

Zelfbevestigingskaarten

KINDNESS BUITEN DE CLASSROOM™
KLEIN GROEP • OPTIE 1 • MOED

Tijdschema van de les
25-30 minS

Materialen

- ☐ 3 steekkaarten/leerling
- ☐ Potloden/stiften
- ☐ Moed affiche (optioneel)



Deel

Definieer moed: MOED IS DAPDER ZIJN BIJ NIEUWE OF MOEILIJKE OMSTANDIGHEDEN. (Laat indien gewenst de poster Moed zien.) We denken vaak aan moed als sterk en onbevreesd zijn. Moed betekent echter ook trouw blijven aan wie je bent en omarmen wat jou anders maakt, in plaats van het te verbergen, wat soms eng of moeilijk kan aanvoelen. Brainstorm als groep over één uniek ding over elke persoon in de groep:

- Wat is uniek aan jou dat anderen misschien niet weten?

Als de tijd het toelaat, laat dan elke persoon in uw groep antwoorden. Als er niet genoeg tijd is of als uw groep te groot is, streef dan naar 5-10 antwoorden van verschillende leeftijden.



Inspireren

Het klinkt misschien gek, maar er is moed voor nodig om jezelf te zijn. De meesten van ons denken niet na over hoe we onszelf behandelen, maar vriendelijkheid begint eigenlijk met de dingen die je eerst tegen jezelf zegt en doet! Als je niet aardig voor jezelf kunt zijn, hoe kun je dan verwachten aardig te zijn voor anderen? Dus hoe verhoudt dit zich tot moed? Er is moed voor nodig om altijd JIJ te zijn!



Machtigen

Leg uit dat elke leerling vandaag zelfbevestigingskaarten gaat maken die we elke dag voor onszelf kunnen voorlezen. Dit zijn uitspraken over onszelf die ons opbeuren, ons vreugde brengen en ons eraan herinneren waarom we zo speciaal zijn. Verdeel de groep in kleinere groepen per leerjaar (PK-2 en 3-6).

In de jongere groep maakt elke leerling 3 verschillende kaarten die antwoord geven op de vraag: "Ik ben speciaal omdat..."

In de oudere groep schrijft elke leerling 3 affirmaties (opbeurende uitspraken) over zichzelf. Ze moeten waar en specifiek zijn. (Voorbeeld: "Ik ben cool!" is niet specifiek. "Ik ben een geweldige pianist" is beter!)

- Moedig de cursisten, als er tijd is, aan om moed te gebruiken om met hun groep ten minste één kaart hardop voor te lezen.
- Stuur de kaarten naar huis en moedig de leerlingen aan om ze op een plek te leggen waar ze ze elke ochtend kunnen lezen als ze zich klaarmaken voor school (onder hun kussen, naast hun bed, op de badkamerspiegel, enz.)



Reflecteer

Begeleid een gesprek over de MOED om aardig voor jezelf te zijn.

- Hoe is er moed voor nodig om aardig voor JOU te zijn?
- Hoe doet het je pijn als je negatieve dingen over jezelf denkt of zegt?
- Wat kunnen we doen als we zien of horen dat onze vrienden negatieve woorden gebruiken om zichzelf te beschrijven? (Ik ben dom, ik kom er nooit achter, enz.)

