

Compassie verbinding: Alledaagse emoties

Deze les biedt studenten de mogelijkheid om vaardigheden op te bouwen rond mededogen en aardig zijn voor hoe anderen zich voelen. Deze les is het eerste deel van twee delen.

Zorgzame onder-concept(en)

Compassie, vriendelijkheid

Tijdschema van de les

30-40 minuten

Benodigde materialen

- ❑ Interessante artikelen om te lezen ter voorbereiding op vragen over de wetenschap van emoties: <https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179>
En <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

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.



**AANGEWEEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIEEL LEREN.**
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Pas hun begrip van gevoelens en emoties toe en voorspel hoe anderen zich kunnen voelen als reactie op verschillende situaties.

Leraarverbinding / zelfzorg

De daad van compassie voor anderen lijkt ons volwassenen vaak gemakkelijk als we naar een ontroerende documentaire of een nieuwsuitzending kijken. De strijd om compassie te tonen binnen onze eigen gemeenschap is soms echter wat moeilijker. We worden immuun voor de dakloze met het bord of de alleenstaande moeder die worstelt met de pakjes. Kijk deze week geconcentreerd rond in uw gemeenschap, uw school en zelfs uw klas. Wie heeft er misschien hulp nodig die u in het verleden misschien over het hoofd heeft gezien? Door uw mededogen in te bellen met uw directe omgeving, kunt u de connectiviteit met uw studenten, uw leeftijdsgenoten en uw gemeenschap als geheel echt vergroten. Als we verbonden zijn, zijn we aanwezig, dus kijk eens rond. Wie is er tussen wal en schip gevallen? Hoe kan uw mededogen u helpen verbonden te blijven met uw school?

Tips voor diverse leerlingen

- Kinderen in het autismespectrum kunnen moeite hebben met het herkennen van emoties in de gezichtsuitdrukkingen van mensen. Als u leerlingen hebt die deze les moeilijk zullen vinden, kunt u de activiteit in een grote groep (vs. tweetallen) uitvoeren of zelf met deze leerling (of groep leerlingen) werken (of met een klassenassistent) om het gesprek te begeleiden.
- Ter afsluiting kunt u de leerlingen in deze groep de afbeelding verder laten bestuderen en hen op basis van de afbeelding specifieke emoties geven waaraan ze kunnen werken om ze te herkennen. Hoe lijkt geluk eruit te zien? Hoe lijkt verdriet eruit te zien? Geef deze leerlingen specifieke dingen om naar te zoeken (frons, glimlach, gefronste wenkbrauwen, grote ogen) en relateer ze aan een emotie.



Deel

5-7 minuten

Als je het woord emoties hoort, waar denk je dan aan?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Laat een afbeelding zien van Disney's Inside Out-personages: Vreugde, Verdriet, Woede, Walging en Angst.



Bron: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Wie herkent deze karakters? Wat vertegenwoordigen ze?

Nodig de reactie van de leerling uit.

Vaak denken we aan emoties als vreugde (of geluk), verdriet, angst of woede. Sommige wetenschappers denken dat mensen acht universele emoties hebben; dit betekent dat alle mensen, ongeacht wie je bent of waar je vandaan komt, deze acht emoties ervaren: vreugde, verdriet, angst, woede, walging, vertrouwen, verrassing en anticipatie.

Schrijf deze emoties op het bord of projecteer ze op het smartboard.

Welke woorden op die lijst zijn nieuwe woorden voor jou?

Nodig reactie van leerling uit; ze hebben misschien hulp nodig bij het verwerken van walging, anticipatie en misschien vertrouwen.



Inspireren

5-7 minuten

Wetenschappers hebben ons ook verteld dat we ongeveer 42 spieren in ons gezicht hebben die gezichtsuitdrukkingen creëren die emotie tonen. Is dat niet geweldig? Wetenschappers vertellen ons ook dat de meeste manier waarop we met andere mensen communiceren (weet je nog toen we over communicatie leerden?) niet gebeurt door wat we zeggen, maar door wat we doen, onze lichaamstaal! Onze gezichtsuitdrukkingen vormen een groot deel van die lichaamstaal.

Iedereen, laten we oefenen met het maken van gezichten die de acht universele emoties laten zien (let op als leerlingen van nature ook hun handen gebruiken om de emotie uit te drukken):

1. Ok, op "3", trek een blij gezicht. 1 - 2 - 3!
2. Trek bij "3" een droevig gezicht. 1 - 2 - 3!
3. Trek bij "3" een bang gezicht. 1 - 2 - 3!
4. Trek bij "3" een boos gezicht. 1 - 2 - 3!
5. Oké, trek bij "3" een gezicht dat laat zien dat je walgt. 1 - 2 - 3!
6. Trek bij "3" een gezicht dat vertrouwen uitstraalt. 1 - 2 - 3! (Deze zal moeilijker zijn! Het kan moeilijk zijn om te doen of te identificeren, maar moedig hun inspanning aan!)
7. Trek bij "3" een verbaasd gezicht. 1 - 2 - 3!
8. Oké, trek bij "3" een gezicht dat eruitziet alsof je op iets goeds wacht (dit is anticipatie). 1 - 2 - 3!

Goed! Ik denk dat jullie allemaal begrijpen hoe deze emoties er aan de buitenkant uit kunnen zien. Geef commentaar op het gebruik van handen als je het hebt opgemerkt; de waarschijnlijke leerlingen deden dit automatisch (handen tegen elkaar leggen van verbazing; handen omhoog in verdediging of boven hun hoofd uit angst, etc.)



Machtigen

12-15 minuten

Nu gaan we kijken hoe gemakkelijk we emoties kunnen identificeren als we ze op de gezichten van andere mensen zien.

Gebruik de bijgevoegde afbeelding of andere afbeeldingen die je hebt.

Laat de leerlingen voor deze activiteit [denk, koppel, deel](#). Zet leerlingen in groepjes van twee en nodig beide leerlingen uit om beurten met elkaar te delen wat ze zien op de plaatjes (1-9) en waarom die mensen die emotie zouden kunnen voelen.

Of wel rondlopen met de foto's of plaats ze op het smartboard. Laat de cursisten met hun partner praten over welke van de acht emoties ze denken dat elke persoon ervaart en wat er zou kunnen gebeuren om deze persoon deze uitdrukking te laten dragen en deze emotie te laten voelen.

1. Kijk goed naar een van de gezichten.
2. Identificeer de emotie die wordt uitgedrukt.
3. Bespreek waarom deze persoon zich zo voelt.



Reflecteer

5-7 minuten

Wat belangrijk is om uit deze les te begrijpen, is dat iedereen in de wereld, ongeacht wie je bent, deze emoties voelt. En we maken allemaal zeer vergelijkbare uitdrukkingen wanneer we deze emoties voelen, dus het is vrij gemakkelijk te herkennen wanneer iemand verdrietig, bang, overstuurt of blij is. Weet je nog dat we het er eerder over hadden om een helper te zijn? Wat denk je dat helpers echt goed in andere mensen kunnen zien?

Nodig leerlingen uit om te reageren.. Zoek naar leerlingen die 'emoties' of 'gezichtsuitdrukkingen die emotie tonen' zeggen, enz.

Ja, helpers zijn goed in het zien wanneer mensen bang, overstuurt of verdrietig zijn, en dat zorgt ervoor dat ze willen helpen. Er is nog een andere emotie in ons, mededogen genaamd, waar we het in onze volgende les over zullen hebben. Compassie is een soort superkrachtemotie die ons helpt om helpers te worden. We herkennen mededogen vaak aan wat iemand doet of zegt versus aan wat je op zijn of haar gezicht ziet. Maar daar zullen we het in de volgende les meer over hebben.

Besteed vandaag echter wat tijd aan het bestuderen van de gezichten van mensen. Kijk of je aan de hand van wat je ziet kunt zien hoe ze zich voelen. Als je merkt dat iemand er verdrietig of overstuurt uit, wat kun je dan doen om vriendelijkheid te tonen aan die persoon en te laten zien dat je geeft om hoe die persoon zich voelt? Soms kun je helpen door simpelweg te erkennen dat ze verdrietig zijn en dat je ze hebt opgemerkt. Gewoon zeggen: "Hé! Je ziet er verdrietig uit. Ben je oke?" kan ervoor zorgen dat ze zich beter voelen.



Uitbreidingsideeën

- Voor een wetenschappelijke connectie zou je meer kunnen doen met de 42 gezichtsspieren. Toon een afbeelding van deze spieren of onderzoek de primaire spieren die onze ogen en mond bewegen om uitdrukkingen te vormen en laat de leerlingen verschillende uitdrukkingen maken en voelen hoe de spieren bewegen terwijl ze dat doen. Er zijn meer spieren voor nodig om te fronsen dan om te glimlachen, dus je kunt leerlingen vertellen dat ze minder moeten werken en meer moeten glimlachen!
- Als je tijd over hebt, kun je de les beëindigen door een clip van Inside Out af te spelen wanneer Riley haar emoties niet heeft om haar te helpen (de scène waarin ze van huis wegrent en in de bus stapt). Je kunt de discussie uitbreiden door te praten over hoe onze emoties, zelfs emoties als verdriet, woede en angst, goed voor ons zijn en ons helpen goede keuzes te maken.
- Het zou leuk zijn om deze activiteit met je eigen klas gezichten te doen! Als je de middelen hebt, herhaal dan de emotiefoto's met je eigen leerlingen (foto's maken met een smartphone zou werken!) en deel de activiteit vervolgens met een naburige klas uit de 2e klas.

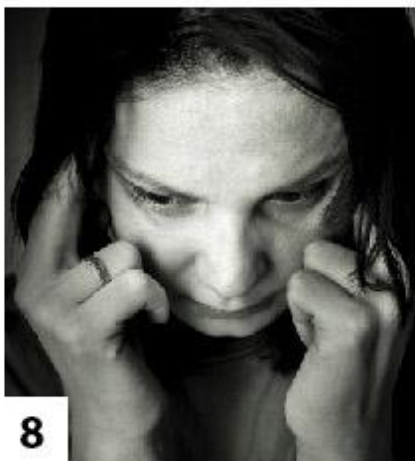


AANGEWEZEN DOOR
CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIONEEL
LEREN.

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/>



Bron: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>