

BEGRIJP je binnenkant

Les 3 - denken en voelen

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 tweede les over Denken en voelen. Vorige keer hebben we de les over Waarnemen gehad. Wie weet nog waar de vorige les over ging?

VORIGE LES

Iedereen is uniek (puzzelstukjes)

Waarnemen doen we met onze zintuigen.

PRIKKELS = alles wat er binnenkomt via onze zintuigen.

Hoe je hersenen werken is heel ingewikkeld.

Je kan het je voorstellen als een filter.

Dat filter werkt bij iedereen anders.

- overprikkeling
- onderprikkeling

➤ Belangrijk om te herhalen:

We hebben geleerd dat iedereen uniek is. Je kan dat vergelijken met allemaal puzzelstukjes.

Vorige keer ging het over waarnemen, iets waar ook iedereen verschillend in is. Waarnemen doe je met je 5 zintuigen (oren, ogen, neus, tong, huid). Alles wat er binnenkomt via onze zintuigen noemen we prikkels. Dat zijn dus geluiden, smaken, geuren enzovoort.

Hoe je hersenen precies werken is heel ingewikkeld en voor iedereen anders. We stelden ons voor dat je hersenen als een soort filter werken. Een filter zorgt ervoor dat je niet alle prikkels de hele tijd binnen krijgt. We hebben ook geleerd wat onderprikkeling en overprikkeling is.

Waar gaat het OVER ?

Blok 2 Waar gaat het over?

Maximale duur: 30 minuten

Waar gaat het deze les over?

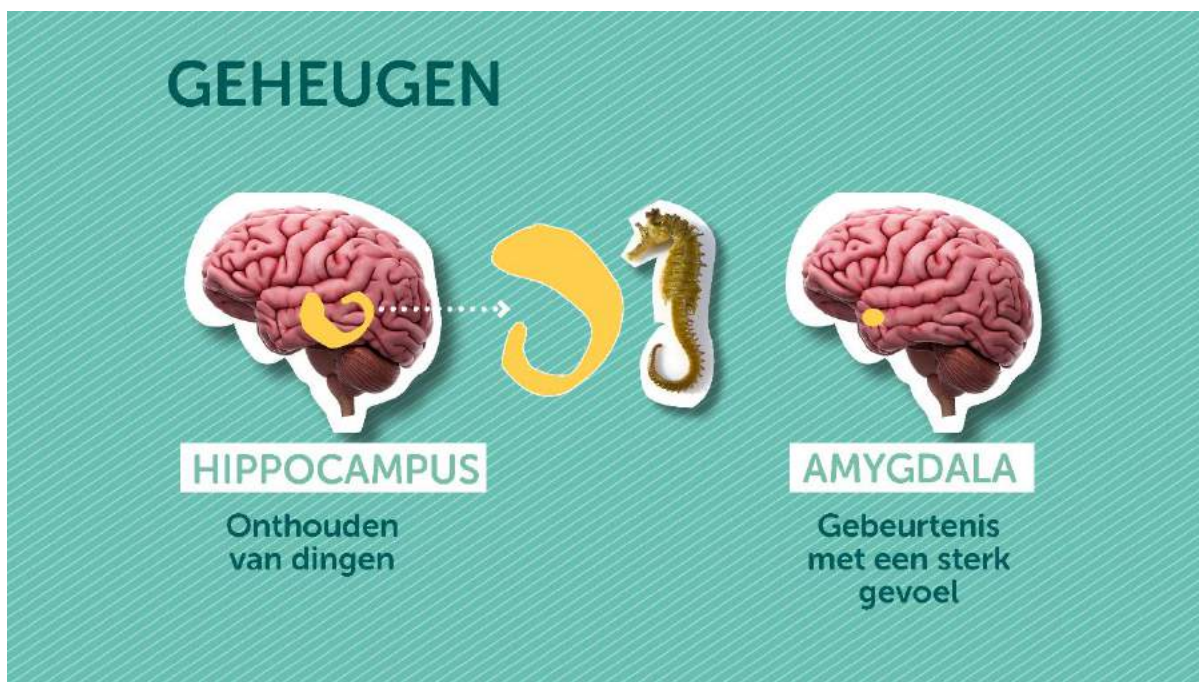


We beginnen met een experimentje. Het komt uit het tv-programma Max. Jullie zien zo een boodschappenlijstje en je krijgt de kans om het goed in je hoofd te prenten.

<https://youtu.be/wox9stTE3gI?t=108>

01:48 – 03:01

- *Na het kijken: Het zou wel heel makkelijk zijn om het nu al terug te vragen. Net als bij het tv-programma wachten we daar een tijdje mee.*



We onthouden allemaal een heleboel dingen. Dingen die je op school hebt geleerd, herinneringen van vroeger, kennis over de wereld en hoe je moet fietsen. We noemen dat je geheugen. Hoe dit werkt in je hersenen is heel ingewikkeld. In je hersenen zit een stukje wat een belangrijke rol speelt bij het onthouden van dingen. Het ziet er raar gekromd uit en lijkt wel op een zeepaardje. Daarom heet het de hippocampus, dat is Latijn voor zeepaardje.

Wat je vijf minuten geleden hebt gedaan weet je nog wel waarschijnlijk. Gisteren misschien ook nog, maar twee weken geleden wordt al lastiger! Je vergeet dus ook een heleboel, vooral dingen die niet zo belangrijk zijn.

➤ Vragen: Wie herinnert zich nog iets van heel lang geleden?

*Hierna kan je terugkomen op (emotionele) voorbeelden die ze noemen.

Hoe komt het dat je sommige dingen wel onthoudt en andere dingen niet?

Als je vaker met iets bezig bent en met veel aandacht, onthoudt je het beter.

Je onthoudt iets ook beter als je tegelijk een sterk gevoel hebt. Dus een situatie waarin je super bang of juist heel blij was zal je makkelijker onthouden dan een gebeurtenis waarbij je niet zoveel emotie voelde. Onderzoekers weten nog niet precies hoe dat komt, maar waarschijnlijk heeft een heel klein stukje in je hersenen ermee te maken. Het is een stukje in de vorm van een amandel. In het Latijn heet dit stukje de amygdala.

GEVOELENS



Als je ouder wordt leer je wat je voelt ook een naam te geven en dan kun je er dus ook beter over praten.

Misschien kennen jullie de film Inside Out wel. In deze film worden gevoelens op een grappige manier uitgelegd.

- Trailer bekijken

<http://www.youtube.com/watch?v=RbjhyF1jzAk>

GEVOELEN



BANG



BOOS

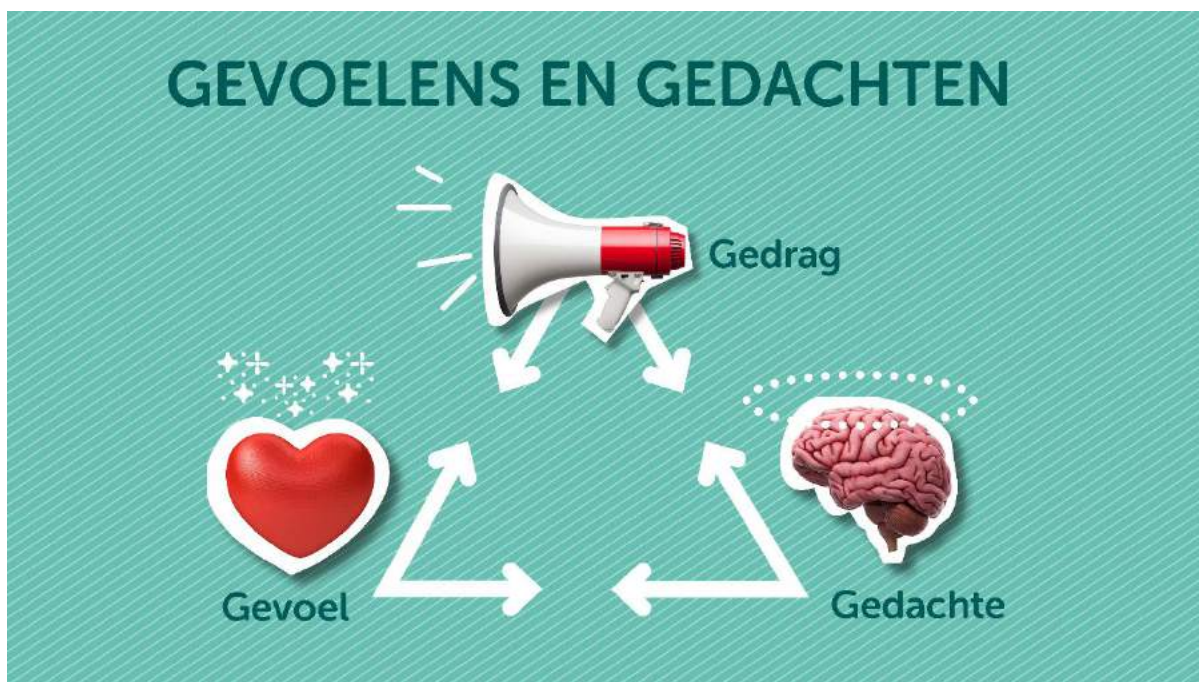


BEDROEFD



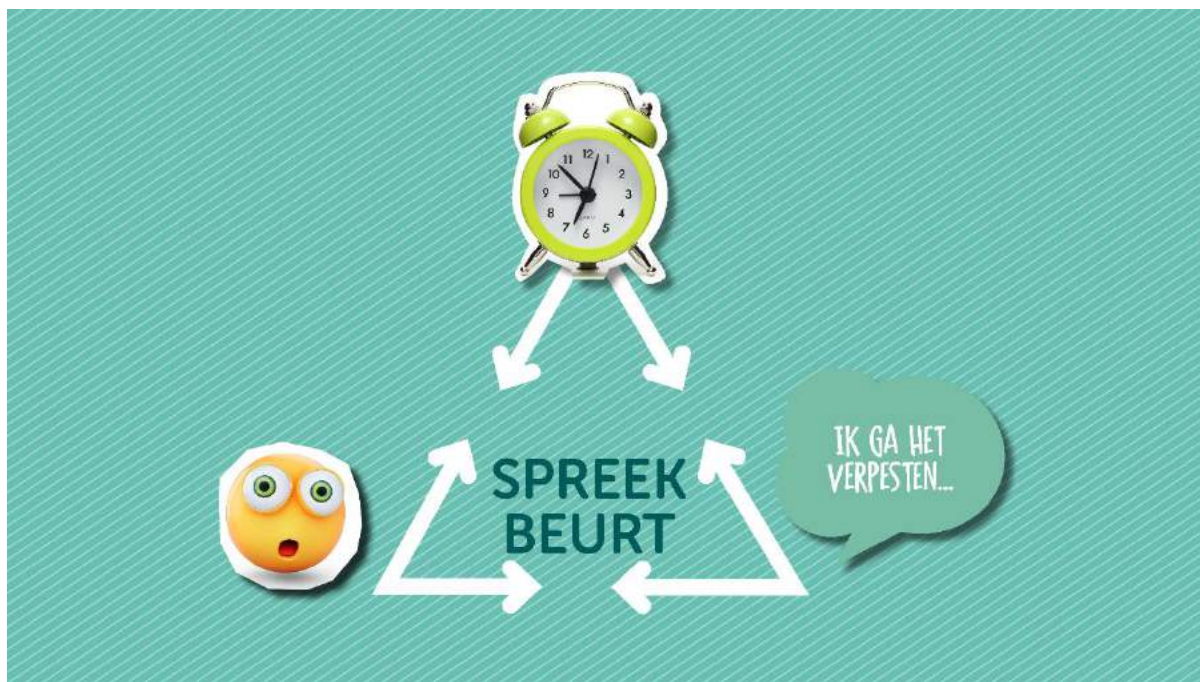
BLIJ

- *Wie weet de vier basisgevoelens?*
Bang, bedroefd, blij, boos.
*In Inside Out is er nog een vijfde: afkeer.
- *Gevoelens zitten niet alleen in je hoofd. Je voelt het ook in je lichaam.*
Hoe merk je in je lichaam dat je bent?
vb zweten, trillen, rood worden, vlinders in je buik enzovoort.
- *Al deze gevoelens zijn heel normaal. Ze zijn ook handig in veel situaties.*
Kunnen jullie een voorbeeld bedenken?
vb als je een gevaarlijk dier ziet is het handig dat je bang wordt, als iemand iets doet wat je naar vindt kun je dat met boosheid laten merken.



Het is best ingewikkeld hoe het allemaal werkt in je hersenen en je lichaam met gevoelens. Wat je voelt, denkt en doet heeft namelijk veel met elkaar te maken. We gaan het beter proberen te begrijpen met een paar voorbeelden. Daarbij gebruiken we steeds deze driehoek. Bij elke situatie heb je gedachtes, gevoelens en doe je bepaalde dingen (gedrag).

*Bij de volgende dia's met de voorbeelden is het handig om steeds mee te wijzen over welke punt van de driehoek je vertelt.



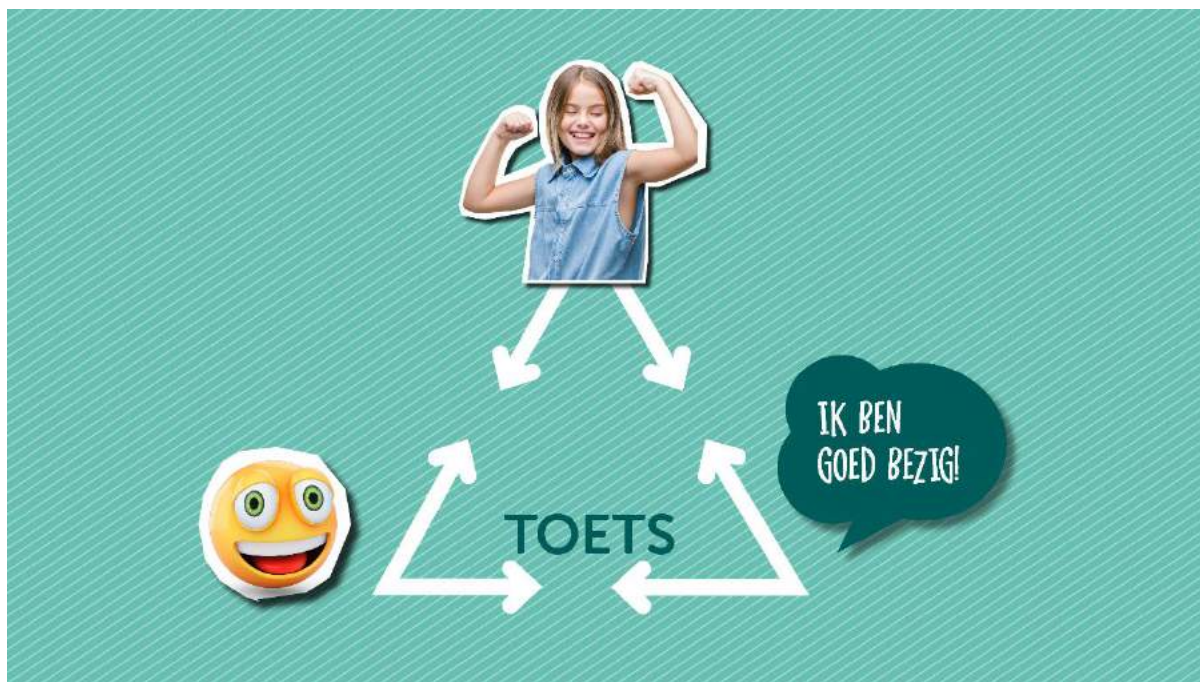
Stel je voor: je moet volgende week een spreekbeurt doen.

*Je **voelt** je bang en zenuwachtig en **denkt**: straks vergeet ik mijn tekst, of de kinderen gaan me uitlachen. Ik ga het verpesten!*

*Daardoor **slaap** je niet lekker die nacht.*

- *Wat zou er gebeurd zijn als je dacht: ik kan het best, want ik heb zoveel geoefend?*

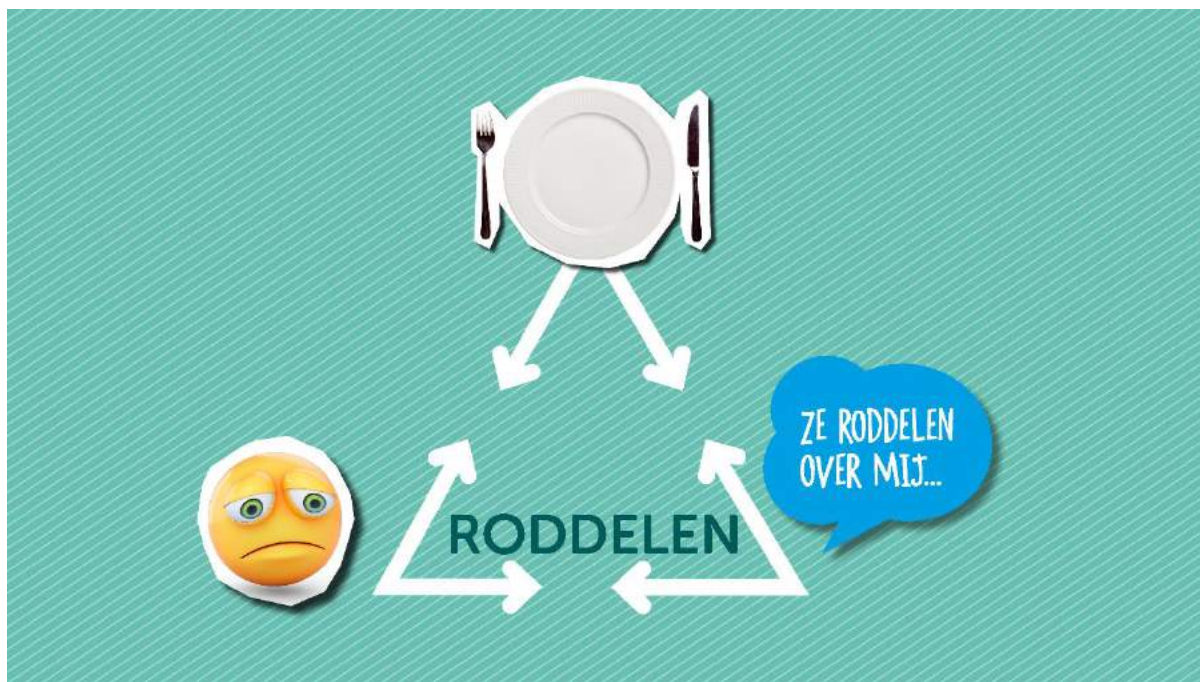
Je zou je blij en zelfverzekerd voelen en heerlijk slapen.



Een ander voorbeeld: je hebt een toets gemaakt en hebt een 9!

Je **voelt** je natuurlijk heel blij en **denkt**: Ik ben goed bezig!

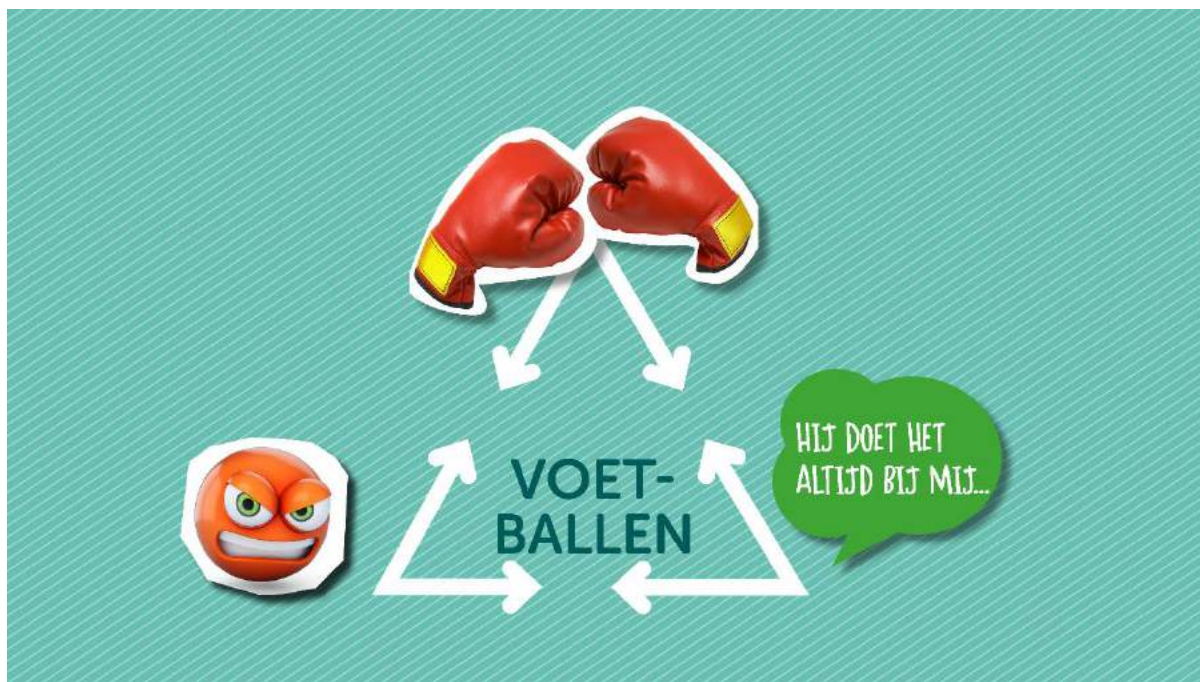
Daardoor **voel** je je zelfverzekerd en je **maakt je geen zorgen** over de volgende toets.



Je ziet andere kinderen met elkaar praten op het schoolplein. Je **denkt** dat ze over je roddelen. Daardoor **voel** je je verdrietig en onzeker.

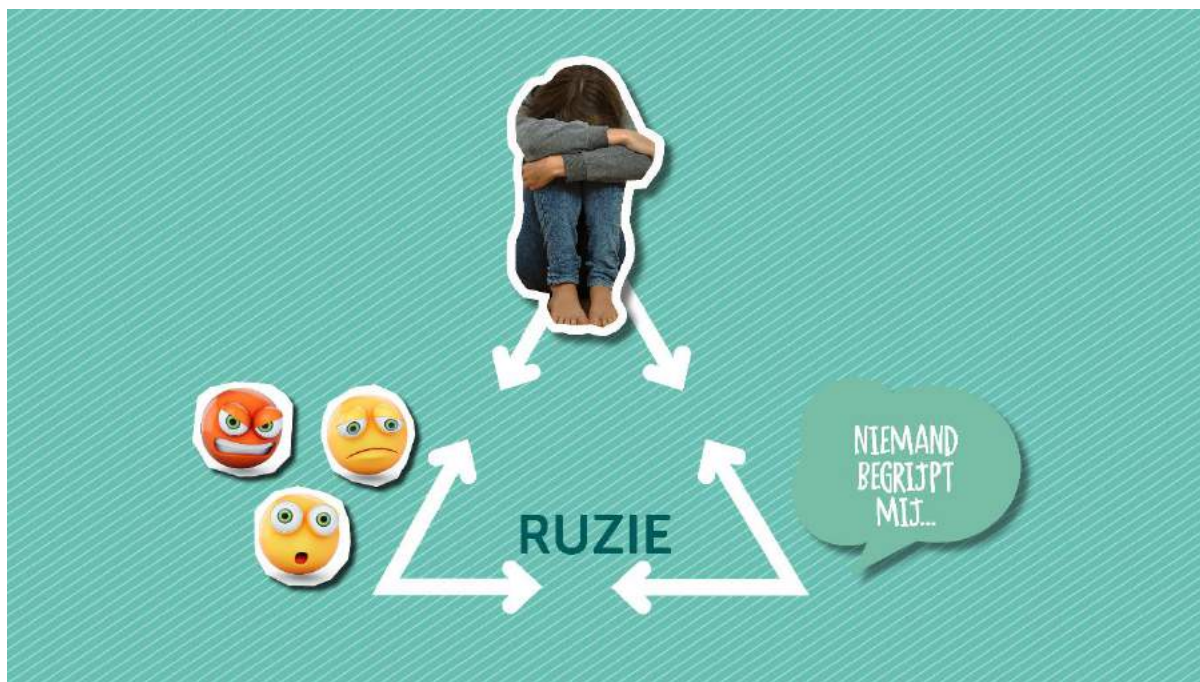
Je hebt **geen zin** meer om naar school te gaan en **eet weinig** 's morgens. Het verdrietige gevoel wordt alleen maar erger.

- Wat zou er gebeurd zijn als je niet dacht dat de kinderen over je roddelden?



Na schooltijd ga je op het schoolplein voetballen en je krijgt een trap tegen je schenen van een jongen.

*Je **denkt**: hij doet het altijd bij mij, hij heeft een hekel aan me! Het maakt je echt **boos**. Als hij weer in de buurt komt geef je hem een duw en gaan jullie met elkaar **vechten**.*

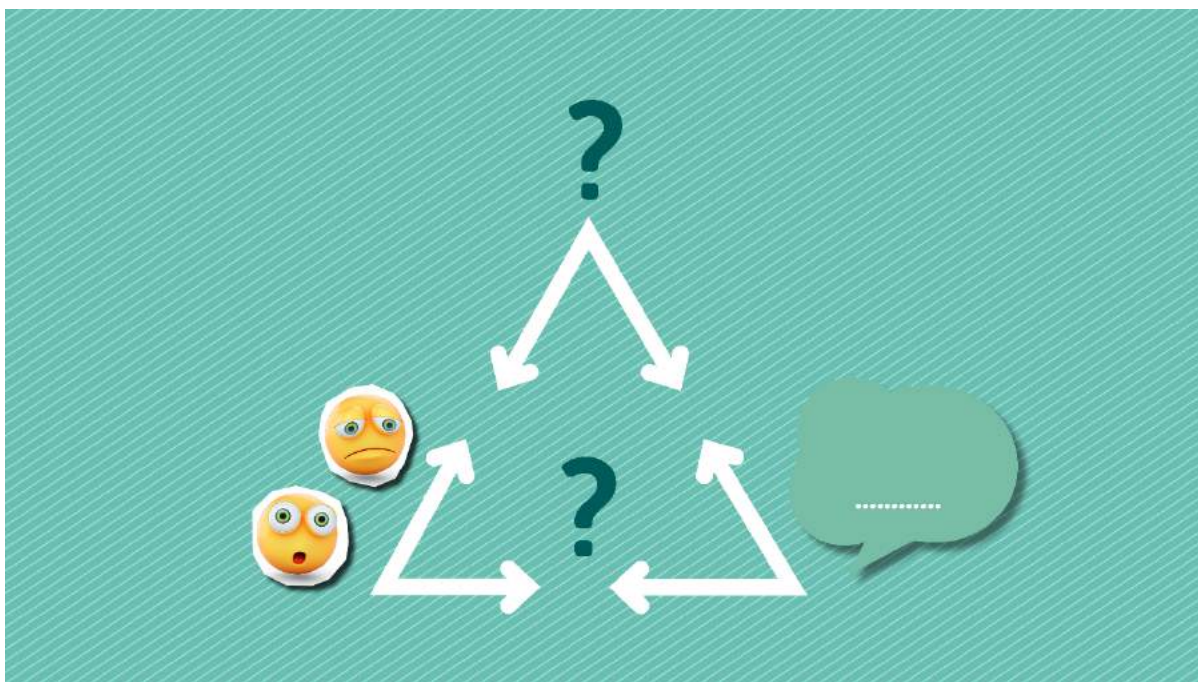


In sommige situaties voel je niet één ding maar een heleboel tegelijk.

*Als je ouders bijvoorbeeld vaak ruzie maken kan je tegelijk boos, verdrietig en bang zijn. Je kan je ook machteloos **voelen**.*

*Misschien **denk** je: het verandert nooit, niemand begrijpt me, of het is mijn schuld. Daardoor **voel** je je alleen maar slechter..*

*Je wilt liever niet meer thuis zijn dus blijft na schooltijd altijd zo lang mogelijk **buiten**. Na het eten ga je direct naar je slaapkamer.*

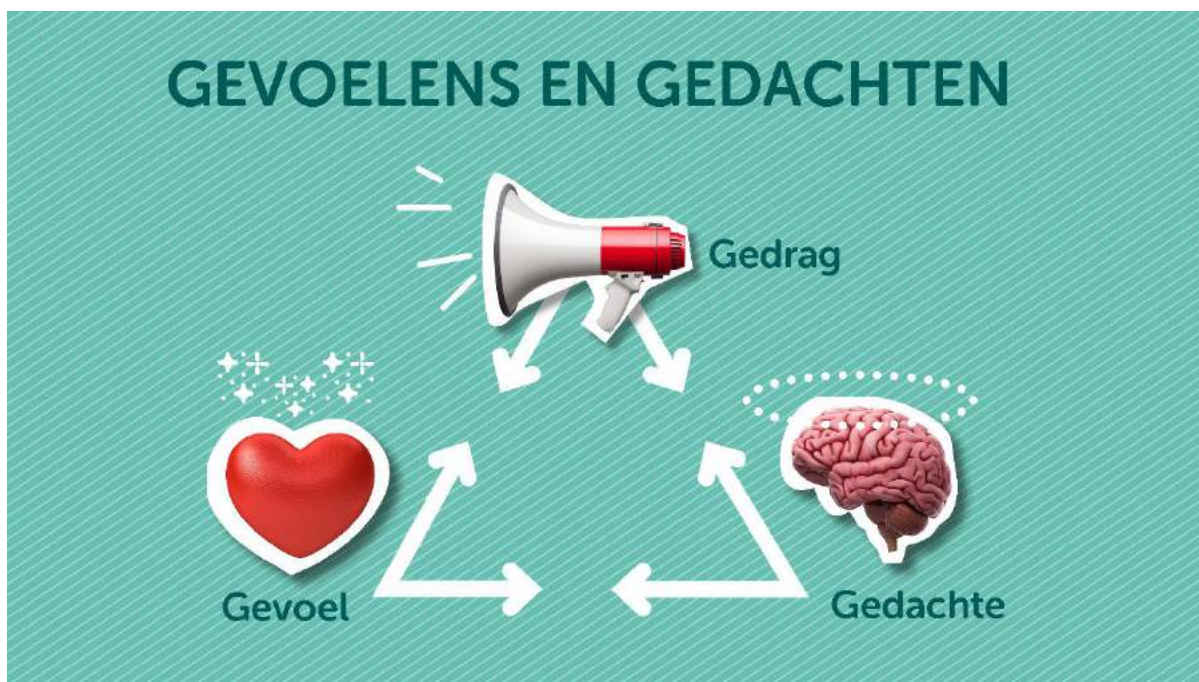


➤ *Kan iemand een voorbeeld bedenken van dat je tegelijk blij en bang bent?*

vb je gaat op vakantie dus je bent heel **blij**, maar je gaat voor het eerst met het vliegtuig en bent daarom ook **bang**. Je **bedenkt** wat er allemaal mis kan gaan en stelt **vragen** aan je ouders over het vliegen.

vb je staat in de rij voor een hele **leuke** achtbaan maar bent ook heel **zenuwachtig**. Je **bedenkt** wat er allemaal mis kan gaan. Je houdt je broers **hand** goed vast, want je wilt naast hem zitten.

vb je bent verliefd en dat maakt je heel **blij**, maar je bent ook **bang** dat hij niet verliefd op jou is. Je **piekert** veel maar **praat** er ook over met je vriendinnen.



- Voordat de klas aan de opdrachten begint nog even een samenvatting:

Wat je voelt, denkt en doet heeft dus heel veel met elkaar te maken. In de volgende les gaan we nog beter kijken naar gedrag.

- Belangrijke boodschap om mee te geven aan de leerlingen:

Het is niet altijd duidelijk waarom je bepaalde gedachten of gevoelens hebt. Soms snap je helemaal niet waarom je je zo voelt, het lijkt niet te passen bij de situatie. Maar ook die gedachtes en gevoelens zijn echt en mag je serieus nemen! Daar gaan we het in les 5 ook nog over hebben.

in GROEPJES

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

Maximale duur: 20 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 3a – Gevoel – Gedachte - Gedrag

Werkblad 3b - Stellingen

Werkboekje - les 3, werkblad 3a en 3b

- Invullen: welke extra klasgenoot zit bij jullie groepje vandaag?
- In stilte lezen:
 - inleiding in het werkboekje
 - verhaal over de extra klasgenoot
- Werkblad 3a
- Werkblad 3b

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

- ... is heel slim
- ... heeft iets meegemaakt wat hem/haar verdrietig maakt
- ... wordt snel boos
- ... vindt het moeilijk om over gevoelens te praten
- ... **piekert veel**



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):

... is heel slim

Jim heeft een hoog IQ en kan goed logisch nadenken. Hij is goed in rekenen en taal en het organiseren van dingen.

Kyra vindt school makkelijk en is overal goed in. Ze verveelt zich snel en wordt dan vervelend.

Tommy heeft een wiskundeknobbel.

... heeft iets meegemaakt wat hem/haar verdrietig maakt

Damir kwam in groep 5 op een nieuwe school en werd dat jaar heel erg gepest.

Jim heeft het moeilijk met de scheiding van zijn ouders. Hij voelde zich pas een week ontzettend rot en heeft zich toen ziek gemeld.

Kyra's moeder is depressief en Kyra heeft daar een heleboel gevoelens bij.

(tekst gaat verder op volgende pagina)

... wordt snel boos

Jim kan er niet goed tegen als anderen de les verstoren. Daar wordt hij heel boos van.

Kyra voelt zich door de situatie met haar moeder vaak boos.

Tommy begrijpt anderen soms niet zo goed. Hij wordt dan snel boos.

... vindt het moeilijk om over gevoelens te praten

Damir heeft van de meester van roep 6 geleerd hoe belangrijk het is om te praten als hij niet goed in zijn vel zit. Hij heeft bij de psycholoog ook veel geleed over zichzelf.

Jim kan met niemand over de situatie met zijn ouders praten en merkt dat hij daardoor niet lekker in zijn vel zit.

Kyra vindt het erg lastig om over haar gevoelens te praten en probeert alles zelf op te lossen. Ze wil aan familie en vrienden altijd laten zien dat het goed gaat.

Tommy uit snel zijn gevoelens als hij het ergens niet mee eens is. Hij volgt therapie en dat helpt om te begrijpen waarom hij soms anders is dan anderen.

... piekert veel

Damir ligt soms na een drukke dag in bed en kan dan niet stoppen met nadenken. Hij voelt veel onrust in zijn lichaam en kan soms de hele nacht niet slapen.

Kyra was laatst aan het piekeren in bed en werd ineens heel benauwd wakker. Ze begon te hyperventileren.

Robbin is de laatste tijd vaak bang en weet niet waar het door komt. Ze is bang dat er iets ergs gebeurt en ligt vooral in bed veel na te denken.

ALLEEN

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

OPDRACHT

Werkblad 3c:

Vragen beantwoorden

Wat wil je onthouden?

Wie wil er iets delen?

Werkboekje – les 3, werkblad 3c

- Werkblad 3c
- Invullen: wat wil je onthouden van deze les?
- Leerlingen uitnodigen om iets te delen: *Wie wil er iets vertellen over wat je hebt opgeschreven?*

GEHEUGEN



Werkboekje – les 3, werkblad 3d

Weet je nog: we begonnen met een boodschappenlijstje! Jullie mogen nu alles opschrijven wat je je nog herinnert. Dat kan op werkblad 3d.

Daarna bekijken we het filmpje om te zien hoeveel je er goed hebt.

<https://youtu.be/wox9stTE3gI?t=827>

13:47 – 14:21

- *Hoe hebben jullie ervoor gezorgd dat je de boodschappen nog wist?*

Afsluiting

Blok 4 Afsluiting

Maximale duur: 5 minuten

Zijn er nog vragen of opmerkingen?

De volgende les gaat over gedrag. We gedragen ons ook allemaal anders. In die les gaan we weer nieuwe dingen leren en opdrachten doen met de extra klasgenoten.