

Respect

Deze week onderzoeken we wat het betekent om anderen te respecteren en hoe respect tonen naar buiten toe een positief effect kan hebben naar binnen toe.

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



RESPECT. - Het respect-effect

Deze les laat leerlingen kennismaken met de fysieke reactie van de hersenen en het lichaam op respect, namelijk gelukkiger, productiever, creatiever en meer samenwerkend zijn. Leerlingen leren ook wat het effect is van gebrek aan respect voor het lichaam, waardoor we ons angstig, boos, verdrietig, etc. voelen. Leerlingen brainstormen over een 'Top 10'-lijst voor hoe ze respect zullen tonen aan anderen in de klas. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Respect tonen in groep 6!

Bespreek in kleine groepjes hoe leerlingen uit groep 6 respect voor elkaar tonen en hoe niet. Schrijf vijf actiepunten op die uw groep kan doen om het respect onder alle leerlingen van groep 6 op school te vergroten.

Voor Partners
15 minuten



Wat ik respecteer aan JOU!

Werk samen en laat leerlingen drie dingen opschrijven of delen die ze respecteren over de andere persoon.

Voor individuen
15 minuten



Anderen respecteren: opzettelijk respect

Stel jezelf de vraag: "Hoe kan ik meer respect tonen aan anderen?" Identificeer drie mensen met wie je dagelijks omgaat en minstens één ding dat je kunt doen om meer respect voor die persoon te tonen. Probeer het meteen en schrijf over hun reactie.

Technologiegericht
15 minuten



De Respect-emoji

Als je een emoji zou kunnen ontwerpen die respect vertegenwoordigt, hoe zou die er dan uitzien? Teken het uit en deel het met de hele klas aan het einde van de toegewezen tekentijd.

RESPECT. - Het respect-effect

Deze les laat leerlingen kennismaken met de fysieke reactie van de hersenen en het lichaam op respect, namelijk gelukkiger, productiever, creatiever en meer samenwerkend zijn. Leerlingen leren ook wat het effect is van gebrek aan respect voor het lichaam, waardoor we ons angstig, boos, verdrietig, etc. voelen. Leerlingen brainstormen over een 'Top 10'-lijst voor hoe ze respect zullen tonen aan anderen in de klas.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Hersendiagram dat op een smartboard kan worden geprojecteerd of kan worden afgedrukt (kan het diagram ook grofweg tekenen)
- ☐ Whiteboard en stiften om te brainstormen
- ☐ Posterpapier en stiften om de Top 10 van het whiteboard over te brengen op een poster
- ☐ Lees hier meer over het Respect-effect (inclusief enkele ideeën voor het verbeteren van respect in groepen): <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

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:

- Evalueer het "Respect-effect" en hoe respect tonen of in een respectvolle omgeving zijn een positief persoonlijk effect heeft.
- Bedenk manieren om respect te tonen aan anderen.

Leraarverbinding / zelfzorg

Respect in de klas begint bij jezelf. Hopelijk heb je wat tijd genomen om te werken aan je vermogen om eerst jezelf te respecteren. 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, aangezien we houden van onze studenten en wat we doen! Maar we worden allemaal moe, we ervaren allemaal een burn-out en we hebben allemaal studenten die ons uitdagen. Dit geldt met name omdat deze kinderen van middelbare schoolleeftijd enkele grenzen beginnen te verleggen en een aantal sterke fysieke, mentale en emotionele veranderingen ervaren. Onthoud in deze tijden vooral dat iedereen respect verdient, ook al voelt het niet alsof ze het verdiend hebben. Dit betekent niet dat we afzien van klassenmanagement of disciplinestrategieën, 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 naar *horen* of *luisteren antwoorden*? 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-uitspraken in plaats van jij-uitspraken, demp je stem en benader een uitdagende situatie voorzichtig, of schakel hulp in (als je een PLC-groep of docent-partner hebt en een adempauze nodig hebt, vraag dan 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.

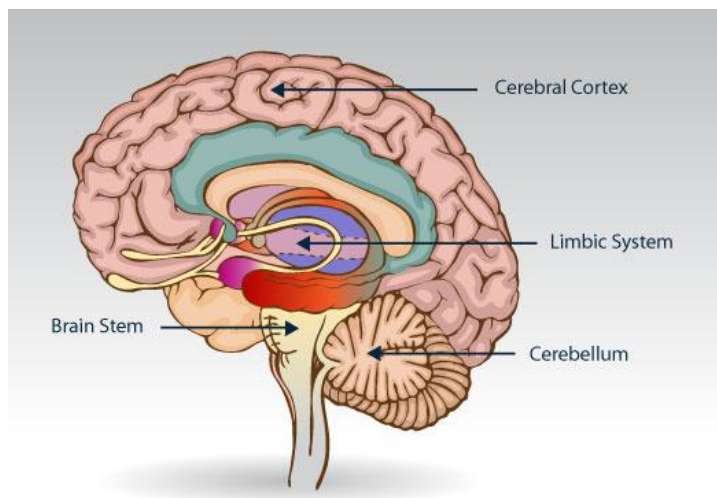


Deel

5-7 minuten

Vorige week hebben we het gehad over manieren om respect voor onszelf te tonen. Deze week gaan we het hebben over hoe we respect voor anderen kunnen tonen en waarom dit dit jaar een heel belangrijk onderdeel van onze klas zal zijn. De reden waarom het belangrijk zal zijn, is omdat het hebben van een omgeving waar iedereen zich even gerespecteerd voelt, een omgeving creëert die gelukkiger is, die vrij is van negatieve stress, en die ons helpt om beter te leren en met elkaar om te gaan. Hoeveel van jullie zouden graag op een plek zijn waar mensen gelukkig zijn, niet gestrest, en leren en plezier hebben? (Wacht op reactie van student.) Ik ook! Ik wil ook op die plek zijn. Dus vandaag gaan we het hebben over de effecten die het tonen van respect voor anderen kan hebben op onze eigen hersenen, wat zich vertaalt naar hoe we denken en reageren en met elkaar omgaan.

Laten we om te beginnen eens naar de hersenen kijken: (Laat onderstaande afbeelding zien of een andere afbeelding van de hersenen die je hebt. Projecteren op een smartboard is ideaal, maar een rudimentaire tekening op het whiteboard of afdrucken zou ook werken.)



Bron:<http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

De cerebrale cortex staat bekend als de **denkende hersenen**. Dit is het deel van onze hersenen dat ons helpt goede keuzes te maken; het helpt ons redeneren en rationaliseren. Dit is wat ons mens maakt. We kunnen echt begrijpen wat er om ons heen gebeurt en beslissingen nemen en beslissingen nemen over onze situatie.

Het limbisch systeem staat bekend als de **emotioneel brein**. Dit is het "vecht, vlucht of bevries" deel van de hersenen. Dit is het deel van de hersenen dat *reageert* op prikkels *vs. reageert* op een logische, rationele manier. Het emotionele brein triggert wanneer we bang, angstig, boos of opgewonden zijn. Het emotionele brein heeft vaak de leiding als we geconfronteerd worden met iets nieuws of onbekends - of als we het gevoel hebben dat iemand boos op ons is of ons niet meetelt - of als iets echt spannend gebeurt en we lopen op adrenaline. In deze situaties, het emotionele brein *eigenlijk overneemt* het denkende brein. In feite is ons emotionele brein verantwoordelijk voor ons denken *meest* van de tijd.



Inspireren

15 minuten

Wat heeft de functionaliteit van ons brein met respect te maken? Nou, laten we het daar eens over hebben. Een onderzoeker genaamd Paul Meshanko heeft de hersenen bestudeerd en hoe deze bijdragen aan onze behoefte aan respect (van onszelf en van anderen) en hoe we ons voelen als we respect tonen aan anderen.

Meshanko zegt dat wanneer ons gebrek aan respect wordt betoond (misschien negeert iemand je of neemt je je niet mee of is ronduit onbeleefd tegen je), ons denkende brein wordt afgesloten en ons emotionele brein wordt geactiveerd. We voelen ons meteen boos, verdrietig, defensief of wraakzuchtig (zoals in, we willen terug naar de persoon die respectloos is). Wanneer dit gebeurt, geeft ons lichaam een hormoon af, cortisol genaamd, dat ons in deze staat van verhoogde angst en bewustzijn houdt. Wat denk je dat er nog meer gebeurt met ons fysieke lichaam (niet alleen onze hersenen) vanwege deze extra cortisol in onze systemen? Wat gebeurt er met uw lichaam als je je angstig of overstuurd voelt? (Nodig de antwoorden van de cursisten uit. Antwoorden moeten het volgende bevatten: mijn maag doet pijn, mijn hoofd doet pijn, ik huil, ik voel me misselijk, ik kan me niet concentreren, ik denk alleen aan de persoon en hoe hij/zij mij heeft behandeld, enz.)

En Meshanko zegt dat het tot vier uur kan duren voordat het lichaam al dat extra cortisol kwijt is! Dus als we ons niet gerespecteerd voelen, zijn we mentaal, emotioneel en fysiek lange tijd op ons slechtst! Wie wil zich zo voelen?! Of, wie wil iemand anders dat gevoel geven? Niet ik!



Machtigen

15 minuten

Er zijn manieren waarop we ons denkende brein kunnen trainen om als eerste te reageren (vóór ons emotionele brein), maar vandaag gaan we het hebben over hoe we onze klasomgeving zo kunnen opzetten dat het er een is van wederzijds respect, zodat we niet elkaar ooit in deze staat van angst en ongemak brengen. Meshanko zegt dat wanneer mensen zich in een respectvolle omgeving bevinden, ze productiever, gelukkiger, beter in teams werken en creatiever zijn! Dit wordt het Respect-effect genoemd. Dat is het soort klas waar ik in wil zitten!

Dus, we gaan een paar minuten de tijd nemen om te brainstormen over onze Top 10 manieren waarop we respect tonen aan anderen om het respecteffect in dit klaslokaal te vergroten. Deze kunnen heel eenvoudig zijn. Ik begin eigenlijk met: 1. We luisteren naar iedereen. (Nodig de cursisten uit om hun ideeën te noemen. Begin elk idee met 'wij' om te benadrukken dat dit een groepsinspanning en groepsverwachting is.)



Reflecteer

5-7 minuten

Bekijk de Top 10 en laat de klas ze samen hardop voorlezen. Breng de lijst over op een stuk posterpapier en hang het op een prominente plek in de

kamer. Als er tijd is en je hebt studenten die artistiek zijn of iets te doen hebben, laat die studenten dan de poster maken.