

Zelfvertrouwen

Les 1 Welke gedachtes geven jou zelfvertrouwen?

Les 2 Hoe kom je voor jezelf op?

Les 3 Welke emoties zijn er?

Tuisopdracht Zelfvertrouwen



DOCENTENHANDLEIDING

1

DOCENTENHANDLEIDING | ZELFVERTROUWEN LES 1

Welke gedachtes geven jou zelfvertrouwen?

Leerdoelen

- Weten wat zelfvertrouwen en onzekerheid zijn;
- Positieve eigenschappen van jezelf benoemen;
- Onzekere gedachtes omzetten naar groeigedachtes.

Wat heb je nodig?

- optioneel: kant-en-klare presentatie.



Achtergrondinformatie voor de docent

In deze les delen de leerlingen dingen waar ze trots op zijn, maar ook dingen waar ze onzeker over zijn. Het delen van zulke persoonlijke gedachtes kan voor sommige leerlingen spannend of ongemakkelijk zijn. Daarom is het belangrijk een veilige sfeer te creëren en anonimiteit te waarborgen waar nodig. Dat kun je doen door vooraf samen met de klas regels op te stellen, bijvoorbeeld over elkaar uit laten praten, elkaar niet uitlachen en vragen stellen als je iets niet snapt. Geef daarnaast je leerlingen de ruimte om te kiezen wat ze willen delen en moedig respectvolle reacties aan.



Activiteit

Start | 15 minuten

Bespreek klassikaal wat zelfvertrouwen is.

- Wat is zelfvertrouwen?
- Hoe voelt zelfvertrouwen?
- Waar kun je zelfvertrouwen bij een ander aan herkennen?
- Wat zijn de voordelen van zelfvertrouwen hebben?
- Kun je ook te veel zelfvertrouwen hebben? (Ja, denk aan arrogantie, jezelf overschatten, of blind worden voor feedback of mening van anderen).

Bespreek klassikaal wat onzekerheid is.

- Wat is onzekerheid?
- Hoe voelt onzekerheid?
- Waar kun je onzekerheid aan herkennen bij een ander?
- Is onzekerheid altijd iets negatiefs? Kan het ook nuttig zijn? (denk aan ruimte om te groeien, inzien dat je nog iets kunt leren, of jezelf beschermen tegen teleurstellingen of zelfs gevaren).

Activiteit

Kern | 30 minuten

Opdracht A

De leerlingen schrijven allemaal positieve dingen over zichzelf op tijdens een braindump. Dit kan van alles zijn: dingen waar ze trots op zijn, waar ze goed in zijn, die ze leuk vinden aan zichzelf, of momenten waarop ze zich sterk of blij voelden.

Opdracht B

Lees en bespreek klassikaal het infoblok 'Groeigedachtes' in het werkboek. Als de leerlingen begrijpen hoe dit werkt, gaan ze zelfstandig of in duo's aan de slag met opdracht C.

Opdracht C

De leerlingen oefenen met een aantal negatieve voorbeeldgedachtes. Bespreek de opdracht na:

- Welke groeigedachtes hebben jullie erbij kunnen verzinnen?
- Welk gevoel geven deze gedachtes aan degene die ze heeft?

Opdracht D

De leerlingen passen het geleerde nu toe op twee van hun eigen gedachtes. Als de klas veilig is, kun je leerlingen elkaar in duo's laten helpen om een groeigedachte te bedenken. Maar deze opdracht kan ook individueel.

Afsluiting | 5 minuten

Opdracht A

Bespreek de les klassikaal na:

- Hoe heb jullie de gedachtes omgebogen?
- Hoe voelde het om een negatieve gedachte om te zetten in een groeigedachte?
- Was het lastig of juist makkelijk?
- Denk je dat het voor jou werkt om negatieve gedachten op deze manier om te buigen? Waarom wel of niet?



Minder tijd?

Sla de afsluiting over.

Meer tijd?

Speel het spel 'Complimentenregen'.

Complimentenregen

De leerlingen geven elkaar complimenten om elkaars zelfvertrouwen te versterken. Alle leerlingen schrijven bovenaan een blanco papiertje hun naam en geven het vervolgens door aan de leerling naast zich. Iedereen schrijft een compliment op over de persoon wiens papiertje ze op dat moment hebben. Dit compliment kan gaan over iemands karakter, talenten, prestaties of acties. Wie klaar is met schrijven geeft het papiertje door naar de volgende persoon, en dit proces herhaalt zich een aantal rondes, afhankelijk van de beschikbare tijd. Aan het einde van de opdracht krijgen de leerlingen hun eigen papiertje terug en lezen de complimenten die ze hebben ontvangen. Moedig de leerlingen aan om gemeende en gevarieerde complimenten te geven, zodat iedereen met een positief gevoel de les afsluit.