpen dat vaak niet en lachen hem dan uit.

**... doet vaak druk**

Kyra kan zich niet goed concentreren als ze zich rot voelt en gaat dan druk doen. Er zijn maar weinig mensen die haar dan begrijpen.

Robbin vindt het lastig om de hele tijd stil te zitten. Ze houdt meer van druk bezig zijn en drukte om haar heen.

**... is meestal stil**

Damir is best wel verlegen en vindt het niet makkelijk om zijn mening te geven in een groepje.

Kyra is helemaal niet verlegen: ze staat graag in het middelpunt van de belangstelling. Wel is ze dan bang om voor schut te staan, dus ze doet er alles aan om dat te voorkomen.

Sara is heel gevoelig en meestal best stil. Alleen als ze mensen heel goed kent kan ze wat drukker zijn of grapjes maken. Ze vindt zichzelf soms een beetje saai.



# ALLEEN

De leerlingen gaan ieder voor zich aan de slag in het werkboekje.

## OPDRACHT

### Werkblad 4c:

Vragen beantwoorden

Wat wil je onthouden?

Wie wil er iets delen?

### Werkboekje – les 4, werkblad 4c

- Werkblad 4c
- Invullen: wat wil je onthouden van deze les?
- Leerlingen uitnodigen om iets te delen: *Wie wil er iets vertellen over wat je hebt opgeschreven?*

# Afsluiting

**Blok 4 Afsluiting**

Maximale duur: 5 minuten

*Zijn er nog vragen of opmerkingen?*

*De volgende les gaat over Mentale gezondheid. Het gaat over of je lekker in je vel zit, of je je fijn voelt. In die les gaan we weer nieuwe dingen leren en opdrachten doen met de extra klasgenoten.*