

Lesbrief 'Mijn leven als superheld'

Het boek 'Mijn leven als superheld' vertelt in dagboekformaat de belevenissen van Noah die samen met zijn zusje en mama dakloos wordt. Doorheen het verhaal zijn een aantal invulopdrachten toegevoegd, het is namelijk ook een doeboek.

Het basisidee achter het boek is dat elk kind beschikt over superkrachten of sociale vaardigheden en copingmechanismen om de kleine en grote hindernissen van het leven tegemoet te treden. Het boek nodigt kinderen uit om op zoek te gaan naar deze krachten in zichzelf, maar ook om te leren van de 'levenservaring' van anderen en om eigen succeservaringen uit te wisselen.

Het boek heeft de bedoeling om de veerkracht van alle kinderen te versterken, niet enkel die van dak- en thuisloze kinderen. Deze laatsten zullen veel herkenning vinden in het verhaal. De anderen worden uitgenodigd om hun eigen ervaringen naast die van het hoofdpersonage te leggen en voor zichzelf op zoek te gaan naar eigen uitdagingen. Het is net door een gunstig klimaat te creëren om te praten over moeilijker dingen, dat kinderen die zo'n dingen meemaken, er gemakkelijker zullen over durven vertellen en steun zullen vinden bij anderen.

Het boek leent zich op allerlei manieren om aan de slag te gaan in de klas. Hieronder vind je een aantal tips per hoofdstuk.

De klasactiviteiten zijn goed te kaderen onder de eindtermen van het leergebied 'Mens en Maatschappij' en de leergebiedoverschrijdende eindtermen van 'Sociale Vaardigheden'. Het uitwerken van sommige opdrachten valt ook onder de eindtermen van de leergebieden 'Nederlands' en 'Muzische Vorming'.

Het is aangewezen om elk kind na het lezen van het eerste stukje (p.6) een eigen schriftje te bezorgen waarin ze hun eigen antwoorden kunnen opschrijven of tekeningen kunnen maken bij de opdrachten doorheen het verhaal. Voorzie een schriftje van ongeveer 30 blz.



Deel 1: Superhelden, snode plannen en een muis

- Klasgesprek over superhelden. Vragen voor de kinderen:
 - Welke superhelden kennen jullie ?
 - Wat maakt van hen een superheld?
 - Welke uitdagingen hebben ze?
 - Met welke krachten gaan ze die te lijf?
 - Hebben gewone mensen/kinderen ook uitdagingen?
 - Wat vinden jullie moeilijk?
 - Hoe lossen jullie de moeilijke dingen op?
 - Verzin samen namen voor de superkrachten die jullie gebruiken om jullie eigen problemen op te lossen.
- Laat elk kind zijn eigen superheldenfiche invullen. (p.8)
- Ga met de klas op zoek naar uitdagingen, speciaal voor het leerjaar waar je les aan geeft en leg een lijst van krachten aan waarmee kinderen deze uitdagingen te lijf kunnen gaan.
- Kijk als leerkracht uit naar de uitzonderingen. Wanneer doet een leerling toevallig of onverwachts ineens iets juist of goed? Benoem dat moment en onderzoek samen met de klas hoe dat gelukt is. Wat was er anders? Geef de kracht een naam en neem hem op in de lijst. Naar deze kracht kan later nog verwezen worden wanneer het toch weer wat moeilijk loopt.
- Laat kinderen hun eigen schatkist knutselen. (p.10)
Kinderen versieren een zelf meegebrachte schoendoos. Hierin stoppen ze dingen waar ze blij van worden: foto's van mensen die hen blij maken, iets lekkers, hun lievelingsknikker, mooie steentjes, cd met leuke muziek, tekening van vriend/vriendin...Ik noem dit ook wel eens een 'goedgevoel doos'. Je kan voorbeelden geven om kinderen te inspireren, maar ze stoppen er vooral die dingen in waar ze zelf blij van worden. De kinderen kunnen deze doos gebruiken op momenten dat het hen wat tegenzit.
- Laat kinderen een tekening maken van hun eigen familie en erover vertellen aan elkaar. (per 2 of 3) (p.12)
- Maak samen met de kinderen een sociogram.
Laat hen een zelfportret tekenen in het midden van een tekenblad met rond zichzelf een cirkel. Dat is het hart van de bloem. Eromheen tekenen ze bloemblaadjes. In de bloemblaadjes schrijven ze de namen of tekenen ze de personen die belangrijk zijn voor hen: mama, papa, oom, dansjuf, hun leidster van de jeugdbeweging, buurmeisje, gamevriend, Mensen waarbij ze steun kunnen vinden. Nodig hen uit om heel breed na te denken. (p.14)
- Maak heldenkaartjes.
Deze kaartjes kunnen de kinderen geven aan volwassenen of andere kinderen waarvan ze vinden/willen dat ze hen helpen met iets wat ze soms moeilijk vinden. Je kan eventueel een afscheurstrookje voorzien waarop een telefoonnummer kan genoteerd worden. Op die manier hebben de kinderen zelf een contactnummer.

- Bespreek het stukje rond ouderruzies in de klas. Wat doen kinderen als hun ouders ruzie maken? Luister open naar alle antwoorden en zoek samen met de klas naar goede oplossingen. (p.16)
- Overloop met de leerlingen de straffenlijst van juf Olga. Leg hem naast de klasregels die jullie zelf in de klas hanteren. Laat kinderen hun droomklaslokaal tekenen in kleine groepjes en zelf regels bedenken voor het goed samenleven binnen hun klas. Laat de groepjes de droomklassen aan elkaar voorstellen. (p.18)
- Overloop in de klas de brochure: 'De bende van P' van het kinderrechtencommissariaat (te vinden op www.kinderrechten.be). Laat hen 3 lievelingsrechten noteren en illustreren in hun boekje. Dit kan ook aanleiding geven om met de klas te praten over het straffensysteem van de school of thuis of andere situaties zoals jeugdbeweging, sportclub....(p.20)
- Laat kinderen 3 dingen bedenken die ze graag nog eens met hun mama of papa willen doen. Daag hen uit om dingen te kiezen die geen of weinig geld kosten. Bewaar de ideetjes en verwerk ze eventueel later in het vader/ moederdaggeschenk. (p.23)
- Durfkracht.
Laat kinderen situaties op een papiertje schrijven die ze spannend vinden: praten voor de klas, een toets maken, iemand onbekend aanspreken, opkomen voor jezelf, opkomen voor iemand anders... Maak duidelijk dat het om sociale situaties gaat. Verzamel al de briefjes en steek ze in een doos. Een onschuldige hand kan er dan een briefje uitnemen. De klas bespreekt hoe ze deze situatie zouden aanpakken. Vraag door naar onderliggende helpende gedachten. Je kan de situaties ook laten spelen in kleine groepjes. (p.24)
- Werk met kinderen rond emoties.
Welke emoties kennen ze? Verdeel in kleine groepjes en laat hen een emotie uitbeelden. De rest van de klas moet dan raden om welke emotie het gaat. Begin met de basisemoties: blij, bang, boos, verdrietig. Maar probeer ook de samengestelde emoties uit: beschaamd, jaloers, verlegen, opgelucht... Bespreek welke emoties je hierin terugvindt en hoe je kan zien om welke emoties het gaat: gezichtsuitdrukkingen maar ook context. (p.36)
- Om uit te leggen aan kinderen hoe het werkt met emoties kan je een ballon gebruiken. Laat kinderen negatieve emoties/gebeurtenissen benoemen en blaas telkens wat lucht bij in de ballon. Kinderen zien zo dat als er geen lucht uit gaat, de ballon op een gegeven moment knapt. Illustreer ook hoe, door ontspannende dingen te doen, de lucht weer uit de ballon kan gaan. Benoem met de klas activiteiten die hen helpen om zich te ontspannen. (p.36)

Deel 2: Donkere vlekken, zoekgeraakte superkrachten en een piraat

Noah verliest van de ene op de andere dag zijn huis. Hij moet samen met zijn mama en zijn zusje in een opvangcentrum gaan wonen.

- Teken een groot huis op het bord. Laat kinderen in het huis schrijven wat ze leuk vinden aan hun eigen huis. Bespreek in de klas. (p.51)
- De leerlingen kunnen ook in hun eigen boekje een tekening maken van hun huis en daarin schrijven wat ze er het leukste vinden. Ze kunnen ook aanduiden welk het leukste plekje voor hen is in hun eigen huis. (p.29)
- Doe volgende denkoefening met de klas:
Stel dat je plots moet verhuizen naar een ander huis. Wat/wie zou er dan allemaal in dat huis moeten zijn vooraleer jij kan zeggen: 'Hier voel ik mij thuis!'
- Als je de ballonoefening gedaan hebt om emoties te bespreken kan je hiernaar verwijzen om nachtmerries te bespreken. Je kan een ballon helemaal vullen of elke leerling zijn eigen ballon laten opblazen. Laat hen voelen aan de ballon. De lucht vult de ballon helemaal en wilt er uit ontsnappen. Zo gaat dat ook met emoties. Ze willen er eigenlijk uit. Als dat niet lukt, door erover te praten of door ze op een creatieve manier los te laten, dan doen ze soms rare dingen met je lijf. Je krijgt nachtmerries, buikpijn, hoofdpijn, spierpijn,... Bespreek met kinderen op welke 'goede' manieren je emoties eruit kunt laten komen. Betrek hierbij creatieve kracht, helperskracht en vriendschapskracht. (p.53)
- Je kan de ballon ook gebruiken om uit te leggen aan de klas dat het belangrijk is om goed te zorgen voor jezelf. Een ballon die half opgeblazen is, knalt minder makkelijk als er nog eens extra druk van buitenaf op komt, dan een ballon die al helemaal onder spanning staat.
- Doe een ontspanningsoefening met de klas. Laat kinderen liggen in de turnzaal. Vraag hen hun ogen te sluiten. Vertel hen te proberen om rustig te ademen. Ze mogen hun handen op hun buik leggen of een knuffel of een kussentje. Door goed in en uit te ademen zouden ze het kussentje moeten kunnen op en neer laten gaan. Omschrijf een rustgevende plaats: aan de zee, in het bos,... Betrek alle zintuigen in het verhaal zodat kinderen het zo volledig mogelijk kunnen beleven. Kinderen kunnen deze oefening thuis herhalen wanneer ze moeilijk in slaap kunnen komen of een nachtmerrie gehad hebben. (p.54)

Deel 3: Codes dromen en koekverpakkingen

- Laat kinderen hun 'droomhuis' tekenen.
Wie mag er met hen in dat huis wonen? Wat is er zo leuk aan dat huis? Je kan dit individueel doen of in kleine groepjes. Laat hen nadenken over regels in het huis. Welke regels zijn er nodig? Waarom zijn er regels? (p.60)
- Dromen: Maak een dromenboom met de klas.
Teken een grote boom op het bord of maak er één uit karton. Laat kinderen nadenken over wat ze later willen worden en laat het hen noteren op post-its. Ze mogen die in de takken van de bomen hangen. Laat hen nadenken over de krachten die ze nodig hebben om hun droom te bereiken (minstens 3). Deze post-its mogen ze op de stam hangen. Laat hen ook nadenken over welke mensen hen daarbij kunnen helpen. Deze post-its mogen ze op de wortels hangen. Bespreek het geheel met hen. (p.83) (p.31)
- Houd een klasgesprek rond echtscheiding en maak samen met kinderen een lijst met tips voor ouders die scheiden, net als meester Joeri deed in het boek. Als je in je klas kinderen van gescheiden ouders hebt, kan je hen, enkel als ze dit zelf willen, uitnodigen om hun ervaringen te delen met de klas. Bespreek met hen welke krachten ze allemaal hebben gebruikt om met de scheiding om te gaan of welke krachten ze nog zouden willen leren. Bekijk of de klas iets kan doen voor hen. Heeft een ander kind die kracht/ervaring al? Wat kan helpen? Waardeer het dat ze hun verhaal delen met de klas en bedank hen. Doe bij wijze van afsluiting een groepsknuffel of een algemeen klasapplaus. (p.94)
- Voor een vijfde/zesde leerjaar: Gesprek over alcohol met de klas.
Lees het stukje over Marleen en peil naar de ervaringen in de klas. Kennen ze alcohol? Weten ze wat alcohol doet met het lichaam? Kennen ze de gevaren van alcohol? (p.86)
- Ga aan de slag met het lespakket: 'Lol zonder alcohol' van de VAD. Het is een educatief pakket om te werken rond alcohol in de derde graad van de lagere school. Het hele pakket is gratis te downloaden vanaf de website van de VAD en gelinkt aan de leerdomeinen en leerdoelen. <http://www.vad.be/materialen/detail/lespakket-lol-zonder-alcohol>

Deel 4: Oude dingen, nieuwe dingen en een zetelbed

- Overloop na het uitlezen van het boek de superkrachtenlijst van Noah en de delen van het verhaal waarop ze betrekking hebben.
Laat kinderen eigen voorbeelden zoeken van de superkrachten die omschreven worden in de lijst.
- Laat kinderen op grote vellen papier (eventueel oud behangpapier) zichzelf tekenen. Ze kunnen dit per 2 doen. Het ene kind kan de omtrek maken met een dikke stiften terwijl het andere kind neerligt. De kinderen mogen hun eigen krachten in hun eigen tekening schrijven, daar waar ze die krachten voelen. Zenkracht zal bijvoorbeeld meer in hun hoofd zitten terwijl doekracht in hun handen of benen zou kunnen zitten. Het is belangrijk dat ze zelf hun eigen krachten een naam geven. Ze mogen natuurlijk ook de krachten uit het boek gebruiken, maar moedig hen aan om nog andere krachten te vinden. Vooral krachten die ze gebruiken om dingen toch te doen die net voor hen niet zo gemakkelijk zijn. Het gaat vooral om sociale/psychische krachten, minder om 'talenten' zoals snel lopen of mooi zingen. Probeer kinderen ook uit te dagen om 'realistische' krachten te bedenken. Vliegkracht is leuk maar in de sociale omgang misschien minder inzetbaar.

Volgende vragen kunnen misschien helpen:

- Waar zou je die kracht voor gebruiken?
 - Waar kan je ze nu voor gebruiken?
 - Met welk probleem dat je nu moeilijk vindt, zou deze kracht je kunnen helpen?
- Aan het einde van het schooljaar kunnen de posters er opnieuw bijgehaald worden. Je kan dan vragen welke krachten ze er dit schooljaar bij gekregen hebben.