

# Respect

De focus van deze week ligt op respectvolle communicatie door actief te luisteren. Tijdens de eerste les leren de leerlingen wat actief luisteren is en hoe ze ermee bezig kunnen zijn. De minilessen gedurende de week zullen het belang van actief luisteren benadrukken en studenten de kans geven om hun actieve luistervaardigheid te oefenen.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

## Belangrijkste les

**Hele klas les**  
30 minuten

START  
HERE

### Actief luisteren

In deze les bekijken de leerlingen een korte video die uitlegt wat actief luisteren is en hoe ze eraan kunnen deelnemen. Studenten krijgen dan de kans om te bespreken wat ze hebben geleerd en oefenen actief luisteren en respectvolle communicatie door een discutabel probleem met een partner te bespreken. (Zie *pagina 3* voor *lesdetails*.)

## Mini lessen

**Voor kleine groepen**  
15 minuten



### Observeren van actieve luistervaardigheden

Met deze activiteit kunnen leerlingen actief luisteren of respectloos luisteren identificeren. Kies 4-5 paar vrijwilligers (afhankelijk van de tijd): 4-5 praters en 4-5 luisteraars. Schrijf de luistervaardigheid op het bord en, in het geheim, wijs elk paar toe om actief luisteren in hun gesprek uit te beelden of het tegenovergestelde te doen van actief luisteren (voorbeeld: in plaats van naar de spreker te kijken, kijkt de luisteraar in de verte of naar beneden, alsof hij naar een telefoon). Vertel ze dat ze niemand anders mogen laten weten welke luistersituatie (actief luisteren/slecht luisteren) ze zullen uitbeelden. Leg aan de klas uit dat het doel is om te observeren dat de actieve luistervaardigheid in elk gesprek gedemonstreerd of genegeerd wordt. Elk paar gaat een voor een; de "prater" zal ongeveer 1 minuut praten over hun favoriete hobby, vakantie, eten, plaats om te bezoeken of een andere "favoriet". De "luisteraar" moet de toegewezen vaardigheden demonstreren. Laat de klas de vaardigheden identificeren die gedemonstreerd of genegeerd worden en hoe de luisteraar het beter had kunnen doen. Laat die twee leerlingen gaan zitten en vraag dan twee andere vrijwilligers om naar voren te komen. Herhaal de oefening voor elk vrijwilligerspaar.

**Actieve luistervaardigheden:** Kijk naar de persoon die aan het woord is, indien cultureel passend. • Zorg voor een open lichaamshouding. • Wacht tot de persoon klaar is met praten en stel dan een vraag. • Geef non-verbale signalen zoals knikken. • Vat samen wat de persoon heeft gezegd (dit kan beginnen met: "Wat ik je hoor zeggen is...").

**Voor Partners**  
15 minuten



### **Wat luisteren voor mij betekent**

Laat de leerlingen in tweetallen kiezen en bespreken wat volgens hen een van de volgende citaten over luisteren betekent. Vraag koppels vervolgens om hun eigen slogan of "citeerbare" slogan te bedenken voor actief luisteren, specifiek gericht op middelbare scholieren. Vraag de paren na ongeveer 10 minuten om hun citaatinterpretaties en hun nieuw geschreven slogan of citaat te delen.

Citaten:

"Er is een verschil tussen luisteren en wachten op jouw beurt om te spreken."  
— Simon Sinek

"Een van de meest oprechte vormen van respect is daadwerkelijk luisteren naar wat een ander te zeggen heeft." —Bryant H. McGill

"Luisteren gaat over aanwezig zijn, niet alleen over stil zijn." —Krista Tippett

"Moed is wat er nodig is om op te staan en te spreken; moed is ook wat er nodig is om te gaan zitten en te luisteren." — Winston Churchill

"Je kunt niet doen alsof je luistert. Dat blijkt." —Raquel Welch

**Voor individuen**  
15 minuten



### **Actief luisteren Inventaris & Doelen**

Geef elke leerling een stuk wit teken- of printerpapier. Laat de leerlingen op een schaal van 1-10 (1 is de laagste en 10 is de hoogste) bepalen waar ze denken te staan in hun actieve luistervaardigheid (waaronder ook kijken naar mensen, indien van toepassing; een open houding hebben; gepaste non-verbale communicatie, vragen stellen en samenvatten). Laat ze dat nummer in grote letters op hun papier tekenen. Laat de leerlingen vervolgens rond dat aantal 3-5 (of meer!) doelen opschrijven waaraan ze zullen werken om betere actieve luisteraars te worden tijdens de rest van de Respect-eenheid. Leerlingen kunnen deze doelen ook illustreren en/of hun nummer versieren. Laat de leerlingen op de achterkant het nummer opschrijven waar ze aan het einde van de unit willen zijn. Herinner hen eraan dat het belangrijk is dat ze een redelijk doel hebben, dus zelfs een cijfer omhoog gaan is al een stap in de goede richting! Ze hoeven niet op een 10 te staan. Laat studenten deze inleveren, zodat je ze aan het einde van de unit weer kunt uitdelen en om een tweede zelfevaluatie kunt vragen.

**Technologiegericht**  
15 minuten



### **Beter luisteren door middel van technologie**

Bespreek in een grote groep (of in kleine groepen, en kom dan weer samen als een grote groep) of technologie ons tot betere luisteraars maakt, en waarom. Zorg ervoor dat u onderscheid maakt tussen hoe technologie ons tot betere toehoorders heeft gemaakt (verbeterde hoortoestellen, verbeterde telefoontechnologie, verbeterde videoconferenties) versus betere luisteraars.

# Actief luisteren

In deze les bekijken de leerlingen een korte video die uitlegt wat actief luisteren is en hoe ze eraan kunnen deelnemen. Studenten krijgen dan de kans om te bespreken wat ze hebben geleerd en oefenen vervolgens actief luisteren en respectvolle communicatie door een discutabele kwestie met een partner te bespreken.

## Tijdschema van de les

30 minuten

## Benodigde materialen

- ❑ Smartboard of ander middel om de video te projecteren

## Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

## Lesdoel

Studenten zullen:

- Leer de componenten van actief luisteren en verbind ze met respect en vriendelijkheid

## Leraarverbinding / zelfzorg

Respect in de klas begint bij jezelf. Hopelijk werk je aan hoe je manieren kunt vinden om jezelf te respecteren. Zo niet, dan is het nooit te laat! Studenten zullen het moeilijk hebben om zichzelf te respecteren als ze niet zien dat zelfrespect voor hen model staat. Onthoud hoe sterk en goed en waardevol je bent! Bezit dat! Evalueer deze week ook hoe goed je anderen respecteert. Dit lijkt misschien een "no brainer" voor leraren; we houden van onze studenten en wat we doen! Maar we worden allemaal moe, we ervaren allemaal een burn-out en we hebben allemaal leerlingen die ons uitdagen, vooral omdat deze kinderen van middelbare school hun grenzen beginnen te verleggen en sterke fysieke, mentale en emotionele veranderingen ervaren. Onthoud dat vooral in deze tijden iedereen verdient respect, ook al voelt het niet alsof ze het verdienen. Dit betekent niet dat we afzien van klassenmanagement of discipline strategieën, maar we kunnen elke situatie met respect en vriendelijkheid benaderen. Enkele zaken om deze week bij stil te staan: Hoe luister je naar je studenten (en trouwens naar je collega's)? Luister je om te horen of luister je om te reageren? Hoe gaat het met je geduld/tank? Behoorlijk vol of loopt het op dampen? Heb je ouders die het moeilijk maken om respect voor hen of hun te willen tonen? Studenten? Als je je uitgedaagd, moe, gefrustreerd of zelfs verdrietig voelt en moeite hebt om op een vriendelijke en respectvolle manier te reageren, onthoud dan dat je in orde bent. Het komt goed. Je kunt op verschillende manieren een zekere mate van respect inbrengen: gebruik actieve luisterstrategieën, haal vijf keer diep adem voordat je op een situatie reageert, gebruik ik-boodschappen in plaats van jij-uitspraken, demp je stem en benader een uitdagende situatie voorzichtig, of schakel back-up in (als u een professionele leergemeenschap heeft [plc] of leraar-partner en een adempauze nodig hebt, vraag om hulp!). Je kunt groeien in je vermogen om respect voor anderen te tonen, en als je faalt, erken het dan, verontschuldig je en ga verder. Morgen is een nieuwe dag.



## Deel

5-7 minuten

We gaan het hebben over hoe je goede luisteraars kunt zijn. Een manier om goed naar iemand te luisteren is actief luisteren. Heeft iemand enig idee wat het betekent om een *actief* luisteraar? (Nodig reacties van cursisten uit.)



## Inspireren

15 minuten

In deze video gaan we wat meer leren over wat dat betekent. Terwijl je naar de video kijkt, noteer je de punten die hij opsomt over actief luisteren.

"Hoe een actieve luisteraar te zijn" van Emeroy Bernardo (5 min 30 sec) <https://www.youtube.com/watch?v=0eHxNdIyo7g>



## Machtigen

15 minuten

Laten we praten over wat we net hebben geleerd. Wat waren de dingen die Emeroy in de video opsomde die belangrijk waren om actief te luisteren?

- Let op
- Wees betrokken
- Neem een open houding aan
- Vragen stellen punten te verduidelijken
- Vat samen wat je hoort
- Gebruik ik-verklaringen om weer te geven wat ze zeiden
- Oordeel niet; onderbreek niet
- Reageer gepast, vriendelijk en begripvol

Wat is het verschil tussen horen en luisteren? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Nu, iedereen staat op. Emeroy sprak ook over lichaamshouding en lichaamstaal als belangrijke onderdelen van actief luisteren. We hebben vorige week ook over lichaamstaal gesproken. Lichaamstaal, of onze non-verbale communicatie, omvat hoe we staan, wat we doen met onze armen, onze gezichtsuitdrukkingen, enz. Draai je naar de persoon naast je en tel tot drie, neem een lichaamshouding aan die laat zien dat je niet actief naar hem of haar luistert. Een twee drie gaan! De leerlingen moeten een pose aannemen. Geef commentaar op de verschillende houdingen; je zou armen over de borst moeten zien gevouwen, blikken afwenden, misschien lichamen die zich van hun partner afwenden, fronsen, blikken van desinteresse, enz.

Verander nu, tel tot drie, uw houding in een houding die volgens u staat voor actief luisteren. Een twee drie gaan! De leerlingen moeten een nieuwe pose aannemen. Geef commentaar op wat je ziet.

- Hoe voelt deze houding anders aan dan je eerste houding? (Nodig reacties van cursisten uit.)

- Hoe toont actief luisteren respect voor de persoon met wie je praat? (Nodig reacties van cursisten uit.)
- Hoe toont actief luisteren respect voor jezelf? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Dit is misschien iets minder voor de hand liggend, maar zoals besproken in de video kan actief luisteren relaties verbeteren. Door een actieve luisteraar te zijn, maak je niet alleen de persoon naar wie je luistert blij, maar kun je jezelf ook gelukkig maken. Het voelt goed om anderen te respecteren en relaties te verbeteren. U zult waarschijnlijk meer leren, conflicten vermijden en u beter voelen over hoe u met uzelf en de andere persoon omging. U zult uw stressreacties verminderen en waarschijnlijk uw reputatie verbeteren bij degenen met wie u communiceert, wat laat zien dat u niet alleen anderen maar ook uzelf respecteert. Je respecteert jezelf genoeg om ervoor te zorgen dat je interacties met anderen ook voor jou een positieve ervaring creëren.



## Reflecteer

5-7 minuten

Nu ga je actief luisteren oefenen! Je krijgt de laatste vijf minuten de tijd om gewoon met de persoon naast je te praten! Je kunt praten over alles wat je wilt, maar werk aan de vaardigheden waar we het net over hadden. Let op je lichaamstaal, stel vragen, gebruik non-verbale signalen om te laten zien dat je luistert en wees aanwezig. Denk niet aan iets anders, maar concentreer je liever op de persoon voor je. Kijk niet naar je telefoons of andere stukjes technologie! Denk eraan, wees aanwezig!

U gaat een van deze onderwerpen uitkiezen om met uw partner te bespreken. U kunt het eens of oneens zijn met de stelling en uw gedachten bespreken en waarom u er zo over denkt. Gebruik actief luisteren en respectvolle communicatiestrategieën voor uw gesprek! Ik zal kijken hoe het met je gaat! U kunt de volgende onderwerpen op het whiteboard schrijven, ze op het smartboard projecteren of ze gewoon een paar keer inspreken. Zweef dan door de kamer om de gesprekken te observeren.

- Schooluniformen zouden verplicht moeten zijn voor alle scholen.
- Professionele atleten, filmsterren of muzikanten krijgen te veel geld betaald.
- Junkfood zou verboden moeten worden op scholen.
- Elke leerling zou een muziekinstrument moeten bespelen.
- Videogames zijn te gewelddadig en moeten worden geëlimineerd.
- De dresscode van de school is eerlijk voor zowel jongens als meisjes.
- Het hele jaar door school is beter voor studenten.

Benadruk in de laatste minuut of twee enkele van de positieve, respectvolle gesprekken waarvan u getuige was en waarom. Herinner leerlingen eraan actief te gebruiken luisteren vandaag!