

De serie: Kamp Koekieloekie

Kamp Koekieloekie is muzikale jeugdserie over zeven zeer verschillende, karakteristieke kinderen op zomerkamp. De kinderen proberen op hun eigen manier hun problemen voor elkaar te verbloemen, maar hier op natuurkamp gaat iedereen, letterlijk en figuurlijk, back to basics. Onder leiding van kampstel Ben en Ben komen de kinderen dichterbij zichzelf en elkaar.

Opbouw van de les

De insteek is om klassikaal met elkaar aan de slag te gaan met een aantal thema's die in een aflevering aan bod komen.

Introductie	De leerkracht introduceert het onderwerp met behulp van een vraag of opdracht uit de lesbrief.	5 min
Video	De aflevering van Kamp Koekieloekie wordt klassikaal bekeken.	25 min
Opdrachten	Per aflevering worden een aantal opdrachten aangeboden die klassikaal en in groepjes kunnen worden gedaan. De opdrachten zijn gericht op vaardigheden als: meningsvorming, communicatie, in gesprek gaan e.d. De opdrachten focussen op (redzaam) sociaal gedrag, omgaan met verschillende opvattingen, zelfvertrouwen, gevoelens, relaties, sociale vaardigheden, respect, normen en waarden, identiteit, conflict (oplossen), solidariteit.	15 min
Terugkoppeling	Er wordt een klassikale terugkoppeling gedaan door middel van klassengesprekken, presentatie, discussie, uitwisseling van standpunten, rollenspellen en dergelijke.	10 min
Afsluiting	Een verbindende afsluiting door de leerkracht of leerling.	5 min

Leerlijn sociaal-emotionele vorming

Om lessen te geven waarbij kinderen werken aan sociaal-emotionele vorming, heb jij als leerkracht kennis nodig over de leerlijn sociaal-emotionele vorming. Voor achtergrondinformatie over deze leerlijn en de pre puberteit, verwijzen wij je graag naar pagina 5.

Lesplan aflevering 5

(1) Introductie

Introduceer de serie met een enthousiast verhaal over een leuke televisieserie over kinderen die in de zomervakantie twee weken op kamp zijn. Kamp Koekieloekie gaat over zeven kinderen die een zomer doorbrengen op een natuurkamp. Ze doen hun best om hun eigen eigenaardigheden voor de andere kinderen verborgen te houden, tot ze er achter komen dat eigenlijk iedereen wel een beetje 'koekieloekie' is. Vertel dat je met de hele klas samen naar de aflevering gaat kijken en daarna een aantal opdrachten gaat doen met elkaar. De kinderen heten Arnold, Marietje, Hassan, Suus, Jonathan, Famke en Frans.

Bekijk de video, dit is de trailer van de serie.

Heb je ook de les gegeven bij één van de eerste afleveringen? Dan kun je vertellen dat jullie nu aflevering 5 gaan kijken en kun je de introductie overslaan. De aflevering heet: Jonathan neemt anderen de maat. Stel eventueel een vraag die bij het onderwerp past.

(2) Video

Bekijk de aflevering.

De wijsneus Jonathan loopt de hele dag met zijn boek over psychotherapie te zeulen. Hij vindt iedereen Koekieloekie en adviseert zijn vrienden dringend om een therapiesessie bij hem te volgen. Hij neemt de anderen de maat. Iedereen is gek. Een voor een nemen ze plaats bij hem op 'op de bank'. Snel en feilloos diagnosticeert hij hun problemen en krijgen ze een advies mee. Maar hoe zit dat eigenlijk met Jonathan zelf. Waarom verdiept hij zich zo in de problemen van anderen? Heeft hij zelf misschien ook een probleem?

Het thema's in deze aflevering zijn 'bedplassen' en 'normaal zijn'. [Zie pagina 8 voor meer informatie hierover.](#)

(3) Opdracht (klassengesprek)

Bij veel normale dingen staan we niet stil. Toch is het een moeilijke vraag. Wat normaal is in Amsterdam is in Tietjerksteradeel niet normaal. Is de voetballer Ronaldo normaal? Of is hij abnormaal? En de familie Meiland? Zij zijn anders dan de gemiddelde mens.

Het gekke is dat er maar weinigen zijn die durven af te wijken van het gemiddelde. We willen eigenlijk graag 'normaal' zijn.

Dat is raar, want we willen ook gehoord en gewaardeerd worden. Of beroemd worden. Hoe moet dit nou als je, net als iedereen, 'normaal' bent en voldoet aan een middelmaat. Dan val je sowieso niet op. Je bent niet bijzonder. Maar wel normaal.

Wil je dan nog wel normaal zijn? Wil je het dan nog wel doen zoals iedereen het doet?

Houd een **klassengesprek** met de vraag: 'Wat is normaal?'

(4) Opdracht met video (klassikaal)

Sommige kinderen hebben problemen omdat ze tot wat latere leeftijd nog in bed plassen. Maar de redactie merkt dat dit de beste overkomt. Ook veel bekende Nederlanders kenden dat probleem.

Bekijk de video van het Klokhuis over bedplassen (7 minuten).

Bespreek bedplassen in een kringgesprek aan de hand van de volgende vragen:

- Wat zou je doen als je weet dat je vriend(in) nog in bed plast?
- Wat zou je doen als je nog in bed zou plassen en je vriend(in) je uitnodigt voor een slaapfeestje?

(5) Opdracht (individueel) - Maak een poster

"Bedplassen komt vaker voor dan je denkt! Ruim 15% van alle 6-jarigen plast nog in bed. Bij de 10-jarigen wordt nog 5% wakker in een nat bed. Kinderen die nog in bed plassen, zijn dus geen uitzondering. Maar zo voelen ze zich vaak wel. Ze houden het probleem het liefst verborgen voor vrienden en vriendinnen. Logeerpartijen, schoolkampen en gezamenlijke vakanties zien ze daarom absoluut niet zitten."

We gaan een poster maken om kinderen die dit hebben te steunen. Maak een poster om troost te bieden aan kinderen die nog in bed plassen.

(6) Afsluiting en terugkoppeling

Bekijk de video (1 minuut). Een kort filmpje van filosoof Bas Haring. Aan de hand van een voorbeeld geeft hij aan dat normaal niet bestaat.

Bespreek met de klas de volgende conclusies:

- We zijn allemaal verschillend. Niemand is hetzelfde.
- We hebben allemaal onze eigenaardigheden of problemen.
- Wat normaal is of wat raar is, hangt af van de omstandigheden of van de situatie.
- Normaal is voor iedereen anders.
- Normaal is een gemiddelde. Niemand is gemiddeld.
Bedplassen is niet raar en kan de beste overkomen.

Achtergrondinformatie leerlijn sociaal-emotionele vorming

Sociaal-emotionele ontwikkeling is een onderdeel van het curriculum *Gezonde leefstijl*. Tot dit curriculum behoren ook onderwerpen als veiligheid, persoonlijke verzorging, voeding, fysieke ontwikkeling en seksualiteit en relaties. Sociaal emotionele ontwikkeling is het dynamische proces waarmee kinderen en jongeren de fundamentele levensvaardigheden verwerven die hen helpen bij het ontwikkelen van een persoonlijke identiteit, het opbouwen van relaties met anderen en het hanteren van verwachtingen van hun omgeving. Het gaat dan over zaken als bewustwording en ontwikkeling van het zelf en een positief zelfbeeld, het aangaan van relaties, het leren verplaatsen in en omgaan met anderen, het reflecteren op eigen gedrag, conflicthantering, het maken van eigen keuzes, het vergroten van zelfvertrouwen en persoonlijke weerbaarheid binnen de groep.

Hieronder schetsen we in het kort wat van een leerling op het gebied van sociaal-emotionele ontwikkeling verwacht mag worden. Het is hierbij belangrijk voor ogen te houden dat de beschrijving uitgaat van gemiddelden. Ieder kind is uniek, dus niet elk kind hoeft er op dat specifieke moment aan te voldoen.

Gevoelens

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren leren gevoelens te herkennen en benoemen. Dat zij leren wat hun kwaliteiten zijn en hoe zij deze kunnen inzetten in hun dagelijkse leven. Dat zij leren accepteren dat ze niet alles even goed hoeven te kunnen als anderen. Sociaal competent zijn betekent het beheersen en indirect uiten van gevoelens.

Zelfbeeld

Het zelfbeeld vormt zich door wat je meemaakt, door wat er tegen je wordt gezegd en door hoe je wordt behandeld. Daardoor ga je op een bepaalde manier denken over jezelf. De zelfwaardering van de kinderen en jongeren hangt af van hoe zij over zichzelf denken, dit kan overwegend negatief of positief zijn. Een kind met een negatief zelfbeeld heeft weinig zelfvertrouwen, een kind met een positief zelfbeeld kan veel zelfvertrouwen tonen. Zelfvertrouwen maakt kinderen en jongeren weerbaar en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Het geeft ze de moed voor hun eigen mening uit te komen, initiatief te tonen en aan nieuwe dingen te beginnen.

Zelfsturing

Kinderen moeten leren dat zij hun eigen gedrag kunnen sturen. Ze zijn eigenaar van hun eigen gedrag. Vaardigheden zoals geconcentreerd werken, plannen van en reflecteren op het eigen werk, keuzes maken, problemen oplossen en samenwerken zijn van belang. De kinderen moeten leren om te gaan met gevoelens. Leren dat ze tijd moeten nemen om na te denken over wat er aan de hand is als een situatie lastig is en hoe zij impulsen kunnen herkennen, beheersen en hoe zij irrelevante impulsen kunnen onderdrukken. Kinderen die in staat zijn hun impulsen onder controle te houden zijn in staat om beter te leren en kunnen zich sociaal beter redden. Gebrek aan zelfsturing kan leiden tot een laag zelfbeeld, angst, koppigheid en besluiteloosheid.

De ander

Kinderen moeten leren wat de rol en invloed is van anderen om hen heen, wat de consequenties hiervan zijn en hoe dit invloed heeft op het eigen functioneren. Besef van de ander brengt met zich mee dat zij leren reacties van anderen te herkennen en begrijpen (empathie), dat de zij zich kunnen verplaatsen in een ander (wisselen van perspectief) en dat de kinderen en jongeren lichaamstaal leren begrijpen en daar vervolgens adequaat op te reageren. Om anderen te kunnen duiden en begrijpen is het belangrijk dat de kinderen en jongeren gedrag van de ander kunnen inschatten.

Relaties

Kinderen moeten leren wat belangrijk is aan een relatie en hoe zij een relatie kunnen onderhouden. Daarbij zijn ook vaardigheden van belang zoals herkennen van eigen gevoelens, inlevingsvermogen, omgaan met gevoelens van anderen en omgaan met conflicten. Daarnaast de invloed van anderen zoals ouders, vrienden en leeftijdgenoten, aangeven waar je grenzen liggen en omgaan met sociale (groeps)druk. Kinderen komen dagelijks, via de media, ervaringen thuis of op straat in aanraking met positieve en negatieve aspecten van relaties. Het is daarom belangrijk om ook op school aandacht te besteden aan dit onderwerp. In relaties spelen conflicten een rol. Leren nadenken over de oorzaken van conflicten, hoe je er mee om kunt gaan, hoe je een conflict bespreekbaar kunt maken en kan oplossen op zo'n wijze dat het voor alle partijen acceptabel is.

Kiezen

Hierbij gaat het om keuzes maken, het omgaan met de gevolgen ervan en daar de verantwoordelijkheid voor nemen. De hele dag door maak je keuzes, zowel bewust als onbewust. In de moderne informatiewereld van nu met veel invloeden en mogelijkheden is het leren maken van weloverwogen keuzes steeds belangrijker. De kinderen hebben er baat bij om dit zo vroeg mogelijk te leren. Jonge kinderen kiezen in eerste instantie vanuit hun gevoel. Voor oudere kinderen wordt het kiezen steeds complexer. Als kinderen en jongeren leren kiezen is het belangrijk dat zij de ruimte krijgen om fouten te mogen maken. Daarnaast moeten zij leren de verantwoordelijkheid te nemen voor hun keuzes. Door dit in een vroeg stadium aan te leren, leren dat zij door het maken van een weloverwogen keuze hun eigen leven kunnen beïnvloeden.

Achtergrondinformatie prepuberteit

Ook in de laatste fase van het primair onderwijs, groep 7 en 8, wordt een kind *schoolkind* genoemd. Doordat de puberteit in deze periode begint zijn er grote ontwikkelingsverschillen waar te nemen tussen jongens en meisjes. Deze periode wordt ook wel *prepuberteit* genoemd.

In het algemeen neemt de behoefte aan zelfstandigheid, privacy, een eigen mening en eigen verantwoordelijkheid sterk toe. De toegenomen zelfstandigheid uit zich vaak in een kritische houding tegenover voorschriften en gedragingen van opvoeders en andere volwassenen. Daarnaast is er een toenemende behoefte aan conformering aan leeftijdgenoten. Normen en gewoonten van de leeftijdsgroep worden hierdoor belangrijker mede door verleidingen via media.

Langzamerhand dienen zich de eerste puberteits-ervaringen aan, bij meisjes gemiddeld op 10-jarige leeftijd. Het eerste teken van beginnende puberteit bij meisjes is de borstgroei. Daarna volgt groei van schaamhaar en het doormaken van een groeispuurt. Bij jongens begint de puberteit meestal wat later, rond de 12 jaar, met de groei van de penis. Daarna volgt het schaamhaar, de groeispuurt en stemverandering. De groeispuurt, het vele zitten in dezelfde houding en de grotere instabiliteit tijdens de puberteit kan de ontwikkeling van de rugspieren en de lichaamshouding nadelig beïnvloeden.

Lesbrief aflevering 5: Jonathan neemt anderen de maat

De lichamelijke veranderingen die pubers bij zichzelf en bij leeftijdsgenoten ontdekken, worden met gemengde gevoelens bekeken. De vanzelfsprekendheid verdwijnt en er ontstaat onzekerheid. Hierdoor gaan ze zichzelf vergelijken met leeftijdsgenoten, maar ook met ideaalbeelden uit de media. Doordat de sociale invloeden in deze periode een sterkere rol gaan spelen, komt de eigen oordeelsvorming vaak onder druk te staan van leeftijdgenoten. Voedingspatronen beginnen zich te wijzigen door toenemende zelfstandigheid en de toename van zakgeld. Bij een deel van kinderen wordt gebitsregulatie toegepast.

Naast individuele vriendschappen ontstaan er op deze leeftijd groepjes met jongeren; kinderen van dezelfde sekse. De groepjes kunnen zich duidelijk manifesteren en isoleren van de rest van de klas. Andere kinderen kunnen zich door de druk van een groep buitengesloten voelen en/of gepest worden.

Kinderen in deze levensfase staan erg open voor informatie rondom seksualiteit. Het giechelen over dubbelzinnige opmerkingen viert aan het eind van de basisschool hoogtij. Veelal hebben kinderen daarover contact met leeftijdgenoten. Verliefdheid en verkering gaan een grotere rol spelen op deze leeftijd. Sommige kinderen beginnen daarbij al te experimenteren.

Tot 12 jaar drinken weinig kinderen regelmatig alcohol. Het alcoholgebruik onder jonge tieners neemt af. In groep 8 heeft ongeveer één op de tien kinderen al ooit alcohol gedronken. Er is een kleine groep kinderen die in deze periode het roken ontdekt.

Achtergrondinformatie over bedplassen

Wat is bedplassen?

De meeste kinderen worden zindelijk voor ze 5 jaar zijn. We spreken van bedplassen als kinderen na hun vijfde jaar 's nachts nog in hun bed plassen. Dat kan iedere nacht zijn, maar ook een paar keer per week of per maand. Van de 6-jarigen komt 15% niet droog de nacht door. Bij kinderen tussen de 6 en 12 jaar gaat het om 6%, dus ongeveer 1 tot 2 kinderen per klas. Als er niets aan wordt gedaan, kan bedplassen zelfs doorgaan tot op volwassen leeftijd. Van de volwassenen heeft nog 0,5% tot 1% er last van.

Oorzaken bedplassen

- Het kind wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind maakt 's nachts ongewoon veel urine aan en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind heeft een hyperactieve of slecht rekbare blaas en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Het kind heeft last van andere blaasproblemen en wordt niet wakker van de signalen die een volle blaas afgeeft.
- Kinderen hebben meer last van bedplassen als er iets speciaals of spannends in hun leven gebeurt, zoals een verhuizing of scheiding van de ouders.

In de klas

Ook in de klas zitten waarschijnlijk leerlingen die nog in bed plassen. Gemiddeld zitten in elke klas op de basisschool wel een paar kinderen die in de ochtend wakker worden in een nat bed. En daar hebben deze kinderen het erg moeilijk mee. Ze schamen zich ervoor en durven er vaak met niemand over te praten. Want bedplassen is nog steeds een taboe. Vaak missen ze ook een heleboel leuke dingen, omdat ze niet mee durven te doen, bijvoorbeeld aan een slaapfeestje of het eerder genoemde schoolkamp. Kinderen die in bed plassen, lopen daardoor veel psychologische schade op en kunnen zelfs in een sociaal isolement raken.

Tips voor in de klas

Je kunt de kinderen met dit probleem helpen door het bedplassen bespreekbaar te maken in de klas. Uit recent onderzoek van TNS-NIPO blijkt dat 42% van de ouders van bedplassers het belangrijk vindt dat ook leerkrachten dat doen. Je kunt de ouders helpen door hen te vertellen dat aan bedplassen heel goed iets te doen is. Als je hen aanspoort hulp te zoeken, kunt je de kinderen een hoop ellende besparen.

Oplossingen voor bedplassen

Gelukkig is aan bedplassen heel goed iets te doen. Er bestaan verschillende behandelingen, die apart of in combinatie kunnen worden gebruikt. Voor meer informatie kunt je bijvoorbeeld contact op met het Nederlands Droogbedcentrum. Hierin is alle kennis gebundeld van twee belangrijke organisaties die zich bezighouden met bedplassen: KenniscentrumBedplassen en

Lesbrief aflevering 5: Jonathan neemt anderen de maat

het Droogbedcentrum Meppel.

Telefoon: Droogbedcentrum Meppel (0522) 23 38 50.

Hoe herken je kinderen die in hun bed plassen?

Hoe herken je een kind dat nog in bed plast? Daarvoor zijn een paar aanknopingspunten.

- “Ik kan niet op schoolkamp want ik ben allergisch”

Kinderen die nog in bed plassen, verzinnen vaak een smoes om niet mee te hoeven op schoolkamp. Ze willen niet dat hun klasgenoten ontdekken dat ze nog in bed plassen. Ze zijn bang dat ze uitgelachen of gepest worden. Daarom blijven ze liever thuis. Een veel gebruikte smoes is dat ze last hebben van een allergie. Ook heimwee wordt vaak als smoes gebruikt. Voor een slaappartijtje bij vrienden of vriendinnen geldt hetzelfde. Ook daaraan proberen ze te ontkomen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat het niet mag van hun vader of moeder.

- “Meester, ik moet echt weer naar de wc”

Sommige kinderen moeten overdag erg vaak of plotseling heel nodig naar de wc. Ze kunnen niet wachten tot een les is afgerond. Deze kinderen hebben vaak ook last van bedplassen.

Pesten

Eén op de tien kinderen wordt gepest vanwege het bedplassen. Het gaat vooral om de jongere kinderen, tussen de 6 en 9 jaar.

Bedplassen bespreken in de klas

Bedplassers zijn er erg bij gebaat als er in de klas open wordt gepraat over bedplassen. Als u vertelt wat bedplassen inhoudt, weten alle leerlingen dat het helemaal niet zo vreemd is als een klasgenootje nog in bed plast. Dat voorkomt dat ze hem of haar gaan pesten. En voor het betreffende kind zelf is het ook een opluchting om te horen dat hij of zij geen ‘apart geval’ is. Misschien durft deze leerling er dan open voor uit te komen. En misschien blijken er wel meer kinderen in de klas te zitten die nog in bed plassen. Voor de bedplasser zelf is het erg fijn om te weten dat hij of zij niet de enige is.

Het is dus belangrijk te benadrukken dat bedplassen iedereen kan overkomen. En dat het kind zelf er niets aan kan doen en zich er niet voor hoeft te schamen.

Wat is normaal?

Een van de meest gestelde vraag aan Google is 'How to be normal?' Normaal zijn is iets wat velen van ons begeren. Normaal zijn betekent vaak geaccepteerd worden, erbij horen, deel uitmaken van het geheel, geen buitenstaander zijn. Normaal en abnormaal zijn relatieve termen die we automatisch gebruiken om onszelf en mensen om ons heen te classificeren. We beseffen vaak niet dat we allemaal in meer of mindere mate anders zijn en dat als je goed kijkt niemand aan de norm van normaal voldoet. (bron: <https://www.bedrock.nl/de-mythe-van-wat-normaal-zijn/>)

Het kan van de buitenkant wel zo lijken, maar als je beter kijkt zie je bij iedereen een unieke afwijking. Blijkbaar is dat normaal.

Normaal is datgene wat door de meeste mensen geaccepteerd wordt of dat wat de meeste mensen doen. Het wijkt niet af van de gangbare praktijk, ofwel iets verloopt volgens de regel. Wat precies als normaal wordt gedefinieerd hangt dus af van de omstandigheden en is vaak cultuurgebonden. Wat bij de een als normaal wordt beschouwd kan bij de ander tegengesteld, abnormaal zijn. Iets wat normaal is voldoet aan de norm die door een groep mensen, bedrijven of organisaties is gesteld. Een normaal persoon wijkt niet af van de meerderheid: "Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg." De term geeft ook bepaalde gewoonten weer: "Dat is normaal, dat doen we al jaren zo." Belangrijke synoniemen van normaal zijn: gangbaar, gewoon en doorsnee. Tevens wordt het begrip veel gebruikt in de wiskunde waar het bepaalde standaarden aangeeft zoals de normale verdeling. (bron: <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/normaal>)