

handleiding

Begrijp JE binnenkant

De lessenserie Begrijp je binnenkant is ontwikkeld om leerlingen in groep 8 kennis te laten maken met psychische diversiteit en mentale gezondheid. Centraal staat de overdracht van (wetenschappelijke) kennis over deze onderwerpen, met als doel meer begrip van zichzelf en medeleerlingen. Daarmee worden vooroordelen en stigma's (op latere leeftijd) voorkomen. De **doelen** van de lessenserie zijn:

- Leerlingen weten waarin ze van elkaar kunnen verschillen en hoe dat komt
- Leerlingen respecteren en waarderen hun overeenkomsten en verschillen
- Leerlingen hebben genuanceerde kennis over psychische diversiteit
- Leerlingen kunnen op hun eigen gevoelens en gedrag reflecteren
- Leerlingen hebben kennis over mentale gezondheid en kunnen die toepassen

De volgende kernboodschappen staan centraal en bepalen de inhoud en toon van de lessen:

- Iedereen is uniek en gelijkwaardig.
- Iedereen wordt beïnvloed door biologische, psychologische en sociale factoren.
- Mentale gezondheid is een continuüm.
- Alle gevoelens, gedachten en gedragingen mogen er zijn.
- Hulp vragen bij psychische klachten is goed.

De lessenserie is ontwikkeld in samenwerking met de afdeling Psychiatrie (zorglijn ontwikkelingsstoornissen) van het UMC Utrecht. Hun experts ontsloten wetenschappelijke kennis over psychische diversiteit en mentale gezondheid. Samen Sterk zonder Stigma heeft deze kennis vervolgens 'vertaald' naar toegankelijke lessen voor kinderen. De lessen zijn getest en geëvalueerd door twee klassen. De resultaten van de pilot zijn gebruikt om de lessenserie te verbeteren en nog beter aan te laten sluiten bij de behoeften en beleving van de doelgroep.



Werkwijze

De lessenserie bestaat uit vijf lessen van 1-1,5 uur. De globale inhoud van de lessen is verderop in deze lesbrief te vinden. Iedere les heeft dezelfde opbouw:

Blok 1 Terugblik

Een korte herhaling van de vorige les(sen).

Blok 2 Waar gaat het over?

Theorie aan de hand van voorbeelden.

Blok 3 Opdrachten

- in groepjes (in het werkboekje)
- met de hele klas (aan de hand van stellingen, mondeling)
- alleen (in het werkboekje)

Blok 4 Afsluiting

Ruimte voor vragen en vooruitblik op de volgende les.

Bij elke les hoort een digibordmodule. Gebruik de pijltjes rechts onderin beeld om naar de volgende slide te gaan. Op de beginpagina van elke digibordmodule is de bijbehorende lesbrief te downloaden. In de lesbrieven vindt je per slide een instructie voor de leerkracht. Daarin is onder andere een indicatie opgenomen van de maximale tijdsduur per blok. Schuingedrukt zijn er steeds letterlijk uitgewerkte spreeksuggesties opgenomen voor de leerkracht. Je kunt die uiteraard aanpassen naar wens.

Bij de lessenserie horen zes 'extra klasgenoten'. Voor elke klasgenoot is een verhaal geschreven over hun belangrijke kenmerken en ervaringen. Deze klasgenoten helpen bij het begrijpen van de theorie en ze staan centraal bij het maken van opdrachten. Leerlingen zullen (onderdelen van) de extra klasgenoten bij zichzelf herkennen. Zonder dat het meteen te spannend wordt kunnen ze daardoor de opgedane kennis makkelijker op zichzelf toepassen. Het is de bedoeling dat de klas in zes groepjes verdeeld wordt. De groepsindeling

blijft de hele lessenserie hetzelfde. Elk groepje krijgt een extra klasgenoot. De extra klasgenoten schuiven vervolgens elke les door naar een ander groepje.

Voorbereiden

Zorg dat je de volgende materialen voorafgaand aan de les klaar hebt liggen.

- Digibordmodules:

<https://basisonderwijs.online/samensterk/kennismodule/les1>

<https://basisonderwijs.online/samensterk/kennismodule/les2>

<https://basisonderwijs.online/samensterk/kennismodule/les3>

<https://basisonderwijs.online/samensterk/kennismodule/les4>

<https://basisonderwijs.online/samensterk/kennismodule/les5>

- Lesbrief bij de les (te downloaden in elke digibordmodule)
- Kaarten over de extra klasgenoten (vijf prints van elke extra klasgenoot, dubbelzijdig en gelamineerd, A4 formaat)
- Werkboekjes (voor elke leerling, A4 formaat)
- Groepsindeling: zes groepjes, met elke les een andere 'extra klasgenoot'
- Doos voor (anonieme) vragen/opmerkingen

Beknopte inhoud van de lessen

In elke les staat een thema centraal. De lessen hangen met elkaar samen en kunnen het beste in deze volgorde gegeven worden. Hierna volgt een overzicht van de onderwerpen die per les aan bod komen.

Les 1: Introductie

Kennismaken met het thema
Diversiteit: iedereen is uniek
Biopsychosociaal model (puzzelstukjes)

Les 2: Waarnemen

Zintuigen
Hersenen en zintuigen
Prikkel, overprikkeling en onderprikkeling

Les 3: Denken en voelen

Geheugen: aandacht en emotie
De vier basisemoties
Gedachten en gevoelens

Les 4: Gedrag

Wat is gedrag?
De ijsberg: gedrag als zichtbaar topje
Wat er onder water zit: verklaringen of
aanleiding voor gedrag

Les 5: Mentale gezondheid

Wat is mentale gezondheid?
Beschermdende en risicofactoren
Als het niet zo goed gaat..
Tips en hulp zoeken

reageren op de theorie vanuit persoonlijke
ervaringen. Zo passen ze de kennis toe en
onthouden het beter.

3 Benadruk dat leerlingen altijd zelf beslissen
wat ze over zichzelf delen en wat niet. Ze
kunnen persoonlijke dingen delen met de klas,
maar het hoeft niet.

4 Wees bereid ook iets over jezelf te delen.
In de eerste les is dat vooral belangrijk,
omdat je daarmee meteen het goede voorbeeld
geeft. Je laat zien dat je bereid bent jezelf ook
op persoonlijk vlak te laten zien, maar ook dat je
daarin bewust afwegingen maakt (zie 2). Ook in
de andere lessen kan je je persoonlijke verhaal
inbrengen als de inhoud daar aanleiding toe geeft.

5 Besteed aandacht aan de veiligheid en het
welbevinden van de leerlingen. Het kan
gebeuren dat ze persoonlijke en kwetsbare dingen
delen over zichzelf of mensen in hun omgeving.
Houd in de weken van deze lessen daarom extra
goed in de gaten hoe de leerlingen zich voelen en
gedragen en hoe ze met elkaar omgaan.

6 Zorg dat er voldoende mogelijkheden zijn
voor leerlingen om vragen te stellen, hun
verhaal kwijt te kunnen en hulp te vragen. De
doos voor anonieme vragen of opmerkingen
is daarom van belang. Bovendien moeten de
leerlingen weten dat ze terecht kunnen bij jou, de
vertrouwenspersoon en/of andere leerkrachten. In
de eerste les vullen ze ieder voor zich in waar ze
terecht kunnen, binnen of buiten school. Belangrijk
is dat ze dan nadenken over wie ze vertrouwen.

Algemene tips

De inhoud van elke les spreekt met de
digibordmodules en lesbrieven voor zich. In het
algemeen geven we nog een aantal tips, gebaseerd
op de ervaringen in de pilot van de lessenserie:

1 Houd de vijf kernboodschappen in je
achterhoofd bij het geven van de lessen.
Zorg dat alles wat je vertelt en uitstraalt daarbij
aansluit.

2 Het doel van de lessenserie is het vergroten
van de kennis van leerlingen. Het is
belangrijk hen wel de kans te geven om te

