

Kom terug met moed: rollenspel

De les richt zich op het gebruik van moed om goede keuzes te maken, zelfs als het moeilijk voelt om dat te doen. Bovendien hebben studenten de mogelijkheid om assertieve vaardigheden te ontwikkelen door 'nee' te zeggen tegen negatieve groepsdruk. Deze vaardigheden worden opgebouwd door middel van brainstormen en rollenspel met vervolgdiscussie en mogelijke uitbreidingen van discussie- en reflectievragen.

Vriendelijkheid subconcept(en)

Kwetsbaarheid, nederigheid

Tijdschema van de les

35-40 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Kom terug met
Courage Rollenspelscenario's (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:

- Oefen respectvolle manieren om 'nee' te zeggen wanneer ze groepsdruk ervaren.

Leraarverbinding / zelfzorg

Heb je ooit de uitdrukking "pay it forward" gehoord? Het verwijst naar de actie van een persoon die een niet-erkende goede daad doet voor een vreemde, ervan uitgaande dat de ontvanger op zijn beurt "het vooruitbetaalt" door een goede daad voor iemand anders te doen. Misschien heeft de persoon voor je je koffiebestelling al betaald of lag er een positief briefje op je bureau. Dit zijn beide geweldige voorbeelden van dit eenvoudige, maar krachtige concept. Zoek deze week naar manieren om vriendelijk te reageren door drie verschillende manieren te identificeren om het op de een of andere manier aan collega's te betalen. Besteed wat tijd aan het brainstormen over kleine verrassingen voor de mensen om je heen, voeg een klein briefje toe met de goede daad die hen aanmoedigt om de ketting draaiende te houden door ook een beetje vriendelijkheid aan een ander door te geven.

Tips voor diverse leerlingen

- Selecteer vooraf groepen als er sterke persoonlijkheden zijn die niet in dezelfde rollenspelgroep zouden moeten (of zouden moeten!) zitten.



Deel

5-7 minuten

In onze eerste les leerden we dat er soms moed voor nodig is om het beste uit onszelf te halen en nieuwe dingen te proberen. Heeft iemand van jullie iets nieuws geprobeerd tussen nu en die laatste les? Wat was het?

Nodig reacties van leerlingen uit.

Voor deze activiteit gaan we nadenken over de manieren waarop onze leeftijdsgenoten ons beïnvloeden. Allereerst definieert iemand peer.

Nodig de reactie van de leerling uit.

Smurrie! Hoe denk je dat onze leeftijdsgenoten en vrienden ons op een positieve manier kunnen beïnvloeden?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Oké, hoe zit het met hoe leeftijdsgenoten en vrienden op een negatieve manier kunnen beïnvloeden?

Nodig de reactie van de leerling uit.



Inspireren

7-10 minuten

Soms kunnen onze leeftijdsgenoten ons onder druk zetten om dingen te doen die we niet willen doen. Emotioneel en mentaal gezond blijven betekent weten wanneer we naar onze leeftijdsgenoten moeten luisteren en wanneer we naar ons hart en onze hersenen moeten luisteren. Het is belangrijk om onze integriteit te behouden, zodat we onszelf kunnen respecteren en goede keuzes kunnen maken. Dat betekent dat je soms de moed moet hebben om 'nee' te zeggen. Waarom denk je dat er moed voor nodig is om nee te zeggen?

Op welke manieren kunt u 'nee' zeggen als iemand u onder druk zet om iets te doen dat u niet wilt doen?

Laat leerlingen brainstormen over manieren waarop ze 'nee' kunnen zeggen als iemand hen onder druk zet. Schrijf hun antwoorden op het bord of het kaartpapier.

Als ze niet met de volgende vijf strategieën komen, zorg ervoor dat je ze toevoegt:

1. Gebruik een krachtige "Nee"-uitspraak, zoals "Nee, bedankt" of "Nee, ik ben niet geïnteresseerd".
2. Kijk de ander in de ogen.
3. Kruis je armen; je lichaamstaal laat zien dat je niet geïnteresseerd bent.
4. Laat zien dat je zelfverzekerd bent. Lach, giechel of lach niet nerveus!
5. Weglopen!

Doe een oefening van 30 seconden door de leerlingen in een grote cirkel te laten staan en één leerling per keer om de beurt de kring rond te laten gaan en "nee" te zeggen tegen de persoon links van hen met behulp van de 5 strategieën. "Loop weg" terug naar hun bureau nadat elke student "nee" heeft gezegd. De laatste student die in de kring is achtergebleven, zal "nee" tegen je zeggen en jullie "lopen allebei weg" tegen je bureaus.



Machtigen

15-20 minuten

We gaan nu rollenspellen spelen die focussen op wat we kunnen doen als mensen ons onder druk zetten om dingen te doen die we niet willen doen.

Verdeel de leerlingen in vier tot zes groepen en geef elke groep een rollenspel. Geef elke groep een rollenspel. U moet de volgende rollen bepalen:

- Een groepslid leest de situatie voor aan de klas.
- Eén groepslid vertegenwoordigt "groepsdruk" en zal proberen de anderen onder druk te zetten om iets verkeerd te doen.
- Elk ander lid van de groep zal "nee" moeten zeggen tegen de drukvrienden een van de vaardigheden gebruiken die we hebben besproken en die op het bord staat.

Laat de leerlingen een paar minuten besteden aan het uitzoeken hoe ze het rollenspel gaan spelen. Laat ze daarna de rollenspellen voor de klas spelen.



Reflecteer

7-10 minuten

Stel na alle rollenspellen de volgende vragen:

- In welke van die situaties zou volgens jou de meeste moed nodig zijn om op te staan en het juiste te doen? Waarom?
- Welke van de technieken die we vandaag hebben geoefend, zou voor jou het beste werken? Op welke andere manieren kunt u 'nee' zeggen?
- Hoe gebruiken we moed en zelfrespect in deze situaties?


Het is belangrijk om te onthouden dat wanneer andere mensen zien dat je moedig goede keuzes maakt, zelfs als het moeilijk voelt om 'nee' te zeggen of het juiste te doen, je anderen positief beïnvloedt. Je verandert een situatie van negatieve groepsdruk in een situatie van positieve groepsdruk! Hoe geweldig is dat?!



Uitbreidingsideeën

- Laat de leerlingen hun eigen rollenspellen schrijven.
- Om concepten later te versterken (misschien als uitstapactiviteit), kun je leerlingen een van de strategieën laten gebruiken om de ruimte aan het einde van de dag te verlaten, of ze kunnen het volgende laten optekenen:
 - Wat is groepsdruk?
 - Wat zijn enkele respectvolle manieren waarop u 'nee' kunt zeggen?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- 
- Wat is integriteit?
 - Schrijf over een keer dat je onder druk werd gezet om iets te doen wat je niet wilde doen. Wat heb je gedaan? Hoe voelde je je?
 - Nadat u vandaag een aantal technieken heeft geleerd om 'nee' te zeggen, welke denkt u dat u het gemakkelijkst kunt gebruiken?
 - Is het moeilijk om integer te zijn als je wordt geconfronteerd met groepsdruk?



AANGEWEZEN DOOR
CASEL
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/>

Kom terug met moed Rollenspel

Rollenspelscenario's	Hoe kom je 'met moed terug'?
Roken Je gaat deze zomer op bezoek bij je grootouders en hebt een groep vrienden ontmoet die je uitdagen om samen met hen sigaretten te roken. Je weet dat roken schadelijk is. Je oom heeft longkanker en de dokters denken dat roken de oorzaak was.	
Stelen Je bent in een winkel en je ziet een cd die je wilt kopen, maar je hebt niet genoeg geld. Je vrienden vertellen je dat ze op winkelpersoneel en camera's zullen letten, zodat je de cd in je rugzak kunt stoppen. Je wilt de cd heel graag, maar je weet dat stelen verkeerd is.	
Pesten Jij en een groep vrienden zijn op de speelplaats wanneer een leerling die moeite heeft om zijn gedrag in de klas te beheersen naar je toe komt lopen. De meeste kinderen lachen hem uit en willen niet bij hem in de buurt zijn. Je beste vriend zegt: "Heb je gezien hoe hij zich gedroeg in de klas vandaag? Kreeg een aanval omdat hij het wiskunde probleem niet wilde oplossen. Wat een verliezer!"	
Vreemdeling Je loopt met je vriend van school naar huis en het regent pijpenstelen. Iemand stopt in een nieuwe, knalrode sportwagen en vraagt of je mee wilt rijden. De persoon ziet er heel aardig uit, maar je hebt de chauffeur nog nooit eerder gezien. Je vriend wil in de auto stappen, maar jij vindt dat geen goed idee.	
Opstaan Je vriend heeft een nieuw shirt dat je heel leuk vindt, maar een groep meisjes plaagt haar en vertelt haar dat het lelijk is. Deze meisjes zeggen dat je je vriendin moet vertellen hoe dom ze eruitziet in het shirt.	
Spijbelen Het is een mooie lentedag en je vriend vraagt je of je naar de park- en slootschool wilt. Je hebt nog nooit school overgeslagen, maar je wilt niet dat je vriend je voor de gek houdt.	