

Moedige antwoorden vormen met behulp van ik-verklaringen

Deze les leert leerlingen strategieën om moedig en vriendelijk op anderen te reageren. Leerlingen spelen veelvoorkomende scenario's die ze op school meemaken waarin iemand iets onaardigs zegt zonder na te denken over hoe de ander zich zal voelen. Leerlingen oefenen het reageren op deze situaties met behulp van ik-uitspraken en bespreken aan het eind hoe ze kalme ademhalingsstrategieën kunnen gebruiken om de fysieke reactie te beheersen die kan optreden wanneer we ter plekke worden gezet en op iemand moeten reageren.

Vriendelijkheid subconcept(en)

Kwetsbaarheid, nederigheid

Tijdschema van de les

30-40 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Scenario's
- ☐ Hoepels
- ☐ Toegang tot het web voor het gelinkte materiaal

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:

- Bespreek persoonlijke grenzen bij het reageren op anderen.
- Gebruik ik-uitspraken om moedige en vriendelijke reacties op anderen te geven.
- Gebruik buik- of kalme ademhalingstechnieken om fysieke kalmte te behouden bij het reageren op anderen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Heb je ooit de uitdrukking "pay it forward" gehoord? Het verwijst naar de actie van een persoon die een niet-erkende goede daad doet voor een vreemde, ervan uitgaande dat de ontvanger op zijn beurt "het vooruitbetaalt" door een goede daad voor iemand anders te doen. Misschien heeft de persoon voor je je koffiebestelling al betaald of lag er een positief briefje op je bureau. Dit zijn beide geweldige voorbeelden van dit eenvoudige maar krachtige concept. Zoek deze week naar manieren om vriendelijk te reageren door drie verschillende manieren te identificeren om het op de een of andere manier aan collega's te betalen. Besteed wat tijd aan het brainstormen over kleine verrassingen voor de mensen om je heen, voeg een klein briefje toe met de goede daad die hen aanmoedigt om de ketting draaiende te houden door ook een beetje vriendelijkheid aan een ander door te geven.

Tips voor diverse leerlingen

- Pas de scenario's aan zodat ze het beste passen bij uw groep studenten.
- Gebruik rekwisieten om dingen uit te voeren als dit gepast of gunstig is voor uw groep studenten.
- Bepaal van tevoren of het vragen van vrijwilligers of het toewijzen van rollen beter geschikt is voor uw leerlingen.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Deel

5-7 minuten

In onze laatste unit schreven we 'I Am'-gedichten! Hoe was die ervaring voor jou?

Nodig leerlingen uit om te delen.

Weet iemand nog wat hun refrein was? Ik ben.....? Als je het je kunt herinneren en het wilt delen, steek dan je hand op.

Roep de leerlingen op om hun "I Am"-regel te zeggen (niet het volledige gedicht).



Inspireren

5-7 minuten

We spraken er ook over dat er soms moed voor nodig is om onszelf te zijn. Vandaag gaan we het hebben over de moed om aardig te zijn voor anderen. Dit klinkt misschien grappig. Waarom zou er moed voor nodig zijn om aardig te zijn voor anderen?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Soms is het moeilijk om aardig te zijn als iemand je slecht behandelt. We kunnen in de verleiding komen om onvriendelijk tegen die persoon te zijn. We kunnen ook in de verleiding komen om onaardig te zijn tegen iemand die anders denkt, eruitziet of gelooft dan wij. Soms zijn we bang of hebben we een hekel aan of wantrouwen we dingen die we niet weten of begrijpen. Er is moed voor nodig om te reageren op een manier die ons kalm, gefocust en bewust van de andere persoon houdt, en vriendelijk is voor hen en voor onszelf.

Ik wil ook dat we nadenken over het woord 'grenzen'. Kan iemand mij vertellen wat een grens is? Nodig reacties van leerlingen uit.

Goed! Grenzen zijn markeringen die helpen bij het definiëren van de randen van ruimte of gebied. Een duidelijke grens op onze erven zijn hekken. De vier muren van ons klaslokaal zijn onze grenzen. De witte en gele lijnen op de wegen zijn begrenzingslijnen voor rijbanen.

Grenzen kunnen ons helpen te weten hoe we moed met anderen kunnen gebruiken. Dit is wat dat betekent:

Nodig een student-vrijwilliger uit om met je mee te doen. Laat die vrijwilliger in het midden van een hoelahoep stappen die je op de grond hebt gezet.

Stel je voor dat deze hoelahoep jouw persoonlijke grens vertegenwoordigt. Als iemand je slecht behandelt en zich in je persoonlijke ruimte bevindt, als ze je pesten, in je gezicht komen, je verdringen of je fysiek slaan of aanraken, moet je de andere persoon assertief (met respectvolle kracht) vertellen om te stoppen, en je moet vertrekken en een volwassene vragen om je te helpen. Dit soort gedrag vereist een assertieve reactie en de hulp van een volwassene. Het is niet dat je onaardig bent, maar je hebt recht op

zelfrespect en persoonlijke veiligheid en moet daar prioriteit aan geven. Slaat dat ergens op?

Gebruik dus het idee van een hoelahoep om je persoonlijke ruimtegrens voor te stellen en vergeet niet om ook in die ruimte moedig voor jezelf te zijn.



Machtigen

15-20 minuten

Nu gaan we oefenen om de moed te hebben om op anderen te reageren op een manier die respectvol is voor hen en respectvol voor onszelf. Dit zijn situaties waarin we niet worden bedreigd of fysiek worden geschaad; dit zijn meer alledaagse situaties waarin iemand misschien iets onaardigs of zonder na te denken heeft gezegd, en we moeten reageren. We hebben altijd twee keuzes: 1) We kunnen ervoor kiezen om vriendelijk en respectvol te reageren. Of, 2) We kunnen ervoor kiezen om te reageren met een negatieve of sarcastische of onvriendelijke houding.

Soms voelt het echter niet alsof we een keuze hebben, toch? Soms voelt het alsof boos worden de enige optie is. Eleanor Roosevelt, voormalig First Lady van de Verenigde Staten van Amerika, zei ooit: "Niemand kan je een minderwaardig gevoel geven zonder jouw toestemming." Weet iemand wat dit betekent?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Goed! Dit betekent dat we altijd een keuze hebben. Niemand kan ons een slecht of boos gevoel geven, tenzij we hen toestemming of macht geven om dat te doen. Dat betekent niet dat het verkeerd is om van streek te raken of boos of verdrietig te zijn. Dat hoort bij mens zijn. Maar we kunnen kiezen hoe we die gevoelens laten beïnvloeden hoe we op anderen reageren. Er kan veel moed voor nodig zijn om vriendelijk en respectvol te reageren als we niet het gevoel hebben dat vriendelijkheid en respect aan ons wordt getoond. Het vergt ook oefening, dus dat gaan we nu doen.

We gaan verschillende situaties spelen waarin de ene persoon iets tegen de andere persoon zegt en de andere persoon moet reageren. Hier is hoe ik wil dat onze reacties beginnen. "I...." - Oké? Begin je antwoord met 'ik'. We gaan oefenen met het gebruik van 'ik'-verklaringen die ons helpen onze reactie gericht te houden op onszelf en op onze gevoelens en ideeën en niet op het beschuldigen van de ander. Je zou kunnen beginnen met "Ik voel..." of "Ik ben het er niet mee eens..." of "Ik denk..." en ga dan verder. Het gebruik van ik-uitspraken is een krachtige manier om de persoon met wie je spreekt te laten weten dat je nog steeds controle hebt over je geest, emoties en lichaam.

Overweeg om deze activiteit als een grote groep te doen om reacties te begeleiden en ervoor te zorgen dat gepast gedrag wordt gemodelleerd.

Roep een leerling-vrijwilliger op en overhandig ze een rollenspelscenario. Je speelt de rol van de hoofdrolspeler met de student om de situatie en het resultaat te sturen. U kunt schakelen tussen wie de antagonist is en wie de hoofdrolspeler is, hoewel het wordt aanbevolen om eerst die rol te spelen, om passende reacties te modelleren. Stel na elk scenario de vervolgvragen. Laat de hoofdrolspeler het scenario niet van tevoren zien; de reactie moet authentiek zijn en niet vooraf gepland, hoewel het voor de leraar verstandig is

om alle situaties van tevoren te onderzoeken. Een enkele uitwisseling is vereist, maar als je tijd en interesse hebt, kun je het scenario meerdere dialooguitwisselingen laten spelen.

Scenario 1:

Antagonist: [Tegen de hoofdrolspeler] Als we naar buiten gaan voor de pauze, kun je niet in ons kickballteam spelen. Je bent niet goed genoeg.

Hoofdpersoon: **Voeg antwoord in**

Vervolg vragen:

- Wat was het onaardige woord of de onvriendelijke daad?
- Wat was er aardig of onaardig aan de reactie?
- Wat had anders of vriendelijker gekund?

Scenario 2:

Antagonist: [Tegen de hoofdrolspeler] Wat heb je meegenomen voor de lunch? Ziet er walgelijk uit!

Hoofdpersoon: **Voeg antwoord in**

Vervolg vragen:

- Wat was het onvriendelijke woord of de onvriendelijke daad van de tegenstander?
- Wat was aardig of onaardig aan de reactie van de hoofdpersoon?
- Wat had anders of vriendelijker gekund?

Scenario 3:

Antagonist: [Tegen de hoofdrolspeler] Heb je daar een C voor? Dat was zo makkelijk!

Mijn kleine zusje had het kunnen doen!

Hoofdpersoon: **Voeg antwoord in**

Vervolg vragen:

- Wat was het onvriendelijke woord of de onvriendelijke daad van de tegenstander?
- Wat was aardig of onaardig aan de reactie van de hoofdrolspeler?
- Wat had anders of vriendelijker gekund?

Scenario 4:

Antagonist: [Tegen de hoofdrolspeler] Ik heb gehoord dat je het team niet hebt gehaald. Verliezer!! Denk dat dat betekent dat je in het team voor kleine kinderen zit!

Hoofdpersoon: **Voeg antwoord in**

Vervolg vragen:

- Wat was het onvriendelijke woord of de onvriendelijke daad van de tegenstander?
- Wat was aardig of onaardig aan de reactie van de hoofdpersoon?
- Wat had anders of vriendelijker gekund?

Scenario 5:

Antagonist: [Tegen de hoofdrolspeler] Waarom moet u met mevrouw Baker in de gang gaan voorlezen? Weet je niet hoe je moet lezen?

Hoofdpersoon: **Voeg antwoord in**

Vervolg vragen:

- Wat was het onvriendelijke woord of de onvriendelijke daad van de tegenstander?
- Wat was aardig of onaardig aan de reactie van de hoofdrolspeler?
- Wat had anders of vriendelijker gekund?



Reflecteer

5-7 minuten

Besteed een paar minuten aan het praten over hoe die eerste regels (van de antagonist) elke hoofdrolspeler lieten voelen. Welke gevoelens of emoties of fysieke reacties gebeurden van binnen? Misschien voelden ze hun gezicht heet worden. Misschien welde er een brok in hun keel op. Het kan een uitdaging zijn om die automatische fysieke reacties te overwinnen of te beheersen, die ons in paniek kunnen brengen en regelrecht in een onvriendelijke verdediging kunnen lanceren. Bespreek enkele strategieën om te kalmeren, zodat ze helder kunnen nadenken voordat ze reageren. Doe wat diepe buikademhalingsoefeningen of oefen langzaam en achteruit tellen vanaf 10 om de hersenen de tijd te geven tot rust te komen voordat ze spreken. Je kunt hier enkele ademhalingsstrategieën voor kinderen vinden: [Hoe leer je je kind rustig ademen?](#)

Herinner studenten aan het citaat van Roosevelt; vraag de leerlingen om het nog eens uit te leggen en vraag of ze het citaat nu beter begrijpen. Laat de cursisten weten dat u de komende week moedige reacties op anderen wilt observeren!



Uitbreidingsideeën

- Stuur de Roosevelt-quote mee naar huis met de leerlingen en vraag hen de betekenis uit te leggen aan hun ouders/verzorgers. Laat ouders/verzorgers de uitleg van hun leerling opschrijven en ondertekenen, en vraag de leerlingen vervolgens om het strookje voor een bepaalde datum terug te sturen als een van beide van een ochtend bijeenkomst, als uitrijkaart of voor een soort beloning of prijs.



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/>

**“Niemand kan je laten voelen
Inferieur zonder uw toestemming.**

-Eleanor Roosevelt, Voormalig First Lady van de Verenigde Staten

Studenten uitleg:

Handtekening ouder / verzorger / voogd