

Proefles Sociale vaardigheden MBO

Recent hersenonderzoek, maar ook psychologisch en onderwijskundig onderzoek, vormt de basis van de lesmethoden Breingeheimen studievvaardigheden en sociale vaardigheden. Breingeheimen bestaat uit een reeks lesmateriaal geschikt voor groep 7/8 van de basisschool, vmbo, mavo, havo, vwo tot en met de laatste klassen van het MBO. **Breingeheimen is ook digitaal beschikbaar!** Meer informatie over al het materiaal kunt u lezen op: www.breingeheimen.nl

Sociale vaardigheden

Goed kunnen omgaan met je eigen emoties en die van anderen zorgt voor goede relaties. Niet alleen met klasgenoten en vrienden, maar ook op stages en (later) op het werk. Goede relaties zijn niet alleen prettig, maar ook goed voor je gezondheid, blijkt uit onderzoek.

In vrijwel alle lessen is recent onderzoek verwerkt. In de werkboeken onder meer in de vorm van korte stukjes tekst met de titel Breingeheimen. Onderzoek verklaart hoe en waarom we ons op een bepaalde manier gedragen, waardoor het makkelijker wordt om onszelf en anderen te begrijpen en manieren te vinden om daarmee zo goed mogelijk om te gaan. Goede sociale vaardigheden en een flinke dosis zelfkennis openen de weg naar een gelukkige en succesvolle toekomst!

Proefles

Hierna ziet u een proefles uit de handleiding en het werkboek. De zwart/wit bladen komen uit de handleiding, de gekleurde bladen uit het werkboek. Door de handleiding te gebruiken en met uw studenten de lessen uit het werkboek uit te proberen, ervaart u zelf hoe u met het materiaal kunt werken. De pagina's van het werkboek in deze proefles kunt u printen voor uw studenten.

Filmpjes

Bij de meeste lessen zijn op internet filmpjes beschikbaar zijn die u kunt gebruiken als extra informatie tijdens de les. Bijvoorbeeld bij het inleidende onderdeel Weten. In ons digitale materiaal zijn de links naar de filmpjes al verwerkt. Werkt u met gedrukt materiaal? Dan kunt u de lijsten met filmpjes bij ons opvragen.

Bij deze proefles kunt u gebruiken:

Blz. 33 <https://www.youtube.com/watch?v=T0D-fgQyjVk>

MonsterCoach: Wat zijn jouw minder goede eigenschappen? (1:29 min.)

Meer weten, een gratis docentenexemplaar aanvragen of meedoen aan een studiedag?

Meer informatie over al onze materialen en studiedagen vindt u op www.breingeheimen.nl

Op de website kunt u ook een gratis docentenexemplaar van één van onze werkboeken aanvragen. heeft u interesse in meerdere boeken of heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op via:

info@breingeheimen.nl

T (036) 2002139

Les 2 Weten waar je staat – jezelf kennen

les 2

Didactische overwegingen

Jongeren zijn soms erg met zichzelf bezig. Dat heeft te maken met de ontwikkeling van hun brein en de vorming van hun zelfbeeld. Hun zelfbeeld wordt mede bepaald door na te denken over hoe anderen hen zien. In een onderzoek bij pubermeisjes en volwassen vrouwen moesten deze zich verschillende situaties voorstellen die schuldgevoelens of schaamte oproepen. Bijvoorbeeld een situatie als: Je pulkt in je neus en een vriend of vriendin ziet het. Ze kregen ook situaties te horen waarbij geen toeschouwers betrokken waren.

In het onderzoek bleek dat bij pubermeisjes, in situaties waar toeschouwers bij betrokken waren, een deel van de hersenen veel actiever werd dan bij de volwassen vrouwen. Het ging hier om activiteit in het hersengebied dat de dorsale mediale prefrontale cortex heet, een deel van de prefrontale cortex dat niet direct achter het voorhoofd ligt, maar verder naar achteren. Dit hersengebied wordt ook actief wanneer volwassenen nadenken over zichzelf en anderen, maar in mindere mate dan toen ze in de puberteit waren.

Jongeren ontdekken zichzelf ook door na te denken (zelfreflectie) over wat hun doelen en eigenschappen zijn. Ook dan ontstaat er meer activiteit in de mediale prefrontale cortex.

(Burnett S., Blakemore S.J.(2009). Functional connectivity during a social emotion task in adolescents and in adults. European Journal of Neuroscience, Mar; 29(6):1294-301.)

Doel van de les

De studenten:

- weten dat hun lichaamshouding invloed kan hebben op hoe ze zich voelen
- kunnen drie belangrijke eigenschappen van zichzelf noemen, kunnen beschrijven hoe anderen daar vaak op reageren, welke negatieve reacties er eventueel op komen en hoe ze die kunnen voorkomen
- kunnen aangeven welke van hun eigenschappen ze willen verbeteren

Lesvoorstel

les 2

WETEN

Lees en bespreek met de studenten **Zelfkennis** blz. 33 van het werkboek.

ERVAREN

Je beste en slechtste eigenschappen

Materiaal: werkboek blz. 33 en 34 **Je beste en slechtste eigenschappen**
werkboek blz. 46 **Snelle manieren om je stemming te verbeteren** en
Meer zelfvertrouwen door rechte houding

De studenten voeren de opdrachten uit van **Je beste en slechtste eigenschappen** blz. 33 van het werkboek. Ze schrijven een minuut lang een aantal goede en slechte eigenschappen van zichzelf op. Eerst één minuut met de hand waarmee ze gewend zijn te schrijven, daarna één minuut met de hand waar ze gewoonlijk niet mee schrijven.

In de volgende ronde schrijven ze een minuut lang een aantal eigenschappen van zichzelf op terwijl ze rechtop zitten met hun borst vooruit, en een minuut lang met een gebogen rug.

Voor zover ze nieuwe eigenschappen kunnen bedenken is dat prima, maar ze mogen ook reeds genoemde eigenschappen opnieuw gebruiken.

Lees hierna samen met de studenten de **inleiding** en het Breingeheim **Meer zelfvertrouwen door rechte houding** blz. 46 van het werkboek.

Daarna tellen ze **per uitgevoerde opdracht van blz. 33 en 34** (vraag 1, 2, 3 en 4) hoeveel goede en slechte eigenschappen ze van zichzelf opgeschreven hebben. Ze schrijven de aantallen links naast de witte schrijfgelids bij opdracht 1 t/m 4.

Klopte het dat ze meer slechte eigenschappen opschreven toen ze met hun 'verkeerde' hand schreven en toen ze gebogen zaten? En schreven ze meer goede eigenschappen op toen ze met hun goede hand schreven en rechtop zaten?

Afronding

1. Hoe kan het dat je lichaamshouding invloed heeft op hoe je je voelt?

(Het lijkt erop dat je lichaamshouding invloed heeft op je denken. Je denkt positiever over jezelf als je rechtop zit dan wanneer je gebogen zit, je hebt meer zelfvertrouwen als je met de hand schrijft waarmee je gewend bent te schrijven.)

2. In welke situaties kun je voordeel hebben van wat je zojuist geleerd hebt?
(Bijvoorbeeld goed rechtop staan als je een presentatie moet geven.)

DOEN

1 Drie belangrijke eigenschappen

Materiaal: werkboek blz. 35 **Drie belangrijke eigenschappen**

De studenten overleggen met een vriend, vriendin of klasgenoot die hen goed kent wat hun drie belangrijkste eigenschappen zijn. Ze schrijven ze op blz. 35 van hun werkboek. Vervolgens beantwoorden ze de drie vragen over iedere eigenschap.

Verdeel de klas in groepjes van drie of vier studenten die elkaar goed tot redelijk goed kennen. Samen bespreken ze wat ze hebben opgeschreven. Het groepje mag aanvullingen geven op het voorkomen van negatieve reacties op de drie belangrijkste eigenschappen van de anderen in hun groepje.

Bespreek de opdracht.

Afronding

1. Vonden jullie het moeilijk om je drie belangrijkste eigenschappen te bepalen? Waarom?
2. Hebben jullie manieren bedacht of gehoord van klasgenoten om negatieve reacties op je drie belangrijkste eigenschappen te voorkomen? Welke?

2 Van nu naar beter

Materiaal: werkboek blz. 36 **Van nu naar beter**

De studenten maken de opdracht **Van nu naar beter** blz. 36 van het werkboek. Ze kruisen een aantal dingen aan die ze willen verbeteren bij zichzelf. Onderaan de lijst kunnen ze dingen toevoegen.

Ze bespreken met degene die naast hen zit wat ze hebben opgeschreven. Eventueel kunnen ze elkaar suggesties geven.

Bespreek de opdracht met de klas. **Spreek af dat u bijvoorbeeld over een maand nog eens terugkomt op deze opdracht om te bespreken wie er in geslaagd is iets te veranderen en wat de eventuele positieve gevolgen daar van zijn.**

les 2**Afronding**

1. Wie van jullie heeft regelmatig goede voornemens om een bepaald soort gedrag van jezelf te veranderen? Waarom lukt dat wel, niet of misschien een beetje? Waarom is het moeilijk om je eigen gedrag te veranderen?

(Je bent gewend aan je eigen gedrag, het gaat bijna vanzelf, als je iets wilt veranderen zul je meestal veel moeite moeten doen.)

BEGRIJPEN

U kunt de belangrijke punten van de les samenvatten door de volgende vragen te stellen aan de klas:

1. Waarom is zelfkennis belangrijk?

(Om van jezelf te weten hoe je bent, je voelt en gedraagt in bepaalde situaties.)

2. Hoe krijg je meer zelfkennis?

(Door zelfreflectie (nadenken over jezelf), levenservaring, reacties van anderen op jou, enz.)

Weten waar je staat – jezelf kennen

les 2

Zelfkennis

De Griekse filosoof Socrates (477 - 399 v. Chr.) werd in de oudheid bekend om zijn uitspraak: Ken jezelf! Want alleen als je je bewust bent van jezelf kun je zowel jezelf als anderen leren kennen.

- Zelfkennis betekent dat je **een goed beeld hebt van hoe je bent, wat je voelt en hoe je je gedraagt in bepaalde situaties.**
- Uit een onderzoek over zelfkennis bleek dat zelfkennis niet alleen te maken heeft met nadenken over jezelf, maar ook met je geheugen. Je herinnert je bijvoorbeeld hoe jij je in het verleden in een bepaalde situatie voelde of gedroeg. Daaruit kun je afleiden hoe je je mogelijk in de toekomst in soortgelijke situaties zult voelen of gedragen. Je geheugen draagt dus bij aan zelfkennis.
- Vaak wordt gedacht dat vooral nadenken over jezelf helpt om jezelf beter te leren kennen. Maar onderzoekers denken dat je zelfkennis vooral toeneemt door kritisch te kijken naar je eigen gedrag. Probeer jezelf te zien door de ogen van andere mensen. Dat zal natuurlijk nooit helemaal lukken, want je bent en blijft jezelf – maar een beetje afstand nemen van jezelf kan nuttig zijn.

Je beste en slechtste eigenschappen

1. Gebruik de hand waarmee je gewoonlijk schrijft om een minuut lang een aantal goede en slechte eigenschappen van jezelf op een blaadje te schrijven. Schrijf zoveel mogelijk op.

Ben je klaar? Schrijf hieronder welke eigenschappen je opgeschreven hebt.

2. Neem een nieuw blaadje, gebruik nu de hand waarmee je gewoonlijk niet schrijft, en noteer weer een aantal goede en slechte eigenschappen van jezelf. Ben je klaar? Schrijf hieronder weer welke eigenschappen je opgeschreven hebt.

les 2

3. Ga vervolgens rechtop zitten met je borst vooruit. Schrijf opnieuw een aantal goede en slechte eigenschappen van jezelf op.

4. Neem hierna een houding aan waarbij je een beetje in elkaar zit met een gebogen rug. Schrijf ook nu weer een aantal goede en slechte eigenschappen van jezelf op.

Als je opdracht 1 t/m 4 gedaan hebt mag je **Snelle manieren om je stemming te verbeteren** en het Breingeheim **Meer zelfvertrouwen door rechte houding** op blz. 46 lezen.

Breingeheim

Je hersenen en hoe je bent

Je weet dat we allemaal verschillend zijn. Dat blijkt ook uit hersenonderzoek. Bij mensen die bijvoorbeeld heel gewetensvol zijn (doen wat ze beloven, altijd stipt op tijd zijn, enz.) blijkt het deel van de hersenen dat te maken heeft met plannen en zelfcontrole, groter te zijn dan bij personen die het niet zo nauw nemen. Bij mensen die goed met anderen kunnen omgaan zijn de hersengebieden die te maken hebben met het waarnemen van de bedoelingen en stemmingen van anderen groter. Maar het wil niet zeggen dat je al zo bent vanaf je geboorte. Je brein verandert door je ervaring en je eigen inspanningen: kortom door (sociaal) te leren.

Je bent niet altijd zoals jezelf denkt

We hebben in het algemeen een idee over hoe we zijn. We vinden onszelf bijvoorbeeld eerlijk en oprecht of spontaan en vriendelijk. Maar vaak wordt ons gedrag beïnvloed door de situatie en omgeving. Personen die zichzelf beschouwden als eerlijk, vriendelijk en betrouwbaar, werden tijdens onderzoeken in situaties gebracht waarin ze op een tegengestelde manier reageerden. Hieruit blijkt dat ons karakter niet zo vast ligt als we dachten. Het wordt beïnvloed door de omstandigheden.

Ken jezelf! Vraag je vrienden hoe je bent!

We denken meestal dat we onszelf het beste kennen. Maar door onze wensen, angsten en onbewuste motieven krijgen we vaak een verkeerd beeld van onszelf. We denken daardoor dat we anders zijn dan we in werkelijkheid bij anderen overkomen. Uit een onderzoek bleek dat onze vrienden ons in sommige opzichten beter kennen. Dus wil je een volledig beeld krijgen van hoe jij bent, denk er dan zelf over na, maar vraag ook de mening van je vrienden!

Drie belangrijke eigenschappen

Overleg met een vriend, vriendin of een klasgenoot die jou goed kent, wat je drie belangrijkste eigenschappen zijn. Schrijf hieronder bij **Eigenschap 1, 2 en 3** de belangrijkste eigenschappen op die je vriend, vriendin of klasgenoot genoemd heeft. Beantwoord daarna zelf de drie vragen die bij iedere eigenschap staan.

Eigenschap 1

1. Hoe reageren anderen daar meestal op? Positieve reacties:

2. Eventuele negatieve reacties:

3. Hoe ik negatieve reacties kan voorkomen:

Eigenschap 2

1. Hoe reageren anderen daar meestal op? Positieve reacties:

2. Eventuele negatieve reacties:

3. Hoe ik negatieve reacties kan voorkomen:

Eigenschap 3

1. Hoe reageren anderen daar meestal op? Positieve reacties:

2. Eventuele negatieve reacties:

3. Hoe ik negatieve reacties kan voorkomen:

les 2

Van nu naar beter

Kruis hieronder eigenschappen aan die jij zou willen verbeteren bij jezelf.

Onderaan de lijst kun je zelf nog eigenschappen aanvullen.

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. me meer ontspannen als ik omga met anderen |
| <input type="checkbox"/> | 2. niet te goedgelovig zijn |
| <input type="checkbox"/> | 3. niet te snel reageren op anderen (en dan achteraf spijt hebben van wat ik zei) |
| <input type="checkbox"/> | 4. niet zo snel boos worden |
| <input type="checkbox"/> | 5. vragen stellen als ik twijfel over de bedoelingen van anderen |
| <input type="checkbox"/> | 6. niet altijd gelijk willen hebben |
| <input type="checkbox"/> | 7. niet altijd de beste willen zijn |
| <input type="checkbox"/> | 8. beter leren omgaan met verschillende typen mensen |
| <input type="checkbox"/> | 9. meer waardering hebben voor wat anderen kunnen |
| <input type="checkbox"/> | 10. de tijd nemen om te luisteren naar anderen |
| <input type="checkbox"/> | 11. niet meedoen met anderen die dingen doen die ik eigenlijk niet wil |
| <input type="checkbox"/> | 12. beter opkomen voor mijn eigen mening |
| <input type="checkbox"/> | 13. vaker mijn mening zeggen |
| <input type="checkbox"/> | 14. meer initiatieven nemen |
| <input type="checkbox"/> | 15. niet zoveel praten en beter luisteren naar anderen |
| <input type="checkbox"/> | 16. meer rekening houden met de gevoelens van anderen |
| <input type="checkbox"/> | 17. mijn gevoelens meer uiten |
| <input type="checkbox"/> | 18. meer praten met anderen over de dingen die ik interessant vind |
| <input type="checkbox"/> | 19. de tijd nemen om anderen te leren kennen en begrijpen |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |