

Inhoud van deze les:

Leerlingen maken onderscheid tussen positief en negatief denken. Ze onderzoeken wanneer ze positief denken.

Lesduur: 50 minuten

Lesdoelen:

- onderscheid kunnen maken tussen positief en negatief denken
- ontdekken dat je positieve gedachten kunt oproepen

De leerling kan:

- meedenken in de klas
- iets persoonlijks vertellen

Benodigde materialen:

- vellen papier
- stiften
- serie afbeeldingen (die positieve of negatieve gedachten oproepen)

1

Positief denken

Wat: Kort verhaal vertellen over positief denken.

Tijd: 5 minuten

Informatie

Iedereen denkt wel eens: 'Dat kan ik niet. Dat vind ik moeilijk. Dat lukt me nooit.' Als je af en toe zo'n negatieve gedachte hebt, is dat niet erg. Het wordt pas een probleem als je steeds zulke negatieve gedachten hebt. Dan word je onzeker en soms zelfs bang. Je gaat je er zelfs naar gedragen. Je zegt dan bij alles wat je doet: 'Dat kan ik niet. Daar ben ik niet goed in. Dat lukt me nooit.' Gevolg daarvan is dat je het niet eens meer probeert.

Maar wat kun je er dan aan doen? Hoe kun je (weer) de positieve kant van de dingen gaan zien? Dat kan door positief te gaan denken en daardoor krijg je (weer) een positief gevoel. Positieve gedachten stimuleren je om te doen wat je wilt. Je wilt doorzetten. Positieve gedachten hebben zelfs invloed op je lichaam: hersencellen maken dan een bepaald stofje aan. Dat heet endorfine. Dat stofje zorgt ervoor dat je je goed en gelukkig voelt.

2

Opdracht: Positief en negatief

Wat: Leerlingen maken onderscheid tussen positieve en negatieve gedachten.

Tijd: 15 minuten

Werkwijze

Leerlingen leren onderscheid te maken tussen positieve en negatieve gedachten aan de hand van een serie afbeeldingen. Ze krijgen een vel papier met 20 plaatjes en schrijven onder elk plaatje 'positief' of 'negatief'. Daarna laat de docent de plaatjes op het smartboard zien. Welke positieve of negatieve gedachten (en gevoelens) roepen de afbeeldingen bij de leerlingen op? De docent nodigt leerlingen uit hierover te vertellen.

3

Opdracht: Wanneer denk jij positief

Wat: Leerlingen onderzoeken wanneer ze positief denken.

Tijd: 15 minuten

Werkwijze

Positieve gedachten kun je oproepen door aan leuke, positieve dingen te denken. De docent stelt vragen en de leerlingen geven antwoord. Leerlingen kunnen deze opdracht ook eerst individueel maken, waarna de vragen een voor een in de klas besproken worden. Hoe voel je je als:

- je iets voor iemand gedaan hebt
 - iemand dank je wel zegt
 - je een complimentje krijgt
 - je een baby in de wieg ziet
-

4

Opdracht: Je kunt het!

Wat: Leerlingen bedenken een oppepper.

Tijd: 10 minuten

Werkwijze:

Waar word je blij van? Waardoor kijk je weer positief de wereld in? Alle leerlingen krijgen een opdrachtkaart met twee plaatjes: een verdrietig en een vrolijk stripfiguurtje. Bij het vrolijke figuurtje is een gedachtenwolk getekend. Elke leerling bedenkt een eigen oppepper. Misschien weten ze iets wat ooit geholpen heeft.

Daarna bedenken de leerlingen gezamenlijk oppeppers voor andere mensen. Bijvoorbeeld voor iemand die in het ziekenhuis ligt, een leerling die een onvoldoende gehaald heeft, iemand die thuis ruzie heeft gehad etc.

5

Evaluatie

Wat: Lesstof samenvatten en evaluatieformulier bespreken.

Tijd: 5 minuten

Werkwijze

De docent herhaalt in het kort wat er in de les behandeld is. Op het smartboard verschijnt het evaluatieformulier. Leerlingen kunnen ook zelf het (digitale) evaluatieformulier invullen. De docent vraagt uitleg over de antwoorden.