

Geef vijf

Deze les bouwt voort op eerdere lessen in dit blok. Stress komt van zowel interne als externe prikkels. We hebben niet altijd controle over onze omgeving, maar als we ons bewust zijn van de oorzaak van de stress, kunnen we weten waar we moeten beginnen met stressvermindering en ontspanning. Het kan ons ook helpen stress bij anderen te herkennen en zorg en bezorgdheid te bieden om hen door een moeilijke of stressvolle situatie heen te helpen. In deze les beoordelen leerlingen zelf stresstriggers en ontwikkelen ze vijf strategieën die ze kunnen gebruiken om anderen te helpen met stress om te gaan.

ZorgzaamSubconcept(en)

Dankbaarheid, Behulpzaamheid, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

30-40 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Wit papier/karton, zoals gebruikt in les 1
- ☐ Markeringen
- ☐ Signalen van gestresste activiteit (kan op papier, karton of zelfs op het witte/smartboard worden geschreven als er ruimte is)

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:

- Herken wat stress veroorzaakt.
- Onderzoek hoe iedereen gestrest is door verschillende dingen.
- Ontwikkel vijf strategieën om voor anderen te zorgen als ze gestrest zijn.

Leraarverbinding / zelfzorg

Behulpzaamheid. Alleen al het woord kan zowel positieve als negatieve beelden oproepen. Ben jij het type dat overal bij helpt? Of ben jij iemand die het helpen vermijdt omdat je de tijd niet lijkt te vinden? Het vinden van een balans als het gaat om behulpzaamheid is essentieel voor zelfbehoud in dit beroep.

Door duidelijke grenzen vast te stellen en te behouden met je team, je school en ja, zelfs je eigen gezin, kun je je tijd beter indelen, waardoor je de hulp die je biedt kunt combineren of tijd kunt vinden om daadwerkelijk bij meer gelegenheden bij te dragen. Behulpzaamheid is een geweldige karaktereigenschap, maar kan bij leraren vaak te hoog worden verwacht. Spreek je uit als je belastingplichtig bent. Niemand houdt van een knorrige helper! Ideeën nodig over HOE nee te zeggen?

Bekijk deze

bron: <http://teacherhabits.com/effectieve-manier-leraren-zeggen-nee/>

Tips voor diverse leerlingen

- De afbeeldingen zullen nuttig zijn om een reactie van de meeste studenten op te wekken; toegang hebben tot schriftelijke situatieverklaringen kan ook helpen.

- Stem de afbeeldingen/situaties af op uw leerlingen; het wordt aanbevolen om expliciete triggers zoals stressvolle thuissituaties, beelden van armoede, enz. te vermijden.
- Laat leerlingen met een beperkte taal- of schrijfvaardigheid tekeningen maken van hun "Give Five"-strategieën.



Deel

2-3 minuten

Oké, iedereen houdt een van jullie handen omhoog in een grote high-five. Draai je nu om naar de persoon naast je en geef hem een high five en vertel hem dan je "Take Five"-strategieën voor het verlichten van stress waaraan we in de vorige les hebben gewerkt. Oke ga!



Inspireren

15-20 minuten

Om tijd te besparen op dit gedeelte van de les, moet u vóór de les de tijd nemen om de ruimte voor te bereiden: hang de borden met stress, niet-stress en enigszins stress op de muren (sjablonen hieronder) en bereid afbeeldingen voor om afbeeldingen op een smartboard te projecteren (als dit het geval is). geen optie, je kunt de situaties op het bord schrijven). Zet stoelen aan de kant zodat leerlingen tijdens de activiteit gemakkelijk naar de borden kunnen lopen. Als alternatief kunt u leerlingen op hun vingers van 1-10 laten zien hoe stressvol elke situatie voor hen is.

Het is belangrijk om te beseffen dat we allemaal vergelijkbare maar unieke manieren hebben om voor onszelf te zorgen als we gestrest zijn. Je hebt misschien enkele overeenkomsten en enkele verschillen opgemerkt in de Take Five van je partner. Niet iedereen raakt gestrest door dezelfde dingen en niet iedereen gebruikt dezelfde methoden om te kalmeren.

Toch is het nuttig om erachter te komen waardoor je je gestrest voelt, zodat je ook kunt nadenken over hoe anderen zich misschien voelen. Dit wordt empathie genoemd, en daar zullen we later in de unit over praten. Voor nu gaan we echter dieper in op enkele veelvoorkomende stressfactoren waarmee we te maken kunnen krijgen en onderzoeken hoe ze ons beïnvloeden.

Dus nu zal ik jullie een serie foto's laten zien(of schrijf een reeks situaties op, indien van toepassing) en jij gaat beslissen hoe gestrest je je door de situatie voelt: een beetje gestrest, erg gestrest of ergens daar tussenin. Als je eenmaal hebt besloten, ga dan bij het bord staan dat je stressreactie het beste weergeeft.

Laat elke afbeelding een voor een zien. Als er veel variaties zijn in hoe leerlingen over een bepaald beeld denken, bespreek dan waarom leerlingen die bepaalde mening over de situatie hebben. Voeg eventuele scenario's of ongeoorloofde suggesties van studenten toe, zoals: verhuizen, een nieuwe school beginnen, iemand missen, enz.

(Ga verder op de volgende pagina)

Situaties:

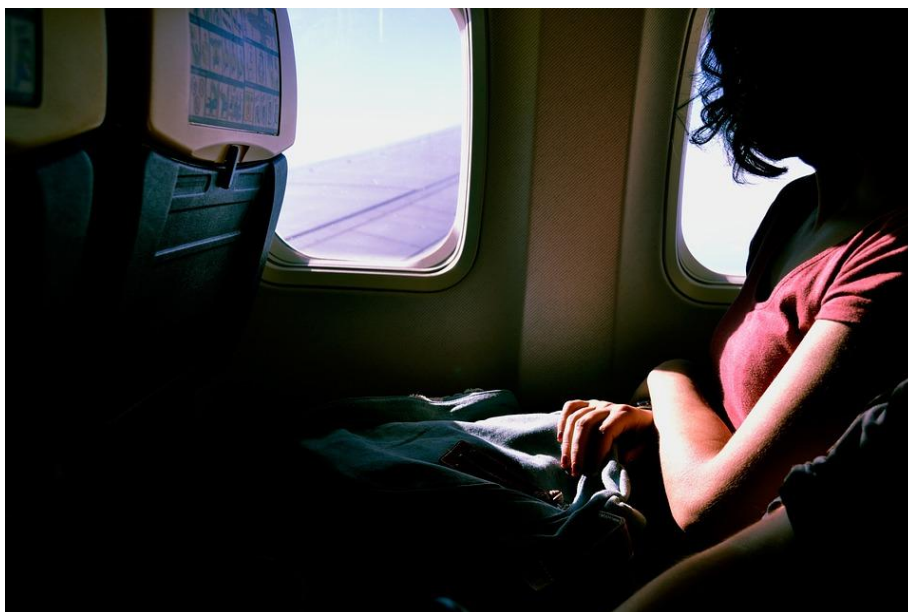
Een presentatie geven voor je klasgenoten of de hele school:



Spelen in een belangrijke sportwedstrijd en proberen het winnende punt te scoren:



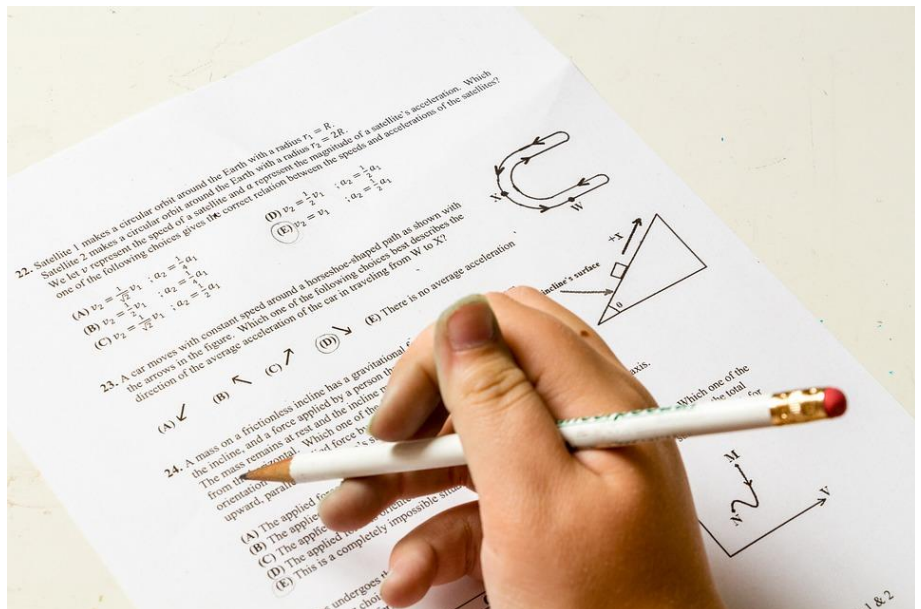
Vliegen in een vliegtuig:



Een injectie krijgen bij de dokter:



(Ga verder op de volgende pagina)
Een toets maken:



Huilende baby's:



Ga verder op de volgende pagina...
Naar een verjaardagsfeestje van iemand anders gaan:



Is het niet interessant hoe we allemaal op verschillende manieren reageren op verschillende stresssituaties. Een beetje stress is goede stress, zoals

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

spelen in het grote spel. Je voelt waarschijnlijk adrenaline en opwindning, waardoor je lichaam op een hoger niveau presteert. Het kan echter gemakkelijk in erge stress veranderen als je jezelf te serieus neemt of, als je verliest, onaardig bent voor jezelf of voor anderen. Sommigen van ons houden er niet van om in een vliegtuig te vliegen; anderen van ons vinden het helemaal niet erg en vinden het zelfs leuk! En bijna allemaal houden we er niet van om een injectie te krijgen! Is het niet grappig hoe we erg gestrest zijn over iets dat is ontworpen om ons te helpen ons beter te voelen en gezond te zijn? Waarom denk je dat dingen als naar de dokter of de tandarts gaan stress in ons lichaam veroorzaken?

Nodig de reactie van de leerling uit. Dit is een goede gelegenheid om te praten over realiteit versus perceptie en de angst voor wat we niet weten of waarvan we denken dat het schadelijk/pijnlijk is.

Het is veilig om te zeggen dat we allemaal stress ervaren, maar dat we het allemaal anders ervaren en als reactie op verschillende dingen. Wat mij stress bezorgt, veroorzaakt misschien geen stress bij jou. Dat betekent niet dat mijn niveau of reactie op stress meer of minder belangrijk is dan dat van jou; het betekent simpelweg dat we anders op dingen reageren.

Links naar bovenstaande foto's als je deze op een smartboard wilt tonen:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/nl/fun-play-voetbaljongens-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/nl/vliegtuig-reis-vlucht-stoelraam-1209752/>

<https://pixabay.com/nl/vaccinatie-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/nl/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/nl/girls-kids-jubileum-party-cake-1092936/>



Machtigen

10 minuten

Het is belangrijk dat we voorzichtig reageren als we voelen dat we gestrest raken of als we iemand anders zien die gestrest is. We hebben in de vorige les gesproken over hoe we voor onszelf kunnen zorgen als we stress voelen. Laten we het nu hebben over wat we kunnen doen om iemand anders te helpen wanneer ze gestrest zijn.

In de laatste les heb je een van je handen getraceerd en vijf strategieën voor stressvermindering opgeschreven die je kunt gebruiken om te kalmeren. We noemden dit "Take Five". Nu ga je de andere hand traceren en schrijf vijf zorgzame dingen op die je kunt doen voor iemand van wie je weet dat hij stress ervaart. We zullen dit de "Give Five" noemen. Maar laten we, voordat we beginnen, brainstormen over enkele dingen die we kunnen doen om te helpen zorgen voor een andere persoon die stress ervaart.

Neem hiervoor een paar minuten de tijd; ideeën op het bord schrijven. Ideeën kunnen dingen zijn als: geef een knuffel, bied aan om te helpen, ga bij ze zitten, praat met ze, help ze ademen. Deze kunnen langer zijn dan de kortere strategieën van één woord bij de Take Five-activiteit.

Volg nu uw andere hand en kies vijf strategieën die u kunt opschrijven, één per vinger/duim. Schrijf "Give Five" in het midden, en dan kun je je hand versieren als je klaar bent.



Reflecteer

5 minuten

Het is belangrijk om op je hoede te zijn voor anderen die negatieve stress ervaren. Als je iemand ziet die het moeilijk heeft, denk dan na over je Give Five-strategieën en probeer het aan te bieden. Als je merkt dat je ouder of voogd erg moe en gestrest is na een lange dag, hoe kun je dan helpen? Heeft die persoon een knuffel nodig? Je zult versteld staan hoeveel minder gestrest je je ook voelt als je voor iemand anders zorgt.



Uitbreidingsideeën

- Korte video's voor hersenpauzes en mindfulness-momenten (gratis account vereist): www.gonoodle.com
- Lijst met bronnen voor ontspanning: www.kidsrelaxation.com



AANGEWZEN DOOR
CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEEL

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (CASEL) 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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

LEREN.

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© Stichting Random Acts of Kindness. Alle rechten voorbehouden. www.randomactsofkindness.org | Bladzijde 11

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®