

Mijn blijde plek

Dit is de eerste les in de zorgenheid. Om het gesprek goed op gang te brengen en het concept van respect uit het vorige blok te versterken, maken de leerlingen 'My Happy Place'-collageborden die ze kunnen gebruiken als ze zich de hele schooldag overstuur voelen of het moeilijk hebben.

OPMERKING: Deze les zou heel goed werken in combinatie met je kunsttijd tijdens specials. Overweeg om je tekenleraar te vragen of hij/zij wil samenwerken! Het is een geweldige manier om te laten zien dat je ook om hun academische focus geeft.

ZorgzaamSub-concept(en)
Medeleven,Vriendelijkheid

Tijdschema van de les
45 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Diverse formaten karton
- ☐ Lijmstiften
- ☐ Schaar voor elk kind
- ☐ Tijdschriften of gedrukte afbeeldingen van internet
- ☐ Basisbenodigdheden voor kunstenaars
- ☐ Glitter (optioneel)
- ☐ ModgePodge (optioneel)
- ☐ Scrappapier met verschillende texturen (optioneel)
- ☐ Gerecyclede artikelen (optioneel)

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.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Maak een gepersonaliseerde collage met afbeeldingen die een gevoel van geluk opwekken.
- Oefen het gebruik van copingvaardigheden wanneer omstandigheden negatieve gevoelens veroorzaken.

Leraarverbinding / zelfzorg

In de eerste unit spraken we over het belang van zelfrespect als bouwsteen voor respect in onze wereld. In deze unit ligt onze focus op Caring, wat mededogen, behulpzaamheid, dankbaarheid en empathie omvat. Zorgen wordt gedefinieerd als het voelen en tonen van zorg voor jezelf en anderen. Probeer met deze definitie in gedachten te evalueren hoe u voor uzelf zorgt.

Zelfzorg is een essentieel hulpmiddel om ervoor te zorgen dat we tijd hebben om opnieuw op te starten. Het is niet egoïstisch om elke dag tijd vrij te maken om alleen op JOU te focussen. Wat doe je elke dag speciaal voor jou? Als het antwoord moeilijk te vinden is, brainstorm dan enkele ideeën over hoe u dagelijks voor uzelf kunt zorgen. Als je dit proces al bent begonnen, probeer dan je zelfzorg uit te breiden of te verdiepen met langetermijndoelen (zoals sporten of een leuke les volgen). Als u niet om u geeft, hoe kunt u dan verwachten solide zorg voor anderen te bieden?

Tips voor diverse leerlingen

- Help een leerling met beperkte fijne motoriek door plaatjes voor ze uit te knippen.
- Zorg voor een verscheidenheid aan verschillende formaten karton waaruit de leerlingen kunnen kiezen.
- Zorg voor een afgewerkt product om te helpen bij visualisatie.



Deel

3 minuten

Laat de leerlingen samenkomen in uw kringtijd of gemeenschapsruimte. Vraag ze naar een manier waarop ze deze week respect toonden voor een vriend.

(Geef zo nodig voorbeelden.)



**AANGEWEZEN DOOR CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN
EMOTIONEEL LEREN.**

Zie laatste pagina voor details.



Inspireren

Wat is zorg?

5-7 minuten

Leg uit dat zorgzaamheid bestaat uit het voelen en tonen van zorg voor anderen. Deze unit richt zich op zorgzaamheid en het uiten daarvan in onze klas. We hebben al geleerd hoe respect voor onszelf, onze vrienden en onze ruimte ons heeft geholpen om ons veilig te voelen en dagelijks vriendelijkheid te tonen. De zorg bouwt hierop voort. Als we zorgzaam zijn, tonen onze acties vriendelijkheid en genieten anderen van ons gezelschap!

Wat is zelfzorg?

5-7 minuten

Leg uit dat zelfzorg is wanneer we de tijd nemen om voor onszelf te zorgen. Dit klinkt misschien gek, maar als we geen tijd nemen om voor onszelf te zorgen, zijn we niet erg goed in het zorgen voor anderen. Een manier om voor jezelf te zorgen, is door je gevoelens vaak te controleren en er wat van te hebbenhulpmiddelen om je te helpen je gevoelens te veranderen als je van streek bent. We noemen deze tools copingvaardigheden. Als we een coping-vaardigheid gebruiken, kunnen we even afstand nemen van het probleem, onze geest leegmaken en ons weer gelukkig voelen!

- Misschien wil je een gebied in je kamer aanwijzen dat rustig is voor studenten om te gebruiken bij het oefenen van copingvaardigheden (je klasbibliotheek is een geweldige optie).



Machtigen

30 minuten

Vandaag maakt iedereen zijn eigen speciale 'My Happy Place'-collage met foto's uit tijdschriften of gedrukte afbeeldingen van internet, tekenmateriaal en karton. Dit is je eigen bord; niemand kan je vertellen wat je erop moet doen, hoe je het moet maken, of het zelfs maar bij je gebruiken. Het is voor jou alleen.

Stap 1:

Elke leerling kiest een stuk karton voor zijn collage. Zorg ervoor dat je verschillende maten aanbiedt, aangezien sommige studenten zich misschien overweldigd voelen door deze taak, terwijl anderen meer ruimte willen. Schrijf de naam van de leerling op het bord en laat hem/haar lijm en glitter op de

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

letters doen om ze te laten glimmen. Let op: Alsglitter is niet mogelijk/gewenst, hebben elke student schrijf zijn/haar naam op een indexkaart en plak deze in het midden van het bord.

Stap 2:

Terwijl de glitter droogt, laat je de leerlingen tijdschriften doorzoeken om foto's te vinden waar ze van binnen blij van worden. Om inspiratie en duidelijkheid te bieden, laat je je voltooide collage zien en leg je uit waarom je je foto's hebt gekozen. Bijvoorbeeld: "Deze hond geeft me een blij gevoel omdat hij me doet denken aan mijn hond, Freckles, thuis." Leerlingen kunnen afbeeldingen uitknippen, op stukjes papier tekenen of zelfs geluk creëren met texturen en gerecyclede items. Er is geen goed of fout antwoord op wat zij in hun collages, zolang ze maar kunnen uitleggen hoe het eindresultaat hen gelukkig maakt. Laat ze al hun keuzes op hun bord plakken. Opmerking: om ervoor te zorgen dat deze planken langer meegaan, kunt u overwegen ze te verven met Mod Podge of ze te lamineren.

Stap 3:

Als alle collages klaar zijn, leg je uit dat de leerlingen hun collages zullen gebruiken "My Happy Place"-bord het hele jaar door om hen te helpen wanneer ze zich neerslachtig of overstuur voelen. Leerlingen kunnen hun bord tevoorschijn halen en enkele afbeeldingen erop bespreken met de leraar of assistent als ze overweldigd, gefrustreerd of zelfs boos zijn. Dit is een geweldige manier om te laten zien dat we voor onszelf zorgen. Als we negatieve gevoelens te lang binnen laten, tonen we geen vriendelijkheid. Onze houding begint te veranderen en het wordt moeilijker om anderen te respecteren en vriendelijkheid te tonen vanwege al deze vervelende gevoelens. Het gebruik van je "My Happy Place"-bord kan je helpen om je snel weer positief te voelen!

- Laat met je eigen bord zien hoe je de collage kunt gebruiken om je gevoelens te veranderen. Een idee is om iemand door een verandering van houding te leiden door verschillende plaatjes aan te wijzen en hem/haar te vragen hoe de plaatjes geluk brengen.
- U moet een signaal of plan voor uw leerlingen maken wanneer ze deze copingvaardigheid willen/nodig hebben.
- Je zult ook een speciale locatie moeten kiezen voor studenten om hun borden op te slaan.



Reflecteer

5-10 minuten

Laat elke leerling 1-2 items uit hun collages delen met de klas. Studenten hoeven niet hun hele bord te laten zien als ze dat niet willen. Benadruk dat deze borden persoonlijk zijn en dat sommige mensen zich misschien niet helemaal op hun gemak voelen om alles te delen wat ze erop zetten. Stel de volgende vragen terwijl de leerlingen bepaalde afbeeldingen selecteren:

- Welk gevoel geeft die foto je?
- Waarom heb je die foto op je bord gezet?
- Doet die foto je denken aan een persoon, plaats, ding of leuke tijd in je leven?



Uitbreidingsideeën

- Uitbreiding thuis: maak een foto van elke "Happy Place"-collage en stuur deze naar de ouders. Leg de activiteit uit en nodig ze uit om er thuis een te maken of de foto te gebruiken tijdens de worsteling met hun kinderen om negatieve emoties te verminderen.



AANGEWEEZEN 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/>