

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 dichter tot 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	<p>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.</p> <p>De opdrachten focussen op (redzaam) sociaal gedrag, omgaan met verschillende opvattingen, zelfvertrouwen, gevoelens, relaties, sociale vaardigheden, respect, normen en waarden, identiteit, conflict (oplossen), solidariteit.</p> <p>Download hier het werkblad</p>	10 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 prepubertijd, verwijzen wij je graag naar pagina 5.

Lesplan aflevering 3

(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 aflevering 1 of 2? Dan kun je vertellen dat jullie nu aflevering 3 gaan kijken en kun je de introductie overslaan. De aflevering heet: Hassan is bang, maar wil niet toegeven. Stel eventueel een vraag die bij het onderwerp past.

(2) Video

Bekijk de aflevering.

Hassan is bang, maar wil het niet toegeven. In deze aflevering zien we hoe de ogenschijnlijke stoere Hassan angsten kent die hij niet onder ogen wil zien en niet wil toegeven aan de andere kinderen. Daarnaast worden een paar meisjesdingen aangestipt, zoals grote/kleine borsten en het scheren van de benen. Het verhaal wordt afgesloten met de vaststelling dat het dapper is om dingen te doen die je bijzonder eng vindt.

Het thema van deze aflevering is angst. [Zie pagina 8 voor meer informatie hierover.](#)

(3) Opdracht (klassikaal)

Maak een woordweb met de klas met in het midden het woord 'bang'.

Wat is bang zijn?

Wat voel je?

Wat gebeurt er dan?

Opdrachten met het werkblad

- **(4) Opdracht 1: Waar ben je bang voor? (individueel)**

Waar ben ik bang voor? Vul de thermometer in! Bespreek zo nodig individueel met sommige kinderen.

- **(5) Opdracht 2: Herken ik dit? (individueel)**

Zelfonderzoek met een twaalftal stellingen, zowel positief als negatief. De leerlingen geven een score van 1 tot 10. Bijvoorbeeld: Ik heb vaak last van misselijkheid en buikpijn; Ik vind het thuis heel fijn; Ik maak mij zorgen om mijn gezondheid.

De leerlingen mogen de antwoorden voor zichzelf houden, of dit bespreken samen met een klasgenootje die ze vertrouwen, of met de juf of meester.

- **(6) Opdracht 3: Drama-opdracht (groepjes)**

Verdeel de klas in groepjes. Elk groepje kiest een emotie uit de volgende gevoelens en zet dat om in een korte sketch waarin zij niet mogen praten. De andere groepjes moeten raden welke emotie is gespeeld.

Kies uit: boos – verlegen – chagrijnig – verdrietig – verliefd – blij – bang – onzeker – overheersend – afgeleid – smekend – stiekem – slaperig – onbeschoft – beleefd – gemeen – respectloos – uitgeput – onbeleefd – slijmerig – sloom – moe – onderdanig – bewonderend – aanbiddeend – woedend – vriendelijk – nieuwsgierig – arrogant

KAMP KOEKIELOEKIE



Lesbrief aflevering 3: Hassan is bang, maar wil niet toegeven

Bespreek klassikaal hoe het was om deze opdracht te doen.

(7) Afsluiting

Sluit de les positief af door de kinderen steeds drie positieve dingen te laten zeggen over een ander kind. Zorg dat iedereen drie complimenten uitdeelt en drie complimenten ontvangt.

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 kinderen 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 3: Hassan is bang, maar wil niet toegeven

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 angst

Kinderen zijn vaak bang. Het past bij hun normale ontwikkeling dat kinderen met angst, piekeren en bezorgdheid reageren als ze worden geconfronteerd met situaties die bedreigend zijn. Meestal kunnen kinderen dat goed handelen. Vaak groeien kinderen met behulp van voldoende geruststellen en veiligheid min of meer vanzelf over dergelijke angsten heen.

Soms gaat het niet vanzelf over. Precieze getallen ontbreken, maar schattingen geven aan dat 8 à 15% van de volwassen angststoornissen hebben. Deze volwassenen waren als kind al overmatig bang. Je spreekt van een angststoornis als de klachten langere tijd aanhouden en belemmerend zijn voor het functioneren. Bij angststoornissen kunnen paniekaanvallen optreden. Een paniekaanval is een korte periode van intense angst. Het gaat gepaard met

Lesbrief aflevering 3: Hassan is bang, maar wil niet toegeven

bijvoorbeeld hartkloppingen, zweten, trillen, duizeligheid, angst om flauw te vallen, gek worden of dood gaan.

Bij angst treden twee reacties op: lichamelijk en cognitief. Lichamelijke componenten zijn vaak zweten, hartkloppingen, knikkende knieën, misselijkheid, braken en buikpijn. In gedrag uit zich dat door weglopen of uit de weg gaan of huilen. De cognitieve component zijn angstige gedachten: wat zal er met mij gebeuren, wat als ik het niet goed doe en mezelf voor gek zet?

Angstige kinderen kunnen zich zorgen maken over de volgende onderwerpen: over hun gezondheid, persoonlijk leed of over school, over scheiding van hun naasten of sociale afwijzing. In de leeftijdsgroep >10 ontwikkelen kinderen meer sociaal cognitieve vaardigheden, waardoor ze zich beter kunnen inleven in anderen, Dit kan leiden tot het ontwikkelen van angsten met betrekking tot beoordeling van hun prestaties, of de angst er opvallend, gek of anders uit te zien. Hun angst komt vaak voor uit negatieve gedachten over deze onderwerpen.

Veel kinderangsten gaan voorbij en zijn nuttig. Ze beschermen kinderen tegen gevaarlijke situaties: als er gevaar dreigt is het maar goed dat iemand zich niet op zijn gemak voelt, onrustig is en reageert om het gevaar af te wenden. Dit natuurlijke mechanisme wordt echter een probleem als de mate van angst niet meer in verhouding staat tot de aanleiding of als de bangheid blijft als er helemaal geen gevaar meer is.

Belangrijk ter voorkoming of oplossing van angsten zijn een evenwichtige bescherming en controle door de ouders (dus geen overbescherming en overcontrole); met voldoende warmte, liefde en zorg voor de kinderen.

Als leerkracht kun je een angststoornis niet oplossen. Daar is hulp bij nodig van een professional. Maar je kunt als leerkracht wel helpen als ondersteuner bij het herstel. Je functie is bij uitstek die van signaleerder. Je kunt de ouders op de hoogte houden en overleggen met de intern begeleider. Uiteraard is in de eerste plaats je relatie met het kind van belang.

Wat je als leerkracht kunt signaleren:

- Lichaamstaal: de leerling zit er meestal gespannen bij en heeft geregeld hoofdpijn of buikpijn. Gebogen, kleinmakende houding. Weinig gebaren, neutrale gezichtsuitdrukking. Grote ogen, bleek, beven, moeite zich te concentreren.
- Verstandelijk: het kind heeft bijna onophoudelijk nare gedachten over wat zou kunnen misgaan. Het kind piekert, heeft nergens zin in en niets is leuk.
- Gedrag: de leerling probeert steeds angstige situaties te vermijden (toetsen, gym, spreekbeurt) of ondergaat die situaties onder protest (irritatie, huilen). Kan zich jonger gedragen dan bij zijn leeftijd past.
- Zelfbeeld: de leerling denkt zeer negatief over zichzelf en projecteert dat op anderen.
- Sociaal: de leerling heeft veel moeite met het leggen van contacten. Wil wel, maar durft niet mee te doen. Geen inbreng in de groep. Zich terugtrekken of 'onzichtbaar maken'
- Let op adaptieve reacties: kinderen maskeren hun angst (laten het liever niet zien, doen stoer, stoten af terwijl ze de vertrouwensrelatie juist wel willen). Het gaat hier dus ook om wat je niet ziet.

Angst kan zich dus op vele manieren uiten of komt juist niet naar buiten. Dit kan per kind sterk verschillen.

Wat je als leerkracht kunt doen in de relatie met de leerling:

- Het is van belang dat je niet te beschermend met een angstig kind omgaat, maar in plaats daarvan de angst valideert (erkennen dat de angst er echt is) en eisen stelt ('We gaan nu dit doen'). Wat het kind moet leren is immers omgaan (dealen) met de dingen die hem bang maken.
- Begrip tonen.
- Praat erover met het kind. Vraag aan de leerling welke hulp hij graag zou krijgen.
- Reageer op hoe het kind het heeft aangepakt (het proces), niet op de persoon.
- Stimuleer het kind om dingen te doen die hem/haar een positief en actief gevoel geven.
- Moedig het kind aan om iets te doen wat hij/zij graag doet.
- Stimuleer het kind om contact te zoeken of te houden met anderen.
- Stimuleer het kind om in beweging te blijven: sporten helpt echt.
- Geef het kind ook aandacht als het niet over zijn angsten gaat.

Wat je als leerkracht kunt doen in de klas:

- Het is van belang dat je de angst valideert (erkennen dat het er echt is) en eisen stelt ('We gaan nu dit doen'). Wat het kind moet leren is deelnemen aan het gewone, dagelijkse leven (in plaats van het te vermijden).
- Stel niet te hoge, maar ook niet te lage eisen.
- Kinderen met angsten hebben veel behoefte aan een veilige sfeer in de klas. Als ze steun zoeken moeten ze die in elk geval bij de leerkracht vinden.
- Open staan: de drempel zeer laag maken om vragen te stellen en met problemen voor de dag te komen.
- Wees op de hoogte van het medicijngebruik van de kinderen. Lees de bijsluiters om bijwerkingen te kunnen herkennen.
- Beloon positief gedrag.
- Help het kind structuur in de dag te brengen; regelmaat en een vast ritme in het dagprogramma zijn heel belangrijk. Blijf bij een vaste structuur, werkindeling, volgorde van werken. Geef het dagprogramma een zichtbare plaats in de klas.
- Kinderen ervaren de 'relatie met hun beeldscherm' vaak als veilig. Probeer daarom technologische hulpmiddelen: een online hulpprogramma of video.
- Wees flexibel als het erom gaat wanneer een opdracht klaar moet zijn – verruim de tijd of maak de opdracht kleiner, eenvoudiger. Verdeel het werk in overzichtelijke stukken.
- Vertel het kind vaak welke vooruitgang het boekt.