

Voorstel lessenreeks rond ziekte, verlies en rouw voor eerste graad basisonderwijs.

In het leven van een kind kunnen thema's als ziekte, verlies en rouw helaas ook voorkomen. Het is van groot belang dat kinderen leren om te gaan met deze zware en complexe gevoelens. Deze lessenreeks is ontworpen om kinderen in de eerste graad van het basisonderwijs op een begrijpelijke en sensitieve manier kennis te laten maken met deze onderwerpen. Door het aanbieden van gevarieerde lessen met zowel informatieve als interactieve elementen, streven we ernaar om kinderen te voorzien van de emotionele tools die ze nodig hebben om deze uitdagingen aan te gaan.

Inhoud

Vorbereiding voor de Leerkracht: Een Les over Ziekte, Verlies en Rouw	2
Overwegingen voor de lesvoorbereiding:	2
Lesdoelstellingen:	3
Materialen:	3
Lesmoment 2 : het verhaal, het boek : “Juf, waar ben je?”	4
Vorbereiding:	4
Introductie :	4
Voorlezen :	4
Afsluiting van het verhaal:	4
Lesmoment 3 reflectie	5
Inleiding:	5
Vragen over het hoofdpersonage:	5
Persoonlijke reflectie:	5
Bevestiging van gevoelens:	5
Afronding:	5
Lesmoment 4 Herinneringsdoos maken	6
Wat is een Herinneringsdoos?	6
Hoe aan te Brengen?	6
Materiaal:	6
Activiteit:	6
Afsluiting:	6
Waardering en Reflectie:	6
Benadrukken van de Belangrijkheid van Gevoelens:	6
Aanmoediging voor Verder Werk:	6
Afsluitende Woorden:	7

Follow-up:.....	7
Check-in:	7
Herinneringsdoos Update:	7
Thuisactiviteit Feedback:	7
Nog een woordje voor de leerkracht	8
Reflecteer op de volgende punten:	8

Vorbereiding voor de Leerkracht: Een Les over Ziekte, Verlies en Rouw

Als leerkracht heb je de belangrijke taak om niet alleen kennis over te dragen, maar ook om kinderen te begeleiden in hun emotionele en sociale ontwikkeling. Het onderwerp van ziekte, verlies en rouw is gevoelig, maar essentieel. Op deze leeftijd beginnen kinderen zich meer bewust te worden van de wereld om hen heen en kunnen ze geconfronteerd worden met de realiteiten van ziekte of het verlies van een geliefde. Hoewel het moeilijk kan zijn om over deze onderwerpen te praten, biedt het een kans om kinderen te voorzien van de tools en het begrip dat ze nodig hebben om met dergelijke situaties om te gaan.

Overwegingen voor de lesvoorbereiding:

- **Zelfreflectie:** Besteed enige tijd aan het nadenken over je eigen ervaringen met ziekte, verlies en rouw. Hoe voelde je je toen? Welke vragen had je? Het begrijpen van je eigen gevoelens en reacties kan je helpen om empathisch en begripvol te zijn naar de kinderen toe.
- **Wees op de hoogte van je eigen emoties:** Het is ook belangrijk om rekening te houden met je eigen emoties. Het bespreken van ziekte, verlies en rouw kan ook moeilijk zijn voor volwassenen. Zorg ervoor dat je ook zelf de nodige ondersteuning krijgt.
- **Vorbereiden van de omgeving:** Zorg ervoor dat de klasruimte warm en uitnodigend is. Het kan handig zijn om zachte muziek op de achtergrond te hebben of wat comfortabele kussens in de kring te leggen voor het gesprek.
- **Bereid je voor op verschillende reacties:** Elk kind is uniek en zal anders reageren. Sommige kinderen kunnen emotioneel worden, terwijl anderen misschien onverschillig lijken. Beide reacties zijn normaal. Het is jouw rol als leerkracht om een veilige omgeving te bieden waarin alle gevoelens worden geaccepteerd.
- **Vertrouwelijkheid:** Verzeker de kinderen dat wat er in de klas wordt besproken, vertrouwelijk is (binnen de grenzen van de veiligheid). Dit zal hen helpen zich veilig te voelen om te delen.
- **Stel open vragen:** Bij het bespreken van het boek en de emoties van de personages, stel open vragen om kinderen aan te moedigen hun gedachten en gevoelens te delen. Vragen zoals "Hoe denk je dat het personage zich voelt?" of "Wat zou jij doen in deze situatie?" kunnen effectiever zijn dan vragen die een eenvoudig ja of nee antwoord vereisen.

- **Bereid je voor op follow-up:** Het kan zijn dat sommige kinderen na de les nog vragen of zorgen hebben. Wees bereid om tijd vrij te maken voor individuele gesprekken of om eventueel professionele hulp te zoeken indien nodig.
- **Verdiep je in het boek:** Lees "Juf, waar ben je?" van Inge Nees. Maak aantekeningen over de belangrijkste punten en emoties die het boek oproept.

Deze les gaat niet alleen over het leren van de concepten van ziekte, verlies en rouw, maar ook over het bevorderen van empathie, begrip en emotionele intelligentie bij jonge leerlingen. Door jezelf goed voor te bereiden en de kinderen te benaderen met empathie en openheid, kun je een diepgaande impact hebben op hun emotionele welzijn.

Lesdoelstellingen:

- Kinderen kunnen de concepten van ziekte, verlies en rouw begrijpen op een leeftijds geschikte manier.
- Kinderen kunnen hun eigen gevoelens en vragen over deze onderwerpen op een respectvolle en begrijpelijke manier uiten.
- Kinderen kunnen leesvaardigheden ontwikkelen door een passend boek te lezen en te bespreken.

Materialen:

- Het kinderboek "Juf, waar ben je?" van Inge Nees.
Dit kan ook een ander boek zijn. Lees vooraf het boek en pas de les aan waar nodig.

Lesmoment 1: introductie

Begin in een gezellige kringopstelling zodat alle kinderen zich betrokken en veilig voelen. De ruimte moet rustig zijn en zo ingericht dat alle kinderen elkaar kunnen zien.

- **Verhaal :** Start met een lichte opmerking of activiteit om de leerlingen op hun gemak te stellen. Je kunt bijvoorbeeld een kort verhaal vertellen over een moment waarop je zelf iets dierbaars hebt verloren, zoals een knuffel, een huisdier en hoe je je toen voelde. Verlies van een diertje heeft iedereen al meegemaakt, verlies van een grootouder op jonge leeftijd haast nog niemand.
- **Aankondiging onderwerp :** "Vandaag gaan we iets heel speciaals doen. We gaan praten over dingen die ons of mama en papa, of heel veel mensen heel verdrietig kunnen maken. We gaan heel goed proberen te luisteren naar elkaar. Héééél belangrijk."
- **Activerende voorkennis :** Stel een vraag aan de klas zoals: "Hebben jullie wel eens gehoord over iemand die ziek was? Of ken je verhalen waarin iemand iets of iemand mist?" Geef enkele leerlingen de gelegenheid om te delen zonder in details te treden. Het doel is om de leerlingen te laten nadenken over het onderwerp, niet om diepe emoties op te roepen.
- **Optie :** Doe een kring-in-kring gesprek: helpt buitenkring, helpt binnenkring, met gezicht naar elkaar (dat lukt echt wel bij 6 jarigen), kleermakerszit : doorschuif na 2 minuten.: vertel wanneer jij al eens verdriet hebt gehad wanneer iemand dood ging . (klinkt misschien bots, maar dat opent een kort gesprek, meestal wel over...een diertje (want dat zijn de meeste ervaringen op die leeftijd) Sluit af na een kwartiertje , want vanaf dan krijg je napraten, papegaaien.

- **Doel van de les** : "Volgende keer gaan we het hebben over gevoelens die we kunnen hebben als iemand die we kennen ziek wordt of dood gaat en niet meer bij ons is. Dit kan soms moeilijk zijn om over te praten, maar het is belangrijk om te weten dat al onze gevoelens oké zijn. We zullen een mooi boek lezen, praten over onze gevoelens en een speciale doos maken."
- **Verzekering en veiligheid** : "Ik wil dat jullie weten dat het oké is als je je verdrietig, blij, boos of verward voelt. Alle gevoelens mogen er zijn. Als je ergens over wilt praten of als je je ergens niet prettig bij voelt, kun je altijd naar mij toekomen. We zijn hier om voor elkaar te zorgen."

Lesmoment 2 : het verhaal, het boek : “Juf, waar ben je?”

Vorbereiding:

Zorg dat je voor de les al vertrouwd bent met het boek en de prenten. Overweeg om het boek op een prominente plek te tonen, zoals op een lessenaar of voor je op een tafel, zodat kinderen nieuwsgierig worden naar de inhoud.

Introductie :

"Vandaag gaan we een speciaal boek lezen dat gaat over een juf op school die ziek wordt. De Juf vertelt wat ze gaat missen en de leerlingen (kleuters) vertellen wat ze zullen missen nu de Juf er niet meer is. Terwijl ik lees, wil ik dat jullie goed luisteren en nadenken over hoe de kinderen zich voelen.

Voorlezen :

- Begin met het lezen van het boek, maar doe dit op een interactieve manier:
- Toon illustraties aan de klas na het lezen van elke pagina.
- Verander je toon van stem om verschillende emoties weer te geven.
- Maak korte pauzes na betekenisvolle momenten om de inhoud te laten bezinken.
- Stel af en toe open vragen om kinderen te betrekken en hun begrip te controleren.
Bijvoorbeeld:
 - "Hoe denk je dat het meisje zich nu voelt?"
 - "Wat zou je doen als je in haar schoenen stond?"
 - "Zien jullie hoe de kleuren in de illustraties veranderen naarmate het verhaal vordert? Wat denken jullie dat dat betekent?"

Afsluiting van het verhaal:

- Na het afronden van het boek, vraag: "Wat is het belangrijkste dat jullie uit dit verhaal hebben gehaald?" Geef kinderen een moment om na te denken. "Houd deze gedachten in gedachten, want we gaan hier een volgende keer verder over praten."
- Laat de leerlingen een aantal minuten aan mekaar vertellen wat ze hebben gehoord.
- Deze meer gestructureerde benadering van de leesactiviteit stimuleert actieve betrokkenheid en reflectie bij de leerlingen, waardoor ze beter voorbereid zijn op de daaropvolgende discussie.

Lesmoment 3 reflectie

Inleiding:

Begin met het herhalen van de kernmomenten uit het boek. "We hebben zojuist een emotioneel verhaal gelezen over een meisje dat haar oma verloor. Laten we even stilstaan bij wat we hebben geleerd en hoe we ons voelen."

Laat nog een aantal prenten zien en vertel over het verhaal uit het vorige lesmoment.

Vragen over het hoofdpersonage:

Stel open vragen om de kinderen aan het denken te zetten en hen te stimuleren hun gedachten te delen. Voorbeelden van vragen zijn:

- "Hoe denken jullie dat het meisje zich voelde toen ze hoorde over haar oma?"
- "Wat deed het meisje om met haar verdriet om te gaan?"
- "Kunnen jullie momenten herinneren waarop het meisje zich een beetje beter voelde?"

Persoonlijke reflectie:

Vraag de kinderen om zich in de plaats van het hoofdpersonage te stellen:

- "Hoe zouden jullie je voelen als je in een soortgelijke situatie zou zijn?"
- "Wat als de juf/meester er niet meer zou zijn?"
- "Hoe zie je die gevoelens bij ANDEREN? Is dat bij iedereen hetzelfde?"
- "Hoe kan je daarbij helpen?"

Deze vragen helpen de kinderen om empathie te *ontwikkelen* en zichzelf in de situatie te plaatsen.

Bevestiging van gevoelens:

Benadruk het belang van acceptatie van gevoelens. "Onthoud dat iedereen op een andere manier verdrietig kan zijn, en dat is oké. Er zijn geen juiste of verkeerde manieren om te voelen. Sommige mensen willen praten, sommige willen tekenen, en anderen willen misschien gewoon stil zijn."

Tip : Hier ook even pesten aanhalen. Iedereen mag zij hoe hij/zij/... wil zijn !

Afronding:

Sluit de discussie af door de kinderen te bedanken voor het delen van hun gedachten en gevoelens. "Ik waardeer hoe open en respectvol iedereen vandaag was. Het is belangrijk om over onze gevoelens te praten, vooral als we verdrietig of verward zijn."

Door de discussie op deze manier te structureren, zorg je voor een veilige en ondersteunende omgeving waarin kinderen hun gevoelens en gedachten kunnen delen en reflecteren op het gelezen verhaal.

Lesmoment 4 kan aansluiten. Indien dit niet aansluitend verwijst je tijdens lesmoment drie al naar de herinneringsdoos die de leerlingen zullen maken tijdens een volgende knutselactiviteit.

Lesmoment 4 Herinneringsdoos maken

Het gebruik van een herinneringsdoos kan een zeer nuttig hulpmiddel zijn bij het helpen van jonge kinderen bij het omgaan met het verlies en de rouw van een dierbare. Voor kinderen in de eerste graad van het basisonderwijs kan dit vooral nuttig zijn gezien hun beperkte vermogen om complexe emoties te begrijpen en te verwerken.

Wat is een Herinneringsdoos?

Een herinneringsdoos is een doos waarin kinderen objecten kunnen bewaren die hen helpen herinneren aan de persoon die is overleden. Dit kan variëren van foto's en tekeningen tot persoonlijke voorwerpen zoals een bril, sieraden, of een favoriet boek. Een fysieke doos met tastbare herinneringen kan helpen bij het concretiseren van abstracte emoties en concepten.

Hoe aan te Brengen?

Gebruik eenvoudige taal en concrete voorbeelden. Leg uit dat als mensen weg zijn, we nog steeds manieren hebben om aan ze te denken en ze te herinneren.

Materiaal:

- Een lege doos.
- Papier, kleurpotloden, scharen en lijm voor het maken van een herinneringsdoos.
- Optioneel: een kleine, versierbare doos voor elke leerling.

Activiteit:

Laat de kinderen hun eigen herinneringsdoos versieren met de knutselmaterialen.

Afsluiting:

Waardering en Reflectie:

Begin met een positieve noot: "Ik ben echt onder de indruk van hoe iedereen zich vandaag heeft ingezet en van de prachtige herinneringsdozen die jullie hebben gemaakt." Geef dan een moment van reflectie: "Laten we even stilstaan bij wat we vandaag hebben geleerd en hoe we ons voelen. Het is oké om verschillende gevoelens te hebben."

Benadrukken van de Belangrijkheid van Gevoelens:

Zeg iets in de trant van: "Onthoud altijd dat het helemaal oké is om gevoelens te hebben. Of je nu blij, verdrietig, boos, of verward bent, elk gevoel is belangrijk. En het is goed om over die gevoelens te praten of een manier te vinden om ze te uiten, zoals met onze herinneringsdozen."

Aanmoediging voor Verder Werk:

Moedig de kinderen aan door te zeggen: "Jullie herinneringsdozen zijn nu nog in het beginstadium. Je kunt altijd meer toevoegen als je thuis bent. Misschien wil je meer tekeningen maken, of foto's of voorwerpen toevoegen die speciale herinneringen voor je oproepen."

Afsluitende Woorden:

Rond de les af met een positieve en ondersteunende boodschap: "Ik ben trots op jullie allemaal. Neem je herinneringsdoos mee naar huis, koester de herinneringen en weet dat je altijd met iemand kunt praten als je je verdrietig voelt."

Deze uitgebreide afsluiting helpt de kinderen om de les op een positieve manier te eindigen, en biedt hen ook een gevoel van veiligheid en acceptatie met betrekking tot hun gevoelens en ervaringen.

Follow-up:

Het bespreken van gevoelige onderwerpen zoals ziekte, verlies en rouw kan diepe indrukken achterlaten bij kinderen. Hoewel het initiële gesprek belangrijk is, is het even cruciaal om terug te komen op deze thema's om de kinderen de mogelijkheid te bieden hun gevoelens en gedachten verder te verwerken.

De follow-up fase is bedoeld om je de tools en richting te geven om effectief te navigeren door deze terugblik, te peilen naar eventuele blijvende of nieuwe vragen, en om de emotionele en cognitieve verwerking van de kinderen te ondersteunen.

Terwijl je je voorbereidt op dit follow-up moment, denk eraan dat:

- **Elk kind uniek is:** Sommige kinderen kunnen actief willen deelnemen en hun ervaringen delen, terwijl anderen wellicht stiller zijn. Dit betekent niet noodzakelijk dat zij niet geraakt zijn door het onderwerp.
- **Ruimte bieden:** De ruimte geven voor openheid en het delen van emoties is essentieel. Kinderen moeten weten dat het veilig is om hun gevoelens en gedachten te delen.
- **Actief luisteren:** Actief en empathisch luisteren is de sleutel. Door te laten zien dat je echt luistert, zullen kinderen zich gewaardeerd en begrepen voelen.

Bereid je voor om flexibel en responsief te zijn, en wees bereid om je aan te passen aan de behoeften van je leerlingen. Veel succes met deze belangrijke vervolgdiscussie.

Check-in:

Begin de volgende les of een paar dagen later met een korte check-in over het onderwerp. Vraag de kinderen hoe ze zich voelen na de vorige les en of ze nog vragen of gedachten hebben.

Herinneringsdoos Update:

Geef kinderen de gelegenheid om eventuele aanvullingen of veranderingen te delen die ze hebben aangebracht in hun herinneringsdoos. Zeg bijvoorbeeld: "Heeft iemand nieuwe dingen toegevoegd aan zijn of haar herinneringsdoos sinds onze laatste les?"

Thuisactiviteit Feedback:

Als je de kinderen een activiteit hebt meegegeven om thuis te doen, zoals het toevoegen van nieuwe items aan hun herinneringsdoos of het praten met hun familie over het onderwerp, vraag dan naar hun ervaringen.

Nog een woordje voor de leerkracht

Nu je de les over ziekte, verlies en rouw hebt voorbereid en gegeven, is het essentieel om even stil te staan bij de impact en de waarde ervan voor jou en je leerlingen.

In de onderwijspraktijk bevinden we ons vaak op het snijvlak van leren en leven. Sommige lessen gaan verder dan enkel kennisoverdracht; ze raken de ziel, het hart en de persoonlijke ervaringen van onze leerlingen. Deze les over ziekte, verlies en rouw is zo'n les.

Reflecteer op de volgende punten:

- **Jouw Ervaring:** Hoe voelde je je tijdens het geven van deze les? Waren er momenten van onzekerheid of twijfel? Hoe heb je deze overwonnen?
- **Reacties van de Leerlingen:** Merkte je bepaalde reacties op bij de leerlingen die opvielen? Welke momenten leken de meeste impact te hebben?
- **De Kracht van Dialoog:** Deze les heeft de kracht van open gesprek en reflectie benadrukt. Hoe kun je deze aanpak meenemen in toekomstige lessen?
- **Aanpassen en Groeien:** Zijn er dingen die je anders zou doen als je de les opnieuw zou geven? Zijn er aanvullingen of veranderingen die je zou willen maken?

Als leerkracht zijn we niet alleen opvoeders, maar ook levenslange leerlingen. De emoties, reacties en inzichten die voortkomen uit lessen zoals deze zijn kansen voor zowel persoonlijke als professionele groei. Het is ons streven om altijd te leren, te reflecteren en te verbeteren, zodat we de best mogelijke ondersteuning kunnen bieden aan de jonge geesten die aan onze zorg zijn toevertrouwd.

Dank je wel voor je inzet, moed en toewijding in het begeleiden van je leerlingen door dit gevoelige en essentiële onderwerp.