

Inhoud

Soms ben je alleen en vind je dat fijn. Als alleen zijn niet prettig aanvoelt, als je niet in je eentje wilt zijn, dan voel je je eenzaam. In deze les leren de leerlingen het verschil tussen eenzaam en alleen.

Doel

- De leerlingen kennen het begrip EENZAAM.
- De leerlingen weten het verschil tussen ALLEEN en EENZAAM.

Materiaal

- De gevoels thermometer
- Emotiekaartje EENZAAM (zie ook klassenset)
- Lesblad 1a, 1b en 1c
- Digibord

Belangrijk

In elke PAD-les wordt een PAD-kind van de dag gekozen. Aan het eind van de les worden aan het PAD-kind complimenten gegeven. Kijk in de docentenhandleiding voor meer informatie en achtergrond over deze werkwijze.

De les

Introductie

U kunt vertellen dat de les van vandaag gaat over je eenzaam voelen. Soms ben je alleen en vind je dat niet prettig. Je zou graag met iemand anders samen zijn. Op dat moment voel je je eenzaam. Je kunt je ook eenzaam voelen als je denkt dat niemand bij je wil zijn of als je denkt dat niemand je vriend wil zijn.

Soms is het prettig om in je eentje te zijn. Alleen zijn kan dus soms ook fijn zijn. Laat het emotiekaartje EENZAAM laten zien. Vraag aan de leerlingen of dit een fijn of een naar gevoel is. Als de klas het erover eens is dat het een naar gevoel is, plaatst u het kaartje in het blauwe gedeelte van de gevoels thermometer. (Kijk voor meer uitleg over de gevoels thermometer in de docentenhandleiding.)

Aan de slag

Opdracht 1 Ik voel me eenzaam

In deze opdracht wordt het begrip EENZAAM besproken.

1. Laat de klas lesblad 1a zien. Vraag de leerlingen wat ze zien.
 - *Wat zie je op het plaatje? (Antwoord: Houda staat op het schoolplein. Om haar heen spelen en roepen andere kinderen, maar zij staat er helemaal alleen.)*
 - *Hoe zou Houda zich voelen? (Antwoord: ze is alleen en ze voelt zich eenzaam.)*
 - *Waarom denk je dat? Waaraan kun je dat zien?*
2. Laat de leerlingen andere voorbeelden bedenken van je eenzaam voelen. U kunt zelf ook enkele voorbeelden geven.

Opdracht 2 Alleen, maar niet eenzaam

In deze opdracht gaat het om het verschil tussen ALLEEN en EENZAAM.

1. Laat lesblad 1b zien. Vraag de leerlingen wat ze zien.
 - *Wat zie je op het plaatje? (Antwoord: Peter is alleen thuis. Hij zit in een grote stoel en leest een boek.)*
 - *Hoe voelt Peter zich? (Antwoord: Hij is alleen, maar hij voelt zich niet eenzaam. Hij leest een leuk boek.)*
2. Laat de leerlingen in groepjes van vier samen situaties verzinnen waarin je wel alleen bent, maar je niet eenzaam voelt. Leg uit dat alleen zijn soms ook leuke kanten heeft. Bespreek daarna van elk groepje een voorbeeld.



lesblad 1a



Houda staat op het schoolplein. Om haar heen spelen en roepen andere kinderen, maar zij staat helemaal alleen want ze mag niet meedoen.

Les 1

Belangrijk

- Laat de leerlingen na afloop van de les het emotiekaartje met hun gevoel neerzetten.
- Geef aandacht aan het gedrag van de leerlingen en hoe ze zich gedurende die dag voelen. Vooral wanneer ze zich eenzaam voelen. Laat ze af en toe hun gevoelens (en hun emotiekaartjes) wisselen. Doet u dit vooral zelf ook!

Tip

Herinner de leerlingen, als dit nodig is, aan de drie stappen van de stoplichtmethode. Kijk in de docentenhandleiding voor uitleg en aanpak van de stoplichtmethode.

3. Lees een paar situaties voor en vraag de leerlingen of het gaat om ALLEEN zijn of om EENZAAM zijn. U kunt kiezen uit de volgende voorbeelden of zelf iets bedenken wat kan aansluiten bij bepaalde gebeurtenissen in de klas. Soms zullen leerlingen een situatie anders beoordelen, leg uit dat niet iedereen altijd hetzelfde voelt in een bepaalde situatie.
 - *Je bent enig kind thuis en je ouders doen veel leuke dingen met je.*
 - *Je bent af bij een spelletje en je moet aan de kant gaan staan.*
 - *Je gaat voor het eerst alleen uit logeren.*
 - *Je hebt niemand om mee te spelen.*
 - *Je reist met de trein naar je opa en oma.*
 - *Je hebt in een ruzie je kleine broertje geslagen en je vader heeft je naar je kamer gestuurd.*

Opdracht 3 Het verhaal van Patrick

In deze opdracht wordt een verhaaltje over eenzaam zijn voorgelezen en wordt een oplossing aangeboden.

Patrick voelt zich eenzaam

Op een dag heeft Patrick een vreemd gevoel. Hij denkt er eens over na: 'Wat voel ik?'

Patrick denkt: 'Het is niet fijn wat ik voel. Ik voel me eenzaam.'

Hij vraagt zich af waarom hij zich eenzaam voelt.

Patrick denkt heel diep na en ineens weet hij het antwoord: 'Ik voel me eenzaam omdat ik alleen ben en er niemand is om mee te spelen. Ik vind het niet leuk om alleen te zijn.'

Hij vraagt zich af wat hij eraan kan doen om zich niet meer eenzaam te voelen.

Patrick maakt een plannetje. Hij besluit om Lisa op te bellen. Lisa is zijn buurmeisje.

Hij gaat haar vragen of zij zin heeft om te komen spelen.

Als hij Lisa opbelt, zegt zij: 'Ja, ik wil best bij jou komen spelen.'

Nu heeft Patrick iemand om mee te spelen en is hij niet meer alleen.

1. Bespreek het verhaaltje van Patrick met de klas. Bijvoorbeeld met de volgende vragen:
 - *Hoe voelt Patrick zich aan het begin van het verhaaltje?*
 - *Wat kan hij doen om rustig te worden zodat hij kan nadenken? (Antwoord: schildpadden. Kijk in de docentenhandleiding voor uitleg over de schildpadmethode.)*
 - *Wat is de oplossing van Patrick?*
 - *Kun je nog meer oplossingen bedenken?*
 - *Wat is er gebeurd met het eenzame gevoel van Patrick nadat hij Lisa heeft gebeld?*

lesblad 1b



***Peter is alleen thuis. Hij zit in een grote stoel en leest een boek.
Hij is wel alleen, maar hij voelt zich niet eenzaam.***

Les 1

Opdracht 4 Thuisopdracht

Deze opdracht kunnen de leerlingen thuis uitvoeren. Ze gaan een volwassene vragen naar een moment waarop hij eenzaam was.

1. Het PAD-kind van de dag deelt lesblad 1c uit.
2. Leg aan de leerlingen uit dat ze een volwassene gaan vragen naar een moment van vroeger waarop hij eenzaam was en wat hij daaraan gedaan heeft. Stimuleer de leerlingen om vragen te stellen en met de volwassene in gesprek te raken.
3. Vertel de leerlingen ook dat ze onderaan het verslag opschrijven wat ze zelf dachten of voelden toen ze het verhaal opschreven.
4. Laat de leerlingen het ingevulde lesblad de volgende dag weer mee naar school nemen, zodat het in de klas besproken kan worden.

Thuisopdracht EENZAAM

lesblad 1c

Mijn naam: _____

Datum: _____

Toen u zo oud was als ik, bent u toen wel eens eenzaam geweest?

Kunt u daar iets over vertellen?

Wat voelde u toen?

Vond u dat prettig of juist niet?

Wat heeft u toen gedaan?

Toen ik dit verhaal opschreef, dacht ik of voelde ik me zelf zo:

(Je mag hier schrijven of een tekening maken.)
