

De serie: Kamp Koekieloekie

Kamp Koekieloekie is muzikale jeugdserie over zeven zeer verschillende, karakteristieke kinderen op zomerkamp. De kinderen proberen op hun eigen manier hun problemen voor elkaar te verbloemen, maar hier op natuurkamp gaat iedereen, letterlijk en figuurlijk, back to basics. Onder leiding van kampstel Ben en Ben komen de kinderen dichterbij zichzelf en elkaar.

Opbouw van de les

De insteek is om klassikaal met elkaar aan de slag te gaan met een aantal thema's die in een aflevering aan bod komen.

Introductie	De leerkracht introduceert het onderwerp met behulp van een vraag of opdracht uit de lesbrief.	5 min
Video	De aflevering van Kamp Koekieloekie wordt klassikaal bekeken.	25 min
Opdrachten	<p>Per aflevering worden een aantal opdrachten aangeboden die klassikaal en in groepjes kunnen worden gedaan. De opdrachten zijn gericht op vaardigheden als: meningsvorming, communicatie, in gesprek gaan e.d.</p> <p>De opdrachten focussen op (redzaam) sociaal gedrag, omgaan met verschillende opvattingen, zelfvertrouwen, gevoelens, relaties, sociale vaardigheden, respect, normen en waarden, identiteit, conflict (oplossen), solidariteit.</p> <p>Download hier het werkblad</p>	15 min
Terugkoppeling	Er wordt een klassikale terugkoppeling gedaan door middel van klassengesprekken, presentatie, discussie, uitwisseling van standpunten, rollenspellen en dergelijke.	10 min
Afsluiting	Een verbindende afsluiting door de leerkracht of leerling.	5 min

Leerlijn sociaal-emotionele vorming

Om lessen te geven waarbij kinderen werken aan sociaal-emotionele vorming, heb jij als leerkracht kennis nodig over de leerlijn sociaal-emotionele vorming. Voor achtergrondinformatie over deze leerlijn en de pre puberteit, verwijzen wij je graag naar pagina 5.

Lesplan aflevering 4

(1) Introductie

Introduceer de serie met een enthousiast verhaal over een leuke televisieserie over kinderen die in de zomervakantie twee weken op kamp zijn. Kamp Koekieloekie gaat over zeven kinderen die een zomer doorbrengen op een natuurkamp. Ze doen hun best om hun eigen eigenaardigheden voor de andere kinderen verborgen te houden, tot ze er achter komen dat eigenlijk iedereen wel een beetje 'koekieloekie' is. Vertel dat je met de hele klas samen naar de aflevering gaat kijken en daarna een aantal opdrachten gaat doen met elkaar. De kinderen heten Arnold, Marietje, Hassan, Suus, Jonathan, Famke en Frans.

Bekijk de video, dit is de trailer van de serie.

Heb je ook de les gegeven bij één van de eerste afleveringen? Dan kun je vertellen dat jullie nu aflevering 4 gaan kijken en kun je de introductie overslaan. De aflevering heet: Suus kijkt in de spiegel. Stel eventueel een vraag die bij het onderwerp past.

(2) Video

Bekijk de aflevering.

Susan kijkt in de spiegel en wat ze ziet bevalt haar niet. Ze wordt geplaagd door haar vrienden. Ze ontmoet Frans, die zich heeft verstopt in de oude caravan. Ben en Ben ruiken onraad. Susan ontpopt zich als vlinder.

Thema's in deze aflevering zijn zelfbeeld, zelfvertrouwen & overgewicht bij kinderen. [Zie pagina 8 voor meer informatie hierover.](#)

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

(3) Opdracht (klassikaal)

Maak een woordweb met de klas met in het midden het woord 'zelfvertrouwen'.

Wat is zelfvertrouwen?

Welke begrippen horen daarbij?

(4) Opdracht met werkblad (individueel)

Iedereen heeft talenten. We noemen dat ook wel krachten. Soms zeggen mensen "je moet in je kracht staan". Daar bedoelen ze mee dat je gebruik moet maken van je talenten. Vooral als je problemen hebt. Vergelijk het met een rivier. Het stromende water gaat altijd verder, ook als er blokkades zijn. Wat zijn jouw krachten?

De leerlingen trekken hun hand om en schrijven in elke vinger iets waar zij goed in zijn of wat een goede eigenschap is van hen. De vingers kleuren ze in met een kleur die bij de kracht past.

(5) Opdracht met werkblad (individueel)

In het leven van iedereen zijn leuke dingen en minder leuke dingen. Het is een kunst om in het leven zoveel mogelijk de leuke en fijne kanten te zien. Bijvoorbeeld: de tv is plotseling stuk. Je kunt nu denken: vervelend, ik kan niet kijken of je denkt: jammer, maar ik ga leuk een spelletje spelen met mijn broertje of zusje. We noemen dat 'positief denken'. Het leven bekijken van de zonnige kant. Is het glas halfvol of half leeg?

De leerlingen schrijven zoveel mogelijk dingen op waar zij blij van worden. Begin bij 10 dingen, maar misschien lukt 20 of 30 dingen ook wel! Ze schrijven dit op in de zon op het werkblad.

(6) Opdracht (groepsverband)

Deze oefening komt uit de *Rots en Water weerbaarheidstraining*. Het doel is om je leerling te leren stevig te staan. Deze oefening is dus speciaal goed voor kinderen die moeite hebben om zich weerbaar op te stellen of een onzekere of in elkaar gedoken lichaamshouding hebben. Vertel de leerling dat je een spelletje wilt doen om steviger te staan en leg uit

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

waarom dit belangrijk is. Door stevig te staan straal je zelfvertrouwen uit. Dit spel is heel populair bij kinderen, want ze hebben er veel plezier in. De oefening helpt kinderen om beter voor zichzelf op te komen.

Het filmpje legt de kinderen uit hoe je stevig kunt staan. Voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen, ademen door de buik. Ga tegenover de leerling staan of, als je het met meerdere leerlingen tegelijk wil doen, laat hen tegenover elkaar staan met ongeveer 1 meter afstand. Houd beide armen half gebogen met de handpalmen naar voren, naar die van de ander gericht. Probeer elkaar uit balans te krijgen door de handen van de ander aan te tikken. Je kunt ook je handen wegtrekken, zodat als de ander je wil tikken, die ander z'n balans verliest. Degene die als eerste een voet verzet is af. Degene die het langste blijft staan, is de winnaar in stevig staan!

Misschien kun je een klasse-kampioenschap organiseren?

(7) Afsluiting

Laat de kinderen om de beurt 1 ding zeggen die ze vandaag hebben geleerd of belangrijk vinden.

Je kunt ook een meditatie oefening doen met kinderen. Bijvoorbeeld deze: <https://www.gevoeligsterk.nl/mediteren-met-kinderen/> en kies dan voor 'Jouw krachtdier'. Het meditatieverhaal wordt voorgelezen.

Meditatieverhaal 'Jouw Krachtdier' is een verhaal waarin je zult kennismaken met je eigen krachtdier. Het dier komt speciaal voor jou en heeft zelfs een speciale boodschap voor jou! Dit meditatie verhaal is geschikt voor grote en kleine mensen vanaf 5 jaar. In deze geleide meditatie maken we gebruik van je voorstellingsvermogen. De kracht van gedachten en beelden is groot en zeer effectief. Zeker kinderen kunnen gemakkelijk gebruik maken van hun verbeeldingsvermogen. Niet ieder kind heeft het nodig om daarvoor de ogen te sluiten, dus vindt je kind dit niet prettig dan is dit ok. Ervaar maar eens wat het verhaal 'Jouw Krachtdier' voor je kind en ook voor jou doet!

Welk dier ontmoeten jullie vandaag?

Optioneel: Geef de leerlingen het [extra werkblad](#) 'positief dagboek' mee naar huis. Hierop kunnen de kinderen één week lang elke avond drie positieve dingen van die dag opschrijven.

Achtergrondinformatie leerlijn sociaal-emotionele vorming

Sociaal-emotionele ontwikkeling is een onderdeel van het curriculum *Gezonde leefstijl*. Tot dit curriculum behoren ook onderwerpen als veiligheid, persoonlijke verzorging, voeding, fysieke ontwikkeling en seksualiteit en relaties. Sociaal emotionele ontwikkeling is het dynamische proces waarmee kinderen en jongeren de fundamentele levensvaardigheden verwerven die hen helpen bij het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het hanteren van verwachtingen van hun omgeving. Het gaat dan over zaken als bewustwording en ontwikkeling van het zelf en een positief zelfbeeld, het aangaan van relaties, het leren verplaatsen in en omgaan met anderen, het reflecteren op eigen gedrag, conflicthantering, het maken van eigen keuzes, het vergroten van zelfvertrouwen en persoonlijke weerbaarheid binnen de groep.

Hieronder schetsen we in het kort wat van een leerling op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling verwacht mag worden. Het is hierbij belangrijk voor ogen te houden dat de beschrijving uitgaat van gemiddelden. Ieder kind is uniek, dus niet elk kind hoeft er op dat specifieke moment aan te voldoen.

Gevoelens

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren 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.

Zelfbeeld

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

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

van anderen. Het geeft ze de moed voor hun eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen.

Zelfsturing

Kinderen moeten leren dat zij hun eigen gedrag kunnen sturen. Ze zijn eigenaar van hun eigen gedrag. Vaardigheden zoals geconcentreerd werken, plannen van en reflecteren op het eigen werk, keuzes maken, problemen oplossen en samenwerken zijn van belang. De kinderen moeten leren kinderen om te gaan met gevoelens. Leren dat ze tijd moeten nemen om na te denken over wat er aan de hand is als een situatie lastig is en hoe zij impulsen kunnen herkennen, beheersen en hoe zij irrelevante impulsen kunnen onderdrukken. Kinderen die in staat zijn hun impulsen onder controle te houden zijn in staat om beter te leren en kunnen zich sociaal beter redden. Gebrek aan zelfsturing kan leiden tot een laag zelfbeeld, angst, koppigheid en besluiteloosheid.

De ander

Kinderen moeten leren wat de rol en invloed is van anderen om hen heen, wat de consequenties hiervan zijn en hoe dit invloed heeft op het eigen functioneren. Besef van de ander brengt met zich mee dat zij leren reacties van anderen te herkennen en begrijpen (empathie), dat de zij zich kunnen verplaatsen in een ander (wisselen van perspectief) en dat de kinderen en jongeren lichaamstaal leren begrijpen en daar vervolgens adequaat op te reageren. Om anderen te kunnen duiden en begrijpen is het belangrijk dat de kinderen en jongeren gedrag van de ander kunnen inschatten.

Relaties

Kinderen moeten leren wat belangrijk is aan een relatie en hoe zij een relatie kunnen onderhouden. Daarbij zijn ook vaardigheden van belang zoals herkennen van eigen gevoelens, inlevingsvermogen, omgaan met gevoelens van anderen en omgaan met conflicten. Daarnaast de invloed van anderen zoals ouders, vrienden en leeftijdgenoten, aangeven waar je grenzen liggen en omgaan met sociale (groeps)druk. Kinderen komen dagelijks, via de media, ervaringen thuis of op straat in aanraking met positieve en negatieve aspecten van relaties. Het is daarom belangrijk om ook op school aandacht te besteden aan dit onderwerp. In relaties spelen conflicten een rol. Leren nadenken over de oorzaken van conflicten, hoe je er mee om kunt gaan, hoe je een conflict bespreekbaar kunt maken en kan oplossen op zo'n wijze dat het voor alle partijen acceptabel is.

Kiezen

Hierbij gaat het om keuzes maken, het omgaan met de gevolgen ervan en daar de verantwoordelijkheid voor nemen. De hele dag door maak je keuzes, zowel bewust als onbewust. In de moderne informatiewereld van nu met veel invloeden en mogelijkheden is het leren maken van weloverwogen keuzes steeds belangrijker. De kinderen hebben er baat bij om dit zo vroeg mogelijk te leren. Jonge kinderen kiezen in eerste instantie vanuit hun gevoel. Voor oudere kinderen wordt het kiezen steeds complexer. Als kinderen en jongeren leren kiezen is het belangrijk dat zij de ruimte krijgen om fouten te mogen maken. Daarnaast moeten zij leren de verantwoordelijkheid te nemen voor hun keuzes. Door dit in een vroeg stadium aan te leren, leren dat zij door het maken van een weloverwogen keuze hun eigen leven kunnen beïnvloeden.

Achtergrondinformatie prepuberteit

Ook in de laatste fase van het primair onderwijs, groep 7 en 8, wordt een kind *schoolkind* genoemd. Doordat de puberteit in deze periode begint zijn er grote ontwikkelingsverschillen waar te nemen tussen jongens en meisjes. Deze periode wordt ook wel *prepuberteit* genoemd.

In het algemeen neemt de behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid sterk toe. De toegenomen zelfstandigheid uit zich vaak in een kritische houding tegenover voorschriften en gedragingen van opvoeders en andere volwassenen. Daarnaast is er een toenemende behoefte aan conformering aan leeftijdgenoten. Normen en gewoonten van de leeftijdsgroep worden hierdoor belangrijker mede door verleidingen via media.

Langzamerhand dienen zich de eerste puberteits-ervaringen aan, bij meisjes gemiddeld op 10-jarige leeftijd. Het eerste teken van beginnende puberteit bij meisjes is de borstgroei. Daarna volgt groei van schaamhaar en het doormaken van een groeispuurt. Bij jongens begint de puberteit meestal wat later, rond de 12 jaar, met de groei van de penis. Daarna volgt het schaamhaar, de groeispuurt en stemverandering. De groeispuurt, het vele zitten in dezelfde houding en de grotere instabiliteit tijdens de puberteit kan de ontwikkeling van de rugspieren en de lichaamshouding nadelig beïnvloeden.

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

De lichamelijke veranderingen die pubers bij zichzelf en bij leeftijdsgenoten ontdekken, worden met gemengde gevoelens bekeken. De vanzelfsprekendheid verdwijnt en er ontstaat onzekerheid. Hierdoor gaan ze zichzelf vergelijken met leeftijdsgenoten, maar ook met ideaalbeelden uit de media. Doordat de sociale invloeden in deze periode een sterkere rol gaan spelen, komt de eigen oordeelsvorming vaak onder druk te staan van leeftijdgenoten. Voedingspatronen beginnen zich te wijzigen door toenemende zelfstandigheid en de toename van zakgeld. Bij een deel van kinderen wordt gebitsregulatie toegepast.

Naast individuele vriendschappen ontstaan er op deze leeftijd groepjes met jongeren; kinderen van dezelfde sekse. De groepjes kunnen zich duidelijk manifesteren en isoleren van de rest van de klas. Andere kinderen kunnen zich door de druk van een groep buitengesloten voelen en/of gepest worden.

Kinderen in deze levensfase staan erg open voor informatie rondom seksualiteit. Het giechelen over dubbelzinnige opmerkingen viert aan het eind van de basisschool hoogtij. Veelal hebben kinderen daarover contact met leeftijdgenoten. Verliefdheid en verkering gaan een grotere rol spelen op deze leeftijd. Sommige kinderen beginnen daarbij al te experimenteren.

Tot 12 jaar drinken weinig kinderen regelmatig alcohol. Het alcoholgebruik onder jonge tieners neemt af. In groep 8 heeft ongeveer één op de tien kinderen al ooit alcohol gedronken. Er is een kleine groep kinderen die in deze periode het roken ontdekt.

Achtergrondinformatie over zelfbeeld

Alle mensen hebben een beeld van zichzelf. Je vindt jezelf hulpvaardig, aardig, sociaal, assertief, flink, of verlegen. Een zelfbeeld ontstaat door hoe je jezelf ervaart en hoe andere mensen op je reageren. In deze wisselwerking ontstaat en verandert je zelfbeeld. Als een jong kind in de boom klimt, dan zegt het: 'Kijk eens hoe hoog!' Als de ander dan zegt: 'Joh, wat hartstikke goed van je', voelt het kind zich bevestigd. Dat past in het zelfbeeld van een stoere klimmer. Het beeld dat iemand van zichzelf heeft, zijn zelfbeeld, is van grote invloed op het functioneren. Iemand die zichzelf de moeite waard vindt, zal zich anders voelen en gedragen dan iemand die zichzelf niet de moeite waard vindt. Dat geldt voor kinderen des te meer. Een kind dat zichzelf niet de moeite waard vindt, kan zich gaan terugtrekken, stilletjes worden, kan zich ongelukkig voelen, kan gaan ageren tegen zijn omgeving. Pas als een kind zichzelf wel de moeite waard vindt, kan het zich daarnaar gedragen: hij/zij durft verantwoording te

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

nemen, vrij met anderen om te gaan, nieuwe dingen te proberen, eerlijk te zijn, is optimistisch.

Opvoeding

In het opgroeien ontstaan enorme verschillen tussen kinderen in hun zelfbeeld. Sommige kinderen zijn tevreden met zichzelf, terwijl anderen zich slecht voelen over zichzelf. Sommige kinderen zien zichzelf als superieur aan anderen, terwijl anderen zichzelf als gelijkwaardig zien aan andere kinderen. Sommige kinderen geloven dat ze zichzelf kunnen verbeteren, terwijl anderen denken dat hun vaardigheden voor altijd vastliggen. Waar komen deze verschillen vandaan? Wat zorgt ervoor dat kinderen zichzelf zien zoals ze dat doen? Sociale relaties en opvoeding lijken een cruciale invloed hebben op het zelfbeeld van kinderen. Onderzoek toont aan dat kinderen hogere zelfwaardering ontwikkelen als ze warmte ontvangen van hun ouders.

Ouders en dus ook leerkrachten, kunnen bij kinderen een mindset creëren die gericht is op groei. Door kinderen te prijzen voor inzet in plaats van talent - bijvoorbeeld 'Wat heb je goed je best gedaan!' - en door kinderen te leren dat faalervaringen niet schaden maar juist leerzaam zijn. Ouders en leerkrachten kunnen kinderen aanmoedigen om zich bijvoorbeeld af te vragen: waardoor heb ik zo'n laag cijfer gehaald, en wat kan ik de volgende keer beter doen?

Welbevinden

Het zelfbeeld van een kind en zijn welbevinden gaan hand in hand. Er is een aantal belangrijke voedingsbronnen voor dat welbevinden. Het gevoel van welbevinden wordt gevoed door:

- hoe een kind in zijn gevoelswereld staat. Dit is het emotionele aspect van het zelfbeeld;
- wat anderen van hem vinden. Dit is het sociale aspect;
- hoe er gereageerd wordt op zijn prestaties. Dit is het cognitieve aspect;
- hoe hij zich fysiek voelt. Dit is het lichamelijke aspect.

Belangrijk is dat kind, ouder en leerkracht samen perspectief vinden. Mischa de Winter, emeritus hoogleraar noemt dat de pedagogiek van de hoop. Hij spreekt over een handelingsgerichte, hoopgevende sociale pedagogiek die tot doel heeft om kinderen samen perspectief te leren ontdekken, met een hele grote nadruk op initiatief en participatie van kinderen zelf.

Achtergrondinformatie over zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt in jezelf, het vertrouwen in wat je kunt en wat je kunt leren. Het is een realistische inschatting van je kwaliteiten. Kinderen met zelfvertrouwen hebben een positief zelfbeeld. Ze denken positief over zichzelf en hun kwaliteiten. Een kind met zelfvertrouwen durft hierdoor gemakkelijker nieuwe uitdagingen aan te gaan. En fouten te maken zonder zich meteen slecht te voelen over zichzelf. Ook kan een kind met zelfvertrouwen goed omgaan met teleurstellingen en zit het over het algemeen lekker in z'n vel. Kinderen met voldoende zelfvertrouwen zitten lekker in hun vel, ze zijn vrolijk en durven uitdagingen aan te gaan. Ze geloven in zichzelf en dat ze iets kunnen leren.

Ontwikkeling zelfvertrouwen lang proces

Kinderen worden niet geboren met zelfvertrouwen. Het krijgen van zelfvertrouwen is een lang proces. Zelfvertrouwen is altijd in ontwikkeling. Het is zelfs een proces dat je hele leven doorloopt. Wat kinderen meemaken speelt een rol bij het krijgen van zelfvertrouwen. Als iets één keer goed gaat (of zelfs meerdere keren), dan vertrouwt het kind erop dat hij/zij het de volgende keer ook goed zal doen.

Ervaringen in de kindertijd hebben de meeste invloed op het zelfbeeld van iemand. Daarom kun je als leerkracht veel bijdragen aan het vergroten van het zelfvertrouwen van je kind.

Er zijn een aantal kenmerken waaraan je kunt zien of jouw leerlingen een laag zelfbeeld en daarmee weinig zelfvertrouwen heeft. Constateer je die, ga dan in gesprek met het kind en probeer samen perspectief te vinden.

- De leerling zegt vaak: 'Ik kan het niet', 'Ik weet het niet'. De leerling praat negatief over zichzelf, zegt bijvoorbeeld: 'Ik ben dom'
- De leerling is bang om fouten te maken, heeft last van faalangst.
- De leerling vraagt veel bevestiging.
- De leerling begint niet makkelijk aan nieuwe dingen, doet dingen waarvan hij/zij weet dat hij/zij het kan.
- De leerling gevoelig voor kritiek.
- De leerling trekt zich dingen snel persoonlijk aan, denkt bijvoorbeeld dat anderen hem/haar uitlachen.
- De leerling neemt niet snel complimenten aan, zegt dat het niet zo is.

Lesbrief aflevering 4: Suus kijkt in de spiegel

- De leerling weet zich in sommige situaties geen houding te geven, vertoont raar gedrag.
- De leerling stelt zich afhankelijk op, neemt weinig eigen initiatief.
- Heel belangrijk: Kinderen met weinig zelfvertrouwen, vinden het vaak lastig om voor zichzelf op te komen en assertief te reageren.

Niet vanzelfsprekend

Het hebben van zelfvertrouwen is niet zo vanzelfsprekend, want kinderen worden niet geboren met zelfvertrouwen. Wel wordt het ene kind geboren met meer aanleg om zelfvertrouwen te ontwikkelen dan het andere kind. Er zijn veel kinderen die weinig zelfvertrouwen hebben. Ze voelen zich onzeker over zichzelf en over wat ze kunnen. Een beetje onzekerheid is niet erg, dat hoort erbij. Ieder kind is weleens onzeker. Het hoort bij nieuwe dingen leren.

Doorbreken negatieve gedachten

Maar als de onzekerheid groter wordt en in veel verschillende situaties voorkomt, kunnen de kinderen een negatief zelfbeeld ontwikkelen en zich niet goed voelen. Kinderen met een negatief zelfbeeld hebben het gevoel dat niemand ze aardig vindt. Ze denken negatief en gaan steeds meer nadruk leggen op wat ze niet goed kunnen. Hierdoor zal het zelfvertrouwen nog meer afnemen. Daarom is het belangrijk om deze negatieve gedachten te doorbreken, zodat de leerling zich fijner gaat voelen en meer zelfvertrouwen opdoet naarmate het ouder wordt. Misschien is het een idee met de klas meditatieoefeningen of mindfulness oefeningen te doen. Kijk eens op YouTube.

Weerbaarheid

Kinderen met weinig zelfvertrouwen hebben vaak moeite met weerbaarheid. Een kind met genoeg zelfvertrouwen zal zichzelf beschermen tegen nare uitspraken of gebeurtenissen uit de omgeving. Een kind met weinig zelfvertrouwen heeft hier moeite mee. Hij of zij twijfelt of de ander gelijk heeft met die ene rotopmerking. Ook denkt een onzeker kind dat als hij er iets van zegt, dat de ander hem niet meer aardig zal vinden. Zelfvertrouwen en weerbaarheid hebben veel invloed op elkaar. Want als een kind niet voor zichzelf durft op te komen, zal het vaker vervelende dingen over zich heen krijgen. Onzekere kinderen hebben vaak een onzekere houding, waardoor anderen minder snel rekening met hen zullen houden. Je kunt als leerkracht weerbaarheidsoefeningen doen met de groep. Kijk eens naar het programma Rots en Water. Dit kun je ook vinden op YouTube.

Achtergrondinformatie over overgewicht

In Nederland komt overgewicht voor bij zo'n 10 à 15% van de kinderen. Het aantal kinderen met ernstig overgewicht, ook wel obesitas of zwaarlijvigheid genoemd, is de laatste tien jaar verdubbeld. Ongeveer 1/3 van de kinderen ontwikkelt een negatief zelfbeeld op basis van overgewicht. Dit wordt dan mede aangewakkerd door de sociale media, waardoor de kinderen denken niet te voldoen aan het heersende slankheids- en gezondheidsideaal. Een ander belangrijke reden voor negatief zelfbeeld zijn (te) veel negatieve of vervelende opmerkingen ten aanzien van het overgewicht of het uiterlijk.

Als leerkracht kun je het kind met overgewicht helpen met kennis over gezonde voeding en gezond bewegen. Daarnaast kun je hulp zoeken voor kind en ouders. Het gaat er dan om dat er twee doelen worden bereikt. Hoe krijg je als gezin een gezonder menu op tafel en hoe krijgt een kind meer plezier in bewegen? Link naar voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren.aspx>

Tips voor in de klas:

- Geef veel complimenten;
- Stimuleer zelfstandigheid van de kinderen;
- Geef aandacht aan het positieve dingen;
- Stimuleer de zelfstandigheid. Hoe meer je kind ervaart dat het dingen zelf kan, hoe groter het vertrouwen in zichzelf wordt.
- Stimuleer zelf oplossingen te bedenken. Zo leert je kind zelf nadenken en voelt het zich competent.
- Belangrijk! Help de kinderen zichzelf te leren kennen. Soms letten kinderen alleen maar op wat ze niet kunnen, waardoor ze vergeten wat ze wel kunnen.
- Maak samen een mindmap met zijn talenten en eigenschappen.
- Leer kinderen te focussen op positieve kanten en talenten van zichzelf.
- Geef hen een positieve mindset!