

Opbouw lespakket

Deze les is onderdeel van het lespakket 'Broertje is verdwaald'. Het lespakket geeft inzicht in en bespreekt het thema uitsluiting.

Beschikbare materialen (digitaal):

- 4 lessen
- 2 dubbelzijdige kennisplacemats

Er zijn verschillende opties om het materiaal te gebruiken. Je kunt alleen de basisles gebruiken, of de basisles aangevuld met de verdiepingslessen. Je kunt de serie afsluiten met de slotopdracht van les 4.

De opdrachten van de kennisplacemats zijn als verwerking bij de verschillende lessen te gebruiken.

Basis

Les 1: Broertje is verdwaald
Verwerking met kennisplacemat

Verdieping

Les 2: Uitsluiting
Verwerking met kennisplacemat
Les 3: Van uitsluiting naar insluiting
Verwerking met kennisplacemat

Projectafsluiting

Les 4: Insluiting

Lesdoel

De leerlingen leren wat de drie breineffecten zijn en hoe ze zich daar bewust van kunnen zijn.

Eindproduct

Quotes om bewust te blijven van breineffecten.

Lesduur

Basisles: 60 minuten
Verwerking: naar eigen inzicht

Lesorganisatie

Tijdens de les denken de leerlingen alleen en in tweetallen na over de breineffecten en hoe ze deze kunnen tegengaan.

Als alle breineffecten aan de orde zijn geweest bespreken de leerlingen in groepen van 4 het effect van optelsom van alle breineffecten.

Benodigheden voor de optionele verwerking van de les:

- Print van de kennisplacemat (dubbelzijdig A3).
- Materialen voor de uitwerking van de opdrachten op de kennisplacemat, zoals briefpapier, enveloppen, kleurpotloden, stiften, enzovoort.

Inhoud van de les

De les begint met een snelle quiz om de leerlingen bewust te maken van denkpatronen. Aan de hand van drie breineffecten wordt uitgelegd dat de werking van je brein soms in de weg kan zitten. Bij elk breineffect staan de leerlingen stil bij hoe het effect optreedt en wat je er tegen kunt doen. Als laatste staan de leerlingen stil bij de optelsom van de breineffecten en hoe ze zich daar bewust van kunnen zijn en blijven.

Verwerking (optioneel)



Verwerkingsopdrachten over breineffecten:

- Lees samen de kennisplacemat 'Breineffecten' of laat de leerlingen zelf lezen.
- Laat de leerlingen elk één van de opdrachten kiezen die op onderaan de pagina staan.

Interactie tijdens de les

Hebben de kinderen wel of geen device tot hun beschikking? De digibordles wordt in twee varianten aangeboden. Maak vooraf de keuze voor:

Optie 1: De kinderen hebben geen devices [tablet, notebook of telefoon] tot hun beschikking tijdens de les.

In deze variant is er geen digitale interactie via het digibord. Schrijf bijvoorbeeld bij het woordweb zelf de woorden op het digibord.

Optie 2: De kinderen hebben wel devices [tablet, notebook of telefoon] tot hun beschikking tijdens de les. In deze variant is er digitale interactie via het digibord. Tijdens de les gebruiken de kinderen hun device bijvoorbeeld om woorden in te sturen voor het woordweb.

SLIDE 1



Titelslide van de les

SLIDE 2



Startvraag bij de les

Laat de leerlingen reageren op de poll.

- Je kunt de leerlingen bij de start van de les via het touchscreen of digitaal via www.LiveCloud.online laten reageren.
- Je kunt de leerlingen op een eerder moment op de dag, bijvoorbeeld na een pauze, bij het langslopen laten reageren via het touchscreen.

SLIDE 3

Hoe is het experimenteren met je **nieuwe gewoonte** gegaan?



Terugblik op de vorige les

Laat de leerlingen kort mondeling reageren op de vraag.

Vraag door waarom het wel of niet is gelukt om de gewenste gewoonte uit te voeren en wat er nodig is om alsnog te slagen.

Moedig de leerlingen aan om geduld te hebben en door te zetten. Een nieuwe gewoonte aanleren kost tussen de 18 en 66 dagen, afhankelijk van de complexiteit van de gewoonte en je motivatie voor de verandering.

SLIDE 4

DE FOUTE-ANTWOORDENQUIZ
Roep het eerste antwoord dat in je opkomt
SUCCES!

Geef op elke vraag een fout antwoord!

De foute-antwoordenquiz

Leg de bedoeling van de quiz uit.

- Je leest elke quizvraag voor, daarna krijgen de leerlingen 10 seconden om te antwoorden.
- De leerlingen mogen het eerste antwoord dat in hen opkomt roepen.
- Het antwoord moet fout zijn.

Geef verder geen hints. Het doel van de opdracht is dat de leerlingen ervaren dat het brein vaak vaste patronen volgt.

SLIDE 5 t/m 7

De foute-antwoordenquiz

Geef op elke vraag een fout antwoord

VRAAG 1
WELKE KLEUR HEEFT EEN BRANDWEERAUTO?



Quizvragen

Sta bij de laatste quizvraag stil bij de antwoorden die de leerlingen hebben gegeven.

Bespreek de quiz na. Als het brein eenmaal een bepaald pad volgt (kleuren, topografisch denken, namen), is het geneigd daarin te blijven. Het foute antwoord in de quiz kan eigenlijk alles zijn behalve rood, Arnhem en giraf.

Hoe kijken de leerlingen nu tegen de door hun gegeven antwoorden aan?

SLIDE 8

Hoe je brein werkt, zit soms in de weg



Breinologie

Er zijn drie effecten van de werking van het brein die in de weg kunnen zitten:

- gewoonte-effect
- gelijkeniseffect
- omstandereffect

SLIDE 9

het gewoonte-effect
Hoe vaker je iets denkt of doet, hoe makkelijker het gaat en hoe vertrouwd het voelt.



gewoonte-effect

Herhaal wat vorige les aan de orde is geweest over gewoontepadjes en het gewoontemagazijn.

- Denken kost veel energie. Daarom doe je meestal de dingen zoals je die meestal doet. Dat voelt prettig en het bespaart je brein een heleboel werk.
- Door bewust een nieuwe gewoonte aan te leren, kun je je gedrag veranderen.

Leg uit dat ergens niet meer over nadenken ook een gevaarlijke kant heeft: je denkt er niet meer over na.

Als omstandigheden of overtuigingen veranderen reageer je onbewust volgens je gewoonte, omdat dat goed voelt. Soms is een gewoonte die ooit handig was inmiddels niet meer zo handig of gepast.

SLIDE 10

Wanneer had jij last van het gewoonte-effect?



Last van gewoonte-effect

Tweetallen

Laat de leerlingen in tweetallen bespreken wanneer ze last hebben van het gewoonte-effect.

Klassikaal

Inventariseer minimaal 10 verschillende ongewenste gewoonten. De leerlingen mogen ook gewoonten noemen die ze bij anderen zien. Noteer de gewoonten op de slide.

Het doel van de inventariatie is om breder te kijken dan ongezonde gewoonten als nagelbijten. Het gaat ook om onbewuste reacties als negatief reageren of iemand negeren.

Trek samen de conclusie dat iedereen wel onbewuste gewoonten heeft, die niet (meer) passend zijn.

SLIDE 11

Wat kun je doen om het **gewoonte-effect** tegen te gaan?

Ideeën gewoonte-effect tegengaan

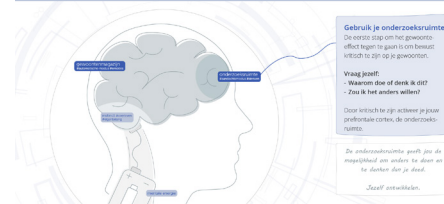
Geef twee minuten tijd om te bedenken hoe je het gewoonte-effect tegen kunt gaan.

Inventariseer de ideeën van de leerlingen. Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de slide.

Bespreek kort de ideeën.

SLIDE 12

gewoonte-effect tegengaan



gewoonte-effect tegengaan

Gebruik je onderzoeksräume: wees bewust kritisch op je gewoonten. Als je je bewust bent van een ongewenste gewoonte dan kun je deze veranderen. Verwijs terug naar de vorige les over het veranderen van een gewoonte.

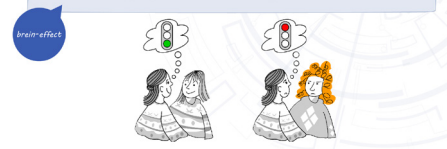
Als er sprake is van heftige emoties, dan reageer je meestal automatisch. In dat geval helpt het als je jezelf wat rust gunt, bijvoorbeeld tot tien tellen.

Controleer de betekenis van het gewoonte-effect duidelijk is. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat is een gevolg van het gewoonte-effect?

SLIDE 13

het gelijkis-effect
Hoe meer iemand op jou lijkt, hoe vertrouwd en veiliger het voelt.



gelijkis-effect

Leg uit dat mensen graag omgaan met mensen die op hen lijken. Hoe meer overeenkomsten je met iemand hebt, hoe beter het klikt. Waarin mensen met elkaar overeenkomen, kan heel divers zijn. Je voelt je bijvoorbeeld sneller thuis bij iemand met dezelfde huidskleur, dezelfde leeftijd, hetzelfde opleidingsniveau, dezelfde sport of hobby of bij iemand met dezelfde politieke of geloofsovertuiging.

SLIDE 14

Tel in je hoofd: met hoeveel mensen ga je om die **niet** op jou lijken?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wie ga je om?

De vraag is bedoeld om je ervan bewust te worden met welke mensen je omgaat.

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of geef zelf de input in via het touchscreen.

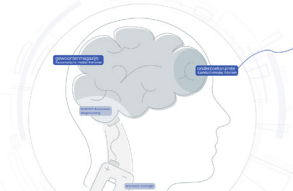
Bespreek het resultaat. Waar hebben de leerlingen op gelet bij het tellen?

Vraag eventueel door:

- Lijkt de persoon of lijken de personen waar je aan dacht in geen enkel opzicht op jou?
- Laat enkele leerlingen overeenkomsten noemen waar ze aan hebben gedacht. Gaan anderen nu anders over hun antwoord denken?

SLIDE 15

gelijkenis-effect tegengaan



Gebruik je onderzoeksruimte
De ruimte daar om het gelijkenis-effect tegen te gaan, is vooral gaan praten met mensen die anders zijn dan jij.

Als je met elkaar in gesprek gaat ontdek je welke overeenkomsten jullie hebben en welke verschillen jullie doen.

Ook als je het niet met elkaar eens bent, kan je een goed gesprek hebben en een ander leren.

Andere perspectieven zijn vaak verrijkend!

gelijkenis-effect tegengaan

Gebruik je onderzoeksruimte om je bewust(er) te zijn van je overeenkomsten en verschillen in je omgeving. Als je een ander beter leert kennen, krijg je daar meer begrip voor. Ook als je het niet met elkaar eens bent, kan een ander perspectief of een andere manier van denken je nieuwe inzichten geven. Met respect en echte interesse kom je samen verder!

Controleer de betekenis van het gelijkenis-effect duidelijk is. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat is een gevolg van het gelijkenis-effect?

SLIDE 16

Naar welke persoon in jouw omgeving die 'anders' is ben jij nieuwsgierig?



Hoe zou je contact kunnen maken?

Nieuwsgierig naar een ander

Deze vraag is bedoeld om leerlingen bewust te maken van anderen in hun omgeving. Vraag de leerlingen om een naam in gedachten te nemen van iemand waarmee ze nog niet mee omgaan maar wel nieuwsgierig naar zijn. Geef aan dat ze het antwoord niet hoeven toe te lichten.


Bespreek met elkaar de vervolgvraag: Hoe zou je contact kunnen maken?

Vraag eventueel door:

- Wat zou dit contact je op kunnen leveren?
- Zouden jullie ook overeenkomsten hebben? Welke? Hoe zou je dat vinden?

SLIDE 17

Hoeveel **groter** is de kans geworden dat je met deze persoon gaat praten?



0% 100%

Grotere kans

Deze vraag is bedoeld om te reflecteren op het gelijkenis-effect en de eigen mogelijkheden om een eerste stap te zetten.

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de lijn. Voor het opschrijven kun je bijvoorbeeld de lijn in enkele stukken verdelen en de leerlingen hun hand op te laten steken bij het stuk dat bij hen past. Noteer namen of het aantal leerlingen.

SLIDE 18

Wat denk je dat jij **doet** als je iets vervelends ziet gebeuren?



- FILMEN
- HELPEN
- HULP INROEPEN
- DOORGAAN MET WAT IK AAN HET DOEN BEN

Wat denk je dat jij zult doen?

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of geef zelf de input in via het touchscreen.

Benoem kort het resultaat.

SLIDE 19



omstanders-effect

Als duidelijk is dat iemand hulp nodig heeft, denk je dat je wel zult helpen. In de praktijk blijkt dat niet altijd zo te zijn. Bijvoorbeeld bij een ongeval waar meerdere mensen getuige van zijn, zijn er weinig mensen die als eerste hulp aanbieden. Dat heet het omstanders-effect.

Je zou denken dat de ernst van de situatie of wie het slachtoffer is een belangrijke rol speelt, maar de belangrijkste variabele is hoe groot de groep mensen is die eromheen staat. Als er twee of drie mensen omheen staan, wordt snel geholpen. Zijn er meer mensen in de buurt, dan kijken mensen naar elkaar en denken langer na, ze vinden bijvoorbeeld iemand anders van de omstanders beter geschikt om in te

grijpen omdat die er groter/sterker/jonger/wijzer/... uitziet. Doordat anderen geen hulp aanbieden ben je zelf ook minder geneigd om dat te doen en de eerste stap te zetten om de ander te helpen.

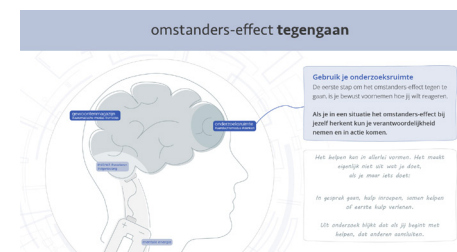
Het gaat er niet om dat je niet wilt helpen, maar het gaat om een risico dat je neemt om iets te doen wat je normaal niet doet. Je moet uit je comfortzone stappen.

Het blijkt dat als iemand hulp aanbiedt, anderen meteen mee gaan helpen.

Controleer de betekenis van het omstanders-effect duidelijk is. Vraag bijvoorbeeld:

- Wat is het omstanders-effect? Vertel in je eigen woorden.
- Wanneer ben jij die omstanders?

SLIDE 20



omstanders-effect tegengaan

Gebruik je onderzoeksräume om je bewust voor te nemen hoe je wilt reageren.

Laat de leerlingen nadenken over mogelijke voornemens:

- in gesprek gaan;
- hulp inroepen;
- 112 bellen;
- anderen in de groep aanspreken om samen te helpen.

Welke mogelijkheden zien de leerlingen nog meer?

SLIDE 21



Voornemen

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de slide.

Vervolg oefening (optioneel)

Door het je vast voor te stellen is de kans groter dat je het zult doen als je werkelijk in zo'n situatie komt.

- Laat de leerlingen de ogen sluiten.
- Geef een schets van een situatie, bijvoorbeeld: Je bent in een winkelstraat. Achter je hoor je geschreeuw. Je draait je om. Je ziet een jongen. Hij roept dreigementen. De ander kun je niet zien. Je loopt naar de kring die zich eromheen vormt.
- Voer in je gedachten uit wat je voornemen is.

Geef even de tijd en bespreek de oefening na.

SLIDE 22

Wat kan het effect zijn van de drie **brein-effecten** bij elkaar?



DAT KAN LEIDEN TOT...

Totaal drie brein-effecten

Groep van vier

- Laat de leerlingen in de groepen 3 minuten nadenken over de vraag.
- Geef 2 minuten om een gezamenlijk antwoord te formuleren.

Inventariseer en bespreek de antwoorden om tot een gezamenlijke conclusie te komen.

Vul aan waar nodig: De optelsom van de brein-effecten kan leiden tot uitsluiting. Dat werkt zo: als je vaak denkt wat je al dacht en geen kritische vragen bij je eigen gedachten stelt, en als je je onbewust vooral veilig voelt bij mensen die op jou lijken, en als je geen verantwoordelijkheid voelt voor het gedrag van jouw groep, dan is uitsluiting een logisch gevolg.

SLIDE 23

Als je je **bewust** bent van de **brein-effecten**, kun je in **actie** komen en zorgen voor **insluiting**.



Werken aan insluiting

Leg uit dat als je je bewust bent van de brein-effecten en af en toe actie onderneemt, je kunt zorgen voor insluiting.

Laat eventueel kort herhalen hoe je de verschillende brein-effecten kunt tegengaan:

- kritisch zijn op je gewoonten;
- bewust omgaan met mensen die 'anders' zijn;
- bewust zijn van omstanders-effect en verantwoordelijkheid nemen.

SLIDE 24

Iedereen denkt eraan de wereld te veranderen, maar niemand denkt eraan **zichzelf te veranderen**.

OM
DENKEN

OMdenken

OMdenken heeft quotes die je aan het denken zetten.

SLIDE 25

Onze quotes

OM
DENKEN

Eigen quotes

Individueel of tweetallen

Laat de leerlingen een quote (vergelijkbaar met OMdenken) bedenken om elkaar te herinneren aan de breineffecten en om zich daar niet door te laten leiden.

Laat de leerlingen digitaal reageren via www.LiveCloud.online of schrijf zelf de input op de slide.

Bekijk samen de quotes en bespreek deze.

SLIDE 26

DOORPRATEN EN HULP ZOEKEN

Heeft deze les iets bij je losgemaakt waar je zelf niet helemaal uitkomt?

- Praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familieid, docent of mentor.
- Heb je liever contact met iemand die je niet kent?

Bezoek dan mindyoung.nl/help-mij voor anonieme en professionele hulp.

Hulp vragen is een teken van kracht, niet van zwakte.

LES OVER INSLUITING
VOOR DE BOVENBOUW VAN HET PRIMAIR ONDERWIJS EN DE ONDERBOUW VAN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

DE LEERKRACHT EN HET COÖRDINATOR VAN WWW.ERFONTOELEN.NL & WWW.ROEVENSTAL.NL

Slotslide

Het bekijken van de film en het bespreken van het thema uitsluiting kan gevoelens en gedachten losmaken bij leerlingen.

Bespreek dat er hulpbronnen beschikbaar zijn en dat om hulp vragen een teken van kracht is.

PLACEMAT

Breineffecten

Hoe je brein werkt, zit soms in de weg. Wat prettig, bekend of goed voelt, is niet altijd wat bij de omstandigheden of je overtuigen past. Dit noemt men het **gewoonteeffect**, het **patroon-effect** en het **omstanders-effect** is en hoe je bewust anders kunt denken en doen.

Gewoonteeffect
Dit effect zorgt ervoor dat je automatisch doet wat je gewoont is. Het is vaak niet bewust en kan soms tot problemen leiden. Het is vaak niet de beste manier om te handelen.

Patroon-effect
Dit effect zorgt ervoor dat je automatisch doet wat je gewoont is. Het is vaak niet bewust en kan soms tot problemen leiden. Het is vaak niet de beste manier om te handelen.

Omstanders-effect
Dit effect zorgt ervoor dat je automatisch doet wat je gewoont is. Het is vaak niet bewust en kan soms tot problemen leiden. Het is vaak niet de beste manier om te handelen.

Insluiting
Dit effect zorgt ervoor dat je automatisch doet wat je gewoont is. Het is vaak niet bewust en kan soms tot problemen leiden. Het is vaak niet de beste manier om te handelen.

Opdracht
Kies één van de effecten en beschrijf hoe het werkt. Denk aan een voorbeeld en hoe je het kunt overtuigen.

Optionele verwerking

- Vertel eventueel:
- Op kennisplacemat lees je over de breineffecten. Daarna kies je een opdracht om aan te werken.
 - In les 4 ga je een SIRE-campagne ontwikkelen om aandacht te vragen voor insluiting.