

Binnenstebuiten

Deze les bespreekt het basisverschil tussen emoties en gevoelens, terwijl leerlingen de kans krijgen om te oefenen met het herkennen van emoties bij anderen door middel van een spelletje schertsvertoningen. De les benadrukt ook het feit dat het natuurlijk is om emotionele ervaringen te hebben en dat we, ook al is het misschien moeilijk, in staat zijn om te bepalen hoe we ons voelen en hoe we op die emoties reageren.

Respecteer subconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

25-30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Hoed, tas of doos (iets om emotiestrookjes uit te trekken)
- ☐ De emoties die in Inspire staan, zijn in reepjes geknipt zodat de leerlingen ze uit een soort bakje kunnen halen.

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 EMOTIEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Identificeer verschillende emoties en onderzoek hoe onze emoties door anderen worden beïnvloed.
- Begrijp de universele aard van emoties en gevoelens.
- Stel jezelf in staat om controle te krijgen over hun emotionele reacties.

Leraarverbinding / zelfzorg

Het is uiterst belangrijk om aardig te zijn voor jezelf als leraar voordat je kunt verwachten dat je hetzelfde niveau van respect deelt in je klas. Hoe oefen je persoonlijk zelfrespect? Je lichaam van brandstof voorzien, zorgen voor een goede nachtrust en elke dag wat rustige tijd vrijmaken, zijn allemaal geweldige opties om aardig voor jezelf te zijn ter voorbereiding op je klas elke dag.

Tips voor diverse leerlingen

- Dit is een les met veel discussie, dus leerlingen met een beperkte taalvaardigheid kunnen baat hebben bij het werken in kleinere groepen of het schrijven/tekenen van hun ideeën.
- Als je leerlingen hebt die erg emotioneel zijn of een trauma hebben meegemaakt, kan het moeilijk zijn om over emoties te praten; het gedeelte over delen richt zich op het beschrijven van een blijde emotie, maar de 'empower'-vragen kunnen herinneringen aan negatieve emotionele ervaringen oproepen. Pas de vragen aan en selecteer ze op basis van uw leerlingen.



Deel

7-10 minuten

Welkom bij de Respect Unit! Respect is erg belangrijk, niet alleen in onze klas, maar in het leven! Ik weet dat jullie deze term allemaal al eerder hebben gehoord. Kan iemand zijn definitie van respect met ons delen?

(Nodig reactie van leerling uit)

Goed! De essentie van respect is vriendelijkheid. We gaan naar respect kijken door drie lenzen: 1) Hoe we onszelf respecteren. 2) Hoe we anderen respecteren. 3) Hoe we plaatsen en dingen respecteren. Dat wil zeggen, hoe behandelen we al deze gebieden met vriendelijkheid?

Maar voordat we beginnen, laten we het hebben over waar ons vermogen om vriendelijk te zijn vandaan komt. Het komt grotendeels van ons emotionele zelf: hoe we reageren op dingen die om ons heen gebeuren. Onze emoties zijn automatische en onbewuste reacties. We plannen onze emoties niet; we ervaren ze gewoon. Net zoals we niet van plan zijn om te knippen of te ademen, doen we ze gewoon.

Onze gevoelens daarentegen zijn iets meer beheersbaar; dit zijn de uiterlijke uitingen van onze emoties. Dus als we de emotie van verdriet ervaren, dan wordt ons gevoel waarschijnlijk uitgedrukt door middel van huilen of een droevige blik op ons gezicht of een onderuitgezakte houding. De pit in onze maag wanneer we nervositeit ervaren, is hoe we die nerveuze emotie voelen. Het kloppende hart en de zwetende handpalmen is hoe we de emotie van opwindning voelen.

Evenzo, wanneer we de emotie van persoonlijke dankbaarheid of tevredenheid of vrede ervaren, kunnen we die gevoelens voelen door uitingen van zelfrespect en zelfzorg. We zijn beter in staat om voor onszelf te zorgen als we de emoties van veiligheid, geluk en vervulling ervaren. We willen glimlachen, lachen, actief zijn als we deze positieve emoties ervaren. We voelen ons warm van binnen en alsof we erbij horen. Het is een heerlijk gevoel!

Wend je tot de persoon naast je en vertel hem of haar iets waardoor je de emotie van geluk en tevredenheid ervaart. Waardoor voel je je warm en veilig en thuis van binnen?



Inspireren

Emotie Charades

7-10 minuten

We hebben veel delen van onszelf: fysiek, sociaal, mentaal en emotioneel. We zullen het vandaag en de komende lessen hebben over ons emotionele zelf en wat dat deel van wie we zijn beïnvloedt. Om te beginnen gaan we een spel spelen waarbij een leerling een emotie uitbeeldt die ze uit de doos halen zonder de emotie te zeggen. De rest van de klas moet raden welke emotie wordt uitgebeeld. Wie het goed raadt, mag als volgende aan de beurt.

***Bepaal hoe leerlingen moeten raden; handen opsteken, eerst het antwoord roepen, enz. Laat leerlingen een emotie uit een hoed, tas, doos, enz. halen, en speel de emotie uit voor andere leerlingen en laat ze raden. Speel zoveel rondes als je wilt.*

Laten we, voordat we beginnen, enkele van de emoties bekijken die mensen vaak ervaren - als je het niet zeker weet, denk dan eens aan de film Inside Out:

- | | |
|---------------|----------------|
| • Vreugde | • Geluk |
| • Woede | • Tevredenheid |
| • walging | • Bepaling |
| • Angst | • Verlies |
| • Droefheid | • Hoop |
| • Eenzaamheid | • Hopeloosheid |



Machtigen

7-10 minuten

Ik wilde met dat eenvoudige spel beginnen, zodat we enkele emoties kunnen identificeren. Het is duidelijk dat we allemaal bekend zijn met de uiterlijke uitdrukkingen die ons vertellen welke emoties worden ervaren: huilen duidt meestal op verdriet; gebalde vuisten of een frons betekenen vaak woede; een grote glimlach betekent vreugde.

Nu wil ik dat je nadenkt over de afgelopen week. Welke emoties heb je ervaren? Denk je dat een gebeurtenis of persoon invloed heeft gehad op hoe je je voelde? Neem even de tijd om hier in stilte over na te denken. Beantwoord vervolgens de volgende vraag(en) in je dagboek (of je kunt dit omzetten in een werkblad dat leerlingen invullen) Stel zoveel vragen over de volgende vragen als je tijd hebt/wilt:

- Denk je dat je gevoelens worden beïnvloed door wat er met jou of om je heen gebeurt? Waarom of waarom niet?
- Denk je dat je gevoelens worden beïnvloed door wat je op tv kijkt, de muziek waarnaar je luistert of de computerspelletjes die je speelt?
- Denk je dat je gevoelens worden beïnvloed door je vrienden en de mensen met wie je samenwoont? Op welke manier?
- Hoe denk je dat bewust zijn van onze emoties ons kan helpen om onszelf en anderen beter te respecteren?



Reflecteer

5-7 minuten

Het is belangrijk om te erkennen dat we allemaal vergelijkbare emoties ervaren en dat we deze emoties ook op vergelijkbare manieren uiten. Als iemand van ons voor de hele school zou moeten staan en een solo zou zingen, zouden we waarschijnlijk allemaal vlinders in onze buik krijgen en nervositeit of angst ervaren; dit zijn universele emoties en gevoelens. Ons vermogen om emoties te voelen en uit te drukken is natuurlijk en is wat ons mens maakt.

Het is belangrijk om deze emoties te herkennen voor wat ze zijn en te beseffen dat het normaal is om emoties te ervaren en te uiten. Het is ook belangrijk om te herkennen waardoor je je op een bepaalde manier voelt. Als je bang bent, wat triggert deze emotie dan bij jou en kun je iets doen om dit te veranderen? Als je je schaamt, waarom? Wat kan je doen?

Het is belangrijk om te beseffen dat we de leiding hebben over ons eigen lichaam, onze geest en ons hart. Eleanor Roosevelt, echtgenote van Franklin D. Roosevelt, die de 26e president van de Verenigde Staten was, zei ooit: "Niemand kan je een minderwaardig gevoel geven zonder jouw toestemming." Dat betekent dat niemand uit zichzelf de macht heeft om je een slecht of buitengesloten gevoel te geven of "minder dan" iemand anders. Alleen jij kunt beslissen of je jezelf zo laat voelen. Toegegeven, mensen kunnen ons slecht behandelen, waardoor we ons slecht voelen, maar we kunnen ervoor kiezen om niet toe te geven aan die emotionele ervaring. We kunnen er altijd voor kiezen om ons op een andere manier te voelen. Geef nooit iemand dat soort macht over jou. Dit kan heel moeilijk zijn om te doen - vooral als je voelt dat de andere persoon sterker is dan jij - maar als je eerst jezelf respecteert, wordt het gemakkelijker. En je kunt altijd anderen om hulp vragen, zodat je sterk en aardig blijft voor jezelf en voor anderen.

In onze volgende les zullen we het meer hebben over zelfrespect. Let tot die tijd goed op je emotionele ervaringen en hoe je je daardoor voelt. Beheers jij je emoties en gevoelens, of beheersen zij jou? Hier zal ik je tijdens onze volgende les naar vragen, dus let deze week goed op!



Uitbreidingsideeën

- Laat de leerlingen onderzoek doen naar Eleanor Roosevelt en de impact die ze had op het Amerikaanse leven in de vroege jaren 1900.
- Laat leerlingen andere inspirerende citaten over emoties, zelfrespect en emotionele gezondheid opschrijven, of laat leerlingen andere inspirerende citaten opzoeken en aan de klas presenteren.



AANGEWEEZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN

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

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION[®]

Vreugde

Woede

walging

Angst

Droefheid

Eenzaamheid

Geluk

Tevredenheid

Bepaling

Verlies

Hoop

Hopeloosheid