

Strategieën voor zelfdiscipline

Deze les herzielt de definities van verantwoordelijkheid en zelfdiscipline en geeft leerlingen de kans om persoonlijke verantwoordelijkheden te identificeren die ze thuis, op school en tegenover zichzelf/anderen hebben. Daarnaast onderzoekt de les enkele van de kleine dingen die kunnen gebeuren waardoor we onze verantwoordelijkheden niet kunnen vervullen. De leerlingen zullen nadenken over deze obstakels en vervolgens één ding bepalen dat ze kunnen doen (voor elk gebied) om zelfdiscipline te behouden.

Vriendelijkheid subconcept(en)

Zelf discipline

Tijdschema van de les

25-30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Papier
- ☐ Schrijven gebruiksvoorwerp
- ☐ OPMERKING: De leerlingen wordt gevraagd om in een andere les van dit blok naar deze lijsten terug te keren, dus ze zullen ze willen bijhouden of misschien wilt u ze verzamelen.

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:

- Identificeer persoonlijke verantwoordelijkheden op school, thuis en voor zichzelf/met anderen.
- Ontwikkel strategieën voor zelfdiscipline om ervoor te zorgen dat studenten ten minste één verantwoordelijkheid beter kunnen vervullen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Als leerkracht ben je verantwoordelijk voor de veiligheid en opvoeding van tientallen kinderen. Hoe bereid jij je elke dag voor op school? Elke leraar is verplicht om een soort lesplan te overleggen als bewijs van planning, maar effectieve planning gaat veel verder dan dat. Het in kaart brengen van een eenheid op basis van het aantal lesdagen in combinatie met toegewezen tijdsbeperkingen kan de oorspronkelijke les volledig veranderen. Vaak onze planning wordt steeds korter naarmate we langer lesgeven. Elk jaar krijgen we echter een compleet nieuwe lichter leerlingen binnen. Reserveer deze week wat extra tijd om je huidige klas te evalueren. Welke speciale behoeften hebben ze (zowel sterke als zwakke punten) die een andere aanpak vereisen dan de afgelopen jaren? Als dit je eerste jaar lesgeven is, probeer dan je studenten te categoriseren op leerstijl in plaats van op academisch niveau. Misschien begin je elke student een beetje meer te waarderen, wat er uiteindelijk toe leidt dat een leraar vriendelijk reageert in plaats van gefrustreerd in deze moeilijke tijd van het jaar!

Tips voor diverse leerlingen

- Studenten met een beperkte schrijf- of taalvaardigheid kunnen tekeningen maken van hun verantwoordelijkheden. U kunt ook het aantal verantwoordelijkheden in elke kolom verminderen van 3-5 naar 1-2.



Deel

5-7 minuten

In deze unit gaan we het hebben over verantwoordelijkheid en zelfdiscipline. Ik weet dat dit concepten zijn die u allemaal kent. Laten we dus creatief worden in hoe we deze definities beoordelen. Kan iemand naspelen wat het woord verantwoordelijkheid betekent? Het kan heel simpel zijn; we zullen zien of we kunnen begrijpen wat je doet.

Nodig een of twee cursisten uit om hun definities uit te beelden.

Goed! Laten we het nu hebben over iets dat misschien iets minder bekend is: zelfdiscipline. Dit is ook moeilijker uit te voeren omdat zelfdiscipline vaak in ons, in onze geest, in ons hart en in ons 'lef' plaatsvindt. Laten we dus een iets andere benadering kiezen om zelfdiscipline te definiëren. Eerst zal ik je de definitie geven en daarna wil ik dat iedereen nadenkt over één woord dat voor jou staat voor zelfdiscipline. Hier is de definitie: Zelfdiscipline is controleren wat je doet of zegt, zodat je jezelf of anderen geen pijn doet.

Bedenk één woord dat voor jou staat voor zelfdiscipline. Ik geef je 30 seconden om na te denken over je woord en dan gaan we rond en delen we onze woorden.



Inspireren

5-7 minuten

Nu wil ik dat je drie lijsten maakt van alle dingen waarvoor je verantwoordelijk bent: thuis, op school, voor jezelf en voor anderen. Waar ben je verantwoordelijk voor met betrekking tot hoe je omgaat met je lichaam, je geest en de mensen om je heen?

Maak drie kolommen op je papier (je kunt drievoudig vouwen om ruimte voor kolommen te creëren) en label ze bovenaan: Thuis, School, Gemeenschap. Probeer 3-5 dingen op elke lijst onder elke kop te krijgen, en het is oké als sommige dingen elkaar overlappen.

Vergeet niet dat onze verantwoordelijkheden soms niet enorm zijn. Ze kunnen zo simpel zijn als onze tanden poetsen, op een jongere broer of zus passen, op tijd naar school gaan, enz.



Machtigen

10-15 minuten

Nu ga ik een aantal keuzes of situaties noemen, en ik wil dat u beslist of een van deze u ervan weerhoudt om uw verantwoordelijkheden te vervullen. Neem een rood kleurpotlood of je potlood of een stift en streep een verantwoordelijkheid af die negatief zou worden beïnvloed door wat ik zeg. Dus als ik bijvoorbeeld zou zeggen: "Jij en je vrienden hangen na school tot het donker rond zonder toestemming van je ouders", is er dan een verantwoordelijkheid die je door deze keuze zou verhinderen te voltooien? Als dat zo is, zou je het van je lijst schrappen.

Luister naar de volgende keuzes of situaties en als u er een hoort die een negatieve invloed zou hebben op uw vermogen om een van uw verantwoordelijkheden te vervullen, schrap die verantwoordelijkheid dan van de lijst.

- *Je hebt je verslapen.*
- *Je hebt je huiswerk op je keukentafel laten liggen.*
- *Tijdens de hele busrit naar school wisselde je van stoel en verhuisde je van de voorkant van de bus naar de achterkant.*
- *Je rent soms door de gangen op school.*
- *Je was aan het dagdromen tijdens de les.*
- *Je eet zelden je hele lunch op.*
- *Je stelt uit (wat betekent dat je tot het laatste moment wacht om dingen te doen).*
- *Je maakt wel eens ruzie met je ouders en/of broers en zussen.*

Kijk naar je lijsten. Heb je veel dingen moeten doorstrepen? Merk op dat de meeste van deze dingen waarschijnlijk dingen zijn die we allemaal hebben gedaan (of misschien regelmatig doen). En elk afzonderlijk lijkt misschien niet zo belangrijk, maar als je ze allemaal bij elkaar optelt, kan het moeilijk zijn om je verantwoordelijkheden te vervullen!

Nu wil ik dat je in elke kolom één ding opschrijft dat je gaat doen om je te helpen gedisciplineerd te blijven om je verantwoordelijkheden te vervullen (zelfs als je geen van je verantwoordelijkheden hebt afgestreept!). We zullen allemaal op een gegeven moment dingen hebben die ons ervan zouden kunnen weerhouden ons deel van de deal na te komen. Als je bijvoorbeeld worstelt met te laat uitslapen en daardoor niet op tijd op school komt, goed ontbijt of gewoon de deur uitgaat zonder gestrest te raken, dan zou je in een van je columns kunnen schrijven: "Ik zal ga vanavond vijf minuten eerder naar bed en zet morgenochtend mijn wekker." Deze strategie zal je helpen om zelfdiscipline te behouden om prioriteit te geven aan een goede nachtrust en om op tijd op te staan.

Het idee is om jezelf ten minste één strategie te geven om je te helpen gedisciplineerder en verantwoordelijker te zijn, ongeacht het obstakel.



Reflecteer

5 minuten

Laat iedereen weer bij elkaar komen en één strategie voor zelfdiscipline delen die ze zullen proberen en waarvan ze denken dat het hen zal helpen. Soms realiseren studenten zich niet de negatieve impact van een negatieve gewoonte (zelfs een redelijk goedaardige gewoonte zoals uitslapen of rennen in de gang). Wanneer studenten zien hoe dergelijk gedrag hen op andere gebieden kan beïnvloeden, zullen ze eerder stappen ondernemen om dat gedrag aan te pakken.



Uitbreidingsideeën

- Vraag de leerlingen later in de week of ze hun nieuwe strategie voor zelfdiscipline hebben gebruikt. Prijs leerlingen ook als je merkt dat ze hun strategie op school toepassen.
- Verzamel leerlingenlijsten en strategieën en e-mail de strategie naar ouders (individueel); dit kan thuis extra ondersteuning en aanmoediging bieden, wat kan overslaan in schoolgedrag.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/>