

Beste ik: een brief over mededogen

Deze les geeft leerlingen de kans om te kijken naar de zorg voor hun bredere gemeenschap, zelfs wanneer de problemen waarmee hun gemeenschap wordt geconfronteerd groot zijn. Er is voldoende tijd voor zowel groepsdiscussie als persoonlijke reflectie terwijl de leerlingen kijken hoe een jongen een organisatie ontwikkelde om de lokale honger in zijn gemeenschap aan te pakken. Studenten zullen zichzelf bekrachtigen door middel van een persoonlijke brief die ze zullen schrijven en de leraar zal uiteindelijk teruggeven, idealiter om studenten te herinneren aan hun eigen ideeën en oproepen tot actie.

ZorgzaamSubconcept(en)

Compassie, Behulpzaamheid, Vriendelijkheid

Tijdschema van de les

30-40 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Dear Me-werkblad of notitieboekje voor studenten
- ☐ Briefzijdige enveloppen, één voor elke student

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.



AANGEWEZEN DOOR CASEL
ALS EEN AANBEVOLEN PROGRAMMA
VOOR SOCIAAL EN EMOTIONEEL LEREN.
Zie laatste pagina voor details.

Lesdoel

Studenten zullen DBespreken de concepten zorgzaamheid en mededogen.

- Bekijk compassie in actie via de video over Joshua's Heart.
- Denk na over de belangrijkste ideeën van de video en breng ze in verband met hun eigen persoonlijke kansen om zorgzaamheid en mededogen te tonen.
- Schrijf een brief aan zichzelf en vertel hoe ze meer betrokken kunnen raken bij de zorg voor hun gemeenschap.

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 medeleven met uw directe omgeving in te bellen, 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

- Bekijk de videoclips meer dan één keer.
- Laat de vragen zien terwijl ze naar de clip kijken of naar je luisteren om de basis te beschrijven; overweeg de vragen op het bord te schrijven of de leerlingen de gedrukte vragen te geven.
- Laat de leerlingen hun antwoorden op de vragen met een partner bespreken voordat ze de hele groep antwoorden.

- Laat leerlingen hun brieven in hun moedertaal schrijven als dat hen helpt hun ideeën met hun ouders te delen; vraag ze echter ook om een korte Engelse versie, zodat je feedback kunt geven.



Deel

2-3 minuten

Oké, iedereen houdt een van jullie handen omhoog in een grote high-five. Wend je nu tot de persoon naast je en geef hem een high five en vertel hem dan jouw "GIVE Five"-strategieën om anderen te helpen stress te verminderen waaraan we in de vorige les hebben gewerkt. Oke ga!



Inspireren

15-20 minuten

In de vorige les hebben we allemaal naar afbeeldingen gekeken (of situaties besproken) die ons een stressvolle situatie lieten zien, hetzij een positieve stresssituatie of een negatieve stresssituatie. En we ontdekten dat we stress allemaal een beetje anders ervaren maar dat we allemaal stress ervaren. We hebben ook gesproken over enkele manieren waarop we kunnen proberen anderen door een stressvolle situatie heen te helpen. Het gevoel dat we hebben als we zien dat anderen gestrest, gekwetst, eenzaam of worstelend zijn en we hen willen helpen, wordt compassie genoemd.

Hoeveel van jullie hebben dit woord eerder gehoord?

Compassie is vaak iets dat we niet van plan zijn te voelen; het is gewoon iets dat in ons opwelt als we iemand in nood zien.

Soms weten we echter niet zeker hoe we kunnen helpen, of denken we niet dat we kunnen helpen, dus zetten we onze compassiemeter naar beneden. Of soms zorgt de pijn, worsteling of eenzaamheid van iemand anders ervoor dat we ons ongemakkelijk of gestrest voelen, dus besluiten we hen niet te helpen.

En soms IS het probleem te groot voor ons, maar dat betekent niet dat we het negeren. Als u met een probleem wordt geconfronteerd of als u ziet dat iemand anders in nood verkeert, maar u zelf niet kunt helpen, wat kunt u dan doen?

Nodig de reactie van de leerling uit.

We gaan een korte video bekijken over een jongen die medeleven voelde en de wens had om anderen in zijn gemeenschap te helpen, maar niet wist hoe hij moest beginnen. Hij nam zijn gevoelens van mededogen voor anderen in nood en zette het, met de hulp van anderen, om in echte en zinvolle actie. Laten we kijken:

Kijk naar Joshua, de behoeftigen te eten geven | Citizen Kid van Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Als je de clip niet kunt afspelen, is hier een samenvatting:
Een manier waarop we een verschil kunnen maken, is door mensen te helpen die niet genoeg eten hebben. Misschien heb je ingeblikt voedsel op school verzameld of naar de lokale voedselbank gebracht. Een jongen, Joshua Williams, begon zelfs zijn eigen organisatie in Miami, Florida, om de honger in de wereld te helpen bestrijden. Toen Joshua vier en een half jaar oud was, zag hij een dakloze man op straat en hij besepte dat hij een manier wilde bedenken om hem te helpen. Met de hulp van zijn moeder richtte Joshua in 2006 de Joshua's Heart Foundation op; sindsdien heeft hij met meer dan 3.000 vrijwilligers (1.200 kinderen en 2.000 volwassenen) gewerkt die bijna een miljoen pond voedsel hebben uitgedeeld aan mensen in zijn gemeenschap! Talloze mensen zijn geholpen en zijn erg dankbaar dat Joshua genoeg om hen gaf om hen van het voedsel te voorzien dat ze nodig hebben.



Machtigen

5 minuten

Laten we het nu hebben over wat we hebben gezien!

Dit kan je doen in een grote groep of in kleine groepjes.

- *Waarom denk je dat Joshua Williams anderen wil helpen?*
- *Uit informatie op de website van deze organisatie weten we dat Claudia, de moeder van Joshua, steunt in wat hij doet. Hoe denk je dat onze families of de mensen met wie we samenleven ons kunnen helpen te leren hoe we voor anderen en onze gemeenschap kunnen zorgen? Zijn er dingen die jullie als gezin al doen om voor anderen te zorgen?*
- *Mensen in de clip lijken dankbaar voor het eten dat ze hebben gekregen. De video zegt dat Joshua en de vrijwilligers 400.000 pond voedsel hebben uitgedeeld, maar het is nu dichterbij een miljoen pond! Vind je dankbaar en dankbaar zijn voor wat anderen voor ons doen belangrijk? Waarom of waarom niet?*
- *Denk je dat het onze verantwoordelijkheid is om voor anderen in de gemeenschap te zorgen en ze te ondersteunen? Op welke manier?*
- *Denk je dat wat Joshua deed buitengewoon was?*

Dit zijn allemaal geweldige antwoorden! Laten we nu even de tijd nemen om na te denken over hoe dit persoonlijk op ieder van ons van toepassing kan zijn.

Deel de 'Lieve ik'-werkbladen uit of nodig de leerlingen uit om een vel papier te pakken als u het werkblad niet gebruikt.

U gaat uzelf een brief schrijven waarin u deze vraag beantwoordt: Hoe denkt u een verschil te kunnen maken in uw gemeenschap? Het begint met 'Dear Me',

Schrijf vervolgens een paar zinnen over wat we in deze lessen hebben geleerd; tot nu toe hebben we het gehad over respect en stress en nu over mededogen en zorgzaamheid.

Beschrijf vervolgens hoe het zien van de video over Joshua van invloed was op hoe jij je voelt over de zorg voor anderen, zelfs als het probleem te groot voor je lijkt.

Schrijf ten slotte een paar dingen op waarvan u denkt dat u ze zou kunnen doen om voor de mensen in uw gemeenschap te zorgen; hoe jij het verschil kunt maken. Onthoud dat uw gemeenschap de stad en de inwoners ervan kan zijn, onze schoolgemeenschap, uw directe omgeving of uw familie. Waar zie je een behoefte waarin je zou kunnen voorzien, alleen of met de hulp van iemand anders?

Als je klaar bent met je brief, onderteken hem dan en stop hem in de envelop die ik je ga uitdelen, maar plak hem niet dicht! Zet je naam op de buitenkant van de envelop en deponeer ze in dit mandje op mijn bureau.



Reflecteer

5 minuten

Er zijn kleine dingen die ieder van ons kan doen om vrijgevigheid en vriendelijkheid te tonen aan anderen in onze gemeenschap en over de hele wereld. Deze kleine handelingen kunnen een rimpeling in het water zijn die zich verspreidt naar andere leden van de gemeenschap. Joshua begon met het idee dat hij een dakloze wilde helpen, en nu heeft hij honderden mensen van voedsel voorzien. Je hebt zojuist enkele ideeën opgeschreven over hoe je voor anderen om je heen zou kunnen zorgen. Ik zal je ideeën bekijken en ik zal ze uiteindelijk aan je teruggeven, zodat je eraan herinnerd kunt worden hoe je denkt dat je voor anderen zou kunnen zorgen. Ik kijk uit naar al je goede ideeën; misschien is er iets dat we zelfs als klas samen kunnen doen.



Uitbreidingsideeën

- Als je een onderzoekselement wilt opnemen, bieden deze websites goede ideeën voor wat kinderen kunnen doen om zorgzaamheid en vriendelijkheid te tonen:

[5 manieren om kinderen te helpen meer om anderen te geven](#)

[Ripple Kindness-project: hoe u een verschil kunt maken](#)

- U kunt de brieven op verschillende manieren en op elk moment teruggeven aan studenten; misschien aan het einde van het kwartaal, aan het einde van de Inclusiviteitseenheid (die nauw verbonden is met respect en zorgzaamheid), op conferenties of misschien mail je ze naar de student thuis tijdens een lange pauze. U kunt ook overwegen om elke leerling een persoonlijk briefje te schrijven waarin u opmerkt hoe u de leerling op school voor anderen hebt zien zorgen, om die leerling aan te moedigen door te gaan met het goede werk.



AANGeweZEN DOOR
CASL
ALS EEN AANBEVOLEN
PROGRAMMA VOOR
SOCIAAL EN EMOTIEEL
LEREN.

De Collaborative voor academisch, sociaal en emotioneel leren (**KASEL**) beoordeelt sinds 2003 evidence-based SEL-programma's. Vriendelijkheid in de klas® voldoet aan CASL'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 CASL voor hoogwaardige SEL-programmering. Kindness in the Classroom® ontving CASL's hoogste onderscheiding voor hoogwaardige SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Beste ik werkblad

Datum_____

Beste ik:

In onze vriendelijkheidsafdelingen hebben we tot nu toe geleerd over:

Vandaag hebben we een video bekeken over een jongen genaamd Joshua die een programma begon. Het helpt mensen te voeden die niet genoeg te eten hebben. Dit is een groot probleem dat een kind besloot dat hij kon helpen oplossen! Toen ik de video bekeek, voelde ik:

Hier is waar ik een behoefte zie in onze gemeenschap (kan familie, school of algemene gemeenschap zijn):

En hier zijn enkele dingen waarvan ik denk dat ik ze zou kunnen doen om voor de mensen in onze gemeenschap te zorgen:

Eerlijk,

