

# Mijn Affirmatie Steen

Deze eerste les in de zorgenheid breidt het concept van respect uit door te focussen op zelfzorg. Studenten zullen bevestigingsstenen maken om op hun bureau te bewaren als een hulpmiddel om hen te helpen de hele dag positief te blijven en zich te concentreren op wat hen speciaal maakt.

Deze les zou heel goed werken in combinatie met je kunsttijd tijdens specials. Overweeg om je tekenleraar te vragen of ze willen samenwerken! Het is een geweldige manier om te laten zien dat je ook om hun academische focus geeft.

## Zorg Sub-Concept(en)

Medeleven, Vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten

## Benodigde materialen

- ☐ Vloeibare witte lijm
- ☐ Verf kwasten
- ☐ Schaar voor elk kind
- ☐ Tijdschriften of afbeeldingen van internet
- ☐ Stenen
- ☐ Bal of zitzak

## 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:

- Maak een gepersonaliseerde bevestigingssteen met woorden en afbeeldingen die een gevoel van geluk opwekken.
- Oefen het gebruik van copingvaardigheden wanneer omstandigheden negatieve gevoelens veroorzaken.

## Leraarverbinding / zelfzorg

In de eerste unit hebben we gesproken over het belang van zelfrespect als bouwsteen voor respect in onze wereld. In deze unit ligt onze focus op Caring, wat mededogen, behulpzaamheid, dankbaarheid en empathie omvat. Zorgen wordt gedefinieerd als het voelen en tonen van zorg voor jezelf en anderen. Probeer met deze definitie in gedachten te evalueren hoe u voor uzelf zorgt.

Zelfzorg is een essentieel hulpmiddel om ervoor te zorgen dat we tijd hebben om opnieuw op te starten. Het is niet egoïstisch om elke dag tijd vrij te maken om alleen op JOU te focussen. Wat doe je elke dag speciaal voor jou? Als het antwoord moeilijk te vinden is, brainstorm dan enkele ideeën over hoe u dagelijks voor uzelf kunt zorgen. Als je dit proces al bent begonnen, probeer dan je zelfzorg uit te breiden of te verdiepen met langetermijndoelen (zoals sporten of een leuke les volgen). Als u niet om u geeft, hoe kunt u dan verwachten solide zorg voor anderen te bieden?

### Tips voor diverse leerlingen

- Help een leerling met beperkte fijne motoriek door plaatjes voor ze uit te knippen.
- Zorg voor een verscheidenheid aan stenen van verschillende grootte waaruit de leerlingen kunnen kiezen.
- Zorg voor een afgewerkt product om te helpen bij visualisatie.



## Deel

3-5 minuten

Speel een round robin-spel van: "Ik zorg voor mezelf als ik ...."

Start het spel met behulp van een bal of zitzak door de zinstarter af te maken. Gooi het voorwerp naar de persoon rechts van je. Ga door tot iedereen de zin heeft aangevuld met een persoonlijk voorbeeld.



## Inspireren

### **Wat is zorg?**

5-7 minuten

Leg uit dat zorgzaamheid bestaat uit het voelen en tonen van zorg voor anderen. Deze eenheid richt zich op zorgzaamheid en het uiten daarvan in onze klas, onze huizen en onze gemeenschap. We hebben al geleerd hoe respect voor onszelf, onze vrienden en onze ruimte ons heeft geholpen om ons veilig te voelen en dagelijks vriendelijkheid te tonen. De zorg bouwt hierop voort. Als we zorgzaam zijn, tonen onze acties vriendelijkheid en genieten anderen van ons gezelschap!

### **Wat is zelfzorg?**

3-5 minuten

Leg uit dat zelfzorg is wanneer we de tijd nemen om voor onszelf te zorgen. Onthoud dat als we geen tijd nemen om voor onszelf te zorgen, we niet erg goed zijn in het zorgen voor anderen. Een manier om voor jezelf te zorgen, is door je gevoelens vaak te controleren en er wat van te hebbenhulpmiddelen om je te helpen je gevoelens te veranderen als je van streek bent. We noemen deze tools copingvaardigheden. Als we een coping-vaardigheid gebruiken, kunnen we even afstand nemen van het probleem, onze geest leegmaken en ons weer gelukkig voelen!

- Misschien wil je een gebied in je kamer aanwijzen dat rustig is voor studenten om te gebruiken bij het oefenen van copingvaardigheden (je klasbibliotheek is een geweldige optie).



## Machtigen

25-30 minuten

Vandaag maakt elke persoon zijn eigen speciale Affirmation Stone met behulp van tijdschriftfoto's of gedrukte afbeeldingen van internet en zinnen. Een affirmatie is een positief beeld of een zin die je een beter gevoel over jezelf geeft. Dit is je eigen steen, een persoonlijke coping-vaardigheid die je kunt gebruiken wanneer je je overweldigd of verdrietig voelt, of gewoon een glimlach nodig hebt over hoe goed je bent. Niemand kan je vertellen wat je erop moet doen, hoe je het moet maken, of het zelfs maar bij je gebruiken. Het is voor jou alleen.

### Stap 1:

Elke leerling kiest een steen uit de stapel. Of, als je in een gebied woont waar buiten stenen zijn, overweeg dan om een mini-natuurwandeling te maken om met de klas stenen te verzamelen voor dit project. Laat elke leerling zijn steen wassen met water en zeep. Laat de stenen aan de lucht drogen terwijl je stap 2 voltooit.

### Stap 2:

Laat elke leerling terwijl de stenen drogen tijdschriften doorbladeren om inspirerende woorden en afbeeldingen uit te knippen waar ze zich meteen gelukkig van voelen. Het doel is om woorden en afbeeldingen te kiezen die je snel naar een "happy place" brengen. Benadruk dat de woorden en afbeeldingen klein genoeg moeten zijn om op de steen te passen. Enige overlap is prima, maar grotere afbeeldingen en woordgroepen zullen niet goed aan elkaar plakken. Laat de leerlingen desgewenst de onderstaande voorbeeldafbeelding zien of maak uw eigen afbeelding zodat ze een eindproduct hebben om naar te verwijzen.



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

### Stap 3:

Laat elk kind met witte lijm hun afbeeldingen/woorden op hun stenen schilderen. Moedig ze aan om de lijm uit te smeren totdat het een dunne laag is, zodat de woorden en afbeeldingen niet door lijmresten worden belemmerd. (De lijm fungeert als bindmiddel voor het papier en beschermt de steen ook tegen natuurlijke slijtage.)

Als alle bevestigingsstenen klaar zijn, leg je uit dat de leerlingen ze zullen gebruiken het hele jaar door om hen te helpen wanneer ze zich neerslachtig of overstuur voelen. Leerlingen kunnen hun steen tevoorschijn halen en enkele plaatjes of zinnen erop met de leraar of assistent bespreken als ze overweldigd, gefrustreerd of zelfs boos zijn. Dit is een geweldige manier om te laten zien dat we voor onszelf zorgen. Als we negatieve gevoelens te lang binnenhouden, tonen we geen vriendelijkheid. Onze houding verandert en het wordt moeilijker om anderen te respecteren en aardig te zijn vanwege al deze moeilijke gevoelens. Het gebruik van je affirmatiesteen kan je helpen om je snel weer positief te voelen!

- Demonstreer met behulp van een vrijwilliger hoe je de bevestigingssteen kunt gebruiken om gevoelens te veranderen. Een idee is om iemand door een verandering van houding te leiden door verschillende afbeeldingen/woorden aan te wijzen en hem te vragen hoe deze hem helpen zich gelukkig te voelen.
- U moet een signaal of plan voor uw leerlingen maken wanneer ze deze copingvaardigheid willen/nodig hebben.
- Je zult een speciale locatie moeten kiezen voor studenten om hun stenen op te slaan.



### Reflecteer

5-7 minuten

Laat elke leerling 1 voorwerp van zijn steen met de klas delen. Benadruk dat deze bevestigingsstenen persoonlijk zijn en dat sommige mensen zich misschien niet helemaal op hun gemak voelen bij het delen van alles wat ze erop zetten. Stel de volgende vragen terwijl ze bepaalde afbeeldingen of zinnen selecteren:

- *Hoe voel je je daarbij?*
- *Waarom heb je die foto op je affirmatiesteen gezet?*
- *Doet die foto/zin je denken aan een persoon, plaats, ding of leuke tijd in je leven?*



### Uitbreidingsideeën

- **At Home Extension:** Maak een extra bevestigingssteen voor thuisgebruik. Leg de activiteit uit en nodig ze uit om de steen te gebruiken tijdens worstelingen met hun kind om negatieve emoties te verminderen.

RAK Notebook-prompt (Zie RAK Notebook Project in de Respect-eenheid voor meer details):

- Teken je gelukkige plek. Als je nu ergens zou kunnen zijn, waar zou dat dan zijn en waarom?
- Laat leerlingen hun antwoorden op deze prompt gratis tekenen of in een dagboek opschrijven. Moedig volledige zinnen en concrete voorbeelden aan.



AANGeweZEN DOOR  
CASEL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIONEEL  
LEREN.

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

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

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