



"Ik vond het heel leuk deze les, en ook best emotioneel. Maar ook heel interessant want nu heb ik mijn klasgenoten ook wat beter leren kennen. Jullie luisteren goed naar degene die praat. Nu heb ik meer vertrouwen in de klas :)"

Leerling

## Follow your Sun Lessenreeks voor groep 8

Follow your Sun lessen dragen bij aan:



**Een positiever  
zelfbeeld**



**Bewustzijn van ieders  
talenten**



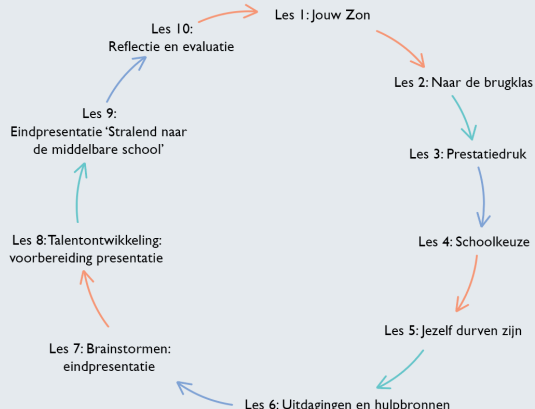
**Meer vertrouwen en  
veiligheid in de klas**

De lessenreeks voor groep 8 bestaat uit 10 wekelijkse lessen van 1.5 uur waarin kinderen hun talenten en die van hun klasgenoten ontdekken en leren te gebruiken. Tijdens deze lessenreeks hebben we specifiek aandacht voor de overstek naar de middelbare school. Door thema's als 'schoolkeuze', 'uitdagingen op de middelbare school', 'grenzen stellen' en 'jezelf durven zijn' bespreekbaar te maken, worden de kinderen op een persoonlijke manier voorbereid op deze nieuwe en spannende fase.

De Follow your Sun lessen hebben als doel om onzekerheid, pestgedrag en faalangst te verminderen en om het vertrouwen, de sociaal-emotionele ontwikkeling en de weerbaarheid van leerlingen te versterken.

"Het leren over de Groei Mindset heeft veel indruk gemaakt op mijn dochter. Het heeft haar geholpen bij de cito's en selectietrainingen waar ze wel zenuwachtig voor was. Ze krijgt directe handvatten om om te gaan met stressvolle situaties."

Ouder



## Leerdoelen

- Kinderen leren eigen keuzes te maken
- Kinderen ontdekken welke schoolomgeving bij hen past
- Kinderen leren hun gevoel uit te spreken naar elkaar
- Kinderen ontdekken welke uitdagingen ze tegen zullen komen op de middelbare school en hoe zij hiermee om kunnen gaan
- Kinderen leren hoe zij kunnen omgaan met prestatiedruk
- Kinderen leren te geloven in hun talenten
- Kinderen ontwikkelen meer zelfvertrouwen en gaan daardoor met meer plezier naar de middelbare school

## Methodiek

De lessenreeks is gebaseerd op verschillende bewezen theorieën en methoden, waaronder positieve psychologie, oplossingsgerichte coaching en de Growth Mindset van Carol Dweck.

- **Reflectie:** groepsgesprekken en schrijfopdrachten
- **Creatieve expressie:** o.a. tekenen, (muur)schilderingen en moodboards/collages
- **Schrijfopdrachten:** o.a. mindmaps en brainstorms
- **Beweging- en spel:** o.a. 'Over de streep' en het complimenten-spel 'Raad het talent!'

## Praktische informatie

- Voor groep 8
- 10 wekelijkse lessen van 1,5 uur
- Door 2 Follow your Sun trainers, in samenwerking met de leerkracht
- Inclusief eindpresentatie voor ouders en geïnteresseerden
- Programma op maat gemaakt
- Eigen bijdrage van scholen in overleg

Kijk voor meer informatie op [www.followyoursun.nl](http://www.followyoursun.nl)