

Ons (emotionele) zelf respecteren

Deze les bouwt voort op les 1 en stelt leerlingen in staat niet alleen uiterlijke emoties te identificeren, maar ook na te denken over hoe ze de afgelopen week emoties in zichzelf hebben geïdentificeerd. Ze hebben ook de mogelijkheid om specifieke strategieën te bedenken om hen te helpen omgaan met emotionele ervaringen, waardoor ze meer kans krijgen op zelfzorg en zelfrespect.

Respecteer subconcept(en)

Zelfzorg, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

25-30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Zorgen voor onszelf en onze emoties werkblad
- ☐ Schrijven gebruiksvoorwerp

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:

- Ontdek gezonde manieren om voor hun eigen mentale en emotionele gezondheid te zorgen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Neem de tijd om jezelf af te vragen: 'Hoe toon ik respect voor mezelf? Hoe oefen ik zelfzorg?' Je moet eerst voltanken voordat je je leerlingen iets te bieden hebt! Probeer elke schooldag één positief doel te stellen met betrekking tot zelfzorg om ervoor te zorgen dat u uw behoeften bovenaan de lijst zet. Enkele voorbeelden kunnen zijn: ik kies ervoor om me alleen te concentreren op eten tijdens mijn lunchpauze (en niet op cijferpapieren!) of ik kies ervoor om elke ochtend een positieve bevestiging op het bord te schrijven om mezelf (en iedereen die het leest) eraan te herinneren dat elke ons is een waardevol lid van onze klas- en schoolgemeenschap.

Tips voor diverse leerlingen

- Herzie deze les om er gevoelig voor te zijn studenten die hebben ervaren (of regelmatig ervaren) traumatische situaties die het moeilijk zouden maken om te bespreken wat hen bang of boos maakt.
- Wijs partners vooraf toe (voor de think-pair-share), zodat kinderen zich vertakken uit hun gebruikelijke vriendengroepen.



Deel

3-5 minuten

We hebben het gehad over wat onze gevoelens en emoties beïnvloedt. Vandaag gaan we een activiteit doen waarbij we nadenken over hoe we voor onze geest, ons lichaam en onze emoties kunnen zorgen.

We beginnen deze les met een denk, paar, deel. Ga naar je buurman (of naar je vooraf toegewezen partner, indien van toepassing) en praat over enkele van de emoties die je de afgelopen week hebt ervaren sinds onze laatste les. Weet je nog hoe ik je vroeg om daar tussen de lessen door goed op te letten? Heb je vreugde ervaren? Woede? Droefheid? Nervositeit (zoals wanneer je voor het eerst iets nieuws doet)? Wat voelde je toen je deze emoties ervoer of hoe reageerde je? Had je het gevoel dat je je emoties en gevoelens onder controle had, of beheersten je emoties en gevoelens jou?



Inspireren

5-7 minuten

Herinnert iemand zich het citaat van Eleanor Roosevelt dat we in onze vorige les bespraken?

Vraag of iemand het zich kan herinneren of, zo niet, of ze het hoofdidee kunnen noemen.

"Niemand kan je een minderwaardig gevoel geven zonder jouw toestemming." -Eleanor Roosevelt

Een andere manier om dit te zeggen is door te leren zorgen voor onze geestelijke gezondheid (ons vermogen om met de stress van het dagelijks leven om te gaan) en emotioneel welzijn (hoe u uw emoties op een productieve manier begrijpt, gebruikt en uitdrukt). gezonde en ongezonde manieren om voor onze geestelijke gezondheid en emotioneel welzijn te zorgen, die van invloed kunnen zijn op hoe we ons voelen. Wat zijn enkele ongezonde manieren waarop we onszelf kunnen behandelen? Ik denk dat Eleanor Roosevelt zou zeggen dat iemand anders toestaan om ons een slecht gevoel over onszelf te geven, een ongezonde manier is waarop we onszelf behandelen. Wat denk je?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Wat zijn enkele gezonde manieren waarop we onszelf kunnen behandelen?

Herhaal discussie.

Onthoud dat het ons doel is om eerst respect voor onszelf te tonen, zodat we respect voor anderen kunnen tonen.



Machtigen

10-15 minuten

Nu gaan we het hebben over enkele andere manieren waarop we voor onszelf en onze emoties kunnen zorgen.

Deel het blad 'Zorgen voor onszelf en onze emoties' uit. Verdeel de leerlingen vervolgens in tweetallen.

Bespreek met uw partner wat deze tips voor zelfzorg betekenen en enkele manieren waarop u de tips kunt volgen. Nadat de cursisten het activiteitenblad hebben ingevuld, nodigt u de cursisten uit om enkele van hun ideeën te delen. Leg uit dat ze hun blad 'Zorgen voor onszelf en onze emoties' mee naar huis nemen om te bespreken met hun ouders, voogd of de volwassenen bij wie ze wonen.



Reflecteer

5 minuten

Vandaag hebben we het gehad over enkele gezonde manieren waarop we voor onszelf kunnen zorgen. Jezelf op een vriendelijke manier behandelen helpt om je mentale en emotionele welzijn te behouden! En dat is zelfrespect!

Om het begrip van het materiaal te peilen, kiest u uit de evaluatie- of reflectievragen als discussie-, schrijf- of dagboekaanwijzingen. Overweeg indien nodig extra tijd te voorzien voor diepere evaluatie en reflectie.

Evaluatie vragen

- Wat is zelfzorg?
- Wat is emotioneel welzijn?
- Wat is geestelijke gezondheid?

Reflectie vragen

- Hoe kunnen deze tips je helpen aardig voor jezelf te zijn?
- Waarom vind je het belangrijk om aardig voor jezelf te zijn?
- Vind je mentale gezondheid net zo belangrijk als fysieke gezondheid? Waarom?



Uitbreidingsideeën

- Laat de cursisten het ingevulde werkblad 'Zorgen voor onszelf en onze emoties' en het werkblad Uitbreiding thuis mee naar huis nemen. Vraag hen enkele tips en manieren te bespreken waarop ze deze tips kunnen uitproberen met hun ouder, voogd of een volwassene met wie ze samenwonen, en vraag ze ook om de vragen op het activiteitenblad Uitbreiding thuis te beantwoorden.
- Na een week deze technieken geprobeerd te hebben, bespreekt u het volgende met de leerlingen:
 - Heb je een van deze tips thuis geprobeerd? Hebben ze je geholpen je gevoelens te beheersen op een manier die vriendelijkheid voor jezelf toonde?
 - Wat zijn enkele manieren om met boosheid of negatieve gevoelens om te gaan?
 - Welke manieren heeft uw familie besproken om u te ondersteunen? Moedig leerlingen aan om deze technieken te blijven oefenen en regelmatig met hen na te gaan of ze hen helpen om effectiever met emoties om te gaan.



AANGEWEZEN DOOR
CASSEL
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/>

Zorgen voor onszelf en onze emoties

Routebeschrijving: Hieronder staan enkele tips om mentaal en emotioneel gezond te blijven. Bespreek met je partner wat elke tip betekent en hoe je deze tip kunt proberen. Schrijf je eigen antwoorden in de daarvoor bestemde ruimte.

Tip	Wat betekent dit?	Op welke manieren kunt u dit proberen?
1. Geef je hersenen een pauze.		
2. Train je hersenen.		
3. Eet gezond.		
4. Let op en voel je gevoelens.		
5. Vermijd je problemen niet.		
6. Accepteer de verdrietige of slechte dingen die in je leven gebeuren.		
7. Help jezelf om je beter te voelen.		

Uitbreidingsactiviteit voor thuis

Naam

Terug langs

Als onderdeel van het Random Acts of Kindness-programma hebben we in de klas gesproken over voor onszelf zorgen en hoe dit van invloed is op hoe we ons voelen. We hebben de volgende tips besproken:

- Geef je hersenen een pauze.
- Train je hersenen.
- Eet gezond.
- Let op en voel je gevoelens.
- Vermijd uw problemen niet.
- Accepteer de verdrietige of slechte dingen die in je leven gebeuren.
- Help jezelf om je beter te voelen.

Routebeschrijving: Bespreek de volgende vragen en schrijf of laat uw leerling antwoorden hieronder of op de achterkant schrijven en terug naar school gaan op de aangegeven datum:

Denk je dat deze tips je kunnen helpen? Op welke specifieke manieren ga je deze tips deze week gebruiken om vriendelijkheid voor jezelf te tonen?

Wat zijn enkele manieren waarop we kunnen leren omgaan met onze boosheid of negatieve gevoelens?

Hoe kunnen we u thuis ondersteunen?
