

# Inclusief jezelf

Deze les helpt studenten beseffen dat het niet alleen waardevol is om inclusief anderen te zijn, maar ook om inclusief zichzelf te zijn. Het is moeilijk om anderen erbij te betrekken als we het gevoel hebben dat we zelf buitengesloten worden. Deze les is bedoeld om leerlingen strategieën aan te reiken om te vragen om erbij te horen, nieuwe dingen te proberen, risico's te nemen en te slagen.

## Inclusiviteit Subconcept(en)

Vriendelijkheid

## Tijdschema van de les

45 minuten

## Benodigde materialen

- ☐ Ahbij of emmer om de rollenspelstrips in te bewaren
- ☐ Rollenspelscenario's in stroken geknipt (zie hieronder)

## 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:

- Erken de waarde van het opnemen van onszelf in activiteiten als een middel om anderen erbij te betrekken.
- Oefen uitdrukkingen van zelfinclusie.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Zelfs als volwassene kan het moeilijk zijn om de "new kid on the block" te zijn. Elke nieuwe baan, elke verhuizing, elke keer dat uw kinderen naar een nieuwe school gaan; dit alles resulteert in een nieuwe groep mensen om te ontmoeten! Een van de meest uitdagende aspecten van dit nieuwe begin is het vinden van ingangen in reeds gevormde sociale kringen. Als u deze waardevolle les aan uw leerlingen introduceert, neem dan de tijd om na te denken over hoe u zich voelt wanneer dit van u wordt verlangd. Als je meer een introverte persoon bent, kan het onmogelijk zijn om jezelf daar op de eerste dag buiten te zetten. Begin langzaam en identificeer één persoon per week om te benaderen. Het is beslist gemakkelijker om kleine groepen van 2-3 personen te zoeken in plaats van een grotere groep te benaderen. Aan de andere kant kunnen extraverte mensen te aanmatigend, spraakzaam of zelfs luid overkomen. Probeer op productieve manieren betrokken te raken door middel van commissies, vergaderingen of andere activiteiten die uw nerveuze energie concentreren. Of je nu introvert, extravert of ergens daar tussenin bent, toestemming vragen in nieuwe sociale situaties kan zenuwslopend zijn, maar oefening baart kunst, dus ga erop uit!

## Tips voor diverse leerlingen

- Als je het niet prettig vindt om leerlingen alleen te laten vormen (omdat je wilt dat ze een koppel vormen met iemand die ze niet goed kennen of met wie ze niet regelmatig samenwerken), stel leerlingen dan van tevoren samen zodat de rollenspellen in balans zijn met leerlingen die staan te popelen om rollenspellen te spelen en degenen die meer aarzelen. Dit is een geweldige manier voor studenten om elkaar te modelleren en te onderwijzen en vertrouwen op te bouwen, om nog maar te zwijgen van nieuwe relaties.





## Deel

3-5 minuten

*Laten we eens kijken wat we hebben besproken in onze laatste les over inclusiviteit. In die les hebben we het gehad over wat het betekent om in een team te zitten en daarna speelden we een teamspel. Kan iemand vertellen wat het betekent om in een team te zitten?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

*Goed! Kan iemand ons vertellen hoe teams inclusiviteit gebruiken om succesvol te zijn?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

*Ja! En onthoud ons verhaal van de laatste les. Weet je nog hoe de vrienden uit China een team vormden en verbazingwekkende dingen deden, ook al kon je niet zien en had je geen armen? Had je verwacht dat die mannen alles konden wat ze deden? Ik niet! Soms denken we misschien dat we iets niet kunnen omdat we het nog nooit hebben gedaan of denken we dat we op de een of andere manier beperkt zijn. Dit leidt ertoe dat we onszelf buitensluiten. Soms zijn het niet anderen die ons buitensluiten, maar wij die onszelf buitensluiten!*



## Inspireren

7-10 minuten

*Laten we het even hebben over waarom we ervoor kiezen om iets niet te proberen of om te vragen om erbij te horen. Vergeet niet dat andere mensen je gedachten niet kunnen lezen. Als je ergens bij wilt horen, moet je soms vragen om jezelf erbij te betrekken. Dit kan echter ongemakkelijk zijn.*

*Wat zijn enkele redenen waarom je misschien niet zou vragen om ergens bij te horen?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

*Soms hebben we het gevoel dat we er niet bij horen of dat we niet goed genoeg zijn of dat de groep of persoon ons niet wil opnemen. Dit is het emotiecentrum van onze hersenen dat ons iets vertelt waar we bang voor zijn, maar niet iets dat echt waar is. Zie je wat ik hier bedoel? Laten we zeggen dat we tijdens de pauze willen deelnemen aan een spel dat al aan de gang is. WETEN we dat de groep die speelt 'nee' zal zeggen? WETEN we dat we het niet goed zullen doen? Natuurlijk niet! We hebben geen idee, want geen van beide is nog gebeurd! We zijn gewoon bang dat ze nee zullen zeggen of dat we het op de een of andere manier zullen verknoeien. Ons emotionele brein vertelt ons leugens over de situatie.*

*Dus, hier is wat we moeten doen. We hebben het logische of denkende deel van ons brein nodig (dat een apart deel is van ons emotionele brein) om zich uit te spreken en te zeggen: "Probeer het eens! Vraag gewoon om te spelen! Je zou het geweldig kunnen doen! Of misschien gaat het niet goed. Hoe dan ook, het zal waarschijnlijk leuk zijn. Je weet het pas als je het probeert! Ze zullen waarschijnlijk zeggen dat je lid kunt worden en dat ze je graag willen hebben. Je weet het pas als je het vraagt!" Dit deel van je hersenen herinnert je eraan dat je niets weet totdat je het probeert, dus probeer het! Zie je wat ik bedoel?*

*Hoe vaak heb je overhaast een conclusie getrokken of een beslissing genomen over iets voordat je het zelfs maar probeerde? Heb je ooit besloten dat je iets niet lekker vond voordat je het proefde? Welke andere beslissingen nemen we vaak zonder het echt te proberen? Nodig reacties van leerlingen uit.*



## Machtigen

15-20 minuten

*Dus wat we met inclusiviteit moeten onthouden, is dat het net zo goed gaat om het opnemen van anderen als om het opnemen van onszelf. We moeten onszelf niet zo snel afrekenen of bang zijn om mee te doen, ons uit te spreken, vrienden te maken of onze tijd of ideeën te delen. Het zal moeilijk zijn om anderen erbij te betrekken als we er niet eens aan denken om onszelf erbij te betrekken.*

*We gaan dus oefenen met het opnemen van onszelf in enkele rollenspelsituaties.*

Laat de leerlingen tweetallen vormen en daag ze uit om samen te werken met iemand met wie ze gewoonlijk niet werken (leraren willen dit misschien van tevoren regelen als ze denken dat leerlingen dit niet effectief kunnen doen).

Breng een hoed of emmer mee met de in reepjes gesneden rollenspellen; rollenspellen hergebruiken zodat er genoeg zijn om meerdere rondes mee te gaan. Laat de leerlingen elk uit de hoed/emmer kiezen. Als ze dezelfde situatie krijgen, laat de laatste die trekt opnieuw tekenen. Als elke leerling zijn/haar deel heeft gedaan, wisselen ze van scenario met hun partner en mag de andere persoon die situatie in een rollenspel spelen.

Situaties (optellen of aftrekken zoals gewenst of nodig)

1. Je bent nieuw op school. Als je met je lunch in de kantine aankomt, zie je dat alle tafels vol zijn op één na. Oefen met vragen om op die plek te gaan zitten.
2. Je hebt nog nooit gevoetbald, maar je wilt het dit jaar proberen. Wanneer je bij de eerste training komt, realiseer je je dat je niet de juiste uitrusting hebt (zoals scheenbeschermers en schoenplaten), en iedereen daar is duidelijk ervaren. Wat zeg je tegen jezelf zodat je blijft en je best doet? Oefen dat nu.
3. Je wilt heel graag uitproberen voor het toneelstuk op school, maar bent bang dat je je tekst vergeet. Wat doe of zeg je tegen jezelf om te voorkomen dat je het niet uitprobeert? Oefen dat nu.
4. Er is een groep kinderen in de pauze die vier-vierkant speelt. Je houdt van viervierkant en wilt spelen, maar ze hebben je niet gevraagd om mee te doen. Wat doe jij om erbij te horen? Oefen wat je zou doen of zeggen.
5. Het lijkt alsof kinderen in je klas altijd speelafspraken hebben na school of elkaar ontmoeten in het park om rond te hangen. Je hebt niet het gevoel dat je erbij hoort en dat maakt je verdrietig. Wat kun je doen om betrokken en inclusief te zijn, je ook beter te voelen en waarschijnlijk meer vrienden te maken? Oefen met je partner.





## Reflecteer

3-5 minuten

*Zoals we in deze module hebben geleerd, is het belangrijk om anderen erbij te betrekken, als een team te werken en elkaar met respect en vriendelijkheid te behandelen. We moeten echter ook onze allereerste les in onze allereerste unit onthouden: zelfrespect. We moeten ons realiseren dat we, net zoals we anderen moeten betrekken, ook onszelf moeten betrekken. Reken jezelf niet uit! Laat het emotiecentrum van je hersenen je niet vertellen dat je niet kunt spelen, niet kunt meedoen, niet kunt delen of niet kunt slagen. Jij kan! Je moet jezelf wel de kans geven. De kans komt misschien niet altijd naar je toe.*

*Zoek deze week naar specifieke manieren om anderen erbij te betrekken, maar ook om een mogelijkheid van inclusie voor jezelf te creëren. Als je niet werd gevraagd om een spel te spelen in de pauze, dan doe jij het! Of start zelf een nieuw spel en nodig anderen uit. Als je bang bent om voor een team uit te proberen, denk dan aan de vrienden uit China! Als zij 10.000 bomen kunnen planten zonder ogen of handen, mag jij ook een gokje wagen! Je zult niet weten hoe geweldig iets kan zijn als je het niet probeert.*



## Uitbreidingsideeën

- Dit zou kunnen worden omgezet in een wetenschappelijke les waarbij je naar een diagram of model van de hersenen kijkt; je kunt het limbisch systeem en de hersenschors van de hersenen bespreken en hoe het emotiecentrum en het logische centrum werken en gedachten en acties beïnvloeden.
- Een uitbreiding van het huis kan bestaan uit het bewust maken van ouders van de pogingen van de leerlingen om nieuwe dingen te proberen en het overwinnen van faalangst of een gevoel van isolement. Geef ouders tips om hun te stimuleren studenten om vrienden te ontmoeten, gemeenschapsevenementen uit te proberen, vrijwilligerswerk te doen, enz.



AANGEWEEZEN DOOR  
CASL  
ALS EEN AANBEVOLEN  
PROGRAMMA VOOR  
SOCIAAL EN EMOTIEEEL  
LEREN.

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

Vriendelijkheid in de klas<sup>®</sup> voldeed of overtrof alle criteria van CASEL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom<sup>®</sup> ontving CASEL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

## Rollenspel slips

Je bent nieuw op school. Als je met je lunch in de kantine aankomt, zie je dat alle tafels vol zijn op één na. Oefen met vragen om op die plek te gaan zitten.

Je hebt nog nooit gevoetbald, maar je wilt het dit jaar proberen. Wanneer je bij de eerste training komt, realiseer je je dat je niet de juiste uitrusting hebt (zoals scheenbeschermers en schoenplaten), en iedereen daar is duidelijk ervaren. Wat zeg je tegen jezelf zodat je blijft en je best doet? Oefen dat nu.

Je wilt heel graag uitproberen voor het toneelstuk op school, maar bent bang dat je je tekst vergeet. Wat doe of zeg je tegen jezelf om te voorkomen dat je het niet uitprobeert? Oefen dat nu.

Er is een groep kinderen in de pauze die vier-vierkant speelt. Je houdt van viervierkant en wilt spelen, maar ze hebben je niet gevraagd om mee te doen. Wat doe jij om erbij te horen? Oefen wat je zou doen of zeggen.

Het lijkt alsof kinderen in je klas altijd speelafspraken hebben na school of elkaar ontmoeten in het park om rond te hangen. Je hebt niet het gevoel dat je erbij hoort en dat maakt je verdrietig. Wat kun je doen om betrokken en inclusief te zijn, je ook beter te voelen en waarschijnlijk meer vrienden te maken? Oefen met je partner.

