

# Een kom mededogen

Deze les richt zich op zorgzaamheid door mededogen. De leerlingen krijgen een reeks moeilijke en verrassende scenario's voorgeschoteld en vertellen vervolgens wat ze in die situatie zouden kunnen doen.

## Zorgzame onder-concept(en)

Compassie, vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten

## Benodigde materialen

- ☐ Scenariokaarten (zie hieronder)
- ☐ Kom of doos

## Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards en Common Core State Standards. Raadpleeg de Normen kaart voor meer informatie.



**AANGEWEZEN DOOR CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA  
VOOR SOCIAAL EN EMOTIONEEL LEREN.**  
Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten zullen:

- Toon compassie door te brainstormen over oplossingen voor moeilijke scenario's.
- Leg compassie uit met woorden.

## Leraarverbinding / zelfzorg

De daad van compassie voor anderen lijkt ons volwassenen vaak gemakkelijk als we naar een ontroerende documentaire of een nieuwsuitzending kijken. De strijd om compassie te tonen binnen onze eigen gemeenschap is soms echter wat moeilijker. We worden immuun voor de dakloze met het bord of de alleenstaande moeder die worstelt met de pakjes. Kijk deze week geconcentreerd rond in uw gemeenschap, uw school en zelfs uw klas. Wie heeft er misschien hulp nodig die u in het verleden misschien over het hoofd heeft gezien? Door uw medeleven met uw directe omgeving in te bellen, kunt u de connectiviteit met uw studenten, uw leeftijdsgenoten en uw gemeenschap als geheel echt vergroten. Als we verbonden zijn, zijn we aanwezig, dus kijk eens rond. Wie is er tussen wal en schip gevallen? Hoe kan uw mededogen u helpen verbonden te blijven met uw school?

### Tips voor diverse leerlingen

- Plaats leerlingen in verschillende groepen van 3-4 om de sprekende delen in balans te houden.
- Gebruik de scenariokaarten aan het einde van deze les om het begrip te vergroten.
- Voeg een "Maak je eigen" moeilijke scenariokaart toe voor gevorderden om de les uit te breiden.



## Deel

5-7 minuten

Laat de leerlingen verzamelen in de kringtijd/gemeenschapsruimte.

- Laat de cursisten met hun buurman vertellen over iets waar ze vandaag dankbaar voor zijn.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Schrijf desgewenst de dankbetuigingen op de schakels van vorige week om later aan de ketting toe te voegen.



## Inspireren

### Wat is mededogen?

10-15 minuten

Leg uit dat Compassie het gevoel is dat je in jezelf krijgt als je iemand wilt helpen die in nood is. Deze persoon kan een vriend zijn, je leraar, je ouders, een broer of zus, of misschien zelfs iemand die je nog nooit hebt ontmoet! Als iemand verdrietig is, pijn heeft of hulp nodig heeft, voelen we natuurlijk medeleven met hem of haar. Ons hart zegt dat we moeten helpen. Soms staan we er niet eens bij stil om deze hulp te geven, omdat het gevoel van mededogen zo sterk is. Ons verlangen om aardig en zorgzaam te zijn is overweldigend en we komen gewoon in actie! Wanneer heb je compassie gevoeld voor je familie of vrienden? Hoe kon je vriendelijkheid en zorgzaamheid tonen?

Leg uit dat mededogen kan worden gevoeld voor mensen die we nog nooit hebben gezien of ontmoet. Geef eenvoudige voorbeelden van scenario's die op natuurlijke wijze kunnen leiden tot een gevoel van mededogen. Enkele voorbeelden zijn een ziek kind, een auto-ongeluk of een dood huisdier.

- Vraag naar andere voorbeelden: Heb je ooit een film gezien waarin je medeleven voelde met een van de personages?
- Lees *The Lady in the Box* van Ann McGovern of bekijk deze video om voor te lezen [The Lady In the Box](#)
- Stel na het voorlezen de volgende vragen:

1. *Heb je wel eens iemand buiten op straat of in het park zien slapen?*
2. *Hoe voel je je als je iemand in nood ziet?*
3. *Hoe zou jij de "Lady in the Box" helpen?*

Opmerking: dit kan een gevoelig onderwerp zijn. Wees voorbereid op sommige vragen die studenten kunnen hebben over waarom mensen dakloos zijn, waarom sommigen meer hebben dan anderen, enz.



## Machtigen

20 minuten

Verdeel de leerlingen in teams van 3-5, afhankelijk van de grootte van je klas. Een kom gebruiken ofdoos, plaats alle scenariokaarten in de kom (zorg ervoor dat je ze opvouwt zodat niemand ze van buitenaf kan zien).

Nodig twee groepen tegelijk uit. Laat één groep een scenariokaart kiezen. Lees de titel van het scenario en beschrijf de actie van de kaart. Geef beide teams de tijd om het scenario als team te bespreken. Ze moeten de vraag beantwoorden: "Wat zou ik doen als mij dit zou overkomen?" Laat na twee minuten beide teams hun antwoord toelichten. Voorbeeld: ik ben mijn lunch thuis vergeten.

Ploeg 1:

We zouden het de leraar vertellen en misschien kan zij ons helpen om nog een lunch te krijgen.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Ploeg 2:

We zouden onze beste vriend om wat van hun lunch vragen, omdat ze altijd extra hebben.

Nadat beide teams een antwoord hebben gegeven, stel je de volgende vragen:

- *Hoe zou jij je voelen als dit jou zou overkomen?*
- *Hoe kun je medeleven tonen als je dit iemand in onze klas ziet overkomen?*

Herhalende deze activiteit totdat alle groepen vooraan minstens twee kansen hebben gehad.

Probeer 3 teams tegelijk voor meer uitdaging.



## Reflecteer

5-7 minuten

*Compassie is een complexe emotie en kan moeilijk concreet uit te leggen zijn. Door scenario's uit het echte leven te gebruiken wanneer ze zich voordoen, terwijl deze taal wordt geïntegreerd, hebben jonge kinderen een basis waarop ze kunnen voortbouwen. Gebruik in tijden van conflict hetzelfde model om beide kanten van het meningsverschil te helpen de ander te begrijpen en mededogen te tonen.*



## Uitbreidingsideeën

- Gebruik dezelfde techniek gedurende het hele jaar in tijden van conflict met studenten. Dit verschuift de focus van "mijn standpunt is goed" naar vriendelijkheid en mededogen voor de andere persoon.
- Gebruik de "Maak je eigen" scenariokaart hieronder en geef leerlingen de kans om hun eigen scenariokaart te creëren en uit te beelden in de fantasie speelruimte van je kamer (indien van toepassing). Extra oefenen met het tonen van compassie is altijd een goede tijdsinvestering!



AANGEWZEN DOOR  
CASL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIEEL  
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (CASEL) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas<sup>®</sup> voldoet aan CASEL's SELECT-programma en is opgenomen in de CASEL Gids voor effectieve sociale en emotionele leerprogramma's.

Vriendelijkheid in de klas<sup>®</sup> voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom<sup>®</sup> ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION<sup>®</sup>

Een kind op de speelplaats niet een jas aan hebben. Het is koud vandaag.	Je moeder huilt omdat er is net een bord gebroken.
Een meisje miste net de bus naar school.	Een jongen kreeg een lekke band op zijn fiets.
Een hond blafte luid als een meisje langs iemands tuin gelopen.	Een jongen viel van de schommel enilde zijn been.
Sommige kinderen spelen een balletje. Een jongen vraagt om te spelen en ze zeggen nee.	Een meisje zit alleen op de trap in de pauze.