



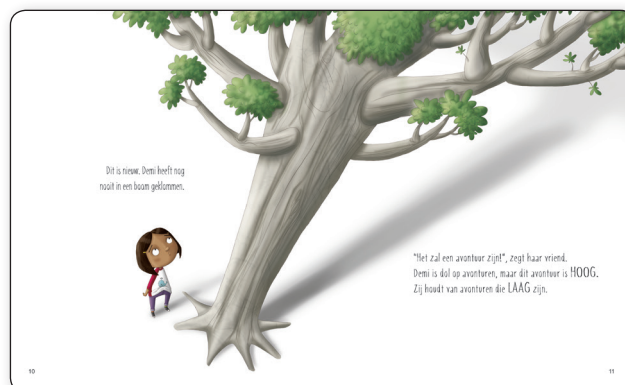
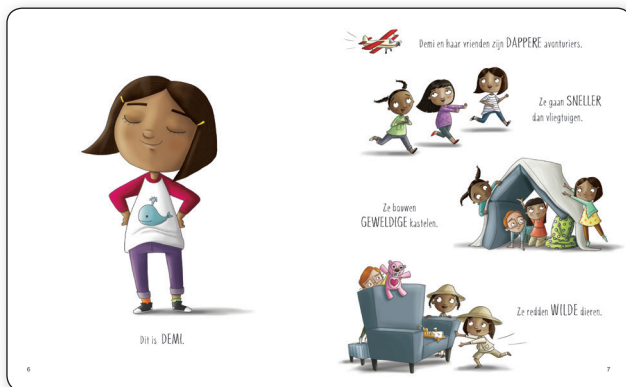
Lesplan

Activiteiten waarmee je kinderen motiveert om doorzettingsvermogen te ontwikkelen en angst te overwinnen.

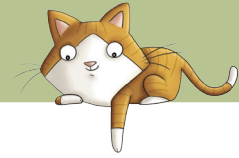
Het boek



Demi en haar vrienden gaan SNELLER dan vliegtuigen. Ze bouwen GEWELDIGE kastelen. Ze redden WILDE dieren. Demi is moedig, ze durft alles! Totdat ... er op een dag iets onverwachts gebeurt. Wanneer Demi en haar vrienden tijdens hun spel op zoek zijn naar een 'piratenschip', heeft een van Demi's vrienden een idee: "Hier! De boom kan ons schip zijn!". "Eehm ...", zegt Demi. Dit is nieuw. Demi heeft nog nooit in een boom geklimmen. En ze weet zeker dat ze dit niet kan. Ze probeert haar vrienden te overtuigen om een niet-in-een-boom-spel te gaan spelen. Wanneer dit niet lukt, bedenkt ze allerlei redenen om niet in de boom te klimmen: haar arm doet pijn, haar kat wil wandelen en je kunt beter niet klimmen zo snel na het eten. Maar zijn dit echte redenen of is deze dappere avonturier gewoon te bang om het te proberen? Uiteindelijk gaat Demi de uitdaging aan en probeert in de boom te klimmen. De eerste keer lukt dit niet, maar dankzij haar doorzettingsvermogen blijft ze het proberen en is ze van plan om hoog in de boom te komen!

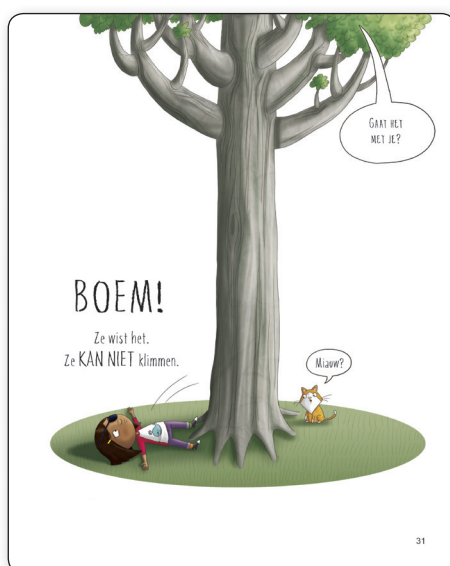


Achtergrondinformatie



Deze activiteitengids is gericht op de manieren waarop wij als mensen kunnen denken en reageren als we te maken krijgen met een uitdaging. Je kunt denken: "Help, iets nieuws, iets moeilijks, ik weet niet of ik dat kan, dat kan ik vast niet, ik durf het niet te proberen.". Dan denk je vanuit een *fixed mindset*. Je beperkt je in feite tot wat je op dat moment kent en kunt, in plaats van het nieuwe aan te grijpen om te groeien. Dit laatste is de tweede manier van denken: "Hé, iets nieuws, iets moeilijks, ik weet niet of ik dat kan, maar ik kan het vast wel leren, ik ga het proberen.". Dan denk je vanuit een *growth mindset*. Je gebruikt wat je op dat moment al kent en kunt als basis om je verder te ontwikkelen. Kinderen leren tijdens het lezen in dit boek en tijdens het uitvoeren van de activiteiten in deze gids, op welke verschillende manieren je kunt denken. En hoe je de angst voor iets nieuws of moeilijks kunt overwinnen met behulp van doorzettingsvermogen en een andere mindset.

Demi denkt eerst vanuit een *fixed mindset*. Ze denkt voornamelijk 'nee, dit wil ik niet' en doet er alles aan om niet mee te hoeven doen. Ze trekt zich terug uit het spel, maar ziet van een afstand wel hoe leuk haar vrienden het hebben. Ze ziet wat ze misloopt als ze blijft vasthouden aan het bekende en haar angst voor dit nieuwe aspect dat op haar pad komt. Ze wil graag meedoen met haar vrienden. Op dat moment gaat ze denken vanuit een *growth mindset*. Ze wil het, ze gaat het proberen, ze gaat het doen! Met doorzettingsvermogen overwint ze haar angst. Het lukt niet in een keer, de eerste keer valt ze zelfs uit de boom. Maar ze geeft de moed niet op en ze heeft er vertrouwen in dat ze binnenkort boven in de boom zit!



Activiteit 1: Wat durf jij wel en niet?



BENODIGDHEDEN

- Werkblad 1 voor iedere leerling
- Een gele, groene en rode viltstift/ kleurpotlood voor iedere leerling
- Kleurpotloden en tekenbenodigdheden

LEERDOEL

Kinderen worden zich bewust van hun persoonlijke benadering van verschillende activiteiten. Wat kan ik en durf ik, wat niet? En waarom is dat zo? De kinderen leren tevens de zienswijzen van anderen zien, waardoor ze hun blik kunnen verruimen. Ze leren elkaar te informeren en enthousiasmeren om iets te gaan doen wat ze eigenlijk in eerste instantie niet denken te kunnen of durven. De kinderen helpen elkaar door concreet uit te leggen hoe ze iets kunnen gaan doen wat ze niet zo goed durven.

ACTIVITEIT

1. Lees (met de hele groep) het boek *Het meisje dat doet wat ze niet durft*.
2. Houd een korte nabespreking waarbij onder andere aan bod komt dat Demi zoveel durft en doet, maar ineens te maken krijgt met iets waar ze bang voor is. Vraag de leerlingen of zij zich kunnen herinneren wanneer zij ineens, onverwacht, ook met iets te maken kregen waar ze bang voor waren. En hoe zij op dat moment daarop reageerden. Vraag om concrete voorbeelden. Let op dat er niet gelachen wordt om elkaars 'angsten', immers iedereen heeft wel iets waarvoor hij/zij bang is. Zorg voor een open en veilige sfeer om ervaringen met elkaar uit te wisselen.
3. Verdeel de leerlingen in groepjes van 4. Iedere leerling krijgt werkblad 1 en beschikt over viltstiften en/of kleurpotloden in de kleuren geel, groen en rood.
4. Alle leerlingen maken individueel werkblad 1. Ze kleuren de cirkels **geel** van alle activiteiten die ze al eerder gedaan hebben en kunnen. Ze kleuren de cirkels **rood** van alle activiteiten die ze nog niet eerder gedaan hebben en waarvan ze denken dat ze dit niet kunnen of durven. Ze kleuren de cirkels **groen** van alle activiteiten die ze nog niet eerder gedaan hebben, maar waarvan ze denken dat ze het wel zullen kunnen en durven.

5. Na het invullen van het werkblad, is het tijd voor een reflectiemoment. De leerlingen bespreken met hun groepje welke rood- en groengekleurde activiteiten ze wel en niet durven te doen. Ook vertellen ze elkaar waarom ze de geelgekleurde activiteiten juist wel durven te doen, want ooit leerden ze deze ook voor het eerst. Vonden ze die activiteiten toen ook eerst spannend of durfden ze dat meteen en waarom? De leerlingen proberen samen te ontdekken waarom zij de ene activiteit wel durven te doen en de andere activiteit niet.
6. De leerlingen vormen binnen hun groepje tweetallen. Ze zoeken op hun werkbladen een activiteit die de ene leerling niet durft en de andere leerling wel. De leerling die het wel durft, legt aan de ander uit waarom het zo leuk of handig is om deze activiteit te kunnen. Het is de bedoeling dat ze de ander zo enthousiast maken voor de activiteit dat deze zin krijgt om het te gaan proberen en er vertrouwen in heeft dat het hem/haar ook gaat lukken om de activiteit te doen. Hierbij is het belangrijk dat de leerlingen elkaar uitleggen hoe het hen gelukt is om de activiteit te leren, zodat de activiteit minder spannend wordt en de leerling voor zich kan zien hoe hij/zij het kan aanpakken. Tenslotte draaien de leerlingen de rollen om en zoeken een andere activiteit op het werkblad waarmee de een de ander kan helpen.
7. Ter afsluiting van de les maken de leerlingen op de achterkant van hun werkblad een tekening. Instructie: "Tekening jezelf terwijl je bezig bent met iets dat jij spannend vindt, maar toch gaat proberen te doen. Laat in jouw tekening zien dat het jou gelukt is, je ermee bezig bent en je het nog leuk vindt ook!". Loop tijdens het tekenen rond en spreek kort met elke leerling over de activiteit hij/zij uitgekozen heeft.

Tip: Hang alle tekeningen op in het klaslokaal en geef de leerlingen op een daarvoor geschikt moment de tijd om elkaars tekeningen te bekijken en zich te laten inspireren en enthousiasmeren om bepaalde activiteiten te proberen.



Werkblad 1: Wat durf jij wel en niet?

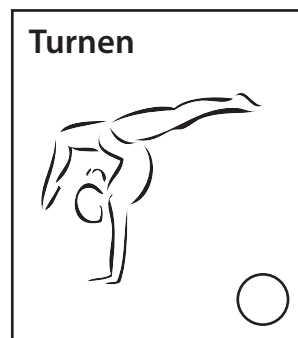
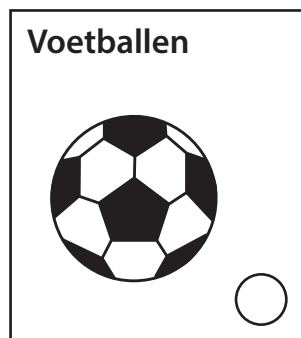
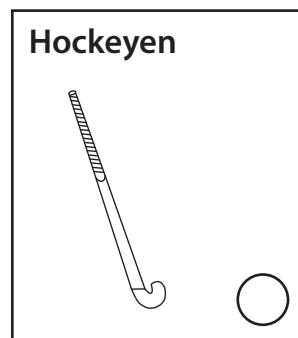
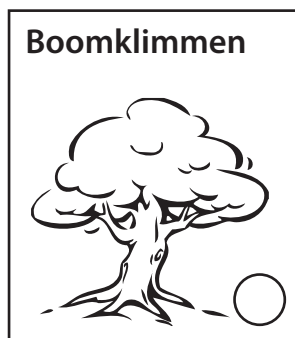
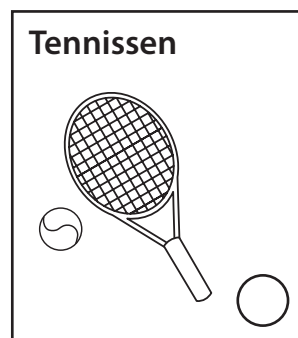
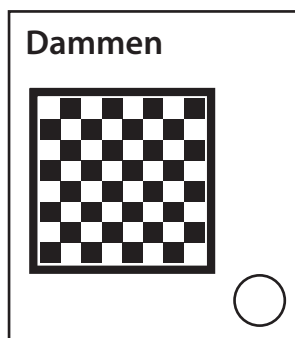
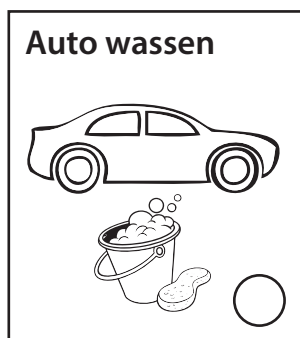
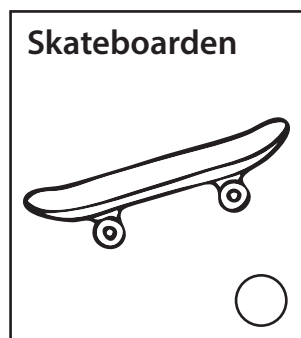
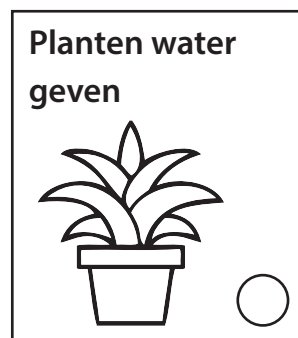
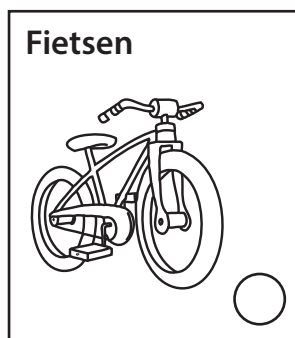
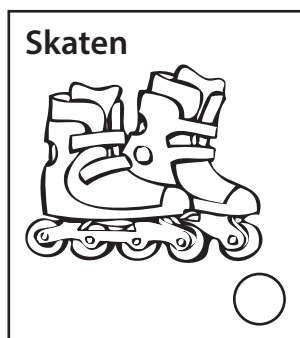
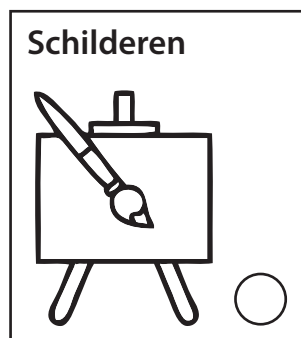


Bekijk alle plaatjes.

Kleur **geel** wat je al eerder gedaan hebt en kunt.

Kleur **rood** wat je niet eerder gedaan hebt en niet durft of niet wil proberen.

Kleur **groen** wat je niet eerder gedaan hebt en wel durft of wil proberen.



Activiteit 2: Smoesjes of aanmoedigen?



BENODIGDHEDEN

- Werkblad 2 voor ieder tweetal
- Pennen en potloden

LEERDOEL

Kinderen worden zich er bewust van dat ze op verschillende manieren tegen zichzelf kunnen praten. Als ze smoesjes bedenken, proberen ze iets dat ze spannend vinden, niet te doen. Als ze zichzelf aanmoedigen, proberen ze iets dat ze spannend vinden, juist wel te doen. Door met elkaar te overleggen en verschillende opties op te schrijven, leren de leerlingen de diversiteit van hun eigen reactiemechanismen kennen. Door de situatie op twee verschillende manieren in de vorm van een toneelstukje uit te spelen, wordt inzichtelijk gemaakt voor de spelers én toeschouwers, wat het effect is van smoesjes bedenken en jezelf aanmoedigen.

ACTIVITEIT

1. Lees (met de hele groep) de pagina's 7 t/m 16 uit het boek *Het meisje dat doet wat ze niet durft*.
2. Houd een korte nabespreking waarbij onder andere aan bod komt hoe Demi met de spannende nieuwe activiteit om gaat. Demi gaat allerlei smoesjes bedenken om niet in de boom te moeten klimmen. Vraag de leerlingen hoe zij vinden dat Demi tegen zichzelf praat. Is ze positief, is ze zichzelf aan het aanmoedigen? Of praat ze negatief tegen zichzelf en zegt ze eigenlijk tegen zichzelf: "Jij kunt het niet en het gaat jou nooit lukken"? Bespreek: Hoe moedig je iemand aan? Zou je tegen iemand zeggen: "Jij kunt het niet en het gaat jou nooit lukken?". Demi zegt dat wel tegen zichzelf. Doe jij dat ook weleens? Vergeet jij ook weleens om jezelf aan te moedigen? En: hoe kun je jezelf aanmoedigen? Wat zou beter helpen: smoesjes bedenken of aanmoedigen?
3. Verdeel de leerlingen in groepjes van 2. Ieder tweetal krijgt werkblad 2 en beschikt over pennen en/of potloden.
4. Op het werkblad worden twee activiteiten gegeven: skaten en cupcakes bakken. Schets de situatie waarin de leerlingen terecht kunnen komen: "Stel je voor, je bent bij een vriend of vriendin aan het spelen of je bent op een feestje en je hoort dat

je gaat skaten of cupcakes gaat bakken. Je hebt dat nog nooit gedaan. Wat doe je dan?”. De tweetallen schrijven in steekwoorden of korte zinnen op het werkblad wat voor smoesjes je zou kunnen bedenken en wat je tegen jezelf kunt zeggen om jezelf aan te moedigen.

5. De tweetallen kiezen een van de activiteiten uit om een toneelstukje mee te maken, dus ofwel skaten ofwel cupcakes bakken. Eerst speelt de ene leerling het kind dat de activiteit moet doen en laat zien hoe hij/zij smoesjes bedenkt en hoe hij/zij dan omgaat met de activiteit die gedaan moet worden. Daarna speelt de andere leerling het kind dat de activiteit moet doen en laat zien hoe hij/zij zichzelf aanmoedigt en hoe hij/zij dan omgaat met de activiteit die gedaan moet worden.
6. Alle toneelstukjes kunnen klassikaal opgevoerd worden. Let op dat de leerlingen met aandacht en respect naar elkaar kijken. Geef de leerlingen de opdracht om tijdens het kijken op te letten op het effect dat smoesjes en aanmoedigingen op je kunnen hebben. Ga je van smoesjes bedenken meer durven, iets beter doen of kunnen? En hoe zit dat met jezelf aanmoedigen?
7. Evalueer na afloop wat het resultaat is van *smoesjes bedenken* en *jezelf aanmoedigen* als je in een situatie terecht komt waarin je iets nieuws moet doen dat je spannend vindt. Sluit de les luchtig af door te vragen naar de beste aanmoedigingen en grappigste smoezen die de kinderen gezien en gehoord hebben tijdens de toneelstukjes.



Werkblad 2: Smoesjes of aanmoedigen?



Stel je voor... je bent bij een vriend of vriendin of op een feestje. Je hoort dat je gaat skaten of cupcakes bakken. Oeps, dat is nieuw! Dat heb je nog nooit eerder gedaan!

Schrijf op in de vakken welke smoesjes je kunt bedenken om geen cupcakes te hoeven bakken of niet te hoeven skaten. Schrijf daarna op hoe jij jezelf kunt aanmoedigen om iets nieuws te gaan doen wat je spannend vindt.

Maak een toneelstukje waarin een speler het kind is die smoesjes bedenkt als hij/zij moet skaten/cupcakes bakken en een speler het kind is die zichzelf aanmoedigt als hij/zij moet skaten/cupcakes bakken.

Skaten

Smoesjes bedenken

Jezelf aanmoedigen

Cupcakes bakken

Smoesjes bedenken

Jezelf aanmoedigen

Activiteit 3: Ik ga het doen!



BENODIGDHEDEN

- Werkblad 3 voor iedere leerling
- Pennen en (kleur)potloden

LEERDOEL

Kinderen worden zich er bewust van op welke manier ze iets kunnen leren doen wat ze niet durven. In stappen gaan de leerlingen individuele doelen stellen en plannen maken. Door hun ervaringen vast te leggen, zijn ze zich bewust van hun eigen leerproces én hun vooruitgang! Dankzij de monitoring en eventuele bijsturing door de leerkracht kan iedere leerling een succeservaring opdoen. Uiteindelijk zullen alle leerlingen ervaren dat ze iets kunnen doen wat ze niet durven!

ACTIVITEIT

1. Lees (met de hele groep) de pagina's 17 t/m 32 uit het boek *Het meisje dat doet wat ze niet durft*.
2. Houd een korte nabespreking waarbij onder andere aan bod komt hoe Demi eerst niet in de boom wilde klimmen, maar nu inmiddels eigenlijk graag mee wil kunnen doen met haar vrienden. Alles verandert voor Demi op het moment dat ze in bomen WIL kunnen klimmen. Ze wil het kunnen, omdat ze bij anderen ziet hoe leuk en handig het kan zijn en ze mee wil doen met de anderen. Laat de kinderen tijdens deze nabespreking inzien dat als je iets wilt én begrijpt waarom het handig is, dat daar het begin is om het ook daadwerkelijk te gaan doen.
3. Bekijk met de hele groep stapsgewijs de bladzijden vanaf pagina 17. Lees en ontdek de manier waarop Demi met doorzettingsvermogen haar angst overwint. Schrijf deze manier in korte punten op het school/digibord. De punten zijn onder andere:
 - Wat kun je ermee, waarom is het handig?
 - Ik wil het kunnen.
 - Manieren bedenken waarop het zou kunnen lukken.
 - Proberen, de eerste keer. Meestal lukt het niet de eerste keer, dat is logisch.
 - Proberen, de tweede keer.
 - Oefenen totdat je het kunt.
 - Denkwijze: het gaat me lukken, ik ga het doen.

4. Iedere leerling krijgt werkblad 3 en beschikt over pennen en/of (kleur)potloden.
5. Vertel dat de leerlingen een week lang iets gaan doen wat ze nog niet durven. Dat kan iets op school/in de klas zijn of iets dat ze thuis of tijdens hun hobby/sport willen gaan doen. Ze houden hun ervaringen bij op het werkblad. Door erover te schrijven en tekenen, maken ze gaandeweg een soort stripverhaal (zie werkblad).
6. Controleer of alle leerlingen een geschikte en haalbare activiteit hebben kunnen bedenken.
7. Roep de leerlingen regelmatig even tussendoor bij je om de voortgang te bespreken en het werkblad te bekijken. Je kunt ook tijd inplannen om de leerlingen hun voortgang in tweetallen of groepjes met elkaar te laten bespreken. Help indien nodig met het zoeken van een klasgenootje die hem/haar eventueel kan helpen.
8. Bespreek na een week individueel, in tweetallen, groepjes en/of met de hele groep de ervaringen van een klas vol helden die doen wat ze niet durven!



Werkblad 3: Ik ga het doen!



Wat durf jij niet of niet goed? Waar zie jij tegenop? Schrijf dat op de regel in het vak hieronder.

Ga deze week doen wat je niet durft. Schrijf en teken over je ervaringen. Je maakt er zo een stripverhaal van.

En: denk eraan dat je altijd hulp kunt vragen aan kinderen en volwassenen die dit al wel kunnen!

Ik ga doen wat ik niet durf! Activiteit: _____

IK WIL HET!

Waarom is het handig?

Ik WIL het kunnen, omdat ...

Wat is mijn plan, hoe ga ik dit doen?

De eerste keer proberen ging zo:

Ik ga het doen!

Het gaat me lukken!

De eerste keer proberen ging zo:

Na een week gaat het zo:

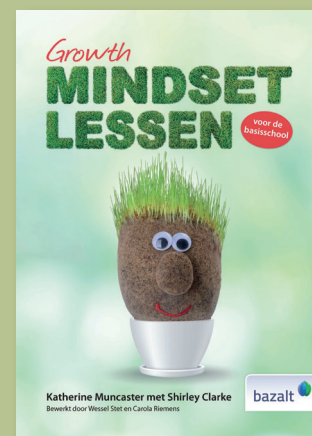
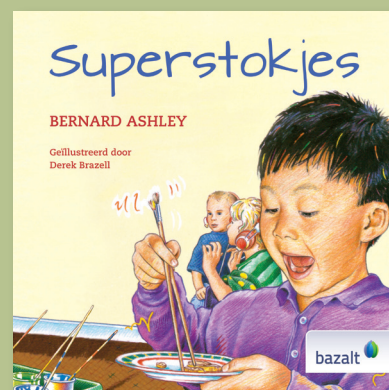
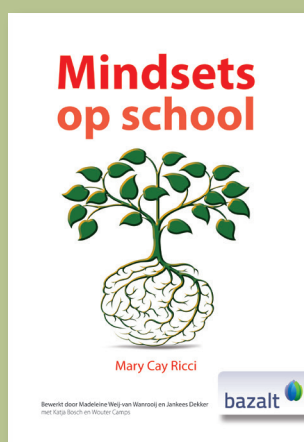
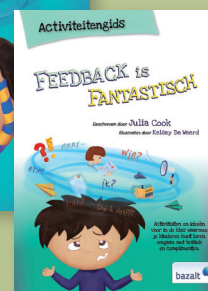
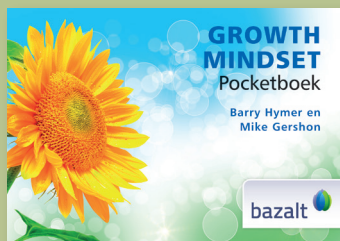
*Ik ga door,
ik geef niet op!*

.....
.....

Onderwerp



Andere boeken van Bazalt rondom growth mindset.



Bazalt heeft bovendien nog meer kinderboeken. Je vindt ze terug op shop.bazalt.nl/kinderboeken.