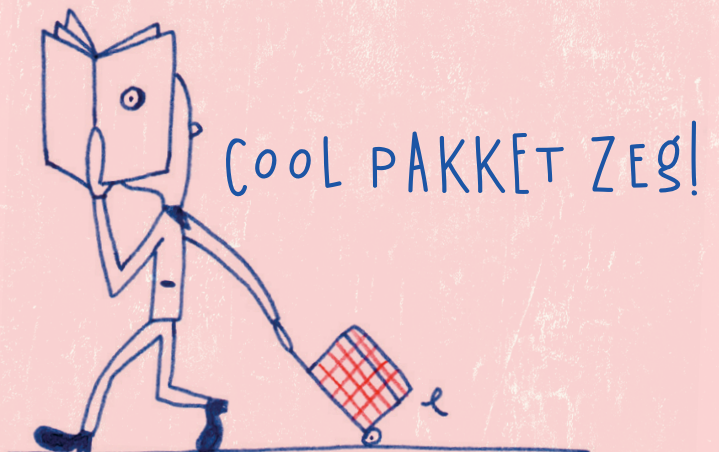


PSSst!

Handleiding
leerkracht



Woordje vooraf

Beste leerkracht

Voor je ligt het lessenpakket dat ontwikkeld werd bij het non-fictie kinderboek 'Pssst! Het grote weetjes en niet weetjesboek over psychische...euh... je weet wel.' Het boek is gericht op jongeren vanaf 10 jaar. Ja, vanaf 10 jaar. Het kan dus ook gelezen worden door volwassenen omdat het je zaken vertelt die ook jij misschien niet wist. En er staan ook voor jou leuke tekeningen van Tom Schoonooghe in zodat het wat luchtig blijft, als je na een lange les- of werkdag nog een boek moet lezen.

De idee leeft dat kinderen van 10 of 11 nog te jong zijn om in contact te komen met een 'zwaar' thema als 'psyche' of 'psychische problemen'. Of misschien hebben wij het 'zwaar' gemaakt. Jonge kinderen hebben helemaal geen moeite om te vertellen wat ze voelen of denken. Hoe ouder je bent, hoe meer schroom er lijkt te zijn om over die gevoelens en gedachten te praten. Vanaf 10 jaar neemt de 'groepsdruk' toe en wordt 'sociaal wenselijk gedrag' steeds belangrijker. Precies daarom maakten we dit boek voor die leeftijd, vanaf die leeftijd. Om alvast handvaten te geven. Om duiding te geven waarom je soms wel, en soms beter niet zegt wat je denkt of voelt. Maar dat praten belangrijk is, dat is een gouden regel die we willen meegeven.

Pssst! is geen boek dat geschreven is voor 'probleemkinderen'. Het is een boek voor iedereen. Zoals je ook boeken hebt over het menselijk lichaam, zo heb je nu ook een boek over de psyche met alle onwetenschap die daar ook mee samen gaat. Als we even 'gewoon' doen over psychische problemen als over lichamelijke ziekten dan kunnen we het taboe vóór zijn. Omwille van dat taboe durven heel wat mensen immers geen hulp te zoeken.

In dit lessenpakket vind je 5 lessen. Deze lessen sluiten aan bij de kerndoelen van Nederland en de eindtermen in Vlaanderen. Dit is dus geen extraatje. Dit hoort bij het curriculum. Aan het begin van elke les vind je een verwijzing naar die doelen die vervolgens geconcretiseerd zijn in lesdoelen. We hebben ervoor gekozen slechts 2 of 3 doelen centraal te stellen. Wellicht bereik je nog andere doelen met deze les, maar dit is wat we absoluut willen nastreven.

Er staat geen tijdsindicatie bij de lessen. Handleidingen zijn altijd te ambitieus. Geef de lessen dus gerust op je eigen tempo. Schrap, bewerk, voeg toe. Ze zijn van jou.

Bij het begin van elke les vind je een overzichtje wat je moet voorbereiden om de les te geven. Dé beste voorbereiding is natuurlijk om eerst het boek te lezen. De kopieerbladen bij de lessen zitten in bijlage. De leerlingen hebben een apart bundeltje dat je ook kan downloaden op de site van Borgerhoff & Lamberigts.

De lessen vertrekken zoveel mogelijk vanuit het UDL principe. UDL staat voor Universal Design for Learning. We proberen in dit pakket de leerlingen verschillende manieren aan te bieden om dezelfde doelen te bereiken. Zo kan je in je les ervoor opteren om leerlingen zelfstandig de tekst te laten lezen, een ander groepje leg je de inhoud van de tekst uit, nog een ander groepje kan de inhoud bekijken op You Tube. Het You tube kanaal PSSSST! zal vanaf 10 oktober (Dag van de Geestelijke Gezondheid) de eerste filmpjes online hebben.

Daarnaast vinden we het ook belangrijk om aan te geven dat als 'praten' niet lukt, dat je ook gerust mag tekenen of zingen of dansen. Praten is niet altijd makkelijk. Soms kan je, op basis van je talenten, ook op andere manieren laten weten dat het niet goed met je gaat. Luisteren, oog hebben voor die signalen is dan belangrijk.

Bij dit lessenspakket hoort ook een lied: 'Pssst!'. Singsongwriter van K3 Alain Vandeputte hielp me om het nummer op punt te stellen. Het lied is gratis downloadbaar op de site van de uitgeverij. Je vindt het ook op Spotify en You tube. Gebruik het in de klas, maak er een clipje bij, een dansje of zet het op om de dag mee te beginnen. Het is jullie lied.

Dit lessenspakket werd mogelijk gemaakt dankzij de financiële steun van de Socialrun.nl. Het liedje werd opgenomen met de financiële bijdrage van Tim Tronckoe Photography in samenwerking met Psychosenet.be.

Ik hoop dat je geïnspireerd mag zijn door het boek en dit lessenspakket en dat we elke dag weer, als leerkracht, het verschil mogen maken voor ieder kind.

Brenda Froyen

Moerbeke, september 2019

Les 1

Hoe gaat het met je?



VOORBEREIDING

- Voorzie 'rode steentjes', minstens ¼ van het aantal leerlingen. De 'rode steentjes' kunnen rode papieren bolletjes zijn die je uitgeknipt hebt. Je kan ook een aantal steentjes met een spuitbus rood verven. Die steentjes komen ook later nog van pas. Het is beslist een duurzamere oplossing. Kleef bij 1/4 van de leerlingen een steentje onder hun stoel.
- In deze les zit een quiz. Je kan ervoor kiezen om de leerlingen op papier te laten antwoorden en het later te bespreken. Wil je het liever digitaal aanpakken, kan je de quiz ook invoeren in een programma als Kahoot.com, Mentimeter.com of Plickers (Get.plickers.com). Zorg voor voldoende tablets of gebruik de mobiele telefoons van de leerlingen als dat strookt met jullie schoolbeleid. Werkt je beamer of smartbord naar behoren? Controleer vooraf altijd even de technische snufjes.
- Download op de site van uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts het liedje 'Pssst!'.
<https://borgerhoff-lamberigts.be/boeken/pssst>
Je kan het ook vinden op Spotify. Het liedje kan je laten afspelen als afsluiter van deze les.

DOELEN

Eindtermen lager onderwijs Vlaanderen

Wereldoriëntatie-Mens 3.2 De leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.

Eindtermen secundair onderwijs Vlaanderen

Sociaal – relationele competenties 5.1 De leerlingen bewaken in interacties hun eigen fysieke en mentale grenzen.

Sociaal – relationele competenties 5.2 De leerlingen houden in interacties rekening met de opvattingen, fysieke en mentale grenzen en emoties van anderen.

Kerdoelen primair onderwijs Nederland

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en de anderen.

Kerdoelen voorgezet onderwijs Nederland

Mens en maatschappij 43. De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.

LESDOELEN:

- Je kan uitleggen wat 'psyche' betekent en dus ook dat al die andere woorden die beginnen met 'psy' er allemaal een beetje mee te maken hebben.
- Je kan vertellen dat iemands gedrag soms iets heel anders kan zeggen dan wat hij denkt of voelt.

START

Intro: Hoe gaat het?

Schrijf op het bord: 'Hoe gaat het met je?'

Vervolgens stel je ook de vraag aan verschillende leerlingen in de klas.

Vraag aan de leerlingen om onder hun stoel te kijken. ¼ van de leerlingen heeft een rode bol / een rood steentje onder de stoel kleven of liggen. Vervolgens vraag je de leerlingen met een rode bol om hun hand op te steken. 'Met jullie gaat het misschien niet zo goed, want ¼ mensen in ons land zitten niet zo goed in hun vel. Met ¼ leerlingen in onze klas gaat het dus misschien ook niet zo goed, en toch zeggen we dat niet en kunnen we dat vaak ook niet zien.'

Speel in op de reacties van de leerlingen. Als de leerlingen met de rode bol reageren dat ze zich wel goed voelen, duid dan dat je willekeurig je rode bolletjes hebt uitgedeeld. Zo is het bij heel wat mensen. Het is een beetje willekeurig. Je kan niet voorspellen wie 'psychische problemen' krijgt. Het kan iedereen overkomen.

Psychische wat?

Vraag de kinderen of ze weten wat 'psychisch' is. Kennen ze nog andere woorden die beginnen met 'Psy'? Noteer de woorden op het bord. De leerlingen kunnen de woorden noteren in hun bundeltje.

Vertel onderstaande inhoud of laat de leerlingen het zelf lezen.

Al die psy-woorden zijn afgeleid van het woordje 'psyche'. Dat is een woord dat we in het Nederlands gebruiken, maar geleend hebben uit het Latijn. En het Latijn had het eigenlijk ook al geleend uit het Oudgrieks. Woorden leen je uit andere talen als je er zelf geen eigen woord voor hebt. Precies zeggen wat dat woord betekent kan ik dus ook niet, omdat er geen exact Nederlands woord voor is. Maar meestal bedoelen we met psyche het 'innerlijke', je 'binnenste'. En daarmee bedoelen we dan je gedachten en je gevoelens. Die kan je niet zien aan de 'buitenkant'. Of wel?

UIT: 'PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.'

Stel volgende vragen. Laat de leerlingen eventueel in hun bundeltje hun ideeën noteren.

Hoe kan je zien dat iemand blij is?

Hoe kan je zien dat iemand droevig is?

Hoe kan je zien wat iemand denkt?

Probeer het even met je buur. Kies een van volgende 'gedachten'. Laat je buur raden aan welk van die 'zaken' je denkt (Een leuke zomerherinnering, een toets waar je slechte resultaten op had, dat gerecht waar je een absolute hekel aan hebt, je vriend of vriendin aan wie je heel veel steun hebt).

Je kan ervoor kiezen om duidelijk te laten zien waar je aan denkt of het ook te verhullen. Ook je gevoelens kan je laten zien, of je kan ze verbergen.

Laat jij altijd jouw gevoelens zien? Vertel jij altijd wat je denkt? Kan jij zien wat andere mensen denken? Of denk je soms te weten wat een ander van jou denkt?

De grote 'What you see is what you get quiz'!

Psyche heeft dus te maken met het 'innerlijke', je gevoelens en gedachten. Maar die kan je niet altijd zien of wel? Laat de leerlingen antwoorden op volgende stellingen. Dat kan individueel of meteen klassikaal. Geef hen twee papiertjes, ééntje met A en ééntje met B op geschreven. Lees de stelling voor, laat de leerlingen stemmen. De keuzes zijn soms erg zwart wit, maar ze moeten één van de twee kiezen. Na elke stelling kunnen de leerlingen kort met elkaar in gesprek gaan.

Hebben je leerlingen en mobiele telefoon die ze mogen gebruiken? Pak je het liever digitaal aan, digitaliseer de vragen dan via Kahoot.com, Mentimeter.com of Plickers.

1. Je zus heeft een nieuw jurkje gekocht. Ze trekt het aan en vraagt je mening. Ze staat er ontzettend dik mee.

- A. Je antwoordt eerlijk dat ze er eigenlijk wel dik mee staat.
- B. Je antwoordt: 'Prachtig,' want je wil haar niet kwetsen.

2. Terwijl jij thuis zit, zie je op Instagram dat je een aantal van je vrienden samen iets leuks aan het doen zijn. Ze hebben jou niet meegevraagd.

- A. Je besluit om de volgende dag hen te vertellen dat je hier erg door gekwetst bent.
- B. Het raakt je maar je besluit er niets over te zeggen tegen je vrienden.

3. Je loopt op straat. Je komt een klasgenoot tegen. 'Hoe gaat het me je?' vraagt je klasgenoot. Wat doe je?

- A. Je antwoordt eerlijk en vertelt kort over hoe je je echt voelt.
- B. Je antwoordt: 'goed'.

4. Je moeder is voor een zakenreis een week weggeweest. Bij thuiskomst vraagt ze of je haar gemist hebt. Eigenlijk heb je haar niet gemist, want eindelijk kon je lekker lang op de iPad en televisie kijken zonder gestoord te worden. Je antwoordt:

- A. 'Nee, eigenlijk niet.' Je bent liever eerlijk.
- B. 'Natuurlijk, mama. Ik heb je ontzettend gemist.' Je wil haar immers niet kwetsen.

5. Je post regelmatig fotootjes op Instagram. Vandaag voel je je rot. Je hebt ruzie gehad met je vrienden. Je ouders zitten aan je hoofd te zeuren.

- A. Je post een foto van jezelf zonder filter met de bijhorende tekst: 'ik voel me rot vandaag.'
- B. Je post toch een leuke foto van jezelf op Instagram met een inspirerende quote bij.

6. Je leerkracht wil graag weten wat je van de lessen vindt. Ze zijn vaak wel wat saai.

- A. Je zegt eerlijk dat de lessen vaak saai zijn. Zo kan je leerkracht de lessen ook verbeteren.
- B. Je zegt dat je leerkracht heel goed les geeft. Je wil hem of haar niet kwetsen en 'hé, je wil wel nog goede punten krijgen in de toekomst'.

7. Je bent 10 minuten te laat thuisgekomen van een vriend. Je ouders besluiten dat je een week niet meer naar je vrienden mag gaan. Dat vind je wel een heel erg zware straf voor 10 minuten te laat komen.

- A. Je roept dat het niet eerlijk is en slaat heel hard met de deur.
- B. Je knikt en gaat naar je kamer. Je bent boos maar je laat het niet zien.

Laat de leerlingen tellen hoeveel A's en hoeveel B's ze hebben. De leerlingen lezen de tekstjes van het respectievelijke A of B profiel.

- A. *'What you see is what you get.'* Jouw hart ligt op je tong. Je vertelt openlijk wat je denkt en voelt. Mensen weten precies wat ze aan jou hebben Hou er rekening mee dat de manier waarop je je mening deelt soms kwetsend kan overkomen. Het is ook niet altijd het gepaste moment om te laten zien wat je echt denkt of voelt. Het blijft soms zoeken naar een evenwicht.
- B. *Je zegt liever niet wat je voelt of denkt. Misschien ben je wel bang om iemands gevoelens te kwetsen. Misschien wil je anderen niet belasten met je problemen. Zo geef je de indruk dat het altijd goed met je gaat en zo durven anderen misschien ook niet tegen jou hun problemen te vertellen. Vertel gerust af en toe wat je werkelijk voelt en denkt. Het blijft wel zoeken naar een evenwicht.*

Duiding bij de quiz

Geef duiding dat het eigenlijk helemaal niet zo zwart wit is. Vertel volgende inhoud of laat de leerlingen het zelf lezen.

Je denkt en voelt heel wat. Dat kunnen andere mensen niet altijd zien, maar ze denken dat ze het wel kunnen zien omdat jij je op een bepaalde manier gedraagt. Maar jij gedraagt je soms anders omdat het zo hoort of omdat je denkt dat de ander zich misschien slecht voelt en dingen over je denkt, maar dat kan je dan eigenlijk niet zien. Kan je het nog volgen? Snap je dat daar problemen van moeten komen?

Al is 'probleem' dan ook meteen zo'n zwaar woord, want soms is het nog niet echt een probleem maar gewoon een 'dingetje' waar je mee zit, zoals een steentje in je schoen, en wordt het een probleem omdat je ermee blijft zitten. En dat probleem wordt dan soms een ziekte genoemd. Soms, niet altijd.

UIT: 'PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.'

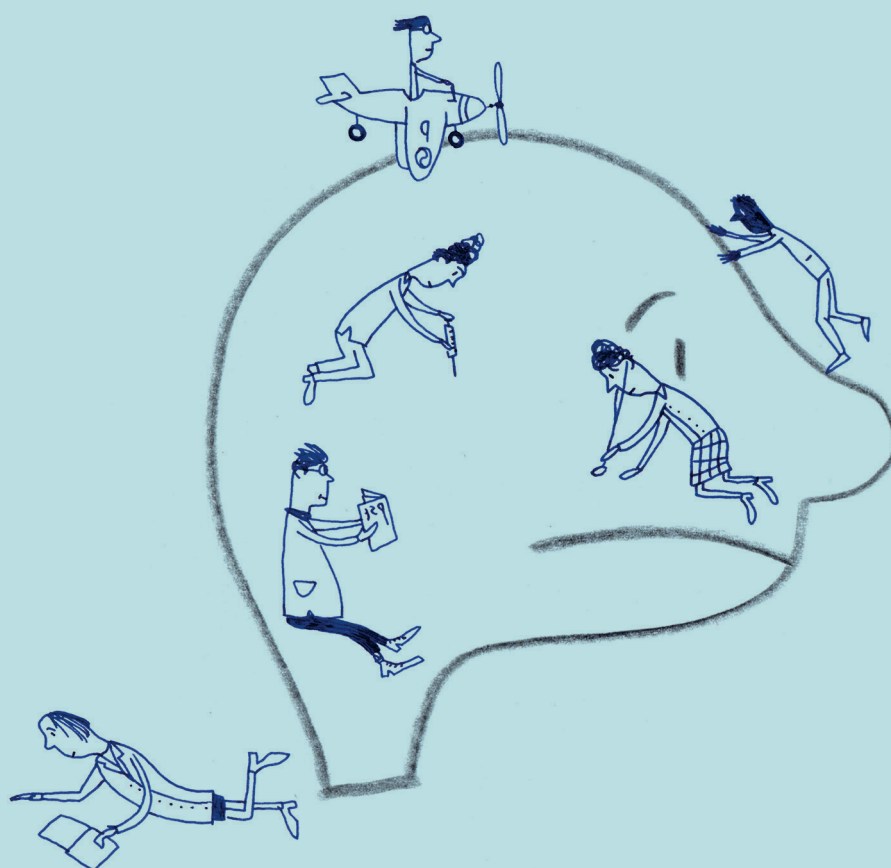
Evaluatie

Sluit de les af met een korte evaluatie. Wat wil je graag onthouden uit deze les? Wat vond je van de les? Ga je nu eerlijk vertellen wat je er van vond of liever niet? Tenslotte doe je een laatste rondje waarbij je aan elke leerling vraagt hoe het gaat? Antwoordt elke leerling eerlijk?

Laat het nummertje 'Pssst' horen.

Les 2

Het steentje in je schoen



VOORBEREIDING

- Voorzie een schoen met een rood steentje erin.
- Zorg voor voldoende rode steentjes – je weet wel die steentjes die je rood verfde ter voorbereiding van de vorige les. Voorzie een 40 tal steentjes. Elke groepje van 4 leerlingen krijgt minstens 5 steentjes.
- A3 bladen – per 4 leerlingen 1 blad. Voorzie eventueel verschillende kleuren om de leerlingen meer keuzemogelijkheid te geven.
- Kopieer het tekstballonnenblad. Per 4 leerlingen 1 blad. (bijlage)
- Lijmstiften en scharen per groepje van 4 leerlingen.
- Tijdschriften, kranten met foto's. Laat ze eventueel meebrengen door de leerlingen.
- 1 fototoestel of gebruik je mobiele telefoon om de werken van de leerlingen te fotograferen.
- Doosje of glazen pot waar de leerlingen de steentjes in kunnen stoppen.

DOELEN

Eindtermen Lager onderwijs Vlaanderen

Wereldoriëntatie–Mens 3.2 De leerlingen kunnen beschrijven wat ze voelen en wat ze doen in een concrete situatie en kunnen illustreren dat zowel hun gedrag als hun gevoelens situatiegebonden zijn.

Muzische vorming – Beeld 1.4 De leerlingen kunnen plezier en voldoening vinden in het beeldend vormgeven en genieten van wat beeldend is vormgegeven.

Sociale vaardigheden – Samenwerking 3 De leerlingen kunnen samenwerken met anderen zonder onderscheid van sociale achtergrond, geslacht of etnische origine.

Eindtermen secundair onderwijs Vlaanderen

Gezondheid 7.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden.

Gezondheid 7.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol.

Gezondheid 7.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf.

Kerdoelen primair onderwijs Nederland

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en de anderen.

Kunstzinnige oriëntatie 54. De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel & beweging te gebruiken om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om ermee te communiceren.

Kerdoelen voortgezet onderwijs Nederland

Mens en maatschappij 43. De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.

Kunst en cultuur 48. De leerling leert door het gebruik van elementaire vaardigheden de zeggingskracht van verschillende kunstzinnige disciplines te onderzoeken en toe te passen om eigen gevoelens uit te drukken, ervaringen vast te leggen, verbeelding vorm te geven en communicatie te bewerkstelligen

LESDOELEN

- Je kan uitleggen dat iedereen wel eens met een 'dingetje' zit maar dat daarom niet altijd vertelt.
- Je kan met foto's, rode steentjes en tekstballonnetjes een collage maken. Die collage toont hoeveel mensen soms rondlopen met een 'dingetje'.
- Je kan samenwerken met je klasgenoten om zo een collage te maken.

START

Intro

Begin je les net zoals de vorige keer met een rondje 'hoe gaat het?'

Fris even de voorkennis van de leerlingen op. We zeggen heel vaak dat het 'goed' gaat, ook al zitten we soms met een dingetje.

Zet een schoen op tafel en haal er een rood steentje uit. Zo een 'dingetje' is een beetje zoals een steentje in je schoen. Het stoort je, maar vaak blijf je er toch mee rondlopen en zo krijg je er na een tijdje misschien wel last van als je het niet uit je schoen haalt.

Jouw steentje

Neem zelf een steentje en vertel het dingetje waar jij die dag misschien al tegenaan gelopen bent. (een ruzie met je partner, een schuldgevoel omdat je al lang je vriendin niet meer hebt gebeld, ...). Hoe laagdrempeliger, hoe beter. Vertel de leerlingen dat als mensen je dan vragen hoe het met je gaat, dat je meestal gewoon goed zegt, hoewel je ook met dat dingetje zit.

Geef alle leerlingen een rood steentje. Vraag hen wie misschien vanmorgen of gisteren ook een dingetje heeft meegemaakt. Laat de leerlingen volledig vrij om iets te vertellen. Wie niet wil, hoeft niet. Laat de steentjes wel op de banken liggen.

Iedereen heeft wel eens een dingetje. Dat kan je aan de buitenkant niet zien. Een dingetje hoeft niet meteen al een psychisch probleem te zijn.

Instructie van de opdracht met steentjes

Neem enkele foto's uit een tijdschrift en toon ze aan de leerlingen. Vertel dat de vrouw / man op de foto er gelukkig uitziet maar misschien ook met een dingetje zit. Laat een leerling een groot / klein steentje (of meerdere steentjes) kiezen. Leg het op het hoofd van de vrouw / man op de foto. Laat de leerlingen zelf bedenken met welk dingetje / steentje de man of vrouw zou zitten.

Deel de klas in groepjes van 4. Elk groepje krijgt een A3 blad, een stapeltje tijdschriften, tekstballonnetjes om uit te knippen en rode steentjes in verschillende maten.

Zelfstandige verwerking van de opdracht

De leerlingen maken samen een collage. Ze knippen verschillende mensen uit tijdschriften uit en kleven ze op het grote blad. Ze plaatsen rode steentjes in de hoofden van de foto's. Ze verzinnen samen een kort tekstje over het 'dingetje' waar de man of vrouw mee zit. Die tekstjes schrijven ze in de tekstballonnen en kleven ze bij elke figuur in de collage. Als het blad helemaal vol is, maak je een foto van de collage met de steentjes erbij. Deze kan je later afprinten en ophangen in de klas.

Laat de leerlingen hun collage aan de klas voorstellen.

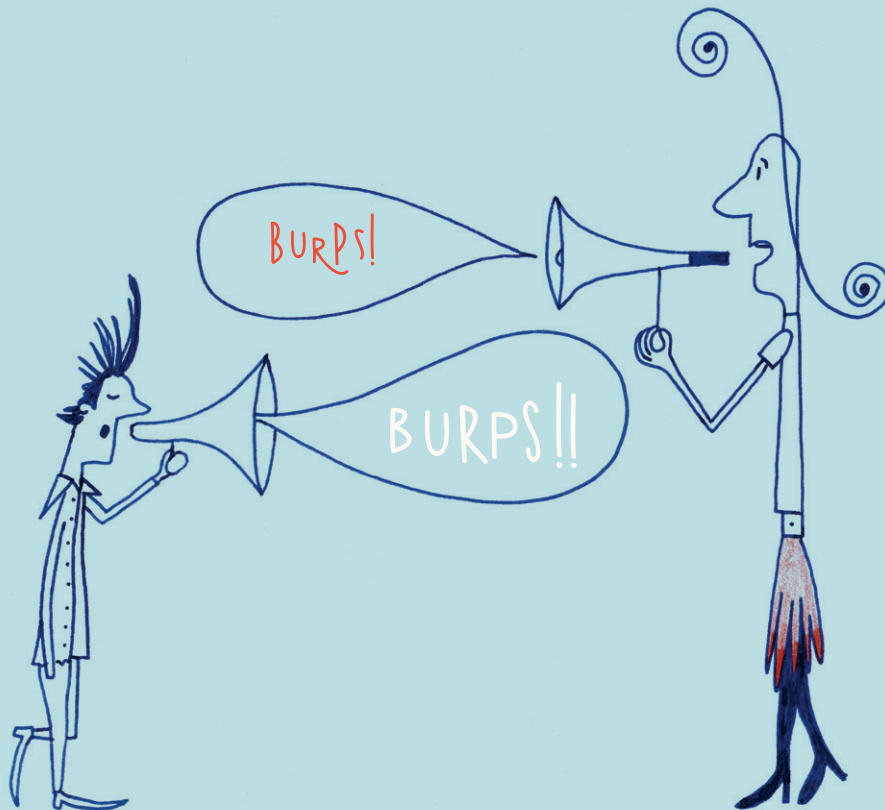
Afsluiter

Als afsluiter van de les kan je nog even terugkeren naar hun eigen steentje. Geef aan dat ze het steentje mogen houden als ze willen. Willen ze nu of later toch iets vertellen kan dat altijd. Zet op je lessenaar eventueel een glazen potje. Vertel de leerlingen dat ze daar ook in de komende weken of dagen hun steentje in mogen stoppen als ze een dingetje hebben, zo weet je als leerkracht ook wanneer de leerlingen met een dingetje zitten, al vertellen ze het misschien nog niet meteen.

Bijlage: Blad tekstballonnen voor leerlingen

Les 3

Regels, regels regels



VOORBEREIDING

In deze les zit een poll. De leerlingen hebben deze stellingen niet. Je vindt ze in bijlage.

Knip de kaartjes uit. De leerlingen sorteren in groepjes de kaartjes volgens wat zij 'normaal' of 'abnormaal' vinden.

Wil je de leerlingen digitaal laten antwoorden, voorzie dan voldoende tablets of laat hen antwoorden via hun mobiele telefoon, als dit strookt met je schoolbeleid.

Zoek op **kahoot.com** naar de online poll 'PSSST! Over psychische ... euh... je weet wel.'

DOELEN

Eindtermen lager onderwijs Vlaanderen

Wereldoriëntatie – Mens 3.7: De leerlingen hebben aandacht voor de onuitgesproken regels die de interacties binnen een groep typeren en zijn bereid er rekening mee te houden.

Sociale vaardigheden 1.6: De leerlingen kunnen kritisch zijn en een eigen mening formuleren.

Eindtermen secundair onderwijs Vlaanderen

Burgerschapscompetenties 4.7 De leerlingen onderbouwen een eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen, thema's en trends met betrouwbare informatie en geldige argumenten.

Burgerschapscompetenties 4.3 De leerlingen hanteren strategieën om respectvol en constructief om te gaan met individuen en groepen in een diverse samenleving.

Kerdoelen primair onderwijs Nederland

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en de anderen.

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 37. De leerlingen leren zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.

Kerdoelen voorgezet onderwijs Nederland

Mens en maatschappij 36. De leerling leert betekenisvolle vragen te stellen over maatschappelijke kwesties en verschijnselen, daarover een beargumenteerd standpunt in te nemen en te verdedigen, en daarbij respectvol met kritiek om te gaan.

Mens en maatschappij 43. De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.

LESDOELEN

- Je kan uitleggen dat er een aantal, vaak ongeschreven, regels zijn die ervoor zorgen dat mensen zeggen dat iets 'normaal' of 'niet normaal' is.
- Je kan je mening geven over wat jij zelf normaal of niet normaal vindt.
- Je kan uitleggen dat die regels ook soms nodig zijn.

START

Intro

Fris even de voorkennis van de leerlingen op. Laat de leerlingen 3 woorden opschrijven waaraan ze denken als ze terugblikken op de vorige twee lessen. Overloop de woorden even klassikaal.

In de vorige les hadden we het over een 'dingetje'. Iedereen zit wel eens met zo een dingetje maar dat vertellen we niet altijd. Soms ben je verdrietig maar dat laat je niet zien. Of soms denk je iets maar zeg je dat niet luidop. Hoe komt dat eigenlijk?

De leerlingen lezen volgende tekst of leg het zelf even kort uit.

Hoe je je gedraagt, zegt vaak iets over wat je voelt en denkt. Daardoor denken mensen ook te weten wat jij denkt of voelt omdat je je zo gedraagt, maar dat klopt niet altijd. [...] Soms gedraag je je ook anders dan hoe je je voelt of wat je denkt. Dat heb je geleerd. Je neefje van twee jaar dat op het familiefeest luid zegt dat het eten vies is, vindt iedereen nog schattig, maar dat mag je niet meer doen als je acht bent. Dan kijkt je moeder je berispelend aan, en dan prop je het goedje in je mond en hoop je dat je het met een flinke slok water kan doorslikken. Luid huilen en plat op de grond liggen en met je vuisten slaan mag ook niet. Of tenminste niet meer vanaf een bepaalde leeftijd. 'Je bent nu al zes,' zeggen je ouders dan. Alsof je daarmee plots moet weten wat mag en wat niet meer mag.

Er zijn dus allerlei regels. Wat die regels precies zijn is niet altijd duidelijk. Ze staan niet opgeschreven en toch lijken veel mensen ze te weten. Ze verschillen ook van land tot land, van familie tot familie, van leerkracht tot leerkracht. Ze veranderen in de loop der tijd en ze zijn zelfs vaak anders voor meisjes dan voor jongens.

UIT: 'PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.'

Voorbeelden van regels

Geef zelf nog enkele voorbeelden van die ongeschreven regels. Zo mag je bijvoorbeeld niet met je handen eten als volwassene maar dat mag in India wel. Je mag niet te luid roepen en zingen op straat maar dat mag in bepaalde landen in Afrika wel. Je mag niet de hele tijd met je benen wiebelen in de klas, maar dat mag in de speeltuin wel.

Als je je aan de regels of normen houdt, dan noemen mensen dat normaal. Hou je je niet aan die ongeschreven normen of regels dan noemen ze dat abnormaal.

Vraag de leerlingen om voorbeelden te geven van 'regels'. Kunnen ze ook voorbeelden geven van iets wat 'normaal' is voor meisjes maar niet voor jongens? Iets wat nu normaal is maar vroeger niet?

Kaartjes indelen in 'normaal' en 'abnormaal'

Deel de leerlingen op in groepjes van 5.

Elk groepje krijgt kaartjes met situaties. Samen beslissen de leerlingen of de situaties op de kaartjes normaal of niet normaal zijn.

Overloop enkele uitdrukkingen die de leerlingen kunnen gebruiken bij hun discussie:

Ik ga (niet) akkoord met

Ik ben het (niet) eens

Naar mijn mening

Ik vind ... enerzijds... anderzijds ...

1. Op een begrafenis huilt een van de aanwezige vrouwen ontzettend luid. Daarbij trekt ze aan haar haren en werpt ze zich op de doodskist.
2. Op straat zie je twee vrouwen die elkaar innig omhelzen en zoenen op de mond.
3. Een jongen van 10 jaar zit op het toilet. Hij is klaar met zijn boodschap, steekt zijn kont in de lucht en roept: 'ik ben klaar' in de hoop dat zijn ouders hem komen helpen.
4. Je gaat eten bij een tante. Ze heeft een hele avond gekookt voor jullie. Je neefje, een peutertje van 2 jaar vindt het eten niet lekker. Hij duwt zijn bordje van de tafel zodat het op de grond valt.
5. In de stad staat een meneer in het midden van een plein heel erg luid te zingen. Hij danst helemaal in zijn eentje. En nee, het is geen straatmuzikant.
6. Je nichtje is een kei in voetballen en ze is dol op gamen.
7. Een klasgenoot van je is boos op de leerkracht omdat hij zoveel huiswerk geeft. Hij begint heel hard tegen de leerkracht te roepen.
8. In de klas zit er een meisje dat luidop boert en windjes laat.
9. Je vader is erg verdrietig. Hij huilt elke dag. Hij wil niet meer opstaan uit zijn bed. En dat duurt nu al zeker een week.
10. Je klasgenoot draagt al de hele week dezelfde onderbroek.

Verdere duiding bij de stellingen

Geef eventueel duiding bij enkele van de situaties of maak enkele bedenkingen die aanzetten tot verdere discussie.

1. Op een begrafenis huilt een van de aanwezige vrouwen ontzettend luid. Daarbij trekt ze aan haar haren en werpt ze zich op de doodskist. Vind jij dat 'normaal?'

In België en Nederland vinden we dit niet normaal. In India is dit heel normaal. Hoe meer mensen er luid huilen, hoe meer het aantoont dat je belangrijk was en veel vrienden had. In het Midden-Oosten worden soms zelfs extra mensen gevraagd of ingehuurd om te komen huilen.

2. Op straat zie je twee vrouwen die elkaar innig omhelzen en zoenen op de mond.

Je kan verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht. Dat vinden we normaal. Maar in heel wat landen vinden mensen dat niet normaal. Het is zelfs strafbaar. 30 jaar geleden vonden we dat bij ons ook niet normaal. Toen noemden we het zelfs een psychiatrische ziekte.

3. Een jongen van 10 jaar zit op het toilet. Hij is klaar met zijn boodschap, steekt zijn kont in de lucht en roept: 'ik ben klaar' in de hoop dat zijn ouders hem komen helpen.

Wat 'normaal' is, hangt ook van je leeftijd af. Een jongen van 10 jaar die niet alleen naar het toilet kan vinden we niet normaal. Een jongen van 4 die dat zou doen, is dan weer wel ok. Maar wie bepaalt waar die leeftijdsgrens ligt?

4. Je gaat eten bij een tante. Ze heeft een hele avond gekookt voor jullie. Je neefje, een peutertje van 2 jaar, vindt het eten niet lekker. Hij duwt zijn bordje van de tafel zodat het op de grond valt.

Als een peutertje van 2 jaar dit doet, vind je dat misschien normaal, maar niet als je 12 bent. Hoe laat jij weten als je iets niet lekker vindt? Eet je het toch nog op?

5. In de stad staat een meneer in het midden van een plein heel erg luid te zingen. Hij danst helemaal in zijn eentje. En nee, het is geen straatmuzikant.

We vinden het meestal niet normaal als mensen 'te veel lawaai' maken, luid zingen of roepen. In sommige landen in Afrika zingen mensen heel vaak luid op straat en daar dansen ze ook bij.

6. Je nichtje is een kei in voetballen en ze is dol op gamen.

De meeste mensen vinden het normaal dat meisjes ook van voetbal of gamen houden. Andere vinden dat voetbal een jongenssport is en dat meisjes dan maar ballet moeten volgen. Meisjes mogen in ons land nu veel meer dan vroeger. Ze mogen naar school, ze mogen sporten, ze mogen met de auto leren rijden, ze mogen werken, maar er zijn landen waar meisjes en vrouwen heel veel zaken niet mogen. Daar vinden ze het dus niet zo normaal dat een meisje goed is in voetbal of van gamen houdt.

7. Een klasgenoot van je is boos op de leerkracht omdat hij zoveel huiswerk geeft. Hij begint heel hard tegen de leerkracht te roepen.

Misschien vind je huiswerk normaal, maar roepen en zeker tegen een volwassene vinden we vaak niet ok. Hoe laat jij zien dat je het niet eens bent? Wat doe jij als je boos bent?

8. In de klas zit er een meisje dat luidop boert en windjes laat.

Boeren en windjes laten vinden wij heel onbeleefd, maar in China is dat heel normaal. Je mag er zelfs heel luid smakken als je eet. Dat betekent dat je het lekker vindt.

9. Je vader is erg verdrietig. Hij huilt elke dag. Hij wil niet meer opstaan uit zijn bed. En dat duurt nu al zeker een week.

We vinden het vaak niet normaal als mensen te lang verdrietig blijven, maar het is best moeilijk om te zeggen hoe lang je verdrietig mag blijven en hoe je je dan precies moet gedragen, zeker als er iemand gestorven is.

10. Je klasgenoot draagt al de hele week dezelfde onderbroek.

Iemand die de hele week dezelfde onderbroek draagt, vinden we misschien wel een beetje vies, en dus niet normaal. Maar vaak weten we ook niet hoe dat komt. Misschien is de wasmachine stuk, of is er iets ergs thuis gebeurd. We weten heel vaak niet waarom iemand zich zo gedraagt of iets doet.

Tekening observeren

Vat even voor de leerlingen samen. We vinden bepaalde gedragingen van mensen normaal of abnormaal omdat er een aantal ongeschreven regels of normen lijken te zijn. Hoewel het niet makkelijk is om te zeggen wat 'normaal' of niet normaal' is, is het ook belangrijk dat er regels zijn en dat we ons niet altijd zomaar gedragen zoals we zouden willen. Waarom is het ook nodig dat er zulke 'regels' zijn? Wat zou er gebeuren als iedereen zomaar zou doen en zeggen wat hij of zij dacht of voelde?

Laat de leerlingen per twee de tekening (p.14 in de leerlingenbundel) bekijken. Welk gedrag vinden ze echt niet kunnen? Hebben ze dat ooit zelf meegemaakt? De leerlingen bespreken per twee. Luister klassikaal naar enkele reacties.

Afsluiter

Sluit de les af door alvast vooruit te blikken naar de volgende les:

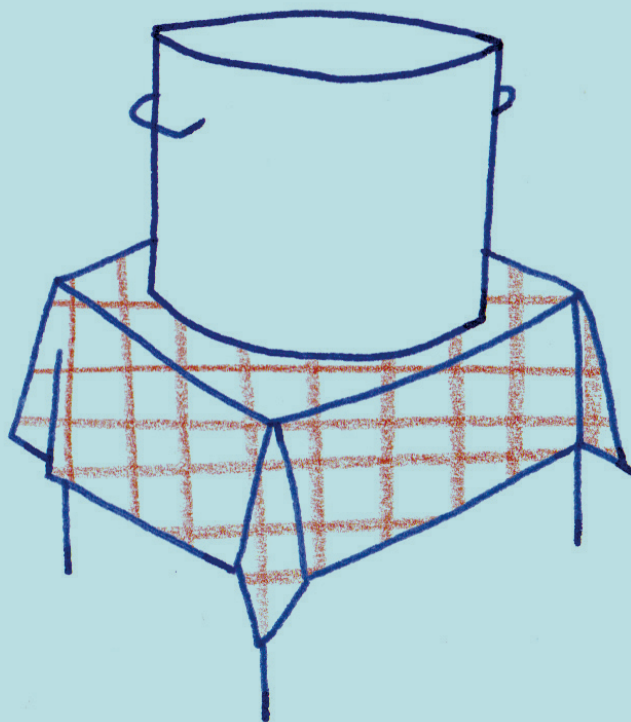
We hebben het nu gehad over gedragingen, gevoelens, gedachten, over 'dingetjes' waarmee je zit en ongeschreven regels, maar wanneer spreken we dan over psychische problemen? Daar hebben we het volgende les over. Vertel de leerlingen dat ze tegen volgende les een kookpot moeten meebrengen. Geef de brief voor de ouders mee.

Bijlage: kaartjes met stellingen voor de leerlingen

Bijlage: brief voor de ouders

Les 4

De kookpot



VOORBEREIDING

- Haal opnieuw je rode steentje boven.
- Vraag de leerlingen om een kookpot of kookpan mét deksel mee te brengen van thuis. Breng zelf ook eentje mee. Enkele extra exemplaren is altijd handig. Jij kent je klas het best. 😊 (zie brief voor de ouders in bijlage)
- Print de infographic poster af of projecteer de PDF op je smartbord. Je vindt de infographic op de website van de uitgeverij.
- Voorzie een emmertje met water en een beker.
- Eventueel neem je verschillende kookpotten en vuurtjes mee zodat de leerlingen zelf kunnen ondervinden welke sneller overkoken.
- Briefje met het woord 'diagnose' erop voor op je kookpot.
- Voorzie briefjes voor de leerlingen om op te schrijven en post-its om hun talenten op te noteren aan de buitenkant van de kookpot.

DOELEN

Eindtermen lager onderwijs Vlaanderen

Wereldoriëntatie – Mens 3.1: De leerlingen drukken in een niet-conflict geladen situatie eigen indrukken, gevoelens, gedachten en waarderingen uit.

Wereldoriëntatie – Mens 3.4: De leerlingen kunnen in concrete situaties verschillende manieren van omgaan met elkaar herkennen, erover praten en aangeven dat deze op elkaar inspelen.

Eindtermen secundair onderwijs Vlaanderen

Gezondheid 7.15 De leerlingen verwoorden met behulp van richtvragen welke gebeurtenissen hen zelfvertrouwen geven en welke gebeurtenissen hen onzeker maken in het kader van hun welbevinden.

Gezondheid 7.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol.

Gezondheid 7.17 De leerlingen benoemen met behulp van richtvragen bij een gebeurtenis hun gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen van die gebeurtenis voor zichzelf.

Kerdoelen primair onderwijs Nederland

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en de anderen.

Kerdoelen voortgezet onderwijs Nederland

Mens en maatschappij 43. De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.

LESDOELEN

- Je kan uitleggen waar psychische problemen vandaan komen. De kookpot kan je daarbij helpen.
- Je kan de ervaringen die misschien in jouw kookpot zitten opschrijven. (Die ervaringen kan je ook delen met je ouders als je wil.)
- Je kan opschrijven wat jouw talenten zijn.

START

Intro

Laat als intro een rood steentje zien. Wat was dat ook alweer? Wat heeft dat te maken met psychische problemen? Leg kort uit dat 'dingetjes' soms psychische problemen kunnen worden. De leerlingen lezen onderstaand tekstje zelf of leg het in je eigen woorden uit.

Psychische problemen zijn problemen met je gevoelens, je gedachten of je gedrag. Wat je voelt, wat je denkt of de manier waarop je je gedraagt zorgt ervoor dat je even, of soms langer, niet meer de gewone dingen van elke dag kan doen. Zo kan je bijvoorbeeld niet meer goed opletten in de klas, of beleef je geen plezier meer aan spelen, of kan je niet meer goed eten, of werken of sporten omdat je zo verdrietig, boos of bang bent. Of omdat je alleen nog maar aan één ding kan denken of aan veel te veel dingen of aan alle dingen tegelijkertijd. Of omdat je maar niet kan blijven stilzitten of dingen doet zonder nadenken.

Je kan zelf merken dat het niet zo goed met je gaat, je hebt er echt wel last van. Het stoort jou. Daarom noemen ze het soms ook een 'stoornis'. Maar ook andere mensen kunnen zich zorgen over je maken. Zij kijken naar hoe je je gedraagt en wat jij vertelt over wat je voelt en denkt. Maar wat er precies allemaal in je hoofd omgaat, weten ze niet. Dat maakt het moeilijk.

UIT: 'PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.'

De leerlingen hebben allemaal een kookpot van thuis meegebracht. Om de kookpotmetafoor uit te leggen maak je best gebruik van de infographic poster, de kookpot met een deksel en een emmer water met een bekertje.

Belangrijk is dat je als leerkracht ook bereid bent je eigen kwetsbaarheid en een beetje van je verhaal te delen. Dat is een voorwaarde om ook openheid bij je leerlingen te verkrijgen.

Instructie over de kookpot

Aan de hand van de infographic leg je uit dat psychische problemen een beetje vergelijkbaar zijn met een kookpot die overkookt. Een kookpot kan stilletjes overkoken of met veel lawaai. Het kan dus best verschillend zijn. Bevraag ook de leerlingen. Wat doen zij als ze zich boos/ bang / blij voelen. Hoe uit zich dat?

Om de kookpotmethodiek uit te leggen, lees p 37 tem 64 uit het boek 'PSSST!'.

Neem je eigen kookpot, water en een bekertje. De leerlingen houden hun kookpot nog even verborgen. Vertel over wat er in je eigen kookpot zit. Telkens je een 'negatieve ervaring uit je leven' vertelt, giet je wat water in je kookpot. Zo zien de leerlingen daadwerkelijk hoe een kookpot zich kan vullen.

Wat er in je kookpot zit kan ervoor zorgen dat je kookpot overkookt, maar er zijn nog andere zaken. Laat de leerlingen zelf antwoorden wat er nog voor kan zorgen dat je kookpot overkookt. Je kan er zelfs voor opteren om drie vuurtjes met 3 verschillende kookpotten mee te brengen naar de klas. Laat de leerlingen vrij experimenteren. Wanneer kookt een kookpot sneller over? Als er veel water in zit? Als het vuurtje hoog staat? Als het een kleine kookpot is?

Licht ook het vuur (de context – sociale factoren) en de kookpot zelf (biologische factoren) toe. (zie boek).

De kookpotmetafoor is een manier om de complexiteit van psychische problemen aan te tonen. Er zijn verschillende factoren die spelen, biologische, psychische en sociale factoren. Benadruk dat het daardoor erg moeilijk is om te voorspellen wie psychische problemen kan krijgen en wie niet. Het kan iedereen overkomen.

Instructie over de diagnose

Lees als achtergrond het hoofdstuk 'Diagnoses' tot en met het hoofdstuk 'Belangrijk'.

Leg volgende inhoud zelf uit of laat de leerlingen het zelf lezen.

Diagnoses.

Psychische dingetjes kunnen psychische problemen worden. Maar wanneer worden die psychische problemen dan psychische ziekten genoemd?

Je kan, net zoals bij lichamelijke ziekten, een diagnose krijgen, zoals griep of longontsteking. Een diagnose is een moeilijk woord. Het komt, opnieuw, uit het Grieks. (Heb jij intussen ook een overdosis Grieks in dit boek?)

Daar betekende het woord diagnose eigenlijk 'grondig leren kennen'. Een diagnose is dus een naam die gegeven wordt aan de problemen die je hebt, problemen waar je al een tijdje mee zit. Door die diagnose kunnen mensen jou en die problemen misschien beter begrijpen én beter helpen.

Een diagnose krijg je als er een aantal kenmerken aanwezig zijn, symptomen noemen ze dat. Bij 'griep' heb je bijvoorbeeld koorts, spierpijn, je rilt, je voelt je slap. Die symptomen heb je omdat je griep hebt.

Bij psychische problemen heb je symptomen of kenmerken, maar hoe dat komt, dat weten we niet. Toch geven we een aantal symptomen of kenmerken samen ook wel een naam of een diagnose, omdat ze je echt storen.

UIT: PSSST! HET GROTE WEETJES EN NIET WEETJES BOEK OVER PSYCHISCHE ... EUH ... JE WEET WEL.'

Als mensen dus een hele tijd met psychische problemen zitten, kunnen ze een diagnose krijgen. Plak een groot papier waarop het woord 'diagnose' staat op de kookpot. Vraag de leerlingen wat ze nu nog zien van de kookpot.

Leg uit dat een diagnose je kan helpen omdat het je erkenning geeft, omdat je problemen nu een naam hebben, maar het kan er ook voor zorgen dat mensen alleen nog je 'diagnose' zien en niet meer jouw talenten zien.

Schrijf op een post-it jouw eigen talenten en kleef ze over het woord diagnose zodat de leerlingen zien dat de 'diagnose' maar één aspect is naast zoveel andere kenmerken.

Begeleide instructie & zelfstandig werk

Laat de kinderen hun kookpot nemen. Neem ook zelf je kookpot erbij. Vertel hen dat ze allemaal papiertjes krijgen. Op die papiertjes mogen ze hun eigen verdrietjes of ervaringen schrijven of tekenen. Die stoppen ze in de kookpot. Doe het voor met een van jouw ervaringen. En stop het papiertje geplooid in de kookpot.

Neem nu post-its. Benadruk dat het belangrijk is om ook je talenten te laten zien, in jezelf te geloven. Schrijf drie talenten op drie verschillende post-its en kleef ze op je kookpot.

De leerlingen krijgen papiertjes en post-its. Ze mogen zelf aan de slag gaan. Ze kiezen wat ze schrijven of tekenen. Begeleid waar nodig maar respecteer het ook als leerlingen liever niet willen dat je ziet wat ze schrijven of tekenen.

Afsluiter

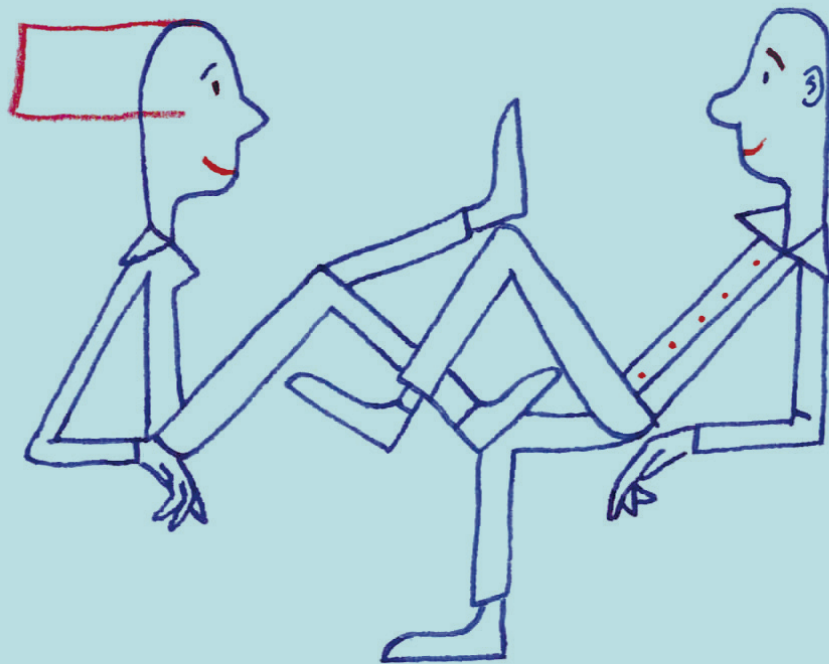
Leg de leerlingen uit dat een manier om ervoor te zorgen dat je kookpot minder snel overkookt is door over je problemen, over je ervaringen te praten. Doe dit ook effectief door met een bekertje water uit je kookpot te halen.

Nodig de leerlingen uit om hun ervaringen of talenten te delen. Dwing niemand. Een veilige sfeer staat voorop. De leerlingen kunnen er ook voor kiezen om hun kookpot en hun ervaringen en talenten te delen met hun ouders. Daarvoor kan je de begeleidende brief meegeven.

Bijlage: brief voor ouders

Les 5

Praat erover



VOORBEREIDING

- Kookpot met deksel
- De infographic

Afhankelijk van de hoeken die je inricht, heb je volgende materialen nodig:

- **Schrijfhoek:** Pen, papier, computer
- **Zinghoek:** Tablet met internetverbinding, zoek eventueel een karaoke versie van een bekend nummer.
- **Tekenhoek:** Potloden, stiften, tekenpapier, print eventueel een sjabloon voor een strippagina af.
- **Animatiefilmpjeshoek:** Tablet, Playmobil mannetjes, Lego mannetjes, ...

DOELEN

Eindtermen lager onderwijs Vlaanderen

Sociale vaardigheden 1.2 De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.

Muzische vorming 6.3. De leerlingen kunnen genieten van het muzisch handelen waardoor hun expressiemogelijkheden verruimen.

Eindtermen secundair onderwijs Vlaanderen

Gezondheid 7.16 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol.

Culturele expressie 8.7 De leerlingen creëren artistiek werk vanuit een afgebakende opdracht en de eigen verbeelding.

Kerdoelen primair onderwijs Nederlands

Oriëntatie op jezelf en de wereld. Mens en Samenleving 34. De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en de anderen.

Kunstzinnige oriëntatie 54. De leerlingen leren beelden, taal, muziek, spel & beweging te gebruiken om er gevoelens en ervaringen mee uit te drukken en om ermee te communiceren.

Kerdoelen voortgezet onderwijs Nederland

Mens en maatschappij 43. De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.

Kunst en cultuur 48. De leerling leert door het gebruik van elementaire vaardigheden de zeggingskracht van verschillende kunstzinnige disciplines te onderzoeken en toe te passen om eigen gevoelens uit te drukken, ervaringen vast te leggen, verbeelding vorm te geven en communicatie te bewerkstelligen

LESDOELEN

- Je kan uitleggen dat praten helpt als je kookpot vol zit.
- Je kan zelf je ervaringen delen door erover te zingen, tekenen, schrijven, of op welke manier dan ook vanuit je eigen talent.

START

Intro

Zet een kookpot op de tafel vooraan de klas. Wat weten de leerlingen hier nog over? Fris samen de verschillende factoren op: in de kookpot, het vuur en de kookpot zelf. Verwijs eventueel naar de infographic. (Je kan de infographic op A3 afprinten en in de klas ophangen).

Als je psychische problemen hebt of je ze wil voorkomen dan zijn er een aantal zaken die je kan doen. Je kan ervoor zorgen dat je vuurtje laag blijft. Lees hiervoor het hoofdstukje 'Ont-stressen, ont-spannen of iets met ont-' als achtergrondinformatie.

Daarnaast is het ook belangrijk dat je praat over hoe je je voelt, de inhoud van je kookpot delen, al is praten soms ook best wel moeilijk. Soms kan je het beter schrijven, of tekenen of zingen of omzetten in een animatiefilmpje.

Hoekenwerk

Stel de verschillende hoeken voor. Voorzie in elke hoek materiaal waar de leerlingen mee aan de slag kunnen om hun 'ervaringen' uit te drukken. Geef hier zelf niet te veel voorbeelden. Mogelijke hoeken zijn:

Schrijfhoek: voorzie papier, pen, laptop, potlood. Eventueel geef je enkele ondersteunende zinnen:

Ik voel me ...

Soms kook ik over omdat ...

Je kan ook enkele gedichten leggen.

Tekenhoek: voorzie het nodige tekenmateriaal. Bij uitbreiding kan je ook knutselmateriaal voorzien zodat de leerlingen zich kunnen uitdrukken.

Zinghoek: In liedjes vertellen mensen vaak hoe ze zich voelen. Je kan liedjes schrijven in het Nederlands of in het Engels. Billie Eilish bijvoorbeeld zingt vaak over hoe ze zich voelt. Je kan ook andere voorbeelden geven. De leerlingen kunnen vrij proberen een nummer maken. Je kan ook enkele instrumentele nummers geven waar ze een nieuwe tekst op maken. Op You-tube vind je heel wat instrumentale nummers. Karaoke versies kunnen de leerlingen ook op weg helpen.

Animatiefilmpje: Hebben de leerlingen al eerder animatiefilmpjes gemaakt, dan kan je dit inzetten. Voorzie eventueel Playmobil mannetjes, lego, autootjes zodat ze hun verhaal kunnen vertellen. Als het de eerste keer is dat je een animatiefilmpje maakt, kan je dit best niet als verwerkingsaanbod aanbieden omdat er te veel aandacht gaat naar de technische ondersteuning.

Je kan zelf nog andere hoeken voorzien. Hebben leerlingen zelf voorstellen hoe ze zich willen uitdrukken, geef dan zeker die ruimte. Voorzie voldoende tijd voor deze opdracht.

Afsluiter

De leerlingen die willen mogen vertellen over wat ze gemaakt hebben. Zorg voor een veilige omgeving. Hou er rekening mee dat een leerkracht geen therapeut is. Beluister, vraag eventueel om na de les verder te praten. Contacteer eventueel externen als je het gevoel hebt dat er meer ondersteuning nodig is.

En wat nu verder?

Misschien wil jij wel verder aan de slag met de ideeën die in dit lessenpakket zitten. Dat kan, en wel een heel jaar lang.

Hou in je klas steeds een zakje met rood geverfde steentjes. Deel ze geregeld eens uit en vraag of de leerlingen misschien met een 'dingetje' zitten. Door zelf de eerste stap te zetten, verlaag je de drempel voor leerlingen die misschien niet uit zichzelf iets zouden vertellen.

Je kan ook een glazen potje op je lessenaar zetten met daarnaast wat rode steentjes. Nodig de leerlingen uit, als ze met iets zitten, om een steentje in het potje te doen. Misschien willen ze het nog niet vertellen, maar zo weet je alvast dat iemand met een 'dingetje' zit.

Je kan één keer per week de klaskookpot bovenhalen. Daarin kunnen de leerlingen tijdens de week hun frustraties over de klas of hun verdriet en ervaringen kwijt. Aan de buitenkant van de kookpot kunnen de leerlingen ook op post-its schrijven waar ze als klas goed in zijn. Bespreek de ervaringen en de talenten. Dat bevordert de klassfeer.

Misschien wil jij je samen met je klas inzetten om aandacht te vragen voor psychische problemen en ze mee bespreekbaar maken. Doe dan mee met de Pssst challenge.

Speciaal in het kader van dit lessenpakket en het boek maakten we een liedje. Dat vind je op de website van de uitgeverij, maar ook op Spotify en op You Tube. Het refrein van het nummer is eigenlijk een gekke gimmick. Met die gekke gimmick willen we aandacht trekken van de mensen rondom ons opdat praten over psychische problemen geen taboe meer hoeft te zijn. Kan jij de gimmick? Deel hem met de hashtag #pssst.

Daarnaast kan je ook meedoen met de scholenwedstrijd. Maak met je klas, je school een clip op het lied. Stuur de clip door naar Pssst.boek@gmail.com en maak kans op een gratis theatervoorstelling rond het boek bij jou op school.

Als aan alle GDPR vereisten is voldoen – gaan de ouders akkoord? – dan posten wij ook graag jullie klasclipje op het Pssst You Tube kanaal.

Geen zin in wedstrijdjes, dan kan je het lied ook gewoon zo gebruiken, als tussendoortje. Je kan er een dansje op maken, of gewoon even uit de bol gaan tussen twee lessen.

Wat je ook met dit lessenpakket doet, we hopen dat het bijdraagt tot meer openheid over psychische ... euh ... je weet wel. 😊

Pssst!

Lessenpakket

Bestaat uit:

- een lessenpakket voor leerlingen
- een handleiding voor leerkrachten met 3 bijlagen
- een infographic – poster (afprintbaar op A3)
- het Pssst! lied

Auteur: Brenda Froyen

Illustraties: Tom Schoonoghe

Vormgeving: Sofi Van Hauwe

In het lessenpakket wordt regelmatig verwezen naar het boek 'Pssst! Het grote weetjes en niet weetjes boek over psychische euh... je weet wel' door Brenda Froyen & Tom Schoonoghe. Uitgegeven bij Borgerhoff & Lamberigts.

<https://borgerhoff-lamberigts.be/boeken/pssst>

Je opmerkingen en vragen over het lessenpakket of boek kan je mailen naar: Pssst.boek@gmail.com

Check ook ons **You tube kanaal Pssst!**



Alle onderdelen van het lessenpakket zijn auteursrechterlijk beschermd. Ze mogen wel gekopieerd en afgedrukt worden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming aangepast worden. Indien verwezen wordt naar de inhoud in andere contexten is een bronvermelding vanzelfsprekend vereist.

©Brenda Froyen, Moerbeke 2019

De productie van het lied werd gesponsord door **Tim Tronckoe Photography** in samenwerking met Psychosenet België, www.psychosenet.be

Dit lessenpakket is mogelijk gemaakt met de financiële steun van de **Socialrun**.