

# *Zelfbeeld*

*Docent*



*Voortgezet onderwijs*



Universiteit Leiden



BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER



# Inhoudsopgave

## Inhoud

Inleiding.....	4
Over het Brain & Development Onderzoekscentrum.....	4
Colofon.....	4
Doelen, materialen en voorbereiding.....	5
Doelen.....	5
Materialen.....	5
Vorbereiding.....	5
Lesplan.....	6
Uitwerking per onderdeel en antwoorden.....	7
Introductie en doel.....	7
Wat is zelfbeeld?.....	7
Waarom is je zelfbeeld belangrijk?.....	8
Anderen en jouw zelfbeeld.....	8
Stereotypen.....	10
Zelfbeeld en de hersenen.....	11
Hoe denk jij over mij (denk ik)?.....	12
Quiz en afronding.....	13
Bronnen.....	14
Meer informatie.....	14
Bijlage 1 De onderzoeker vertelt (overzicht).....	15
Bijlage 2 Quiz.....	18
Bijlage 3 Voorbeeld van ingevulde concept map.....	19

# Zelfbeeld

## Inleiding

Wie we zijn is een onderwerp dat veel mensen bezighoudt. Vanuit de Universiteit Leiden onderzoeken we bij het Brain & Development Onderzoekscentrum verschillende aspecten van de cognitieve en sociale ontwikkeling van – met name – adolescenten en de relatie met de hersenen daarbij. Zelfbeeldontwikkeling is één van de thema's waarnaar wij onderzoek verrichten. Dit doen we in studies waarin we een groep adolescenten een aantal jaren volgen bij de ontwikkeling van hun zelfbeeld, en waarbij de deelnemers testjes doen, vragenlijsten invullen en in een MRI-scanner foto's laten maken van hun hersenen.

Wij vinden zelfbeeld een interessant, aansprekend en belangrijk onderwerp: kennis hebben over jezelf is bijvoorbeeld belangrijk voor het maken van keuzes die bij je passen, van klein tot groot. Om onze kennis en inzichten uit de wetenschap te delen, hebben we een les over zelfbeeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs ontwikkeld. Met de les denken de leerlingen na over hun eigen zelfbeeld, hoe een zelfbeeld ontstaat en wat het belang is van jezelf kennen. Daarnaast maken de leerlingen kennis met een aantal inzichten uit wetenschappelijke onderzoeken naar zelfbeeld(ontwikkeling) en de hersenen. We hopen dat het voor zowel de docent als de leerlingen een inzichtelijke en leuke les oplevert, en we wensen jou en je klas veel plezier met de uitvoering ervan.

Namens het Brain & Development Onderzoekscentrum,

Prof. Dr. Eveline Crone

Dr. Sarah Burke

Laura van der Aar MSc.

Renske van der Cruisen MSc.

Jochem Spaans MSc.

## Over het Brain & Development Onderzoekscentrum

Het Brain & Development Onderzoekscentrum is in 2005 opgericht door Prof. Dr. Eveline Crone als onderdeel binnen de afdeling Ontwikkelings- en onderwijspsychologie van de Universiteit Leiden. De wetenschappers onderzoeken er hoe de hersenen werken en ontwikkelen bij jongeren en jongvolwassenen. Daarvoor worden deelnemers vanaf circa acht tot begin twintig jaar gevraagd om vragenlijsten in te vullen, taakjes uit te voeren en spellen te spelen in een MRI-scanner. Terwijl ze in de scanner liggen, worden foto's en filmpjes gemaakt van de hersenen en kunnen de onderzoekers achterhalen welke hersengebieden actief waren tijdens het uitvoeren van een bepaalde taak. Tevens wordt de ontwikkeling van de hersenen in kaart gebracht. Geregeld publiceren de onderzoekers hun bevindingen in wetenschappelijke vakbladen en geven zij lezingen en presentaties over het adolescentenbrein in het algemeen en hun onderzoek in het bijzonder.

## Colofon

Deze les over zelfbeeld maakt deel uit van een lespakket dat is ontwikkeld door Miranda Jansen samen met en in opdracht van het Brain & Development Onderzoekscentrum van de Universiteit Leiden in 2018. Kijk voor de andere lessen uit het lespakket op [www.breinkennisleiden.nl](http://www.breinkennisleiden.nl). Wij zijn te bereiken via [breinkennis@fsw.leidenuniv.nl](mailto:breinkennis@fsw.leidenuniv.nl).

# Doelen, materialen en voorbereiding

## Doelen

Bij de les over zelfbeeld zijn een aantal doelen en kernboodschappen ontwikkeld. In de PowerPointpresentatie (slide 2) staan deze doelen uitgewerkt voor de leerlingen.

Thema	Zelfbeeld
Doelgroep	Klas 1 en 2 VMBO, HAVO, VWO
Doelen	De leerlingen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Worden zich ervan bewust dat ze een zelfbeeld hebben</li><li>• Ontdekken dat een zelfbeeld ontstaat in samenspel met andere mensen en invloeden van buitenaf</li><li>• Leren dat een zelfbeeld niet vast staat, maar kan veranderen</li><li>• Denken na over genderidentiteit als een spectrum</li></ul>
Kernboodschap	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iedereen heeft een zelfbeeld, dat kan veranderen en belangrijk is voor je keuzes, prestatie en welzijn/gezondheid.</li><li>• Verschillende gebieden in de hersenen zijn betrokken bij het nadenken over jezelf.</li></ul>
Lesduur	Circa 140 minuten, naar eigen inzicht in te delen.

## Materialen

Om de les over zelfbeeld te kunnen uitvoeren, heb je de volgende materialen nodig:

- Leerlingenhandleiding, één voor elke leerling
- PowerPointpresentatie Zelfbeeld VO
- Kleine papiertjes, max. zes kaartjes per leerling voor het onderdeel *Hoe denk jij over mij (denk ik)?*
- Drie filmpjes voor het onderdeel *Zelfbeeld en de hersenen*:
  - \* Het brein, een introductie
  - \* De hersenen onderzoeken
  - \* Zelfbeeld en de hersenen

## Vorbereiding

- Print de leerlingenhandleiding uit, één per leerling.
- Lees deze docentenhandleiding goed door.
- Klik van te voren een keer door de presentatie heen.
- Knip kleine kaartjes uit voor *Hoe denk jij over mij (denk ik)?*: vier per leerling als je de klas in drietallen indeelt, zes kaartjes per leerling als je groepen van vier maakt.
- Zet de filmpjes klaar, te vinden via **[www.breinkennisleiden.nl](http://www.breinkennisleiden.nl)**

# Lesplan

Tijd (ca)	Onderdeel	Werkvorm	Benodigdheden	PPT
15 min.	Introductie en doel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klassikaal het onderwerp introduceren en de doelen bespreken;</li> <li>Klassikaal woordwolk maken over wat bedoeld wordt met het begrip zelfbeeld</li> </ul>	evt. device voor online woordwolk	2
20 min.	Wat is zelfbeeld?	<ul style="list-style-type: none"> <li>De onderzoeker vertelt;</li> <li>Individueel of in tweetallen vraag 1 maken;</li> <li>De onderzoeker vertelt;</li> <li>Individueel vraag 2 maken</li> </ul>	leerlingenhandleiding	
10 min.	Waarom is je zelfbeeld belangrijk?	<ul style="list-style-type: none"> <li>De onderzoeker vertelt;</li> <li>Individueel vraag 3 en 4 maken</li> </ul>	leerlingenhandleiding	
15 min.	Anderen en jouw zelfbeeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentatie door de docent;</li> <li>In tweetallen vraag 5 en 6 maken;</li> <li>De onderzoeker vertelt;</li> </ul>	leerlingenhandleiding	3-5
25-30 min.	Stereotypen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individueel vraag 7 maken;</li> <li>Klassikaal vraag 8 uitvoeren;</li> <li>De onderzoeker vertelt;</li> <li>Individueel vraag 9 maken</li> </ul>	leerlingenhandleiding	6-12
15 min.	Zelfbeeld en de hersenen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klassikaal drie filmpjes kijken;</li> <li>Individueel of in tweetallen vraag 10 maken;</li> <li>Individueel vraag 11 maken</li> </ul>	leerlingenhandleiding	
25 min.	Hoe denk jij over mij (denk ik)?	<ul style="list-style-type: none"> <li>In drietallen of viertallen vraag 12 uitvoeren;</li> <li>Individueel vraag 13 maken;</li> <li>De onderzoeker vertelt;</li> <li>Individueel vraag 14 maken</li> </ul>	leerlingenhandleiding; max. zes papiertjes per leerling	
5-10 min.	Quiz en afronding	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klassikaal: quiz en/of reflectie</li> </ul>	quizvragen	

Het materiaal kan naar eigen inzicht worden opgedeeld in meerdere lessen. Bij een 50-minutenrooster kan een mogelijke indeling bijvoorbeeld zijn:

## Les 1:

- Introductie en doel (15 min.)
- Wat is zelfbeeld? (20 min.)
- Waarom je zelfbeeld ertoe doet (10 min.)

## Les 2:

- Anderen en jouw zelfbeeld (15 min.)
- Stereotypen (25-30 min.)

## Les 3:

- Zelfbeeld en de hersenen (15 min.)
- Hoe denk jij over mij (denk ik)? (25 min.)
- Quiz (10 min.)



# ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

## **Introductie en doel**

Vóór je begint: deel de leerlingenhandleiding nog niet meteen uit, maar pas zodra je met het onderdeel *Wat is zelfbeeld?* (hieronder) begint.

Nadat je de leerlingen hebt verteld dat jullie het over zelfbeeld gaan hebben, kun je gebruik maken van de PowerPointpresentatie (slide 2) om aan te duiden wat de doelen zullen zijn. Het gaat deels om kennis opdoen, maar vooral om bewustwording van (het belang van) nadenken over jezelf.

Vraag aan de leerlingen wat zij denken dat met de term 'zelfbeeld' bedoeld wordt. Noteer de antwoorden in een woordwolk op het (digi)bord, of maak bijvoorbeeld gebruik van een online variant zoals

<https://answergarden.ch/> (gratis, zonder inlog) waarbij leerlingen zelf antwoorden kunnen insturen via smartphone, tablet of laptop. Deel in dat geval de URL en vernieuw de pagina veelvuldig (F5), zodat alle antwoorden op het scherm zichtbaar zijn. Een andere mogelijkheid is bijvoorbeeld <https://www.mentimeter.com/> (gratis, registratie vereist).

## **Wat is zelfbeeld?**

Deel de leerlingenhandleiding uit. Bespreek aan de hand van *De onderzoeker vertelt: wat bedoelen we met zelfbeeld?* hoe de antwoorden van de leerlingen overeenkomen met wat onderzoekers verstaan onder zelfbeeld.

### **Vraag 1, toelichting:**

Als introductie op vraag 1 lezen de leerlingen in het tekstkader *De onderzoeker vertelt: zelfkennis en zelfvertrouwen* over wat wetenschappers verstaan onder zelfbeeld, zelfkennis en zelfvertrouwen. Met zelfbeeld bedoelen we subjectieve beschrijvingen waar men waarde aan hecht: slim, grappig, lui, behulpzaam, lief voor dieren, verlegen, knap, etc. Wat niet onder zelfbeeld valt, zijn objectieve beschrijvingen, zoals haarkleur, lengte of leeftijd.

### **Vraag 1, antwoorden:**

- Ik ben 14 jaar oud: **objectief**
- Ik kan goed leren: **subjectief** (iemand kan dat van zichzelf vinden, losstaand van schoolprestaties)
- Ik heb bruin haar: **objectief**
- Ik kan makkelijk vrienden maken: **subjectief**
- Ik ben slecht in voetbal: **subjectief** (misschien kan hij/zij wel goed voetballen, maar vergelijkt hij/zij zich met professionele topvoetballers)
- Ik heb een oudere zus: **objectief**
- Mensen vinden mij spontaan: **subjectief**

### **Vraag 2, toelichting:**

De leerlingen lezen in *De onderzoeker vertelt: zelfbeeld onderzoeken in domeinen* hoe beschrijvingen over zelfbeeld in verschillende domeinen ingedeeld worden in wetenschappelijk onderzoek. Dit kan de leerlingen inspiratie geven bij het nadenken over hun eigen zelfbeschrijvingen bij vraag 2.

## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **Vraag 2, antwoord:**

Eigen antwoord. Vanwege de persoonlijke aard van de vraag hoeft deze niet nabesproken te worden.

### **Waarom is je zelfbeeld belangrijk?**

#### **Vraag 3, toelichting:**

Na het lezen van een tekstkader over het belang van je zelfbeeld in *De onderzoeker vertelt: waarom je zelfbeeld ertoe doet* bedenken de leerlingen een voorbeeld van wat zij graag doen of belangrijk vinden, en hoe dat te maken heeft met het maken van keuzes, hun motivatie of hun welzijn.

#### **Vraag 3, antwoord:**

Eigen antwoord. Bijvoorbeeld: iemand die zichzelf ziet als dierenliefhebber, kan een keuze gemaakt hebben (of gaan maken) voor een opleiding die met dieren te maken heeft, of bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen in een asiel.

#### **Vraag 4, toelichting:**

De leerlingen beginnen met vraag 4 aan het maken van een overkoepelende concept map. Op de laatste pagina van de leerlingenhandleiding is een lege concept map te vinden, die de leerlingen gedurende de les(sen) over zelfbeeld invullen. Als eerste vullen ze de onderdelen 'wat is zelfbeeld?' en 'belangrijk voor' in, gebaseerd op wat ze tot nu toe te weten zijn gekomen over zelfbeeld.

#### **Vraag 4, antwoord:**

Zie voor een voorbeeld van een uitgewerkte concept map bijlage 3.

### **Anderen en jouw zelfbeeld**

Voordat de leerlingen in tweetallen vraag 5, 6 en 7 maken, geef je eerst klassikaal een presentatie met behulp van de PowerPointpresentatie (slide 3-5) over wie en wat invloed hebben op iemands zelfbeeld. Gebruik daarbij de volgende informatie:

#### **Hoe ontstaat je zelfbeeld?**

Een zelfbeeld heb je niet van de een op de andere dag. Je zelfbeeld ontwikkelt van jongs af aan in continue, kleine stapjes. Voor een zelfbeeld moet je over jezelf kunnen nadenken én er zijn anderen voor nodig. Dat zijn vooral de mensen die op één of andere manier belangrijk voor je zijn:

##### **1: je ouders**

De eerste mensen die van invloed zijn op je zelfbeeld zijn de mensen die voor je zorgen, zoals je ouders. Kinderen nemen de mening over henzelf van hun ouders over: als de ouders denken dat een kind iets kan, dan neemt het kind dat over. Als ouders hun kind niet steunen, is het moeilijk voor een kind om in zichzelf te geloven.

## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **2: vrienden**

Ook andere mensen zoals familie en vrienden hebben invloed op het zelfbeeld. Wat zij belangrijk vinden of van die persoon vinden, neemt iemand mee in wat hij/zij van zichzelf vindt. In de adolescentie wordt de mening van vrienden steeds belangrijker.

### **3: cultuur en maatschappij**

Wat in je woonomgeving, in je cultuur en in de maatschappij belangrijk wordt gevonden (zoals normen en waarden) speelt ook een rol in hoe je naar jezelf kijkt. Denk maar aan 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' en het uitdragen van je cultuur.

### **4: idealen**

Ook idealen gaan meespelen, zoals bijvoorbeeld het wel of niet hebben van een mooi uiterlijk (volgens het heersende ideaalbeeld), of kunnen sporten zoals topvoetballers en Olympisch kampioenen.

### **5: stereotypen en gender**

Stereotypen zijn overdreven beelden van een groep mensen dat (vaak) niet klopt met de werkelijkheid. Denk maar aan 'blonde vrouwen zijn dom'. Ook hoe er tegen jongens en meisjes aangekeken wordt, kan invloed hebben, zoals 'jongens zijn beter in wiskunde' en 'meisjes houden van verzorgen'.

### **Vraag 5, 6 en 7, toelichting:**

De leerlingen maken vervolgens individueel vraag 5, en in tweetallen vraag 6 en 7. Deze vragen hebben te maken met veranderingen in de eigen ontwikkeling en invloeden van anderen / de omgeving.

### **Vraag 5, antwoord:**

Eigen antwoord. Komt (deels) overeen met de informatie uit je presentatie hierboven.

### **Vraag 6, antwoord:**

Op basis van de presentatie zouden de leerlingen kunnen bedenken dat een zelfbeeld niet altijd hetzelfde blijft: vrienden krijgen (meer) invloed, je ontmoet andere mensen, of je gaat andere zaken (zoals bepaalde idealen) belangrijk(er) of onbelangrijk(er) vinden.

### **Vraag 7, antwoord:**

Een imaginary audience is letterlijk een 'ingebeeld publiek'. Vooral tijdens de midden-adolescentie (15-16 jaar) kunnen jongeren het idee hebben dat de hele dag iedereen naar ze kijkt en een mening over ze heeft – wat niet zo is. Op zo'n moment hebben ze een verhoogd zelfbewustzijn en zijn ze sterk gevoelig voor wat anderen van hen vinden<sup>1</sup>.

Als extra informatie is in de onderzoeker vertelt: *onzekerheid in de puberteit* hier meer over te lezen.

## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **Stereotypen**

Deze vraag laat de leerlingen nadenken over stereotype ideeën over mannen en vrouwen die van invloed kunnen zijn op het zelfbeeld (zoals hiervoor ook besproken is bij 'hoe ontstaat je zelfbeeld'). Bespreek met de klas welke stereotypen zij kennen door ze bijvoorbeeld deze zinnen te laten afmaken (en schrijf ze eventueel op het bord):

- Mannen/jongens houden van.....
- Vrouwen/meisjes houden van .....
- Mannen/jongens zijn beter in .....
- Vrouwen/meisjes zijn beter in .....
- Mannen/jongens kunnen niet .....
- Vrouwen/meisjes kunnen niet.....

Vervolgens maken ze vraag 8: zijn er stereotype ideeën waardoor de leerlingen zich beïnvloed voelen?

#### **Vraag 8, antwoord:**

Eigen antwoord.

#### **Vraag 9, toelichting:**

Deze foto-opdracht gaat over het spectrum van man/vrouw-zijn: de leerlingen onderzoeken hun eigen (voor)oordelen over onderwerpen die als 'mannelijk' of 'vrouwelijk' gezien worden. Bij dit onderdeel is het nodig dat de leerlingen door het klaslokaal kunnen lopen.

#### **Ga als volgt te werk:**

1. Leg uit dat het klaslokaal voor deze opdracht in drie zones wordt verdeeld:
  - De ene kant van het lokaal staat voor 'vrouwelijk';
  - De tegenoverliggende kant staat voor 'mannelijk';
  - Het midden van het lokaal is 'een beetje van allebei'.
2. De leerlingen krijgen in de PowerPointpresentatie foto's te zien. Bij elke foto zoeken ze een plek in het lokaal, overeenkomstig met hoe zij de foto beoordelen: mannelijk, vrouwelijk, een beetje van allebei.
3. Naast elke foto staat (als je nogmaals klikt) informatie over de foto. Laat eerst enkel de foto zien en laat de leerlingen een plek kiezen. Bespreek vervolgens de informatie bij de foto. Geef de leerlingen vervolgens de mogelijkheid om eventueel van plek te veranderen.

#### **De afbeeldingen zijn (vanaf slide 6):**

- Sergei Polunin in een reclame voor het merk Diesel.
- Een ballerina.
- Balletdanser Sergei Polunin (dezelfde man als de eerste foto).
- Voetbalster Lieke Martens.
- Rapper en ondernemer P. Diddy.
- Model en transgender Geena Rocero.

## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **Vragen die je tijdens de opdracht kunt stellen aan de leerlingen:**

- Waarom ga je op die plek staan? Waardoor komt dat?
- Verandert de informatie over de persoon hoe je die persoon ziet?
- Met wat voor stereotype hebben we hier te maken? Bijvoorbeeld:
  - \* "Ballet is alleen voor homo's" (Sergei Polunin en andere topdansers zijn hetero)
  - \* "Voetbal is alleen voor mannen" (bijv. in de VS ook erg populair bij vrouwen)
  - \* "Echte mannen dragen geen rok" (hoe zit dat met een kilt, djellaba en sarong?)

Tip: Geena Rocero heeft een TED-talk gegeven waarin ze 'uit de kast komt' als transgender:

[https://www.ted.com/talks/geena\\_rocero\\_why\\_i\\_must\\_come\\_out#t-583454](https://www.ted.com/talks/geena_rocero_why_i_must_come_out#t-583454) (duur ca. 10 min.)

In *De onderzoeker vertelt: transgender en de hersenen* wordt meer informatie gegeven over transgender, zelfbeeld en de hersenen.

### **Vraag 10, toelichting:**

De leerlingen vullen de concept map aan over invloeden op het zelfbeeld met informatie die in de opdrachten hiervoor is besproken.

### **Vraag 10, antwoord:**

Zie voor een voorbeeld van een uitgewerkte concept map bijlage 3.

## **Zelfbeeld en de hersenen**

### **Vraag 11, toelichting:**

Bij deze opdracht kijken de leerlingen drie filmpjes (te vinden via [www.breinkennisleiden.nl](http://www.breinkennisleiden.nl)) en gebruiken de informatie om een invulopdracht te maken. Bekijk de filmpjes in deze volgorde:

1. Het brein, een introductie
2. De hersenen onderzoeken
3. Zelfbeeld en de hersenen

De leerlingen maken vraag 11 tijdens het kijken van de filmpjes.

### **Vraag 11, antwoorden:**

Hersencellen hebben lange uitlopers. Die verbinden verschillende delen/gebieden van de hersenen met elkaar. De hersenen bestaan uit grijze stof en witte stof.

Je kunt naar de hersenen kijken met een MRI-scanner. De activiteit van de hersenen wordt zichtbaar doordat hersencellen zuurstof gebruiken.

Wanneer je over jezelf nadenkt, wordt een deel van de frontale cortex actief. Ook andere hersengebieden zijn actief. Wanneer je nadenkt vanuit het perspectief van een ander, wordt de TPJ actief. Volgens een wetenschappelijk onderzoek zijn jongeren het meest/minst positief over hun academische eigenschappen. Dat wordt niet/weer beter wanneer ze ouder worden.



## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **Vraag 12, toelichting:**

De leerlingen vullen de concept map aan over de rol van de hersenen bij zelfbeeld met informatie die in de filmpjes is besproken.

### **Vraag 12, antwoord:**

Zie voor een voorbeeld van een uitgewerkte concept map bijlage 3.

### **Hoe denk jij over mij (denk ik)?**

#### **Vraag 13, toelichting:**

Deze opdracht bestaat uit meerdere stappen:

1. De leerlingen bedenken welke kenmerken uit de lijst zij goed bij henzelf vinden passen;
2. Ze voorspellen welke kenmerken ze van hun groepsleden denken te krijgen;
3. Ze geven elk groepslid twee kenmerken uit de lijst die ze het beste bij die ander vinden passen, waarbij ze een kenmerk maar aan één ander mogen geven (dus niet iedereen 'aardig' geven);
4. Ze reflecteren op de kenmerken die ze van de anderen hebben gekregen.

**Let op:** laat de leerlingen stap 1 uitvoeren vóórdat je de klas in groepen gaat indelen.

Verdeel de klas vervolgens in drie- of viertallen. Geef iedere leerling vier lege kaartjes (bij drietallen) of zes lege kaartjes (bij viertallen). Elke leerling geeft namelijk twee kenmerken aan elk groepslid.

#### **Vraag 13, antwoord:**

Eigen antwoord. Bespreek het volgende:

De leerlingen hebben eerst over zichzelf nagedacht vanuit hun eigen perspectief (kolom 1) en daarna vanuit het perspectief van een ander (kolom 2). Vervolgens controleerden ze of hun gedachten (voorspellingen) daarover klopten met de kaartjes die ze van elkaar kregen (kolom 3).

#### **Mogelijke vragen die je kunt stellen:**

- Denkt de ander net zo over jou als jij over jezelf?
- Als je andere kenmerken hebt gekregen dan je zelf hebt opgeschreven: passen ze bij jou?
- Vind je het belangrijk hoe een ander over je denkt?

#### **Let op:**

Als leerlingen een bepaald kenmerk NIET hebben gekregen van een ander, wil dat niet zeggen dat die eigenschap dus niet bij ze past; waarschijnlijk vonden de groepsleden andere kenmerken beter bij ze passen. Maar ook dat hoeft niet te betekenen dat dat dus zo is!

## ***Uitwerking per onderdeel en antwoorden***

### **Vraag 14, toelichting:**

Deze vraag gaat verder op de vorige vraag. De leerlingen denken na over hun zelfbeeld in verschillende sociale contexten. In de vorige opdracht kregen ze de mening van klasgenoten, maar misschien kijken ouders of leeftijdsgenoten op de sportclub anders tegen ze aan. Bijvoorbeeld: een jongere kan thuis heel druk of grappig zijn, maar op school een beetje stil.

### **Vraag 14a en b, antwoord:**

Eigen antwoord.

### **Vraag 15, toelichting:**

De leerlingen maken de concept map af door eigenschappen van hun eigen zelfbeeld in te vullen. Wellicht bedenken ze nu meer en andere kenmerken over zichzelf vergeleken met vraag 2. Dit biedt aanknopingspunten om de les te reflecteren (zie hieronder). Een toelichting op de rol van de sociale omgeving bij het zelfbeeld wordt besproken in *De onderzoeker vertelt: zelfbeeld en sociale context*.

### **Vraag 15, antwoord:**

Eigen antwoord. Zie voor een voorbeeld van een uitgewerkte concept map bijlage 3.

## **Quiz en afronding**

In bijlage 2 staan een aantal quizvragen die je kunt inzetten als afsluiter. De antwoorden zijn: 1b, 2d, 3c, 4c, 5d, 6a, 7d

Ook kun je aan het einde van deze les reflecteren met bijvoorbeeld deze vragen:

- Heb je er iets van opgestoken?
- Vond je het leuk of nuttig om over jezelf na te denken?
- Denk je dat je nu bewuster gaat nadenken over wat bij je past?

## Bronnen

Susan Harter, 2006. The Self. In: *Handbook of Child Psychology, Social, Emotional, and Personality Development*, vol. 3, pp 506-570. Uitgeverij: John Wiley & Sons.

Van der Aar, L. P. E., Peters, S., van der Cruijssen, R., & Crone, E.A. The neural correlates of academic self-concept in adolescence and the relation to making future-oriented academic choices. (under review)

Pfeifer, J.H., Peake, S.J., 2012. Self-development: Integrating cognitive, socioemotional, and neuroimaging perspectives. *Developmental Cognitive Neuroscience* 2-1, pp. 55-69. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.07.012>

Van der Cruijssen, R., Peters, S., Van der Aar, L.P.E., Crone, E.A., 2018. The neural signature of self-concept development in adolescence: the role of domain and valence distinctions. *Developmental Cognitive Neuroscience* 30, pp. 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.11.005>

Pekrun, R. & Stephens, E. J., 2015. Self-Concepts: Educational Aspects. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2nd edition, Volume 21. <http://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92018-X>

Burke, S.M., Kreukels, B.P.C., Cohen-Kettenis, P.T., Veltman, D.J., Klink, D.T., Bakker, J., 2016. Male-typical visuospatial functioning in gynephilic girls with gender dysphoria – organizational and activational effects of testosterone. *Journal of Psychiatry & Neuroscience* 41 (6): 395–404. <https://doi.org/10.1503/jpn.150147>

Eveline Crone (2012). *Het sociale brein van de puber*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/professionals/depressie/>

### Meer informatie

[www.juniorhersen.nl](http://www.juniorhersen.nl)

Informatie over deelname aan hersenonderzoek van het Brain & Development Onderzoekscentrum.

[www.kijkinjebrein.nl](http://www.kijkinjebrein.nl)

Informatie voor jongeren over hersenen, hersenonderzoek en adolescentie, voor bijvoorbeeld spreekbeurten en profielwerkstukken.



## Bijlage 1 De onderzoeker vertelt

### Over 'De onderzoeker vertelt'

In de leerlingenhandleiding zijn tekstkaders opgenomen met de titel *De onderzoeker vertelt*. De tekstkaders voorzien de leerlingen van informatie en hulp bij het maken van de opdrachten. Je kunt ze naar eigen inzicht inzetten: gezamenlijk lezen of nabespreken, of de leerlingen de teksten zelfstandig laten gebruiken bij het maken van de opdrachten.

Onderzoekers Jochem, Laura en Renske zijn promovendi bij het Brain & Development Onderzoekscentrum van de Universiteit Leiden. Promovendi zijn afgestudeerd aan de universiteit en doen gedurende ongeveer vier jaar origineel, wetenschappelijk onderzoek onder toezicht van een hoogleraar. Tijdens deze periode publiceren zij hun bevindingen in wetenschappelijke artikelen en schrijven hun proefschrift: een wetenschappelijk boek over hun onderzoek. Wanneer de promovendus/promovenda het proefschrift ten overstaande van een commissie van deskundigen goed verdedigt, promoveert hij of zij en ontvangt de titel Doctor (afgekort Dr.). Daar is onderzoeker Sarah een voorbeeld van. Zij promoveerde in 2014 en werkt als postdoc (afkorting van postdoctoral researcher) bij het Brain & Development Onderzoekscentrum.

### De onderzoeker vertelt: zelfkennis en zelfvertrouwen

Onderzoeker Laura: "Met zelfbeeld bedoelen we hoe iemand over zichzelf denkt: je beeld van jezelf. Je denkt bijvoorbeeld na over jouw eigenschappen en wat jij vindt dat bij jou past. Je zelfbeeld is subjectief en bestaat uit twee delen: zelfkennis en zelfvertrouwen.

Je zelfkennis gaat over wat jij weet over jezelf, bijvoorbeeld over je eigenschappen. Je zelfvertrouwen gaat over je algehele gevoel over jezelf: wat vind je van jezelf? Hoe je over jezelf denkt, kan je dus zelfvertrouwen beïnvloeden."



15

### De onderzoeker vertelt: zelfbeeld onderzoeken in domeinen

Onderzoeker Renske: "Ik gebruik voor mijn onderzoek naar zelfbeeld allerlei omschrijvingen die we indelen in verschillende domeinen; bijvoorbeeld omschrijvingen die gaan over je uiterlijk of over je schoolprestaties. Zo kunnen we kijken of verschillende hersengebieden actief worden als je over verschillende aspecten van jezelf nadenkt.

Wanneer je nadenkt over vragen als "Ben ik slim? Werk ik nauwkeurig of juist slordig?", noemen we dat het academisch domein. Ook stellen we onze deelnemers vragen over uiterlijke eigenschappen, zoals of je tevreden bent over je lichaam. Je kan ook nadenken over het sociale domein, zoals "Ben ik grappig?" en "Vind ik mijzelf behulpzaam?". Er zijn veel verschillende domeinen, maar niet alle domeinen zijn voor iedereen even belangrijk."





## Bijlage 1 De onderzoeker vertelt

### De onderzoeker vertelt: waarom je zelfbeeld ertoe doet

Onderzoeker Laura: "Als je jezelf goed kent en weet wat je belangrijk vindt, kan dat bijvoorbeeld invloed hebben op grotere toekomstkeuzes die je moet maken: welke opleiding wil ik doen? Wat voor soort werk past bij mij? Uit onderzoek bleek dat leerlingen die positiever dachten over hun academische eigenschappen – bijvoorbeeld of ze vonden dat ze het goed deden op school – beter konden oriënteren op hun studiekeuze.



Als je iets belangrijk vindt en dat bij jezelf vindt passen, doe je daar ook meer je best voor. Als jij jezelf een goede voetballer vindt of goed gitaar wilt kunnen spelen, dan oefen je misschien wel vaker. Jezelf kennen heeft dus ook impact op je motivatie en op je successen.

Hoe je over jezelf denkt, kan ook invloed hebben op je welzijn en je gezondheid. Als je bijvoorbeeld denkt dat je niks kan, kan dat ertoe leiden dat je minder zelfvertrouwen hebt. Ook kun je je somber en prikkelbaar voelen als je heel streng bent voor jezelf."

### De onderzoeker vertelt: onzekerheid in de puberteit

Onderzoeker Jochem: "Het is normaal dat jongeren zich af en toe onzeker voelen in de puberteit. Je lichaam verandert enorm in deze periode, en ook de omgeving blijft vaak niet hetzelfde. Denk aan naar de middelbare school gaan, en vrienden en klasgenoten die een steeds grotere rol gaan spelen, vergeleken met je ouders.

Ook de ontwikkeling van je zelfbeeld brengt indirect onzekerheid met zich mee. Wellicht denk je steeds meer na over wie je bent en over hoe je eruitziet, en je vindt dit ook nog eens belangrijker dan vroeger. Vaak komt hierbij dat je het gevoel hebt dat andere mensen ook zo gefocust zijn op jou: dat zij net zoveel over jou nadenken als jij over jezelf, en daardoor voel je je constant bekeken.

Mocht je dat gevoel vervelend vinden, troost je dan met de gedachte dat de meeste 'toeschouwers' zelf ook druk bezig zijn met nadenken over zichzelf. En dat als ze wel écht kijken, de kans groot is dat ze positiever zijn dan jij."





## Bijlage 1 De onderzoeker vertelt

### De onderzoeker vertelt: transgender en de hersenen

Onderzoeker Sarah: "Iemands gender identiteit heeft te maken met of iemand zich man of vrouw voelt. Bij de meeste mensen is het gender-zelfbeeld in overeenstemming met hun biologische geslacht. Dus een meisje ziet zichzelf als vrouwelijk en een jongen zich als mannelijk.

Transgenders zijn mensen die geboren zijn met een bepaald geslacht, maar zich het andere geslacht voelen: ze identificeren zich met het andere geslacht en hebben ook een zelfbeeld van zichzelf als het andere geslacht.

Er bestaat niet zoiets als een typisch 'mannenbrein' of 'vrouwenbrein', weten we uit onderzoek. De hersenen van jongens en meisjes lijken meer op elkaar dan dat ze van elkaar verschillen. Toch zijn er manieren om subtiele verschillen in gedrag en hersenfuncties tussen jongens en meisjes te meten. Als we jongeren bijv. een computertaakje in de hersenscanner laten doen, waarvoor je ruimtelijk inzicht nodig hebt (driedimensionale blokfiguren vergelijken), zien we dat meisjes andere hersengebieden activeren tijdens de taak dan jongens. Jongens zijn vaak sneller en maken minder fouten bij dergelijke taken. Ruimtelijk inzicht is wel te trainen, zodat meisjes er net zo goed in kunnen zijn als jongens.

We hebben deze blokfiguren-taak ook door een groep transjongens (geboren als meisjes, met een mannelijk gender zelfbeeld/identiteit) in de MRI-scanner laten doen. We vonden dat zij dezelfde hersengebieden activeerden als jongens, niet zoals meisjes. Hun hersenen werkten dus, voor deze specifieke taak, op een 'mannelijke' manier."



### De onderzoeker vertelt: zelfbeeld en sociale context

Onderzoeker Renske: "In de adolescentie merken jongeren dat ze zich in sommige situaties anders gedragen dan in andere situaties. Ze zijn bijvoorbeeld bij hun vrienden uitbundig en grappig, maar bij hun ouders rustig en stil. Dat kan verwarrend zijn en vragen oproepen als: "Ben ik dan nep als ik bij mijn vrienden ben?" of "Wie ben ik nou echt?".

Als jongeren wat ouder worden, leren ze dat het eigenlijk helemaal niet erg is om je iets anders te gedragen in verschillende sociale contexten: in verschillende contexten worden er immers verschillende dingen van je verwacht. Daarnaast leren jongeren om verschillende eigenschappen te integreren: dat je soms wat stiller bent en soms uitbundig, betekent misschien gewoon dat je je kunt aanpassen aan de situatie."





## Bijlage 2 Quiz

1. Welk hersengebied wordt vooral actief als je over jezelf nadenkt vanuit het perspectief van jezelf?

- a. hersenstam
- b. prefrontale cortex
- c. TPJ
- d. alle antwoorden zijn goed

2. Waar heeft je zelfbeeld invloed op?

- a. je motivatie
- b. je welzijn
- c. keuzes die je maakt
- d. alle antwoorden zijn goed

3. Wat is een stereotype?

- a. een correct beeld van een groep mensen
- b. een groep transgenders
- c. een overdreven, onjuist beeld van een groep mensen
- d. iets dat je bij een muziekwinkel koopt

4. Welk hersengebied wordt vooral actief als je over jezelf nadenkt vanuit het perspectief van een ander?

- a. hersenstam
- b. prefrontale cortex
- c. TPJ
- d. alle antwoorden zijn goed

5. Wat is een voorbeeld van een domein in zelfbeeldonderzoek?

- a. academisch domein
- b. sociaal domein
- c. uiterlijk domein
- d. alle antwoorden zijn goed

6. Wat is een imaginary audience?

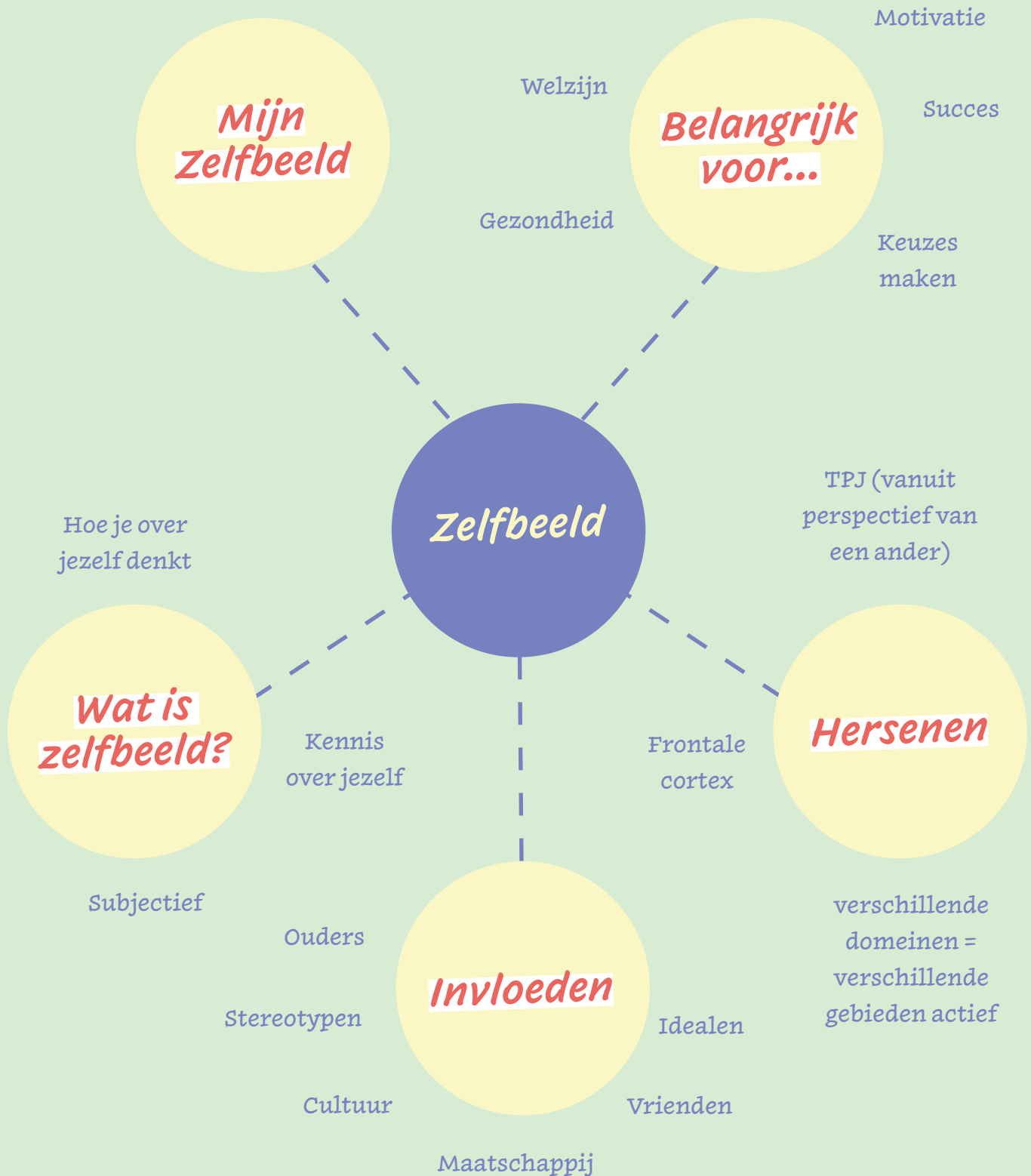
- a. als je denkt dat je bekeken wordt
- b. de mensen om je heen
- c. je ingebeelde beste vriend van vroeger
- d. alle antwoorden zijn goed

7. Door wie ontstaat je zelfbeeld?

- a. je ouders
- b. je vrienden
- c. jezelf
- d. alle antwoorden zijn goed



## Bijlage 3 Voorbeeld van ingevulde concept map





© 2018

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



Universiteit Leiden



BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER