

Sociaal-emotionele vaardigheden

Leerlijn 1-4 havo/vwo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN	JAAR	LESSEN	LEERDOELEN
KENNISMAKEN	1	Wie zit er bij jou in de klas?	- De namen van al je klasgenoten noemen; - Iets meer vertellen over een aantal van je klasgenoten.
		Welke afspraken maak jij met je klas?	- De schoolregels benoemen; - Afspraken maken met de klas.
	2	Hoe start je het jaar goed als klas?	- Aangeven hoe je het schooljaar gestart bent; - Met de klas bedenken hoe je er een topjaar van maakt.
		Hoe leer je je klasgenoten beter kennen?	- Benoemen welke eigenschappen, hobby's en voorwerpen bij jezelf en je klasgenoten horen; - Opnoemen wat je nog niet wist over je klasgenoten; - Goede vragen stellen om iemand nog beter te leren kennen.
SAMENLEVEN	1	Wat is vriendschap?	- Je mening geven over vriendschap; - Vragen beantwoorden over vriendschap; - Uitleggen wat vriendschap voor jou betekent.
		Wat zijn jouw normen en waarden?	- Aangeven wat jouw mening is over verschillende onderwerpen is; - Benoemen welke normen en waarden er achter jouw meningen zitten; - Een grappige uitspraak bedenken over iets wat jij belangrijk vindt.
		Hoe divers is jouw klas?	- Een profiel van jezelf maken; - Jouw profiel vergelijken met dat van een ander; - Verschillen en overeenkomsten in jouw klas noemen; - Nieuwsgierig zijn naar verschillen.
	2	Bekijk jij de situatie hetzelfde als jouw klasgenoten?	- Inzien dat er verschillende manieren zijn om naar een situatie te kijken; - Verwoorden hoe jij die situatie bekijkt; - Vragen stellen om de reactie van een ander beter te begrijpen; - Luisteren naar anderen.
		Bij welke groepen hoor jij?	- Aangeven bij welke groepen jij hoort; - Aangeven wat jouw rol in elke groep is; - Aangeven wat die groepen van jou betekenen.



Reflecteren



Reflecteren



Reflecteren



Reflecteren



Sociaal-emotionele vaardigheden

Leerlijn 1-4 havo/vwo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN

JAAR

LESSEN

LEERDOELEN

SAMENLEVEN

Hoe ga je respectvol met elkaar om?

- Vertellen voor wie je respect hebt;
- Uitleggen wat respect is;
- Respectvol met anderen omgaan.

Hoe leef je je in een ander in?

- Je inleven in dat wat iemand anders leuk vindt;
- Argumenten bedenken voor de mening van anderen;
- Bedenken waarom het belangrijk is dat je je inleeft in elkaar.

Hoe maak je iemand vrolijk?

- Opnoemen waar jij én je klasgenoten blij van worden;
- Iemand opvrolijken op een manier die bij hem/haar past;
- Een heleboel mensen tegelijk opvrolijken.

Hoe ga je om met groepsdruk?

- Uitleggen wat groepsdruk is;
- Vertellen hoe jij reageert op groepsdruk;
- Vertellen hoe jij met groepsdruk kunt omgaan.

ZELFVERTROUWEN

1

Wat is omdenken?

- Een spreuk bedenken waarin je de situatie nét even anders bekijkt;
- Een situatie omdenken van probleem naar kans.

Hoe kom je voor jezelf op?

- Benoemen waarom jij voor jezelf mag opkomen;
- Benoemen wanneer je wel of niet voor jezelf opkomt en waarom;
- Op een goede manier voor jezelf opkomen.

Hoe ga je om met emoties?

- De vier basisemoties en variaties daarop benoemen;
- Je inleven in een situatie waarin je een sterke emotie had;
- Tips geven en ontvangen over hoe je in een situatie kunt omgaan met je emoties;
- Benoemen hoe je juist niet met je emoties moet omgaan.

2

Van welke gedachten word jij vrolijk?

- Negatieve en positieve gedachten benoemen bij dezelfde situatie;
- Uitleggen wat deze gedachten doen met je gevoel en je gedrag.

Hoe neem je het initiatief?

- De voor- en nadelen noemen van initiatief nemen en afwachtend zijn;
- Tijdens een groepsopdracht het initiatief nemen of juist een stapje terug doen.

Hoe vertrouw je op jezelf?

- Benoemen waar je goed in bent en waar je minder goed in bent;
- Bedenken in welke situaties jouw kwaliteit van pas komt;
- Bedenken wie je om hulp kunt vragen;
- Op jezelf vertrouwen.



Reflecteren



Reflecteren



Sociaal-emotionele vaardigheden

Leerlijn 1-4 havo/vwo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN	JAAR	LESSEN	LEERDOELEN
COMMUNICEREN	1	Hoe breng je een boodschap verbaal over?	- De ruis in een gesprek beperken; - Je boodschap duidelijk overbrengen; - De boodschap van een ander begrijpen; - Aangeven wat de do's en don'ts zijn in verbale communicatie.
	2	Hoe breng je een boodschap non-verbaal over?	- Aan iemand zien wat hij of zij uitstraalt; - Houding, gebaren, mimiek en oogcontact gebruiken als je communiceert; - Je boodschap ondersteunen met non-verbale communicatie.
		Hoe breng je een boodschap digitaal over?	- Aangeven hoeveel tijd je besteedt aan verschillende manieren van digitaal communiceren; - Verschillende digitale communicatiemiddelen gebruiken; - Rekening houden met de doelgroep als je digitaal communiceert.
		Hoe voer je een goed gesprek?	- Een antwoord samenvatten; - Doorvragen; - Écht luisteren als iemand iets vertelt.
		Wat zet jij op sociale media?	- Jouw socialemediagebruik in kaart brengen; - Jouw grenzen op sociale media bepalen; - De gevaren en voordelen van sociale media duidelijk maken.
CONFLICTEN VOORKOMEN EN OPLOSSEN	1	Is het plagen of pesten?	- Het verschil tussen plagen en pesten uitleggen; - Een definitie van pesten geven; - Als klas afspraken maken om pesten te voorkomen; - Stappen zetten als er toch wordt gepest.
		Hoe ga je om met ruzie?	- Opnoemen op welke manieren je ruzies kunt oplossen; - Bedenken welke manier handig is in welke situatie; - Bedenken hoe jij meestal omgaat met ruzie.
		Hoe voorkom je vooroordelen?	- Feiten van vooroordelen onderscheiden; - Vooroordelen tegengaan.
	2	Hoe ga je om met pesten?	- Verschillende rollen bij pesten noemen; - Bedenken wat iedere rol kan doen tegen pesten; - Bedenken welke rol jij meestal hebt; - Een voornemen opstellen om pesten tegen te gaan.
		Hoe ga je met conflicten om?	- De belangen in een conflict benoemen; - Vier manieren noemen om met conflicten om te gaan; - Conflicten oplossen.
		Wat kun je doen tegen discriminatie?	- Uitleggen wat discriminatie is; - Bedenken wat je ertegen kunt doen; - Uitleggen wat vooroordelen met discriminatie te maken hebben.

Sociaal-emotionele vaardigheden

Leerlijn 1-4 havo/vwo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN	JAAR	LESSEN	LEERDOELEN
GELUK	3/4	Waar wordt jij gelukkig van? Denk jezelf gelukkig. Hoe maak je een ander gelukkig? Hoe gebruik je sociale media om gelukkiger te zijn?	• Vertellen wat geluk voor jou betekent; • Vertellen waar je gelukkig van wordt. • Uitleggen hoe gedachten juist wel of juist niet helpen om gelukkig te zijn; • Een onhandige gedachte veranderen in een gedachte die helpt. • Uitleggen wat jij allemaal voor anderen doet; • Uitleggen wat anderen allemaal voor jou doen; • Elkaar (nog) gelukkiger maken. • Aangeven hoe socialemediaberichten je beïnvloeden; • Vertellen hoe je kunt omgaan met sociale media om gelukkiger te zijn.
SAMENLEVEN	3/4	Welke houding vind jij fijn? Jouw gebruiksaanwijzing. Hoe laat je zien wat je belangrijk vindt? Omgaan met andere meningen.	• Vertellen wat je wel en niet fijn vindt aan iemands houding; • Vertellen welke houding je hebt als je met anderen praat; • Begrijpen hoe jouw houding anderen beïnvloedt. • Jouw grenzen aangeven; • Vertellen hoe je wilt dat anderen met jou omgaan. • Vertellen wat je belangrijk vindt; • Vertellen waarom je iets belangrijk vindt; • In je gedrag laten zien wat je belangrijk vindt. • Omgaan met andere meningen; • Een oplossing bedenken voor een meningsverschil.
LIEFDE	3/4	Wat vind je belangrijk in een relatie? Is het oké voor allebei? Sexting: hoe houd je het leuk? Liefde in alle soorten en maten.	• Vertellen wat je belangrijk vindt in een relatie; • Vertellen wat je klasgenoten belangrijk vinden in een relatie. • Vertellen wat je acceptabel vindt en wat niet; • Reageren op situaties die je wel of niet oké vindt. • Vertellen wat jouw grenzen zijn bij sexting; • Tips geven om veilig aan sexting te doen. • Vertellen welke vormen van seksualiteit er horen bij LHBTIQA+; • Je inleven in iemand uit de LHBTIQA+-gemeenschap; • Zonder vooroordelen luisteren naar mensen met verschillende seksualiteiten.

Sociaal-emotionele vaardigheden

Leerlijn 1-4 havo/vwo

Met onze doorlopende leerlijnen herhalen en verdiepen jouw leerlingen elk jaar hun vaardigheden. Zo worden ze steeds zelfstandiger en vaardiger, klaar voor de volgende stap in hun (studie)loopbaan! Laat je inspireren of stel zelf een lesprogramma samen dat aansluit op de behoeftes van jouw school of klas.

VAARDIGHEDEN

JAAR

LESSEN

LEERDOELEN

IDENTITEIT

3/4

Wie wil je zijn?

- Vertellen wat je wel en niet zelf kiest van je identiteit;
- Vertellen welke invloed je zelf hebt op wie je bent;
- Vertellen wat jouw identiteit bepaalt.

Denken in hokjes.

- Vertellen in hoeverre jij zelf in hokjes denkt;
- Vertellen wat de gevolgen van hokjesdenken zijn voor jou en anderen;
- Bewust omgaan met hokjes.

Wie ben je online?

- Vertellen wat je online identiteit is;
- Vertellen hoe anderen jou online zien;
- Je eigen online identiteit beschermen.

De versies van jou.

- Vertellen welke versies er van jou bestaan;
- Verschillende versie van je klasgenoten herkennen.



Reflecteren



Reflecteren

