

Respect

In de derde week van dit blok richten we ons op zelfbeeld en eigenwaarde. Dit is een belangrijk onderwerp voor iedereen, maar vooral voor studenten van deze leeftijd en op dit punt in de thun schoolervaring. De lessen van deze week onderzoeken hoe we onszelf respecteren door hoe we over onszelf denken en voor onszelf zorgen, en hoe we elkaar opbouwen, niet afbreken.

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

Zelfbeeld en zelfrespect

Deze les bespreekt zelfrespect en zelfbeeld, die beide verband houden met mentaliteit en respect, in het bijzonder zelfrespect. Studenten zullen praten over wat ons gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld beïnvloedt en wat we kunnen doen om ons gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld te verbeteren. Er is ook een kunstuitbreidingsactiviteit als tijd en interesse het toelaten. (Zie *pagina 3* voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



De berichten die we verzenden

Voor deze miniles spelen leerlingen een spel dat hen helpt in te zien hoe de woorden die we tegen onszelf en anderen zeggen, ons zelfrespect en hoe we over onszelf denken, kunnen versterken of schaden. Zie de activiteitenhandleiding "De berichten die we verzenden" hieronder voor meer informatie.

Voor Partners
15 minuten



Deze persoon is...

Koppel de leerlingen losjes aan elkaar, zodat iedereen iemand heeft om over te schrijven. Leg vervolgens uit dat ze de naam van de persoon over wie ze schrijven op een strookje papier moeten schrijven. Vervolgens moeten ze een verklaring schrijven die begint met "Deze persoon is ..." en vervolgens een aantal dingen opsommen die een positieve beschrijving geven van de persoon aan wie ze zijn toegewezen. Moedig leerlingen aan dingen te bedenken die een unieke vaardigheid, hobby, talent beschrijven of iets waardoor ze op een goede manier opvallen. Ze moeten specifiek zijn, want je leest de uitspraken nadat je ze allemaal hebt verzameld om te zien of de klas kan raden wie er wordt beschreven. Dus generieke uitspraken als: "Deze persoon is aardig en behulpzaam", zullen niet erg nuttig zijn. Iets beters zou kunnen zijn: "Deze persoon werkt hard in wiskunde, speelt heel goed trompet en is de leider van de Math Masters-club." Hoe specifieker, hoe beter! Als je de verklaringen hebt verzameld, meng ze dan door elkaar, maar zoek ze ook door voor de juiste taal en beschrijvingen. Lees dan de uitspraken en kijk of de klas kan raden wie er wordt beschreven.

Voor individuen
15 minuten



Opmerkelijke citaten: respect

Kies een of meer van de volgende citaten en zet ze op het bord. Vraag de leerlingen om over een van hen een dagboek op te schrijven en de onderstaande vragen te beantwoorden:

"Iemand anders willen zijn is zonde van de persoon die je bent."
– Marilyn Monroe, Actrice

"Er is overweldigend bewijs dat hoe hoger het niveau van zelfrespect, hoe groter de kans dat iemand anderen met respect, vriendelijkheid en vrijgevigheid zal behandelen." –Nathaniel Branden, psycholoog

"Een moment van zelfcompassie kan je hele dag veranderen.
Een reeks van zulke momenten kan de loop van je leven veranderen."
–Christopher Germer, psycholoog

"Als compassie jezelf niet omvat, is het onvolledig."
–Jack Kornfield, auteur

- Wat betekent de quote voor jou?
- Hoe verhoudt het zich tot respect en eigenwaarde?
- Ben je het eens met de offerte? Waarom of waarom niet?

Technologiegericht
15 minuten



Een positief woord verspreiden

Grote groepsdiscussie: Hoe kunnen we technologie gebruiken om respect en vriendelijkheid te verspreiden en om ons zelfrespect en het zelfrespect van anderen te verbeteren?

Zelfbeeld en zelfrespect

Deze les bespreekt zelfrespect en zelfbeeld, die beide verband houden met mentaliteit en respect, in het bijzonder zelfrespect. Studenten zullen praten over wat ons gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld beïnvloedt en wat we kunnen doen om ons gevoel van eigenwaarde en zelfbeeld te verbeteren. Er is ook een kunstuitbreidingsactiviteit als tijd en interesse het toelaten.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

☐ Computer/projector/of whiteboard

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:

- Maak onderscheid tussen zelfbeeld en eigenwaarde.
- Ontdek hoe zelfbeeld en eigenwaarde verbonden zijn met mindset en zelfrespect.
- Evalueer wat het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde beïnvloedt.

Leraarverbinding / zelfzorg

Uiteindelijk is het aan ons hoe we respect voor onszelf en anderen tonen. Maar ons vermogen om dit te doen kan door veel dingen worden beïnvloed, waaronder cultuur, beleid, de media en onze eigen vooroordelen over wie we zijn en wat we respecteren. Neem deze week de tijd om op te merken wat uw vermogen om uzelf en anderen te respecteren beïnvloedt, en vraag uzelf dan af: "Is dit waar?" en "Wie zit er achter dit bericht?" Als je een schoolbeleid leest over respect, dan is het waarschijnlijk waar en geschreven met het belang van iedereen in gedachten. Bovendien is de bron achter de boodschap - het personeel, de administratie, het schoolbestuur en/of de schoolfamilies - een betrouwbare autoriteit. Maar als de berichten u zijn invloed ontvangen hoe je jezelf of anderen ziet en respecteert zijn van de media of persoonlijke vooroordelen, vraag jezelf af of ze waar zijn en waar ze vandaan komen. U kunt iets onwaars ontdekken dat een negatieve invloed heeft op uw vermogen om respect te tonen. Als dat het geval is, drukt u op de resetknop en evalueert u hoe u uw vermogen kunt verbeteren om het geluid te negeren en in plaats daarvan respect te geven en te ontvangen.



Deel

5-7 minuten

De afgelopen twee weken hebben we het gehad over groeimindsets en vaste mindsets. Hoe hangt het hebben van een groeimindset of een vaste mindset samen met hoe we onszelf respecteren? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Goed! Waar denk je dat ons vermogen om een groeimindset te hebben vandaan komt? (Nodig reacties van cursisten uit.)



Inspireren

3-5 minuten

Een deel van onze mentaliteit, vast of groeiend, komt voort uit wie we geloven dat we zijn. We hebben allemaal een mentaal beeld van wie we zijn, hoe we eruit zien, waar we goed in zijn en wat onze zwakke punten kunnen zijn. We ontwikkelen dit beeld in de loop van de tijd, te beginnen wanneer we nog heel jong zijn. Een ander woord hiervoor is **zelfbeeld**. Ons zelfbeeld is gebaseerd op interacties die we hebben met andere mensen; hoe we reageren op onze levenservaringen kan bijdragen aan ons gevoel van eigenwaarde. **Zelfvertrouwen** gaat over hoeveel we onszelf waarderen, liefhebben en accepteren. Mensen met een gezond gevoel van eigenwaarde voelen zich goed over zichzelf, waarderen hun waarde en zijn trots op hun capaciteiten, vaardigheden en prestaties. Ze hebben veel zelfcompassie en slaan zichzelf niet in elkaar voor dingen waar ze niet goed in zijn of als er iets misgaat. Ze hebben vaak een groeimindset.

Mensen met een laag zelfbeeld kunnen het gevoel hebben dat niemand ze leuk zal vinden of accepteren, of dat ze niet goed zijn in dingen. Dit leidt vaak tot een vaste mindset.

We ervaren allemaal wel eens problemen met het gevoel van eigenwaarde in ons leven. Het goede nieuws is dat, omdat ieders zelfbeeld in de loop van de tijd verandert, het gevoel van eigenwaarde niet voor het leven vaststaat. Dus als je het gevoel hebt dat je gevoel van eigenwaarde niet alles is wat het zou kunnen zijn, kun je eraan werken! Je kunt een groeimindset hebben, niet alleen over leren, maar ook over hoe je van jezelf houdt en voor jezelf zorgt!



Machtigen

15 minuten

Bespreek het volgende met de klas. Deze bespreking kan in een grote groep, in kleinere groepen of individueel worden gedaan en vervolgens in de grotere groep worden besproken:

1. Wie of wat heeft volgens jou invloed gehad op hoe je over jezelf denkt?
2. Wat zijn volgens jou enkele dingen die het zelfbeeld of het gevoel van eigenwaarde van mensen kunnen schaden? (Mogelijke antwoorden: kritiek van anderen of van jezelf, onrealistische verwachtingen, dingen perfect proberen te doen, jezelf in elkaar slaan vanwege fouten, enz.)
3. Wat zijn volgens jou enkele manieren om het gevoel van eigenwaarde te verbeteren? (Mogelijke antwoorden: denk positieve gedachten, probeer iets goed te doen in plaats van perfect te zijn, zie fouten als leermogelijkheden, probeer nieuwe dingen, herken wat je kunt veranderen en wat niet, stel doelen, wees trots op je mening en ideeën, oefen en heb plezier.)
4. Hoe beïnvloedt mindset het gevoel van eigenwaarde?

Terwijl de leerlingen vraag 3 hierboven beantwoorden, schrijft u hun antwoorden op posterpapier, dat zal worden gebruikt in 'Verspreiding een afstudeerproject van Positive Word.

Optionele kunstitbreiding: zelfportret

We gaan een zelfportretcollage maken met behulp van deze tijdschriften en tekenbenodigdheden. Denk na over de sterke punten waarover je in de laatste activiteit hebt geschreven en over enkele woorden die je hebt gebruikt om jezelf van binnen te omschrijven. Hoe zie je jezelf of hoe zou je willen zijn? Je kunt alles maken wat je maar wilt met behulp van deze materialen of door je portret te tekenen. Zorg voor tijdschriften of kunstmaterialen. Je kunt het project ook op een dag introduceren en leerlingen aanmoedigen om materiaal van thuis mee te nemen voor hun zelfportret. Geef de leerlingen de tijd om hun collage te maken. Als ze klaar zijn, laat je de leerlingen hun zelfportret delen met één andere persoon, in het kleingroepen of met de klas.



Reflecteer

5-7 minuten

Zelfbeeld en eigenwaarde zijn met elkaar verbonden. Als de één omhoog gaat, doet de ander dat vaak ook. We kunnen een positieve invloed hebben op het zelfbeeld van anderen door vriendelijke woorden en daden. Anderen aanmoedigen om zich goed te voelen over zichzelf is een manier waarop we vriendelijkheid kunnen verspreiden. Onszelf aanmoedigen is ook een manier om vriendelijkheid te verspreiden door middel van zelfzorg. Dit leidt ons ook tot een groeimindset, die de manier verbetert waarop we over onszelf denken, met onszelf praten en onszelf waarnemen.

Laat de leerlingen hun zelfportretten delen of ophangen rond de kamer, als ze de kunstitbreiding deden.

De berichten die we verzenden

Vandaag gaan we het hebben over wat er kan gebeuren als we niet voor onszelf zorgen en niet geloven in wie we zijn. Ik wil dat je vier dingen bedenkt die mensen zeggen waardoor andere mensen zich slecht voelen en schrijf een uitspraak op elk stuk papier. Dit hoeven geen dingen te zijn die mensen tegen u of over u hebben gezegd, hoewel ze dat wel kunnen zijn als u dat wilt. Gebruik geen scheldwoorden of denigrerend taalgebruik. Geef elke leerling een blanco vel papier en zeg tegen de leerlingen dat ze het papier in vier vierkanten van ongeveer gelijke grootte moeten scheuren. Verzamel de stukjes papier en schud ze door elkaar (maak een snelle preview om er zeker van te zijn dat alle zinnen geschikt zijn voor school).

Verdeel de klas in teams van vier of vijf. Gebruik afplaktape om een lijn te maken op ongeveer 3 meter afstand van een muur. Of u kunt twee stukken afplakband op de vloer op 3 meter afstand van elkaar leggen als dat gemakkelijker is. Je zou deze activiteit ook buiten kunnen doen, als je meer ruimte wilt. Laat teams één rij opstellen achter de afplaktape die naar de muur is gericht.

Ronde 1:

Eén persoon van elk team loopt met normale snelheid (niet rennend) naar de muur, raakt deze aan, loopt terug en tagt vervolgens de volgende persoon in hun team. Ga hiermee door totdat elk teamlid is vertrokken. Houd de eindtijd van elk team bij.

Ronde 2:

Geef elke persoon een vel papier met de negatieve verklaringen. Leg uit dat ze voor deze ronde weer naar de muur en terug zullen lopen, maar dat ze het stuk papier onder één voet moeten leggen en het tijdens het lopen met zich mee moeten slepen. Wanneer ze de muur bereiken, kunnen ze het papier oppakken, terugdragen en de volgende persoon taggen. De volgende persoon gaat en doet hetzelfde totdat elk teamlid aan de beurt is geweest. Houd de eindtijd van elk team bij.

Ronde 3:

Deel nog een vel papier uit zodat ze nu twee vellen papier hebben. Deze keer zullen ze met twee papiertjes naar de muur moeten lopen en de papieren dan in hun handen terug naar de startlijn moeten dragen. Ieder teamlid komt aan de beurt. Noteer hun tijden en vergelijk met de vorige ronde.

Ronde 4 en 5:

Geef ze nog een stuk papier. Ze zullen deze papiertjes met hun handen over de vloer moeten schuiven naast hun andere papiertjes onder hun voeten. Zodra ze de muur raken, kunnen ze opstaan en hun papieren terugdragen en hun teamlid taggen. Noteer ook de tijd van het team voor deze rondes.

Bespreek na de activiteit de volgende vragen:

- Hoe moeilijk was elke ronde?
- Wat gebeurde er met de tijden voor elk team terwijl we papieren bleven toevoegen?
- Hoe kan deze activiteit worden vergeleken met wat er met mensen gebeurt als ze toestaan dat negatieve, onware opmerkingen van invloed zijn op hoe ze over zichzelf denken (ons zelfrespect)?
- Denk je dat je controle hebt over wat anderen zeggen of doen? Waarom of waarom niet?
- Denk je dat je kunt bepalen hoe je je voelt over wat ze zeggen? Waarom of waarom niet?
- Denk je dat je kunt bepalen hoe je over jezelf denkt?
- Op welke manieren kun je positieve dingen over jezelf geloven?