

# Breingeheimen proefles Sociale vaardigheden VMBO

Recent hersenonderzoek, maar ook psychologisch en onderwijskundig onderzoek, vormt de basis van de lesmethoden Breingeheimen studievaardigheden 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](http://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 leerlingen 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 leerlingen.

## 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. 39 <https://www.youtube.com/watch?v=LJFVeaHqhwQ>

Trailer 1: Angry Birds: De Film - Nederlands gesproken Teaser Trailer (2:11 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](http://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](mailto:info@breingeheimen.nl)

T (036) 2002139

## Les 2 Boos? Je inhouden of laten gaan?

### Didactische overwegingen

Een meningsverschil of ruzie, wat doen leerlingen dan? Impulsieve leerlingen laten zich vaak gaan en zeggen alles wat in hen opkomt. Achteraf hebben ze daar misschien spijt van en wensen dat ze anders gereageerd hadden. Anderen hebben problemen met duidelijk zeggen wat hen niet bevalt. Het midden vinden tussen jezelf agressief uiten en niet kunnen opkomen voor jezelf, is belangrijk voor het omgaan met anderen. Het aanleren van sociale vaardigheden speelt hierbij een belangrijke rol.

### Doel van de les

De leerlingen:

- kunnen in groepjes van vier situaties bedenken waarin ze boos worden
- kennen het verschil tussen een meningsverschil en ruzie
- kennen het verschil tussen jezelf beheersen en je laten gaan
- weten hoe zij zelf vaak reageren in een conflict
- weten waarom sociale vaardigheden belangrijk zijn



## Lesvoorstel

### WETEN

Vertel: Iedereen is wel eens boos. Maar als je niet weet hoe je met je boosheid moet omgaan en alles zegt wat in je opkomt, dan is de kans groot dat je ruzie krijgt of een ruzie alleen maar erger maakt. Wat kun je doen om beter met boosheid om te gaan? In deze les leer je er meer over.

### ERVAREN

## Storm op komst!

**Materiaal:** geen

### Wat te doen

In deze activiteit imiteren leerlingen een storm. Ze staan achter hun tafels en doen het volgende (u leest de opdrachten voor):

- Een zacht windje steekt op en wordt steeds sterker. *Maak een blazend geluid zoals de wind, die huilend harder wordt.*
- Dan begint het te regenen. *Tik met je vingers op je tafel.*
- De regen gaat harder. *Stamp met je voeten.*
- Er is een bliksemschicht. *Doe alsof je erg schrikt.*
- Dan is er een donderslag. *Klap allemaal tegelijk één keer hard in je handen.*
- Er is nog een bliksemschicht. *Doe alsof je erg schrikt.*
- Dan is er nog een donderslag. *Klap allemaal tegelijk één keer hard in je handen.*
- De regen wordt minder. *Tik met je vingers op je tafel.*
- De storm gaat liggen. *Maak een blazend geluid zoals de wind dat nu steeds zachter wordt.*

Bespreek dan dat storm veel schade kan veroorzaken en link deze natuurkracht aan een slecht humeur dat kan omslaan in een woede-uitbarsting.

### Opmerkingen

Vertel dat het beter voor mensen is om stormachtige uitbarstingen te voorkomen door manieren te leren om met hun boosheid om te gaan in plaats van de schade te moeten repareren van een woede-uitbarsting.

© Jenny Mosley & Helen Sonnet, Games For Better Behaviour, 2006, LDA.

DOEN

## 1 Wanneer word jij boos?

**Materiaal:** voor ieder groepje een kladblaadje

### Wat te doen

Verdeel de klas in groepjes van vier.

De leerlingen in ieder groepje bedenken samen acht situaties waarin zij boos worden.

Ze schrijven deze situaties kort op een blaadje. Bijvoorbeeld:

- Als ik uitgescholden word.
- Als iemand altijd denkt dat hij/zij het beter weet.
- Als iemand mijn spullen met opzet stuk maakt.
- Als iemand me pest.

### Afronding

1. Hoe komt het dat je boos wordt?

(Je voelt je bijvoorbeeld beledigd, slecht behandeld, niet gewaardeerd, enz.)

2. Hoe kun je volgens jou het beste een ruzie oplossen?

## 2 Meningsverschil of ruzie?

**Materiaal: Meningsverschil of ruzie?** werkboek blz. 39

### Wat te doen

De leerlingen lezen de inleidende tekst en maken de opdracht **Meningsverschil of ruzie?** blz. 39 van het werkboek. Ze mogen overleggen met degene die naast hen zit. Ze denken goed na over hun antwoorden.

Bespreek de opdracht.

### Afronding

1. Heb jij wel eens een meningsverschil? Geef een voorbeeld.

(Bijvoorbeeld:

- *Je denkt anders over iets wat gebeurd is dan een ander.*
- *Als je samenwerkt wil jij een klus anders aanpakken dan degene met wie je samenwerkt.*
- *Jij vindt iets mooi of leuk wat de ander helemaal niet mooi of leuk vindt.)*

2. Waarom kunnen meningsverschillen soms tot ruzie leiden?

(Bijvoorbeeld als je elkaars mening niet respecteert, als je denkt dat jij gelijk hebt en de ander niet en als je het alleen op jouw manier wilt doen.)

### 3 Als ik boos ben

**Materiaal:** Als ik boos ben werkboek blz. 40

#### **Wat te doen**

Lees met de klas de inleidende tekst op blz. 40 van het werkboek. Daarna kunnen de leerlingen de zinnen van **Als ik boos ben dan...** indelen bij **Jezelf beheersen** of **Je laten gaan**.

#### **Oplossing:**

**Jezelf beheersen** Zin 2, 5, 6

**Je laten gaan** Zin 1, 3, 4

Bespreek de zinnen en laat de leerlingen aangeven waarom deze manieren van omgaan met een ruzie die ruzie helpen op te lossen of die juist erger maken.

#### **Afronding**

1. Welke manieren van reageren op een ruzie van blz. 40 gebruik je zelf vaak? En hoe reageren anderen daar op?
2. Welke voordelen kun je hebben van jezelf beheersen?  
*(Bijvoorbeeld: de ander niet boos of bozer maken, blijven luisteren naar wat de ander dwarszit, nadenken wat je kunt doen om de situatie te verbeteren, voorstellen doen om de situatie te verbeteren en daardoor de relatie met de ander goed houden en achteraf geen spijt hebben van je reactie.)*

### 4 Hoe ik reageer

**Materiaal:** Hoe ik reageer werkboek blz. 41/42

**Tips om af te koelen als je boos bent** werkboek blz. 43

#### **Wat te doen**

De leerlingen lezen de zinnen van **Hoe ik reageer** blz. 41 en 42 van het werkboek en kruisen bij iedere zin het hokje aan (vaak, soms, nooit) dat past bij de manier waarop zij zelf reageren.

Daarna bespreken de leerlingen in groepjes van drie of vier hun reacties met elkaar. Wat vinden ze van elkaars reacties? Helpen hun reacties om ruzies op te lossen en zich beter te voelen of juist niet?

Ze bespreken het samen in hun groepje en vertellen elkaar **waarom** ze denken dat hun reacties wel of niet helpen om een ruzie op te lossen.

Bespreek vervolgens met de hele klas de reacties van blz. 41 en 42. U kunt bij iedere zin vragen om handen op te steken als de leerlingen hebben aangekruist vaak op die manier te reageren. Laat leerlingen van alle reacties de voor- en nadelen noemen.

De leerlingen lezen **Tips om af te koelen als je boos bent** blz. 43 van het werkboek. Samen met degene die naast hen zit bedenken ze nog twee tips en schrijven die onderaan blz. 43. Bespreek met de leerlingen welke tips ze bedachten.

### Afronding

1. Welke manieren van reageren op een ruzie van blz. 41 en 42 gebruik je zelf vaak?  
Hoe reageren anderen daar op?
2. Op welke manier zou je eventueel je reactie kunnen verbeteren zodat je minder snel ruzie krijgt en anderen je aardiger vinden?

## 5 Waarom sociale vaardigheden belangrijk zijn

**Materiaal: Waarom sociale vaardigheden belangrijk zijn** werkboek blz. 42

### Wat te doen

Lees met de leerlingen **Waarom sociale vaardigheden belangrijk zijn** blz. 42 van het werkboek. Bespreek bij ieder punt van **Jongeren die goede sociale vaardigheden hebben** met de klas de voordelen van de genoemde punten.

Bespreek bij ieder punt van **Jongeren die minder goede sociale vaardigheden hebben en impulsief zijn** de nadelen. (Leg eerst uit wat het woord impulsief betekent: niet nadenken voor je iets doet.)

### LOB

Bespreek met de leerlingen waarom de volgende sociale vaardigheden belangrijk zijn als ze een stage gaan doen:

- goed luisteren
- vriendelijk zijn
- goed kunnen overleggen met anderen waar je mee samenwerkt
- problemen met anderen waar je mee samenwerkt kunnen oplossen
- taken kunnen verdelen in een team en de taak die jij krijgt goed uitvoeren

### Afronding

1. Waarom zijn sociale vaardigheden belangrijk op een stage?  
(*Om goed met anderen om te gaan, goed te kunnen werken en meer kans te hebben op een baan.*)
2. Welke sociale vaardigheid vind jij het belangrijkste? Vrienden maken, goed luisteren of ruzies oplossen?

## BEGRIJPEN

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

1. Wat heb je geleerd over ruzies oplossen?
2. Waarom is het zo belangrijk dat je goede sociale vaardigheden hebt?  
*(Bijvoorbeeld om goed met anderen om te gaan, ook als je stage loopt. Je wordt niet alleen beoordeeld op hoe je je werk doet, maar ook op hoe je omgaat en samenwerkt met anderen – daar heb je sociale vaardigheden voor nodig.)*



Iedereen heeft wel eens een meningsverschil of ruzie. Weet jij wat het verschil is tussen een meningsverschil en een ruzie? Lees de zinnen hieronder en je komt er meer over te weten.

Kruis aan of een zin volgens jou waar of niet waar is.

## Meningsverschil of ruzie?

- |                               |                                    |  |
|-------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 1. Een meningsverschil hebben betekent dat je ieder een andere mening hebt. Bijvoorbeeld over iets wat gebeurd is. |
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 2. Een ruzie is erger dan een meningsverschil.   |
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 3. Een meningsverschil is minder erg dan een ruzie.  |
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 4. Door een meningsverschil kun je ruzie krijgen.  |
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 5. Een meningsverschil betekent dat je het nooit met elkaar eens wordt.  |
| <input type="checkbox"/> waar | <input type="checkbox"/> niet waar | 6. Over een meningsverschil kun je samen praten en het daardoor misschien toch nog eens worden.                    |





## Als ik boos ben

Je gevoelens uiten is belangrijk, maar het kan helemaal misgaan als je je zelfbeheersing verliest. Wat doe jij als je boos bent? Zeg je alles wat je dwarszit of hou je je in? En wat kunnen de gevolgen zijn?

- Lees de zinnen van **Als ik boos ben dan...** hieronder.
- Schrijf de zinnen die te maken hebben met jezelf beheersen onder **Jezelf beheersen**.
- Schrijf de zinnen die te maken hebben met jezelf laten gaan onder **Je laten gaan**.

### Als ik boos ben dan...

1. Kan het me niets schelen wat de ander ervan vindt en zeg ik alles wat in me opkomt.
2. Vraag ik waarom de persoon waar ik boos op ben zich zo gedraagt.
3. Scheld ik de ander uit.
4. Blijf ik boos en blijf ik schelden, ook al wil de ander het goedmaken.
5. Luister ik goed naar de persoon waar ik boos op ben, voor ik reageer.
6. Neem ik de tijd om na te denken over wat de persoon gezegd heeft en zeg ik: 'Ik wil er graag een nachtje over slapen.'

### Jezelf beheersen

  
  
  

### Je laten gaan

## Hoe ik reageer

Hoe reageer jij als je boos bent? Lees de zinnen op deze en de volgende bladzijde. Kruis bij iedere zin je antwoord aan.

1. Als iemand boos op me is vraag ik meteen hoe dat komt.

vaak  soms  nooit

2. Als ik boos ben, laat ik dat niet merken en slaap ik er een nachtje over. Dan voel ik me meestal wel beter.

vaak  soms  nooit

3. Als ik boos ben, denk ik na hoe ik het beste kan reageren.

vaak  soms  nooit

4. Als ik boos ben, reageer ik me meestal af op iemand anders.

vaak  soms  nooit

5. Als ik boos ben, heb ik heftige emoties en zeg dan alles wat er in me opkomt.

vaak  soms  nooit

6. Als ik boos ben, probeer ik mijn emoties te beheersen. Ik wil voorkomen dat ik dingen zeg waar ik achteraf spijt van heb.

vaak  soms  nooit

**Ga verder op de volgende bladzijde.**





7. Als ik boos ben, probeer ik het probleem te vergeten.  
 vaak  soms  nooit
8. Als ik boos ben, ga ik dingen doen waardoor ik minder aan het probleem denk.  
 vaak  soms  nooit
9. Als ik boos ben en niet weet hoe ik het probleem moet oplossen, vraag ik iemand die ik goed ken om raad.  
 vaak  soms  nooit
10. Als ik boos ben, praat ik met de persoon waar ik boos op ben en probeer het probleem zo snel mogelijk op te lossen.  
 vaak  soms  nooit

### Breingeheim

#### Waarom sociale vaardigheden belangrijk zijn

Uit een onderzoek bleek het volgende.

#### **Jongeren die goede sociale vaardigheden hebben:**

- proberen de oorzaak van de ruzie aan te pakken
- kunnen vaak beter hun emoties beheersen
- gaan beter om met anderen
- zijn minder bezorgd over zichzelf en maken zich meer zorgen over anderen
- helpen vrienden als ze problemen hebben

#### **Jongeren die minder goede sociale vaardigheden hebben en impulsief zijn:**

- zijn vaker agressief
- hebben tijdens een ruzie vaak heftige emoties en zeggen dan alles wat in hen opkomt
- proberen vaker het probleem uit de weg te gaan in plaats van het op te lossen
- doen vaker dingen waardoor ze minder aan het probleem denken



## Tips om af te koelen als je boos bent

- Probeer je te ontspannen. Ga iets leuks doen, luister naar muziek, ga een stukje rennen, slaap er een nachtje over - morgen kijk je er anders tegenaan.
- Praat er over met iemand, bijvoorbeeld met je beste vriend of vriendin.
- Je hart op hol? Wacht met reageren tot je hart weer rustig klopt.
- Stel je reactie uit. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil er graag even over nadenken. Zullen we er morgen verder over praten?'
- Denk goed na over wat er gebeurd is. Heb jij iets verkeerd gedaan? Bied dan je excuses aan.

Kun jij samen met degene die naast je zit nog meer tips bedenken om af te koelen als je boos bent? Schrijf ze hieronder op.



A series of horizontal white lines on a light green and yellow gradient background, intended for writing tips.