

Docenteninstructies - KiKiD les Mentale Gezondheid: Eenzaamheid & De Kracht Van Gedachten

SLIDE 1 - Beginslide

Deze les gaat over eenzaamheid en mentale gezondheid. In deze les gaan we in op eenzaamheid door middel van het verhaal van Joël. We gaan kijken en luisteren naar een nummer dat hij hierover heeft geschreven, opgevolgd door een monoloog. Over het nummer en het monoloog zullen vragen volgen.

Het tweede deel van de les gaat over (negatieve) gedachtes. Is alles wat je denkt waar? Wat is het verschil tussen een gedachte en een feit? Kun je je gedachtes sturen? Het verhaal van Iboya zal de antwoorden op deze vragen ondersteunen.

Het is belangrijk dat je alle opdrachten in de goede volgorde doet. Ook is het van belang dat je alle filmpjes bekijkt samen met je klas.

Tijdens de les wordt veel gebruik gemaakt van stellingen. Het is daarbij de bedoeling dat het een open en eerlijk gesprek wordt tussen de leerlingen. Voor jou als docent belangrijk om goed te luisteren, niet te oordelen en vooral door te vragen: waarom heeft een leerling een bepaald antwoord ingevuld? Waarom is een leerling het eens of oneens met de stelling? Zeker als een leerling populair gedrag vertoont in zijn of haar antwoorden is het belangrijk om niet te oordelen en door te vragen.

De allerbelangrijkste tip bij het geven van een les van KiKiD is: creëer een veilige sfeer.

- Maak afspraken met elkaar
- Gebruik LSD (Luisteren-Samenvatten-Doorvragen) en laat je OMA (Oordelen-Meningen-Adviezen) thuis.
- Gebruik humor, maak het onderwerp niet te zwaar.

Verder vind je per slide de doelen en instructie.

Tot slot nog wat praktische informatie:

- Zet de les op volledig scherm voor de juiste ervaring;
- Download (en print) het PDF bestand met instructies en houd dat bij de hand tijdens het geven van de les. Deze vertelt je precies wat je moet doen.

Heel veel plezier met de les!

Groetjes,
Het KiKiD team

SLIDE 2 - Hoeveel procent van de jongeren tussen 12 - 16 voelt zich wel eens eenzaam?

Meerkeuzevraag

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide voor het juiste antwoord.

Deze vraag is bedoeld als inleiding van het onderwerp. Dit is een mooi moment om te kijken wat de leerlingen al weten over het onderwerp.

Vervolg vragen (suggesties)

- Wat versta je onder eenzaamheid?
- Wanneer kan iemand zich eenzaam voelen?

SLIDE 3 - Eenzaamheid en alleen zijn is hetzelfde

Poll

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide de resultaten.
Vraag de leerlingen waarom ze eens of oneens hebben geantwoord.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten.

Je hoeft dus niet per se eenzaam te zijn als je alleen bent. Je kunt ook alleen zijn zonder het gemis van een emotionele band met anderen.

Vervolg vragen (suggesties)

- Wat is het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn?
- Kan je je eenzaam voelen als je veel vrienden hebt?
- Kan je je eenzaam voelen als je onder de mensen bent?

SLIDE 4 - Video

Liedje Joël

SLIDE 5 - Waar gaat het liedje over?

Open vraag

De leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, de antwoorden verschijnen met naam op het scherm. Kies een aantal antwoorden uit om uit te lichten, en vraag door op waarom de leerlingen hun antwoord hebben gegeven.

Vervolg vragen (suggesties)

- Welke thema's hoorde je voorbij komen in het liedje?
- Wat riep het liedje in je op?

SLIDE 6 - Wat zijn redenen waardoor je je anders kan voelen?

Woordweb

Leerlingen antwoorden op hun telefoon. De antwoorden zullen (anoniem) verschijnen in tekstwolktjes om de vraag. Kies een aantal antwoorden uit om uit te lichten, en vraag door op waarom de leerlingen hun antwoord hebben gegeven.

Waarvoor kun je je anders voelen? Suggesties:

- Geaardheid
- Gender
- Afkomst

- Religie
- Introvert/extravert
- Andere overtuigingen dan de rest
- Etc.

SLIDE 7 - Video

Monoloog Joël deel 1

SLIDE 8 - Joël voelde zich anders, hoe kwam dat?

Open vraag

De leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, de antwoorden verschijnen met naam op het scherm. Kies een aantal antwoorden uit om uit te lichten, en vraag door op waarom de leerlingen hun antwoord hebben gegeven.

SLIDE 9 - Wat had Joël kunnen doen om zich minder alleen te voelen?

Open vraag

De leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, de antwoorden verschijnen met naam op het scherm. Kies een aantal antwoorden uit om uit te lichten, en vraag door op waarom de leerlingen hun antwoord hebben gegeven.

SLIDE 10 - Video

Monoloog Joël deel 2

SLIDE 11 - PRATEN HELPT!

Hier kun je benadrukken dat het helpt om te praten. Dus: als je je alleen of anders voelt, praat er dan over. Met je ouders, broer, zus, vriend, vriendin, mentor of vertrouwenspersoon. Dat helpt écht. Vind je het moeilijk om over je gevoel te praten? Dat is heel begrijpelijk. Probeer toch iemand in vertrouwen te nemen. Dit lucht op en kan helpen bij het vinden van een oplossing.

SLIDE 12 - Het leven is altijd leuk

Poll

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide de resultaten. Vraag de leerlingen waarom ze eens of oneens hebben geantwoord.

Vervolg vragen (suggesties)

- Waarom wil je graag gelukkig zijn?
- Is het oké om soms niet gelukkig te zijn?

SLIDE 13 - Video

Monoloog Iboya deel 1

SLIDE 14 - gedachtes zijn altijd waar

Poll

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide de resultaten. Vraag de leerlingen waarom ze eens of oneens hebben geantwoord.

SLIDE 15 t/m 19 - Gedachte of feit?

Er komt nu een oefening aan genaamd 'gedachte of feit'. In deze oefening krijgen de leerlingen telkens een tekstballon te zien. Ze kunnen dan op hun telefoon aangeven of deze tekstballon een feit of een gedachte is. Na elke slide verschijnt het goede antwoord op het scherm.

Belangrijk is om even te benoemen waarom iets wel of niet een gedachte of feit is.

Het doel van deze oefening is dat de leerlingen hun gedachtes leren herkennen en onderscheiden. Wat is waar en wat niet?

Vervolg vragen (suggesties)

- Wat is het verschil tussen een gedachte en een feit?
- Geloof jij altijd alles wat je zelf denkt? Wanneer wel/niet?
- Heb je wel eens last van negatieve gedachtes?

SLIDE 20 - GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT!

Gedachtes en gevoelens kunnen zomaar in je opkomen, zonder dat je daar direct invloed op hebt. Soms kunnen die gedachtes vervelend of negatief zijn. Wat helpt is deze gedachtes los van jou te zien. En om je te beseffen dat niet alles wat je denkt, ook waar is.

SLIDE 21 - Video

Monoloog Iboya deel 2

SLIDE 22 - Is het realistisch dat je altijd gelukkig wil zijn?

Poll

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide de resultaten. Vraag de leerlingen waarom ze ja of nee hebben geantwoord.

Vervolg vragen (suggesties)

- Waar word je gelukkig van?
- Waarom is het wel of niet realistisch om altijd gelukkig te zijn?
- Is het oké om soms niet gelukkig te zijn?

SLIDE 23 - Heb je altijd invloed op je geluk?

Poll

Leerlingen kunnen op hun telefoon antwoorden, ga naar de volgende slide de resultaten. Vraag de leerlingen waarom ze ja of nee hebben geantwoord.

Vervolg vragen (suggesties)

- Wanneer heb je invloed op je geluk? Wanneer niet?
- Hoe kan je je geluk beïnvloeden?

SLIDE 24 - Waar heb je invloed op/waar heb je geen invloed op?

Sleepvraag

De leerlingen kunnen op hun telefoon de tekstvakjes slepen naar het juiste gebied.

In de tekstvakjes staan woorden die de leerlingen kunnen verplaatsen naar links (waar heb je invloed op) of naar rechts (waar heb je geen invloed op)

Het doel van deze oefening is dat leerlingen inzien dat je op grote life events geen invloed hebt, maar op hoe je er op reageert en hoe je ermee omgaat wel. Gedachtes, gevoel en zelfbeeld is stuurbaar!

SLIDE 25 - Waar kun je terecht als je met iemand wil praten?

Informatieve slide met instanties/mensen waar leerlingen terecht kunnen als ze behoefte hebben om met iemand te praten. Belangrijk om te verwijzen naar de vertrouwenspersoon van jouw school. Duidelijk communiceren wie dit is en waar diegene voor is.

SLIDE 26 - eindslide