

LESMATERIAAL 'PRATEN LUCHT OP' VAN DE KINDERTELEFOON

Groep

5-6-7-8

Tijdsduur

30 minuten: met de mogelijkheid om de les uit te breiden met aanvullende vragen of werkvormen.

Lesdoel

Na deze les:

- Weten leerlingen waarvoor, en hoe ze contact kunnen opnemen met De Kindertelefoon.
- Weten leerlingen waarom praten over wat je bezighoudt belangrijk is.

Lesopbouw

5 minuten - Opening: Kennismaken met De Kindertelefoon.

3 minuten - Praatplaat: Over De Kindertelefoon.

5 minuten - Veiligheid in de klas.

15 minuten - Keuze voor werkvorm: 'Een fijn gesprek' of 'Emoji-spel'.

2 minuten - Afsluiter.

Nodig

- Bijgevoegde slides in Powerpoint: 'Praten lucht op'.
- [Werkblad 'Emoji-spel'](#) (1 werkblad per groep van 3-4 leerlingen) en/of [werkblad 'Een fijn gesprek'](#) (1 werkblad per tweetal).
- Optioneel: zachte bal.

Inleiding

Er is steeds meer maatschappelijke aandacht voor mentale gezondheid en de belangrijke rol die het onderwijs en de leerkracht hierin speelt. Wanneer leerlingen leren praten over wat hen bezighoudt, stimuleert dit hun zelfinzicht en helpt het hen vertrouwen op hun eigen kracht. Voor leerkrachten die in de klas aan de slag willen met mentale gezondheid en praten, biedt De Kindertelefoon lesmateriaal aan.

1 op de 3 leerlingen kent De Kindertelefoon nog niet. Het lesmateriaal laat leerlingen op een laagdrempelige manier kennismaken met De Kindertelefoon en de kracht van praten.

Het lesmateriaal ondersteunt leerkrachten om het gesprek te openen in de klas over actuele thema's uit de leefwereld van leerlingen en de emoties die daarbij horen. Zo ervaren leerlingen dat praten oplucht en helpend is.

Over De Kindertelefoon

De Kindertelefoon vindt het belangrijk dat ieder kind (8-18 jaar) in Nederland altijd iemand heeft om mee te praten. De Kindertelefoon voert 1.000 tot 1.500 gesprekken per dag, 365 dagen per jaar. De vrijwilligers van De Kindertelefoon zijn er wanneer leerlingen onderwerpen niet durven, kunnen of willen bespreken in hun eigen omgeving. Via de telefoon en chat kunnen kinderen gratis en anoniem over ALLES praten. Van verliefdheid tot verwaarlozing en alles ertussenin.

Heb je vragen of opmerkingen over dit lespakket of De Kindertelefoon? Mail naar: onderwijs@kindertelefoon.nl. Kinderen kunnen contact opnemen met De Kindertelefoon via 0800-0432 of kindertelefoon.nl.



MET DE KINDERTELEFOON KUN JE OVER **ALLES** PRATEN.


HANDLEIDING 'PRATEN LUCHT OP'

! Veiligheid is belangrijk


Binnen het thema praten is het belangrijk om de veiligheid in de klas te waarborgen. Praten is niet voor elke leerling van huis uit even vanzelfsprekend. Een belangrijke voorwaarde voor deze les is dat je hierbij stilstaat en afspraken maakt zodat iedereen zich fijn en veilig voelt om met elkaar te praten.

Slide 1 Opening (5 minuten)


Slide 2

 Vertel de leerlingen dat jullie vandaag aan de slag gaan met een les van De Kindertelefoon over praten en benoem de doelen:


- Je leert vandaag meer over De Kindertelefoon, waarvoor en hoe je contact met hen kunt opnemen.
- Je leert over waarom praten over wat je denkt en hoe je je voelt belangrijk is.
- Je gaat oefenen met emoties, vragen stellen en reageren.


 Vraag de leerlingen hun hand op te steken wanneer ze al eens gehoord hebben over De Kindertelefoon.


Slide 3

 Laat de leerlingen nu de video in de PowerPoint (2,5 minuut) over De Kindertelefoon zien. Geef ze de vraag mee: 'Wat hoor jij in de video wat je nog niet wist?' en laat leerlingen dit na de video terugkoppelen.


Vertel de leerlingen dat ze net gezien hebben hoe gesprekken met De Kindertelefoon gaan. Ook hebben ze wat tips gehoord voor een goed gesprek.

 *Aanvullend (optioneel): Vraag de leerlingen welke tips ze hebben gehoord in de video.*

 Stel de vraag: 'Waarom denken jullie dat praten belangrijk is?' en voer een kort gesprek met de leerlingen.

 *Aanvullend (optioneel): Gooi een bal de klas in, diegene moet antwoord geven. En gooit de bal daarna door. Of maak een woordweb op het digibord.*

Slide 4 Praatplaat: over De Kindertelefoon (3 minuten)

 Vertel de leerlingen dat ze een praatplaat te zien krijgen over De Kindertelefoon en toon hem op het digibord.

Groep 5/6

- *Hoeveel gesprekken voert De Kindertelefoon? Hoeveel zijn er per chat en per telefoon? Waarom denken jullie dat kinderen kiezen voor bellen? En waarom chatten?*
- *Over welk onderwerp wordt het meest gepraat? Waarom denk je juist dat onderwerp?*

Groep 7/8

- *Wat valt je op? En waarom?*



Slide 5 Veiligheid in de klas (5 minuten)



Vertel de leerlingen dat ze gaan oefenen met praten in de klas. En dat dit soms lastig of spannend kan zijn, zeker wanneer het gaat over persoonlijke dingen of gevoelens. Geef aan dat er op het digibord een aantal afspraken staan die kunnen helpen bij dat iedereen zich veilig voelt om met elkaar te praten. Loop de afspraken langs en verduidelijk deze met elkaar. Ga in gesprek of er nog afspraken toegevoegd moeten worden.

Keuze werkvorm (15 minuten)

Voor dit onderdeel is er keuze uit twee verschillende werkvormen: 'Emoji-spel' en 'Een fijn gesprek'. Je kunt er ook voor kiezen om beide werkvormen te doen, dan duurt de les 15 minuten langer.

Optie 1 - Werkvorm 'Emoji-spel' (15 minuten)

[Zie werkblad 1](#)

Vorbereiding

- Groepjes van 3-4 leerlingen.
- Werkbladen printen. 1 werkblad per groep.



Vraag de klas: 'Wat weten jullie al over emoties?'

Lees het volgende stuk theorie voor:

Emoties zijn gevoelens die iemand heeft. Er zijn vier basis emoties: blij, bang, boos en bedroefd (verdrietig). Ook wel de vier b's genoemd. Er zijn natuurlijk nog veel meer emoties, deze lijken op de vier andere emoties. Woedend is een vorm van boos zijn. Geschrokken is een vorm van bang zijn.

Vaak vinden we het prima om vrolijke emoties te delen, maar de lastige emoties houden we soms voor onszelf. Als je emoties laat zien dan weet de ander hoe jij je voelt over een situatie. Ook kan je emoties laten zien erg opluchten. Denk maar aan een goede huilbui. Het kan soms best lastig zijn om te bepalen wat je voelt bij iets wat je meemaakt. Dan kan het helpen om hierover te praten. Dat is iets wat je kunt oefenen.

Slide 6



Leg uit dat de leerlingen gaan oefenen met emoties. Ze krijgen hiervoor een werkblad met diverse emoji's, die emoties uitbeelden. Vraag de leerlingen om de 3 emoji's te kiezen bij hoe ze zich deze week voelen en dit uit te leggen.

Laat de leerlingen in groepjes van 3-4 zitten en deel de werkbladen uit. Geef aan hoeveel tijd de leerlingen hebben. Vraag de leerlingen na afloop hoe ze het vonden om over hun emoties te praten.



Aanvullend (optioneel): Laat de leerlingen de emoji's uitknippen en sorteren volgens de vier basisemoties.

Optie 2 - Werkvorm 'Een fijn gesprek' (15 minuten)

[Zie werkblad 2](#)



Vraag de klas: 'Wanneer vinden jullie een gesprek fijn?'



Aanvullend (optioneel): Gooi een bal de klas in, diegene moet antwoord geven. En gooit de bal daarna door.

Vorbereiding

- Tweetallen maken.
- Werkbladen printen. 1 werkblad per tweetal. Er zijn 3 varianten. Je verdeelt de varianten straks over de klas.

Lees het volgende stuk theorie voor:

Open vragen stellen

Als je een gesprek voert denk je meestal al een beetje na over wat je wil zeggen. Vaak komt het vanzelf als je eenmaal begint te praten. Wanneer je gesprekspartner (zo nodig uitleggen wat dit is) bent, is het vooral belangrijk dat je goed kunt luisteren en misschien wel vragen kunt stellen om meer te weten te komen.

Een open vraag kan je niet met ja of nee beantwoorden, en zorgt ervoor dat je meer te weten komt over iemand. Open vragen beginnen vaak met: "Wat, wie, welke, waar, waarom, hoe"

Echt luisteren

Als iemand ergens mee zit is het fijn als diegene het gevoel heeft dat er écht naar hem of haar geluisterd wordt. Het gevoel geven dat je luistert kun je op verschillende manieren doen. Bijvoorbeeld regelmatig 'ja' of 'hmm' zeggen. Ook naar de ander kijken en een beetje naar voren leunen helpt.

Samen een oplossing bedenken

Soms is luisteren alleen al fijn, maar een andere keer kan het ook fijn zijn om een oplossing te bedenken. Een oplossing bedenken doe je samen.

Slide 7



Laat de leerlingen de voorbeeldvragen zien op het digibord en laat ze aanwijzen welke vragen gesloten of open zijn.



Aanvullend (optioneel): Vraag de klas: 'Hoe laat jij aan iemand zien dat je goed luistert?'



Leg de klas uit dat ze de theorie gaan toepassen in een oefening. Ze krijgen een werkblad met een voorbeeld van iemand die ergens mee zit. Ze schrijven op welke vragen ze kunnen stellen, hoe ze het gevoel kunnen geven dat ze echt luisteren en hoe ze samen een oplossing kunnen bedenken. Laat de leerlingen tweetallen maken. Verdeel de verschillende situaties over de tweetallen.

Slide 8



Geef aan hoe lang de leerlingen hebben voor de oefening. Zet de slide met de samenvatting van de theorie als geheugensteuntje op het digibord.

Bespreek na de oefening enkele antwoorden klassikaal. Laat leerlingen op elkaar reageren en aanvullen.



Aanvullend (optioneel): Maak zelf een werkblad met situaties die je toepasselijk vindt voor jouw klas.

Slide 9 Afsluiter (2 minuten)

Zet de slide op het digibord. Vertel leerlingen dat het heel goed kan zijn dat ze over een onderwerp dat vandaag besproken is verder willen praten. Vertel dat ze hiervoor uiteraard bij jou terecht kunnen, maar dat ze ook anoniem terecht kunnen bij De Kindertelefoon. Over ALLES.

FAQ

Tijdens de les stellen leerlingen vaak vragen over De Kindertelefoon. Misschien heb je zelf wel vragen over de les. Deze beantwoorden wij graag. Check eerst de FAQ onderaan [deze pagina](#) of je vragen al beantwoord zijn. Zo niet, mail dan naar: onderwijs@kindertelefoon.nl. We reageren zo snel mogelijk.

Meer doen?

Op kindertelefoon.nl/onderwijs vind je inspiratie over praten en ons lesmateriaal. Dit wordt regelmatig geüpdatet naar aanleiding van actuele thema's die spelen onder leerlingen en terugkomen in de gesprekken die wij voeren. Wil je op de hoogte gehouden worden? Geef je op via de site.