

Programma Levensvaardigheden

1. Doel en Theoretische basis
2. Hoe leren jongeren om te gaan met conflictsituaties?
3. G4 schema en stoplichtprincipe
4. Opbouw van de lessen
5. Wat te regelen door de school?

Levensvaardigheden

- ▶ Lesprogramma jongeren tussen de 15 en 17 jaar (3de klas) in het voortgezet en beroepsonderwijs.
- ▶ Zelfrapportage lln. biedt positief effect op:
 - * zelfwaardering en eigen effectiviteit
 - * ervaren spanning bij het uiten van negatieve emoties
 - * relatie met klasgenoten
 - * intentie om geleerde in praktijk toe te passen
- ▶ Draagt bij aan de verbetering van het schoolklimaat

Doel en Theoretisch kader (G4-schema)

1. Aanleren en verder ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden (omgaan met gevoelens; kritisch denken; benoemen van gevoelens; effectief communiceren)
2. Beter leren hanteren van conflictsituaties

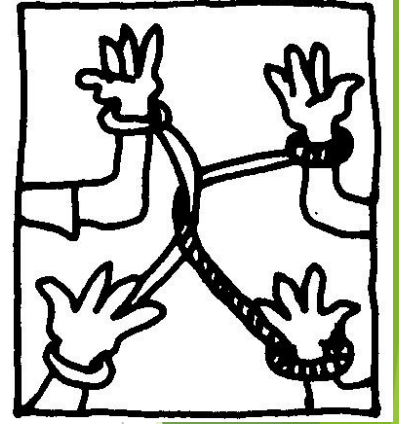
RET (Rationeel-Emotieve Therapie)

Gebeurtenis + Gedachte = Gevoel + Gedrag
(G1) + (G2) = (G3) + (G4)

Opbouw van de lessen G4

- ▶ Introductie
- ▶ Energizers
- ▶ Gedrag; leren waarnemen hoe doe je dat? (G4)
- ▶ Gevoel; leren waarnemen en benoemen van je gevoelens. (G3)
- ▶ Gedachte; leren herkennen wat je tegen jezelf zegt. (G2)

Energizer: Verbondenheid



- ▶ Per twee uit de knoop raken.
- ▶ Elke deelnemer krijgt een touwtje. Deelnemers vormen willekeurige paren. Elke persoon bindt het touwtje aan beide polsen en door het touwtje van de andere persoon.
- ▶ Probeer los te komen zonder het touw van je pols af te nemen.

Gevoelens (les 3)/Gedachten



Foto 1

Gevoelens

Hoe leren jongeren om te gaan met conflictsituaties ?

Een gebeurtenis:

Je hebt al vaker geld voor de automaat geleend aan een klasgenoot.

Nu vraagt zij weer om € 1,-.

G4

- ▶ De leerling denkt ‘jij hebt de vorige keren nog niet terug betaald, van mij krijg jij helemaal niets meer’ (Gedachte)
- ▶ En is woest. (Gevoel)
- ▶ Zij begint vervolgens te schelden. (Gedrag)
- ▶ Het gevolg van haar gedrag is dat zij ruzie krijgt met haar klasgenoot en haar geld niet terug krijgt.

$$G1 + G2 = G3 + G4$$

- a. Dezelfde gebeurtenis (G1)
- b. Andere gedachte (G2) met daarmee samenhangend gevoel (G3).
- c. Ander gedrag (G4), met ander resultaat

Stoplicht principe

- ▶ **Rood**
Stop, tel tot tien en denk na voordat je reageert.
- ▶ **Oranje**
Vertel het probleem en hoe je je voelt.
Bedenk wat je wil bereiken. (Wat wil ik?)
Bedenk meerdere reactiemogelijkheden.
(Welk gedrag kan ik in deze situatie vertonen?)
Denk na over de voor- en nadelen van de verschillende gedragsmogelijkheden. (Wat zijn de voor- en nadelen?)
- ▶ **Groen**
Ga je gang en probeer het beste idee.

Themalessen

- ▶ Genotmiddelen/gokken en nee leren zeggen
- ▶ Conflict leerling, leraar en mede-leerling
- ▶ Roddelen
- ▶ Gepest worden. Hoe ga je ermee om?
- ▶ Pesten. Waarom doe je het?
- ▶ Sexualiteit
- ▶ Conflict tussen leerling en ouders
- ▶ Conflict tussen leraar en leerling
- ▶ Afronding en afscheid

Wat te regelen door de school ?

- ▶ Creëren van draagvlak
- ▶ Motiveren en selecteren van de docenten die de lessen gaan verzorgen
- ▶ Basistraining voor docenten (extern)
- ▶ Aanschaf lesmaterialen

Meer informatie: Marion van de Sande, Haagse Hogeschool
070-4458334 of 0641548905

m.c.e.vandesande@hhs.nl