

Verantwoordelijkheid

Deze week leren leerlingen over het hebben van gezonde grenzen, zodat ze de juiste stappen naar verantwoordelijkheid kunnen nemen. Studenten worden eraan herinnerd dat ze niet voor alles verantwoordelijk zijn, maar dat er een aantal dingen zijn waarvoor ze volledig verantwoordelijk zijn. Het doel is om studenten bewust te maken van hun persoonlijke, sociale en publieke verantwoordelijkheden en te leren hoe ze gezonde grenzen kunnen handhaven voor zichzelf, met anderen en zelfs met technologie.

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

START
HERE

Ringen van verantwoordelijkheid

Deze les laat leerlingen kennismaken met het idee van grenzen en ruimte, en waar onze verantwoordelijkheden liggen binnen de verschillende ruimtelijke grenzen die we delen met onszelf en anderen. (Zie pagina 3 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Niet mijn verantwoordelijkheid

Vergeet niet dat we ons niet voor alles verantwoordelijk hoeven te voelen. We kunnen alleen verantwoordelijk zijn voor datgene waar we persoonlijk controle over hebben. Breng in kleine groepjes met behulp van een T-kaart de dingen in kaart die je altijd onder controle hebt en de dingen die dat niet zijn. Concentreer u de rest van de dag op de dingen die u kunt controleren en neem de verantwoordelijkheid voor die keuzes. Voor de oncontroleerbare dingen, stel gezonde grenzen in om jezelf eraan te herinneren dat die dingen vandaag niet noodzakelijkerwijs aan jou zijn.

Uitbreiding idee: Brainstorm over enkele technieken die we kunnen gebruiken om ons lichaam en onze hersenen tot rust te brengen, zodat we verantwoorde keuzes kunnen maken en gezonde grenzen kunnen aanhouden wanneer ons dingen overkomen waar we geen controle over hebben.

Voor Partners
15 minuten



Het is oké om nee te zeggen

Soms bevinden we ons in situaties waarin ons wordt gevraagd iets te doen waar we ons niet prettig bij voelen of waarvan we weten dat we het niet zouden moeten doen. Als we geen zelfrespect en gezonde persoonlijke grenzen hebben, kunnen we in de verleiding komen om onverantwoordelijk te zijn en een slechte keuze te maken. En soms zijn deze slechte keuzes eigenlijk goede keuzes. Je wordt bijvoorbeeld gevraagd om op te passen, maar je moet die avond leren voor je toets Engels. Je wilt de moeder die je heeft gevraagd niet teleurstellen, maar het is verantwoordelijker om nee te

zeggen tegen haar verzoek. Dit kan echter moeilijk zijn. Oefen met uw partner verschillende 'nee'-strategieën om u te helpen situaties af te wijzen waarin u uw grenzen verlegt of die gewoon geen goede persoonlijke keuzes voor u zijn. Enkele strategieën zijn:

- Gebroken record ('nee' keer op keer herhalen)
- Van onderwerp veranderen
- "Bedankt" zeggen voor het aanbod/de uitnodiging/kans, maar het past momenteel niet in mijn schema
- Empathie gebruiken ("Ik begrijp dat u zich in een moeilijke situatie bevindt, maar ik kan u nu niet helpen.")
- Leg zichzelf uit en/of bied een alternatief idee ("Harde geluiden maken me eigenlijk heel ongemakkelijk, dus ik zou geen goede vriend zijn bij het concert omdat ik behoorlijk gestrest zal zijn. Maar ik zou met je mee kunnen gaan naar de coffeeshop nadien!").

Voor individuen

15 minuten



Mijn persoonlijke ruimte

Deel het diagram van de persoonlijke ruimte uit dat in de primaire les is gebruikt. Laat de leerlingen de verantwoordelijkheden die binnen deze grenzen vallen voor hen persoonlijk opschrijven. Laat ze hierover nadenken/schrijven: hoe kunnen ze gezonde grenzen handhaven wanneer ze worden geconfronteerd met iemand die een grens overschrijdt of die storend of onverantwoordelijk is in sociale en openbare ruimtes? Als een vriend bijvoorbeeld constant rond je kluisje hangt en je wat ruimte nodig hebt, wat kun je dan zeggen of doen om respectvol te zijn en toch een gezonde persoonlijke of intieme grens te behouden? Studenten kunnen een dagboek bijhouden over hun reflectie.

Technologiegericht

15 minuten



Gezonde grenzen met technologie

Grote groepsdiscussie of dagboekaanwijzingen: welke invloed heeft technologie op ons vermogen om gezonde grenzen te handhaven? Hoe verhindert technologie ons om gezonde grenzen te handhaven? Hoe kunnen we zelfdiscipline gebruiken om gezonde grenzen af te dwingen met technologie? [bijv. geen telefoons aan de eettafel, geen internet na een bepaalde tijd 's nachts, geen tv/spelsysteem in de slaapkamer, enz.] (Raadpleeg de hand-out voor de persoonlijke ruimte en/of informatie uit de primaire les).

Ringen van verantwoordelijkheid

Deze les laat leerlingen kennismaken met het idee van grenzen en ruimte, en waar onze verantwoordelijkheden liggen binnen de verschillende ruimtelijke grenzen die we delen met onszelf en anderen.

Tijdschema van de les
30 minuten

Benodigde materialen

- ❑ Ringen van verantwoordelijkheid hand-out
- ❑ Optionele uitbreiding:
The Washington Post publiceerde een artikel waarin de grenzen van de persoonlijke ruimte voor mensen uit verschillende landen worden uitgelegd; dit zou een interessante technische uitbreiding of uitbreiding kunnen zijn voor studenten die meer uitdaging nodig hebben/willen: https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c

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 gezonde grenzen
- Identificeer verantwoordelijkheden die binnen intieme, persoonlijke, sociale en openbare ruimtelijke grenzen vallen

Leraarverbinding / zelfzorg

Soms helpt het om na te denken over onze verantwoordelijkheden door verschillende lenzen: rechten versus verantwoordelijkheden, persoonlijke en professionele grenzen en bronnen van verantwoordelijkheid. Elk geeft ons een nieuw perspectief over wat een verantwoordelijkheid is en wat niet. Zo heb je recht op een veilige, positieve werkomgeving. Als zodanig ben jij verantwoordelijk voor het bijdragen aan die veilige, positieve omgeving. Hoe is de personeelscultuur van uw school? Hoe zijn leraarrelaties? Wat is de teneur van de pauzeruimte voor het personeel? Zitten docenten en beheerders op één lijn? Welke verantwoordelijkheden heb je als onderdeel van die gemeenschap om te zorgen voor een veilige, positieve werkomgeving? Hoe zit het met uw persoonlijke en professionele grenzen op het werk? Als je studenten hebt die persoonlijke problemen hebben en daardoor hun agressie, verdriet of frustraties naar je kamer brengen, wat is dan jouw verantwoordelijkheid? Het is jouw verantwoordelijkheid om die kinderen les te geven en te zorgen voor een klasomgeving die bevorderlijk is voor leren voor alle studenten. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om hun thuissituatie te 'repareren' of persoonlijk hun mentale of emotionele gezondheidsproblemen te beoordelen en aan te pakken. Stel een persoonlijke en professionele grens door hun problemen niet persoonlijk op te vatten en zoek andere schoolprofessionals of openbare diensten om uw leerlingen te helpen op de manier waarop ze geholpen moeten worden. Hoe zit het met weten waar uw verantwoordelijkheden vandaan komen? Weet jij waarom je doet wat je doet? Heb je verantwoordelijkheden voor jezelf gecreëerd of zijn ze je door iemand anders gegeven? Als u de bron van uw verantwoordelijkheden kent, kunt u deze prioriteren en efficiënter werken. Neem vandaag even de tijd om uw rechten en verantwoordelijkheden te evalueren, om enkele grenzen te stellen die u moet stellen en om te begrijpen waarom u doet wat u doet.



Deel

5-7 minuten

In deze unit hebben we het over verantwoordelijkheid. Hoeveel van jullie hebben sinds vorige week de kans gehad om ergens verantwoordelijkheid

voor te nemen of een verantwoorde keuze te maken, *envermeden* anderen de schuld geven of oneerlijk zijn over het voltooien van wat u gevraagd werd te doen? (Nodig de cursisten uit om te vertellen als ze dat willen.)

Goed! Blijf daar aan werken! Het voelt eigenlijk goed om ergens verantwoordelijkheid voor te nemen, zelfs als dat betekent dat je iets moet toegeven dat je bent vergeten te doen of kiezen niet te doen. Niet dat het goed voelt om mensen teleur te stellen, maar het voelt goed om die situaties goed te maken.



Inspireren

15 minuten

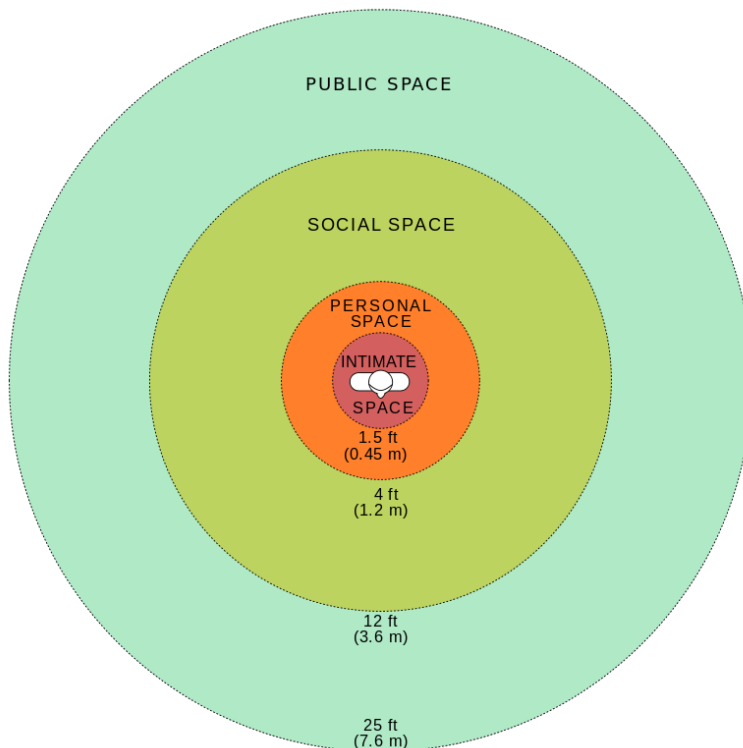
Deze week gaan we het hebben over de grenzen van verantwoordelijkheid. Soms voelt het alsof we verantwoordelijk moeten zijn voor alles en iedereen. Naarmate je ouder wordt, krijg je meer verantwoordelijkheid en het kan moeilijk zijn om te weten waar die lijn stopt. De waarheid is dat niet alles jouw verantwoordelijkheid is. Als klas, als school, in je gezin zijn er gedeelde verantwoordelijkheden. We helpen allemaal om dingen te laten werken. En als je dingen gaat doen die technisch gezien de verantwoordelijkheid van iemand anders zijn, zullen ze niet leren hun rol in de groep te vervullen en zul je overweldigd raken door te veel om te doen en over na te denken. Het is dus belangrijk om goede grenzen te hebben met mensen wanneer u beslist wat wel en niet uw verantwoordelijkheid is.



Machtigen

20 minuten [Aanbeveling: Breek dit in twee delen van 10 minuten; Deel 1 voor de uitleg en deel 2 voor de activiteit. Dit verlengt de lestijd, maar kan nodig zijn.]

Om ons te helpen weten waar de grens van verantwoordelijkheid ligt, helpt het om te weten wat onze persoonlijke grenzen zijn. Laten we naar deze afbeelding kijken:



(Bron: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](#))

Projecteer de afbeelding op het smartboard of teken het op het whiteboard, maar leerlingen hebben ook een afdruk nodig voor de laatste activiteit, dus je kunt dit nu ook aan leerlingen uitdelen.

Je intieme ruimte omvat meestal de eerste 18 centimeter om je heen. Dus vanaf je lichaam naar buiten ongeveer 1½ voet (ongeveer 17-18 inch), dat is jouw ruimte. Sommige mensen zeggen dat als je je armen uitstrekt, alles op armafstand en naar binnen je intieme ruimte is. En hoe dicht bij u, hoe intiemer of privéer het wordt. Je hoeft niet te tolereren dat mensen bijvoorbeeld in je gezicht komen of je aanraken als je dat niet wilt. Die anderhalve meter is jouw verantwoordelijkheid en alleen die van jou. Evenzo is de intieme ruimte van iemand anders van hen. Ga er niet vanuit dat iemand je zonder uitnodiging in zijn ruimte wil hebben. Het is belangrijk om te onthouden dat je niet verantwoordelijk bent voor iemands intieme ruimte. Het is bijvoorbeeld niet jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat iedereen om je heen gelukkig is, ook al is het aardig van je om te vragen hoe je kunt helpen als je ziet dat iemand verdrietig is en om een goede vriend te zijn. Maar als ze ervoor kiezen ongelukkig te blijven of als het niet veilig voor u is om met die persoon in contact te komen, is het niet uw taak om het 'op te lossen'. Het is jouw taak om verantwoordelijk te zijn voor je eigen intieme ruimte en welzijn.

Buiten die intieme ruimte gaan we echter meer gedeelde ruimtes binnen. Ongeveer 1,20 meter van de rand van je intieme ruimte wordt persoonlijke ruimte genoemd. Hier heb je nog steeds het gevoel dat het jouw ruimte is, maar andere mensen zullen komen en gaan, naast je zitten tijdens de lunch, langs je lopen in de gang en met je rondhangen in de klas of thuis. Soms kan het voelen alsof mensen zich in je intieme ruimte bevinden (bijvoorbeeld als ze naast je zitten tijdens de lunch), maar ze opereren in een mentaliteit van meer persoonlijke of zelfs sociale ruimte. Ze willen niet te dichtbij zijn, maar zo druk is de lunchtafel. Je persoonlijke ruimte kan nog steeds grotendeels van jou zijn, maar onthoud dat je persoonlijke ruimte ook de persoonlijke ruimte van andere mensen zal kruisen, dus je moet vriendelijk

zijn. Wat er in uw persoonlijke ruimte gebeurt, is echter ook grotendeels uw verantwoordelijkheid. Hoe u de persoon behandelt die naast u zit tijdens de lunch, is uw verantwoordelijkheid. Ze hebben ook de verantwoordelijkheid om ook een goede lunchstoel te zijn.

Van 4 voet tot 12 voet wordt dit sociale ruimte genoemd. Hier breng je tijd door met vrienden, werken met teamgenoten, interactie op school of thuis, of zelfs in kleinere gemeenschappelijke ruimtes. Hier wordt de verantwoordelijkheid gedeeld door degenen in de ruimte. Iedereen die sociale ruimte bezet of deelt, moet degenen die zich in die ruimte bevinden, respecteren.

Van 12 voet tot 25 voet betreden we de "openbare ruimte". Dit zijn je openbare restaurants, winkels, straten, trottoirs, de schoolcampus in het algemeen en soms het klaslokaal. Net als sociale ruimte hebben we de verantwoordelijkheid om gepast, vriendelijk en behulpzaam te handelen in deze ruimtes, maar we zijn niet persoonlijk verantwoordelijk voor alles wat er in die ruimtes gebeurt. Als de rijen in de winkel bijvoorbeeld enorm lang zijn, is dat niet onze verantwoordelijkheid om het op te lossen, maar het is wel onze verantwoordelijkheid om geduldig te wachten.

Activiteit:

Ik ga jullie allemaal een hand-out geven van deze ruimteringen, en dan ga ik de verschillende verantwoordelijkheden die we hebben hardop voorlezen. Ik wil dat je die verantwoordelijkheid opschrijft in de ring waar je denkt dat die het meest geschikt is. *Deel het werkblad Ringen van verantwoordelijkheid uit en lees voor uit de volgende lijst, waarbij u de leerlingen de tijd geeft om tussendoor te schrijven. Ze kunnen het nummer ook gewoon opschrijven.*

1. Je tanden poetsen
2. Je huiswerk op tijd inleveren
3. Een goede vriend zijn
4. Het volgen van de schoolregels
5. Je instrument oefenen voor het concert
6. Vriendelijke dingen over jezelf zeggen
7. Anderen een compliment geven
8. Hard werken aan je wiskunde
9. Rustig zitten in de bibliotheek
10. Opruimen na het eten van je lunch
11. Thuis je kamer opruimen
12. Zorgen voor een grootouder
13. Geduldig wachten in de rij bij een winkel
14. Zwaaien naar een buurman
15. Positieve dingen online delen



Reflecteer

5-7 minuten

Laten we eens kijken waar je de dingen hebt geplaatst die ik zojuist heb vermeld. Controleer je antwoorden en als je iets in een andere ring stopt dan wat ik hier lees, laten we het dan hebben over je ideeën. Merk op dat sommige kunnen worden beargumenteerd voor verschillende ruimtes, zoals hieronder aangegeven.

1. Tanden poetsen - intiem
2. Op tijd je huiswerk inleveren - sociaal

3. Een goede vriend zijn - persoonlijk/sociaal
4. De schoolregels volgen - sociaal/openbaar
5. Je hoorn oefenen voor het concert - sociaal
6. Vriendelijke dingen over jezelf zeggen - intiem
7. Anderen een compliment geven - sociaal
8. Hard werken aan je wiskunde - persoonlijk
9. Rustig zitten in de bibliotheek - persoonlijk/sociaal
10. Opruimen nadat je je lunch hebt gegeten - persoonlijk/sociaal
11. Thuis je kamer schoonmaken - persoonlijk/sociaal
12. Zorgen voor een grootouder - sociaal
13. Geduldig wachten in de rij bij een winkel - openbaar
14. Zwaaien naar een buurman - sociaal/openbaar
15. Positieve dingen online delen - openbaar

Het is belangrijk om te onthouden dat, hoewel we de verantwoordelijkheid hebben om vriendelijk, zorgzaam, behulpzaam en respectvol te zijn in alle ruimtes, sommige ruimtes (zoals onze intieme en persoonlijke ruimte) alleen onze verantwoordelijkheid zijn, net zoals de intieme en persoonlijke ruimte van iemand anders dat is. hun verantwoordelijkheid. Het is belangrijk om dat te onthouden en om iemand anders geen macht te geven over jouw intieme of persoonlijke ruimte of om de macht over de intieme of persoonlijke ruimte van iemand anders te nemen. Dat zijn ruimtes waarin je moet worden uitgenodigd. Sociale en openbare ruimtes zijn echter vloeiender. Soms gebeuren er dingen die niet onze verantwoordelijkheid zijn, maar soms merken we dat we behulpzaam kunnen zijn en verantwoordelijkheid kunnen tonen (zoals het oefenen van onze hoorn zodat we op een positieve manier kunnen bijdragen aan het concert). Het is niet noodzakelijkerwijs onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de hele band goed klinkt, maar het is onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat we goed klinken! Dit kan moeilijk zijn om over na te denken, maar besteed wat tijd aan het evalueren van waar uw verantwoordelijkheden liggen en hoe u deze vervult. Neem geen verantwoordelijkheden op je die niet van jou zijn en geef geen verantwoordelijkheden op die alleen van jou zijn.

Ringen van verantwoordelijkheid

