

Lessenreeks voor kinderen  
uit de bovenbouw in het basisonderwijs

# Veerkracht



# Inhoudsopgave

<b>Vooraf</b>	<b>5</b>
<b>Achtergrondinformatie veerkracht</b>	<b>7</b>
<b>Achtergrondinformatie stoplicht-methode</b>	<b>8</b>
<b>Lesbeschrijving les 1</b> Veerkracht in moeilijke situaties	<b>11</b>
<b>Lesbeschrijving les 2</b> De stoplicht-methode	<b>13</b>
<b>Lesbeschrijving les 3</b> Een strategie kiezen	<b>15</b>
<b>Lesbeschrijving les 4</b> Mijn veerkracht	<b>17</b>
<b>Ons aanbod</b>	<b>19</b>
<b>Colofon</b>	<b>21</b>

# Benodigdheden

## voor dit lespakket

### Digitaal te downloaden:

- 1 docentenhandleiding
- 1 leerlingenboek per leerling
- Digitale slides PowerPoint presentatie
- 6 mindmaps
- 6 onderzoeksposters
- Poster stoplicht-methode

### Wat we van u vragen:

- 1 kartonnen doos
- Een stukje plakband
- 1 punaise/naald
- Doosje paperclips
- 2 ballonnen
- 2 blocks memoblaadje
- 1 rood, 1 oranje en 1 groen A4 papier

# Beste leerkracht,

Voor u ligt het lespakket Veerkracht met vier lessen van 1,5 uur. De lessen staan in het teken van 'veerkracht'.

**Veerkracht** gaat over de mate waarin leerlingen zich goed kunnen aanpassen bij tegenslag, zoals 'falen', een teleurstellend cijfer of onzekerheden in vriendschappen. Veerkracht is voor leerlingen van belang in alle moeilijke situaties op school, thuis of in vriendschappen. Belangrijke vaardigheden voor de leerlingen zijn: het herkennen van en omgaan met emoties, het hebben van zelfvertrouwen en het optimistisch kunnen denken.

De **doelen** van deze lessenreeks zijn verdeeld in kennisdoelen en vaardigheidsdoelen. Alle vaardigheidsdoelen zijn gekoppeld aan de Stoplicht-methode die de leerlingen aangeleerd krijgen:

Kennisdoelen:

- A. De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat een moeilijke situatie is
- B. De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat veerkracht betekent
- C. De leerlingen kunnen, aan de hand van de stappen uit de stoplicht-methode, in eigen woorden vertellen hoe je kan reageren op een moeilijke situatie

Vaardigheidsdoelen:

1. De leerlingen kunnen moeilijke situaties bij zichzelf en bij anderen herkennen (voor het stoplicht).
2. De leerlingen kunnen hun eigen gedachten en gevoelens in een moeilijke situatie omschrijven (rood stoplicht).
3. De leerlingen kunnen voor een bepaalde moeilijke situatie verschillende coping strategieën bedenken hoe zij op deze moeilijke situatie kunnen reageren (oranje stoplicht).
4. De leerlingen kunnen een keuze maken uit de verschillende strategieën, zonder altijd in een oud patroon te stappen (groen stoplicht).
5. De leerlingen kunnen beargumenteren waarom de gekozen strategie een fijne of niet fijne keuze was voor de moeilijke situatie (na het stoplicht).
6. De leerlingen kunnen reflecteren op hun veerkrachtig gedrag (algemeen doel).
7. De leerlingen behalen deze doelen door middel van onderzoekend leren. Dat wil zeggen dat de leerlingen zelf onderzoek gaan doen naar hoe zij en de klas reageren op een moeilijke situatie.

## Tips

In de voorbereiding van de lessen is het belangrijk dat u voldoende weet over *veerkracht en de stoplicht-methode*. Lees achtergrondinformatie 1 en 2 voordat u de lessen gaat starten!

Vragen?

Heeft u of hebben de leerlingen vragen over veerkracht of het lesmateriaal? Mail ons via: [wetenschapsknooppunt@eur.nl](mailto:wetenschapsknooppunt@eur.nl).



# Veerkracht

Het doel van het lespakket is om de leerlingen te leren wat veerkracht betekent en hen hulpmiddelen te bieden om veerkracht te oefenen.

Het is daarom belangrijk dat u weet wat veerkracht betekent en waarom het van belang is dat we kinderen daarin ondersteunen.

## Wat is veerkracht?

Veerkracht gaat over de mate waarin leerlingen zich kunnen aanpassen bij problemen en moeilijkheden. In de lessen noemen we dit 'moeilijke situaties'. Voorbeelden van 'moeilijke situaties' die leerlingen kunnen herkennen, zijn: situaties waarin de leerlingen een teleurstellend cijfer krijgen, ruzie hebben met vrienden of familie, een lastige opdracht op school krijgen, te veel moeten doen of situaties waarin dingen opeens anders gaan dan ze hadden verwacht, zoals door de maatregelen van de coronacrisis het geval was.

Moeilijke situaties verschillen in intensiteit. Moeilijke situaties zijn geen traumatische situaties en ook geen zeer kleine tegenslagen. De methode die in deze lessenreeks wordt aangereikt, biedt geen handvatten voor leerlingen om om te gaan met traumatische situaties. Voor de ene leerling kan een bepaalde situatie traumatisch zijn en voor de ander niet. Daarom worden er in het lesmateriaal geen voorbeelden genoemd. Een moeilijke situatie is geen groene of rode situatie, maar een gele of oranje. En geen 1 of een 10, maar een 5 of 6. En dat kan voor iedereen anders zijn.

Leerlingen die veerkrachtig zijn raken niet overspoeld wanneer ze in een moeilijke situatie belanden. Een belangrijke eigenschap van een veerkrachtige leerling is flexibiliteit: een veerkrachtige leerling is in staat om in een nieuwe 'moeilijke situatie' een andere strategie te kunnen kiezen. De leerling herkent de emoties tijdens de moeilijke situatie, weet van verschillende strategieën (hoe je hier mee om kan gaan) en heeft optimistische gedachten.

Het doel is om de leerlingen te laten zeggen of denken: "Het is mij gelukt, zelfs toen het lastig werd". De volgende keer dat er zich een moeilijke situatie voordoet, zullen ze zich herinneren hoe ze met een eerdere moeilijke situatie zijn omgegaan, welke strategieën bij hen werkten en wat niet werkte, en voelen ze zich hopelijk 'empowered' door hun voorgaande successen.

In het filmpje 'Veerkracht' uit het lesmateriaal in les 1 wordt veerkracht verder uitgelegd.

## Waarom is het belangrijk om veerkrachtig te zijn?

We weten dat niet *veerkrachtig zijn* kan leiden tot veel potentiële problemen. Op korte termijn kan het gebrek aan veerkracht in moeilijke situaties zorgen voor ondermaatse schoolprestaties, ongewenst gedrag en emotionele en fysieke stress. Het kan ook effecten hebben op de lange termijn, zoals lager inkomen en meer geestelijke gezondheidsklachten in de toekomst en zelfs (worst-case scenario) langdurige werkloosheid en drugsverslaving.

## Hoe leer je een kind om veerkrachtig te zijn?

Wetenschappers zijn hier vrij duidelijk over: je leert een leerling veerkrachtig te zijn door vaardigheden (hoe ga je om met moeilijke situaties) expliciet te benoemen en aan te leren. Soms wordt gedacht dat leerlingen vanzelf veerkrachtig worden doordat ze allerlei situaties meemaken in het leven. Dat is onjuist, veerkracht wordt niet aangeleerd bij leerlingen als een bijwerking van het onderwijs of opvoeding.

# Stoplicht-methode

In dit lessenpakket wordt de stoplicht-methode aangeleerd aan de leerlingen. De stoplicht-methode is een hulpmiddel om de leerlingen te leren wat ze kunnen doen als ze in een moeilijke situatie zitten. Het is belangrijk dat u weet wat de stoplicht-methode inhoudt en hoe deze ingezet kan worden.

**In dit lessenpakket wordt de stoplicht-methode aangeleerd aan de leerlingen. De stoplicht-methode is een hulpmiddel om de leerlingen te leren wat ze moeten doen als ze in een moeilijke situatie zitten. Het is belangrijk dat u weet wat de stoplichtmethode inhoudt en hoe deze ingezet kan worden.**

## Doel Stoplicht-methode

De Stoplicht-methode is ontwikkeld om kinderen te leren hoe zij kunnen reageren op een moeilijke situatie zoals een teleurstellend cijfer of ruzie met een vriend. Het doel van de stoplicht-methode is dat de leerlingen inzicht verwerven in hun functioneren en flexibiliteit ontwikkelen in hun handelen. Dat betekent dat als er zich een moeilijke situatie voordoet bij de leerlingen, ze verschillende strategieën tegen elkaar kunnen afwegen en de juiste kunnen kiezen en toepassen.

## Toelichting Stoplicht-methode

De Stoplicht-methode wordt in dit filmpje toegelicht: <https://youtu.be/2p0oDmcJcVA>.  
De Stoplicht-methode bestaat uit vijf verschillende stappen die de leerlingen volgen:



### Stap 1: Herken een moeilijke situatie

**Vaardigheidsdoel:** De leerlingen kunnen moeilijke situaties bij zichzelf en bij anderen herkennen.

De leerling bevindt zich in een moeilijke situatie. De leerling is zich hiervan bewust, want die kan zijn moeilijke situaties herkennen. De leerling staat met een rugtas om voor een stoplicht. In de rugtas zitten de gedachten en emoties van de leerling. Als de gedachten en emoties negatief zijn, voelt de rugzak zwaar. Het is niet fijn om de rugzak om te hebben, het doet zeer. Achter het stoplicht ziet hij allerlei wegen (strategieën) liggen. Elke weg staat voor een strategie hoe de leerling op de moeilijke situatie kan reageren. Hij zal als het stoplicht op groen staat, een keuze moeten maken voor een bepaalde weg (of wegen). De kleuren van het stoplicht staan voor de drie stappen die hij/zij nu moet nemen:

### Stap 2: Stop. Weest bewust van je emoties en gedachten in je rugtas.

**Vaardigheidsdoel:** De leerlingen kunnen hun eigen gedachten en gevoelens in een moeilijke situatie omschrijven.

De leerling vraagt zich af: Welke emoties voel ik? Welke gedachten heb ik?







**Stap 3: Bedenk welke strategieën (wegen) er allemaal zijn hoe je met de moeilijke situatie om kan gaan.**

Vaardigheidsdoel: De leerlingen kunnen voor een bepaalde moeilijke situatie verschillende coping strategieën bedenken hoe zij op deze moeilijke situatie kunnen reageren.

De leerling vraagt zich af: Hoe kan ik omgaan met deze moeilijke situatie?



**Stap 4: Maak een keuze. Ervaar welke strategie werkt voor jou.**

Vaardigheidsdoel: De leerlingen kunnen een keuze maken uit de verschillende strategieën, zonder altijd in een oud patroon te stappen.

De leerling vraagt zich af: Welke strategie werkt voor mij?

**Stap 5: Bedenk waarom de strategie een fijne of niet fijne keuze was voor jou.**

Vaardigheidsdoel: De leerlingen kunnen beargumenteren waarom de gekozen strategie een fijne of niet fijne keuze was voor de moeilijke situatie

De leerling heeft nu voor een weg gekozen. Die onderzoekt of de strategie voor hem werkt.

De leerling vraagt zich af hoe zwaar de rugtas nu is. Doet het nog pijn? Welke emoties en gedachten heb ik nu? Heb ik de juiste strategie gekozen?

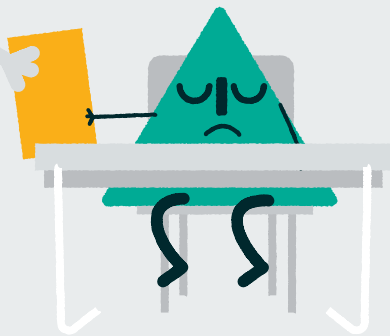
**Mogelijke strategieën van de leerling**

Categorie	Strategieën (hoe gaan leerlingen om met de moeilijke situatie?)
Sociale steun	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling praat met familie/vrienden/de leerkracht over hoe de leerling zich voelt.</li> <li>De leerling vraagt familie/vrienden leerkracht om advies.</li> <li>De leerling uit negatieve gevoelens, bijvoorbeeld door te roepen of te huilen.</li> <li>De leerling zoekt steun bij religie, bijvoorbeeld door te bidden of mediteren.</li> </ul>
Vermijding	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling zoekt afleiding, bijvoorbeeld door schoolwerk te gaan doen of te gamen.</li> <li>De leerling geeft zichzelf de schuld voor wat er gebeurd is.</li> <li>De leerling geeft het op om te proberen om met de moeilijke situatie om te gaan.</li> <li>De leerling ontkent de moeilijke situatie: 'Dit kan niet waar zijn'.</li> <li>De leerling gebruikt middelen om zich beter te voelen, bijvoorbeeld door te gaan eten of drinken.</li> </ul>
Probleem-oplossend	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling bedenkt een plan om met de moeilijke situatie om te gaan.</li> <li>De leerling onderneemt actie om de situatie op te lossen of te veranderen.</li> </ul>
Positief denken	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerling maakt grapjes over de moeilijke situatie waar hij/zij zich in bevindt.</li> <li>De leerling accepteert de huidige situatie: 'Het is nu eenmaal zo'.</li> <li>De leerling probeert om met een positieve blik naar de moeilijke situatie te kijken.</li> </ul>

**Belangrijk:**

Geen van bovenstaande strategieën is op zichzelf goed of fout. Sommige strategieën zijn handig op de korte termijn (bv. je gevoelens uiten), andere strategieën boeken meer resultaat op de lange termijn (bv. advies durven vragen). Zo passen sommige strategieën ook beter bij het ene kind, dan bij het andere kind (bv. afhankelijk van het sociale netwerk, hoe extravert/introvert ze zijn, hoe emotioneel ze zijn, etc.). Het gaat erom dat de leerlingen weten dat er veel verschillende strategieën mogelijk zijn als reactie op de moeilijke situatie. De leerlingen onderzoeken zelf welke strategie(ën) bij hen past in de betreffende moeilijke situatie.

# Voorbeeld



## Stap 1: Herken een moeilijke situatie.

Kate bevindt zich in een moeilijke situatie. Ze heeft een teleurstellend cijfer gehaald voor rekenen. Ze is zich ervan bewust dat dit een moeilijke situatie voor haar is, want het komt vaker voor. Ze heeft een rugtas vol gedachten en emoties om. De tas is zwaar en is pijnlijk. Dat komt door de negatieve gedachten en emoties. Ze gebruikt de stoplicht-methode:

---

### Stap 2. Stop. Wees bewust van je emoties en gedachten in je rugtas.

Kate vraagt zich af: 'Welke emoties voel ik? Welke gedachten heb ik?'. Ze denkt goed na. Ze voelt zich verdrietig en is teleurgesteld in zichzelf. Ze heeft negatieve gedachten over zichzelf. Ze denkt: 'Ik kan het niet. Het lukt me niet om een fijn cijfer te halen voor rekenen. Ik ben gewoon slecht in rekenen. Het zal me ook nooit lukken'.

---

### Stap 3. Bedenk welke strategieën (wegen) er allemaal zijn hoe je met de moeilijke situatie om kan gaan.

Kate bedenkt uit welke strategieën ze kan kiezen. Ze somt op: '1) Ik kan heel hard gaan huilen. Dan doe ik niets meer. Ik reageer niet op de leerkracht of klasgenoten als ze me vragen wat er is. 2) Ik kan zorgen dat ik niet meer aan het cijfer denk door bijvoorbeeld te gaan lezen of met klasgenoten te gaan kletsen. 3) Ik kan er met mijn meester over praten. Hij kan mij altijd aanmoedigen met positieve woorden. 4) Ik kan meteen mijn rekenboek pakken om weer te gaan oefenen zodat de rekentoets de volgende keer beter zal zijn.

---

### Stap 4. Maak een keuze. Ervaar welke strategie werkt voor jou.

Kate maakt een keuze: 'Ik kies ervoor om er met mijn meester over te praten. Ik zal waarschijnlijk wel huilen. Hij kan mij aanmoedigen met positieve woorden'.

### Stap 5: Bedenk waarom de strategie een fijne of niet fijne keuze was voor jou.

Kate heeft een keuze gemaakt: ze praat er met haar meester over. Daarna blikt ze terug: Hoe zijn mijn gedachten en emoties nu? Voelt mijn rugtas nog zwaar? Ze is opgelucht. Ze is blij dat ze haar emoties even heeft kunnen uiten. De meester heeft haar geholpen om positief te denken. Haar gedachten zijn nu: 'Het zal me wel lukken als ik blijf oefenen. Het was een teleurstellend cijfer, maar ik weet dat ik wel verder ben gekomen dan eerst. Als ik blijf oefenen, zal ik er komen.' Ze concludeert: 'Om de moeilijke situatie met mijn meester te bespreken, was een handige strategie. Dat werkt voor mij. Ik kan daardoor mijn emoties uiten en ik ben daardoor positiever gaan denken. Mijn rugtas is lichter.'

# Les 1 | Veerkracht in moeilijke situaties

## Lesdoelen

### Kennisdoelen

A. De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat een moeilijke situatie is.

B. De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat veerkracht betekent.

### Vaardigheidsdoelen

1: De leerlingen kunnen moeilijke situaties bij zichzelf en bij anderen herkennen.

2: De leerlingen kunnen hun eigen gedachten en gevoelens in een moeilijke situatie omschrijven.

## Praktische informatie

Doelgroep	Leerlingen uit groep 6, 7 of 8
Tijdsduur	90 minuten
Vorbereidingen	Lees achtergrondinformatie 1 Bereid de lesinhoud voor, zie notities onder de PowerPoint presentatie Test het filmpje in de PowerPoint presentatie
Benodigheden	Digitale les 1 (PowerPoint presentatie) Leerlingenboek

## Lesopzet

Tijds- indicatie	Activiteit	Toelichting activiteit	Benodigheden	Slides
10 min	Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je legt de leerlingen een casus voor.</li> <li>De leerlingen maken gezamenlijke afspraken voor de lessen.</li> </ul>	Digitale les 1	1-2
5 min	Doelen van de les	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je communiceert de doelen van de les.</li> </ul>		3
10 min	Verzamel moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je legt uit wat 'moeilijke situaties' zijn.</li> <li>De leerlingen verzamelen moeilijke situaties op memoblaadjes.</li> </ul>	Memoblaadjes	4-5
10 min	Filmpje bespreken	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen bekijken het filmpje en maken activiteit 1.</li> <li>De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> <li>De leerlingen reageren op de stelling.</li> </ul>	Leerlingenboek	6-7
35 min	Uitbeelden van moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je geeft instructie over het uitbeelden en geeft zelf een voorbeeld door een moeilijke situatie uit te beelden.</li> <li>De leerlingen beelden moeilijke situaties uit.</li> </ul>		8
15 min	Instructie veerkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen bekijken het filmpje.</li> <li>De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> </ul>		9

5 min	Reflectie	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen reflecteren op de doelen van de les aan de hand van activiteit 2.</li> </ul>	Leerlingenboek	10
-------	-----------	---	----------------	----

**Oefenactiviteit:**

	Verzamel moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je geeft de doos vol met moeilijke situaties een plek in de klas.</li> <li>De leerlingen vullen deze doos gedurende de week (of weken) met memoblaadjes.</li> </ul>	Doos memoblaadjes	11
--	------------------------------	--	-------------------	----

**Uitgebreide toelichting inhoud les**

Onder elke slide in de PowerPoint presentatie staat beschreven wat u en/of de kinderen doen in de les en welke instructie u daarbij geeft.

## Les 2 | De Stoplicht-methode

### Lesdoelen

#### Kennisdoelen

C: De leerlingen kunnen, aan de hand van de stappen uit de stoplicht-methode, in eigen woorden vertellen hoe je kan reageren op een moeilijke situatie.

#### Vaardigheidsdoelen

- 2: De leerlingen kunnen hun eigen gedachten en gevoelens in een moeilijke situatie omschrijven.  
3: De leerling kunnen voor een bepaalde moeilijke situatie verschillende coping strategieën bedenken hoe zij op deze moeilijke situatie kunnen reageren.

### Praktische informatie

Doelgroep	Leerlingen uit groep 6, 7 of 8
Tijdsduur	90 minuten
Vorbereidingen	Lees achtergrondinformatie 1 en 2 Bereid de lesinhoud voor, zie notities onder de PowerPoint presentatie Test het filmpje in de PowerPoint presentatie
Benodigdheden	Digitale les 2 (PowerPoint presentatie) Leerlingenboek 6 mindmaps 6 onderzoeksposters Poster Stoplicht-methode Paperclips

### Lesopzet

Tijds-indicatie	Activiteit	Toelichting activiteit	Benodigdheden	Slides
5 min	Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je blikt terug op de vorige les.</li> <li>Je herhaalt de afspraken die zijn gemaakt.</li> <li>Je communiceert de doelen van de les.</li> <li>De leerlingen denken na over hun voorbeeld.</li> </ul>	Digitale les 2	13-15
15 min	Casussen uitschrijven	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je verdeelt de mindmaps over 6 groepen leerlingen.</li> <li>De leerlingen denken een gegeven moeilijke situatie uit.</li> </ul>	6 mindmaps	16
10 min	Introductie Stoplicht-methode	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen bekijken het filmpje en maken activiteit 3.</li> <li>De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> </ul>	Leerlingenboek	17

<b>45 min</b>	Stoplicht stappen nemen: rood, oranje, groen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROOD: De leerlingen vullen de emoties en gedachten in voor de betreffende moeilijke situatie.</li> <li>• ORANJE: De leerlingen verzamelen verschillende strategieën hoe je op deze moeilijke situatie kan reageren.</li> <li>• GROEN: De leerlingen kruisen aan voor welke strategie ze zouden kiezen.</li> </ul>	6 onderzoekspos- ters	18-24
<b>5 min</b>	Filmpje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerlingen bekijken het filmpje.</li> <li>• De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> </ul>		22
<b>10 min</b>	Reflectie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De leerlingen reflecteren op de doelen van de les aan de hand van activiteit 4.</li> </ul>	Leerlingenboek	25

#### Oefenactiviteit:

	Oefen de stoplicht-methode bij moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je hangt de poster van de stoplicht-methode in de klas.</li> <li>• De leerlingen oefenen door de week heen om de stoplicht-methode toe te passen in een moeilijke situatie. Als dat is voorgevallen, hangen ze een paperclip aan de poster.</li> </ul>	Poster Stoplicht-methode Paperclips	26
--	--	---	--	----

#### Uitgebreide toelichting inhoud les

Onder elke slide in de PowerPoint presentatie staat beschreven wat u en/of de kinderen doen in de les en welke instructie u daarbij geeft.

# Les 3 | Een strategie kiezen

## Lesdoelen

### Vaardigheidsdoelen

4: De leerlingen kunnen een keuze maken uit de verschillende strategieën, zonder altijd in een oud patroon te stappen (groen stoplicht).

5: De leerlingen kunnen beargumenteren waarom de gekozen strategie een fijne of niet fijne keuze was voor de moeilijke situatie (na het stoplicht).

## Praktische informatie

Doelgroep	Leerlingen uit groep 6, 7 of 8
Tijdsduur	90 minuten
Vorbereidingen	Lees achtergrondinformatie 1 en 2 Bereid de lesinhoud voor, zie notities onder de PowerPoint presentatie Test het filmpje in de PowerPoint presentatie
Benodigdheden	Digitale les 3 (PowerPoint presentatie) Leerlingenboek 1 rood, 1 oranje en 1 groen A4 papier

## Lesopzet

Tijds- indicatie	Activiteit	Toelichting activiteit	Benodigdheden	Slides
10 min	Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je blikt terug op de vorige les.</li> <li>Je herhaalt de afspraken die zijn gemaakt.</li> <li>Je communiceert de doelen van de les.</li> </ul>	Digitale les 3	28-29
10 min	Filmpje	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen bekijken het filmpje.</li> <li>De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> </ul>		30
20 min	Conclusie trekken	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen maken in groepsverband activiteit 5 in het leerlingenboek.</li> <li>Je bespreekt een aantal stellingen klassikaal.</li> </ul>	Leerlingenboek	31-34
45 min	Uitbeelden van moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je geeft instructie over het uitbeelden en geeft een voorbeeld door zelf een moeilijke situatie uit te beelden in een rollenspel.</li> <li>De leerlingen beelden moeilijke situaties uit.</li> </ul>	Memoblaadjes met moeilijke situaties (les 1) 1 rood, 1 oranje en 1 groen A4 papier	35
10 min	Reflectie	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen reflecteren op de doelen van de les aan de hand van activiteit 6.</li> </ul>	Leerlingenboek	36

**Oefenactiviteit:**

	Oefen de stoplicht-methode bij moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je hangt de poster van de stoplicht- methode in de klas.</li><li>• De leerlingen oefenen door de week heen om de stoplicht-methode toe te passen in een moeilijke situatie. Als dat is voorgevallen, hangen ze een paperclip aan de poster.</li></ul>	Poster Stoplicht-methode Paperclips	37
--	--	---	-------------------------------------	----

**Uitgebreide toelichting inhoud les**

Onder elke slide in de PowerPoint presentatie staat beschreven wat u en/of de kinderen doen in de les en welke instructie u daarbij geeft.



# Les 4 | Mijn veerkracht

## Lesdoelen

### Kennisdoelen

B: De leerlingen kunnen in eigen woorden vertellen wat veerkracht betekent.

### Vaardigheidsdoelen

6: De leerlingen kunnen reflecteren op hun veerkrachtig gedrag.

## Praktische informatie

Doelgroep	Leerlingen uit groep 6, 7 of 8
Tijdsduur	90 minuten
Vorbereidingen	Lees achtergrondinformatie 1 en 2 Bereid de lesinhoud voor, zie notities onder de PowerPoint presentatie Test het filmpje in de PowerPoint presentatie
Benodigdheden	Digitale les 4 (PowerPoint presentatie) Leerlingenboek

## Lesopzet

Tijds- indicatie	Activiteit	Toelichting activiteit	Benodigdheden	Slides
15 min	Introductie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je begint de les anders dan anders: een makkelijke opdracht die niet zo makkelijk blijkt te zijn.</li> <li>Je communiceert de doelen van de les.</li> </ul>	Digitale les 4  Afhankelijk van de opdracht die je kiest, zie notities onder de slide	39-40
10 min	Filmpje	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen bekijken het filmpje.</li> <li>De leerlingen bespreken de inhoud van het filmpje na.</li> </ul>		41
10 min	Wat is veerkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je bespreekt klassikaal twee metaforen van veerkracht (herhaling).</li> </ul>	2 ballonnen 1 punaise 1 stukje plakband	42
35 min	Presentatie over jezelf	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen maken een presentatie over zichzelf waarin ze antwoord geven op een aantal reflectievragen. Ze gebruiken daarvoor activiteit 7.</li> </ul>	Leerlingenboek  Afhankelijk van de opdracht die je kiest, zie notities onder de slide	43
20 min	Afsluiting	<ul style="list-style-type: none"> <li>De leerlingen presenteren hun presentatie.</li> </ul>		44

### Oefenactiviteit:

	Oefen de stoplicht-methode bij moeilijke situaties	<ul style="list-style-type: none"><li>• De leerlingen gebruiken de stoplicht-methode als ze een moeilijke situatie meemaken.</li><li>• Je gebruikt de stoplicht-methode om leerlingen te ondersteunen.</li></ul>	Poster Stoplicht-methode	45-46
--	--	--	--------------------------	-------

### Uitgebreide toelichting inhoud les

Onder elke slide in de PowerPoint presentatie staat beschreven wat u en/of de kinderen doen in de les en welke instructie u daarbij geeft.

# Ons aanbod

Het Wetenschapsknooppunt van de Erasmus Universiteit Rotterdam biedt verschillende programma's aan voor basisschoolkinderen en hun docenten. Allemaal met als doel de kinderen te leren onderzoeken en wetenschap in de klas te brengen.

Kijk op **[eur.nl/wetenschapsknooppunt](http://eur.nl/wetenschapsknooppunt)** voor ons aanbod.

Of neem contact met ons op:

Mail: **[wetenschapsknooppunt@eur.nl](mailto:wetenschapsknooppunt@eur.nl)**

Telefoon: **010 408 2714**

**Voor de hele klas:**  
Kindercollege



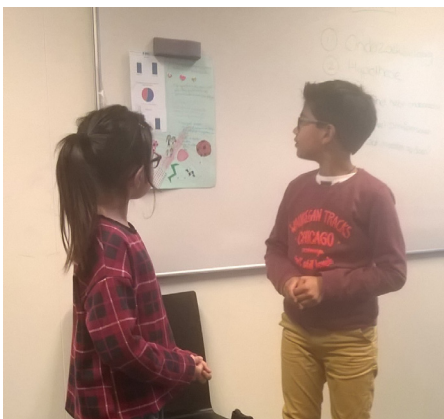
**Voor de hele klas:**  
E-tivities



**Voor nieuwkomers:**  
Project NIEUWsgierig



**Voor meer- of  
hoogbegaafde kinderen:**  
Workshops onderzoekend leren



**Voor meer- of  
hoogbegaafde kinderen:**  
Erasmus Junior College



**Voor leerkrachten:**  
Onderzoekend leren professionalisering van de leerkracht



## Colofon

Dit is een product van Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam.

Deze lessenreeks is tot stand gekomen in samenwerking met:

- Marianne den Hertog, Onderwijskundige Erasmus Universiteit Rotterdam
- Rowan Beijk-Huijgen, Projectleider Aansluiting & Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam
- Dr. Godor, Assistant Professor Erasmus School of Social and Behavioural Sciences Department of Psychology, Education & Child Studies, Educational and Developmental Psychology
- Dr. Van der Hallen, Assistant Professor Erasmus School of Social and Behavioural Sciences Department of Psychology, Education & Child Studies, Clinical Psychology

Ontwerp en illustraties: Kris Kras context, content and design

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen? Bekijk dan onze website [eur.nl/wetenschapsknooppunt](http://eur.nl/wetenschapsknooppunt). Vragen, opmerkingen of suggesties? Neem dan contact op met het Wetenschapsknooppunt via [wetenschapsknooppunt@eur.nl](mailto:wetenschapsknooppunt@eur.nl) of 010 408 2714.

Wil je deze uitgave delen? Graag! Maar dan wel met een duidelijke bronvermelding en een verwijzing naar het Wetenschapsknooppunt Erasmus Universiteit Rotterdam.

© 01-2023

**Erasmus Universiteit Rotterdam**

**Bezoekadres**

Burgemeester Oudlaan 50

**Postadres**

Postbus 1738

3000 DR Rotterdam

wetenschapsknooppunt@eur.nl

**[eur.nl/wetenschapsknooppunt](https://eur.nl/wetenschapsknooppunt)**