

Een vriendelijke opmerking

KINDNESS BUITEN DE CLASSROOM™
VRIENDELIJKHEID BOOST • OPTIE 1 • ZORGZAAM

Tijdschema van de les

20-25minS

Materialen

- ☐ Indexkaarten (of papier)
- ☐ Basisbenodigdheden voor kunstenaars
- ☐ Zorgposter (optioneel)



Deel

Bespreek het verband tussen vriendelijkheid en zorgzaamheid. Definieer zorgzaamheid: ZORGEN IS ZORG VOOR ANDEREN VOELEN EN TONEN. (Laat indien gewenst de Zorgzame poster zien.) Identificeer als groep vriendelijk gedrag dat ons helpt om voor anderen te zorgen. Hoe help je je gezin? Je vrienden? Je leraren? Nieuwe leerlingen in je klas? Richt op 2-3 vrijwilligers om te antwoorden voor elke groep (familie, vrienden, enz.).



Inspireren

Als we vriendelijkheid kiezen, eindigen we automatisch met de zorg voor anderen in ons leven. We laten zien dat we om ons geven als we vriendelijke woorden en daden kiezen, zelfs als we ons gefrustreerd of boos voelen. Vriendelijkheid is besmettelijk. Als we vriendelijke woorden ontvangen, voelen we ons goed over onszelf. We zullen dan ook eerder vriendelijke woorden met anderen delen. Denk eens terug aan een keer dat je een vriendelijk briefje of kaartje kreeg. Hoe voelde je je toen je het las/bekeek?

Leg uit dat we vandaag een vriendelijk briefje gaan maken voor iemand thuis. Het voelt net zo goed om een vriendelijk woord te geven als om te ontvangen!



Machtigen

Elke deelnemer schrijft en/of tekent een vriendelijk briefje op een indexkaart voor iemand thuis. Dit kan een broer of zus, een ouder of een andere vertrouwde volwassene zijn. Ze kiezen dan waar in hun huis ze het briefje willen achterlaten, zodat de door hen gekozen persoon het "per ongeluk" kan vinden. Nadat alle vriendelijke notities zijn ingevuld, bespreek enkele opties voor goede locaties in huis. Benadruk gemeenschappelijke ruimtes zoals de koelkast, in plaats van privéruimtes zoals een slaapkamer.

- Waar zou je je briefje kunnen achterlaten?
- Waarom zou je een hoofdkamer willen kiezen versus een persoonlijke ruimte (zoals de slaapkamer)?



Reflecteer

Als we om anderen geven, kiezen we vriendelijke woorden om ze op te beuren en aan te moedigen. Sommige woorden maken ons neerslachtig of verdrietig, terwijl andere ons blij en opgewekt maken. Onthoud dat uw woorden kracht hebben! Kies vriendelijke.

- Welke woorden heb je in je notitie opgenomen?
- Hoe zou jij je voelen als je onverwachts een vriendelijk briefje krijgt?
- Wat kunt u doen als uw respectloze woorden of daden iemands gevoelens kwetsen?

