

# Probeer nieuwe dingen: Moed dansfeest

Deze les helpt leerlingen de waarde te beseffen van niet alleen moedig zijn, maar ook de moed hebben om zichzelf te zijn. Het is moeilijk om moedig te zijn voor anderen als we niet de moed hebben om onszelf te zijn. Deze les is bedoeld om leerlingen strategieën aan te reiken om zichzelf te zijn, nieuwe dingen te proberen, risico's te nemen en te slagen.

## Vriendelijkheid subconcept(en)

Kwetsbaarheid, nederigheid

## Tijdschema van de les

30-40 minuten

## Benodigde materialen

- ☐ Muziekspeler en danslied.
- ☐ Papier en schrijfgereef.

## 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 EMOTIENEEL LEREN.**  
Zie laatste pagina voor details.

## Lesdoel

Studenten zullen:

- Erken dat ons beste zelf zijn moed en soms risico's vergt.
- Oefen uitdrukkingen van moed en zelfinclusie.

## Leraarverbinding / zelfzorg

Veel mensen associëren de term 'moed' met sterk zijn, opkomen tegen onderdrukking en vechten voor het goede. Hoewel al deze definities in feite verwijzen naar verschillende soorten moed, is er nog een andere focus die even waardevol is: de moed om vriendelijk te reageren. Deze eenheid zal zich richten op vriendelijkheid als een vorm van moedige actie. Je vermogen om vriendelijkheid in je dagelijkse leven te brengen, is het meest moedige wat je voor jezelf kunt doen. Wanneer je gedachten veranderen, verandert je gedrag, en dit leidt uiteindelijk ook tot een positieve verandering in de mensen om je heen. Deze vriendelijke kettingreactie begint bij jou! Schrijf deze week een specifiek vriendelijke gedachte over jezelf op en plak deze op je badkamerspiegel. Herhaal het hardop voor jezelf elke keer dat je het leest. In het begin kan dit ongemakkelijk en onnodig aanvoelen. Hoe meer je vriendelijke woorden hardop hoort, hoe groter de kans dat je ze internaliseert. Hoe kun je vandaag lief zijn voor jezelf?

## Tips voor diverse leerlingen

- Studenten die erg verlegen zijn of angstig zijn, kunnen zich buitensporig ongemakkelijk voelen bij de inspiratieactiviteit. Zo ja, maak dan duidelijk dat leerlingen niet hoeven te dansen als ze dat niet willen (hoewel een klein beetje ongemak of aarzeling normaal en noodzakelijk is voor leerlingen om te erkennen dat ze moedig moeten zijn... dus laat niet iedereen vrij de haak, indien mogelijk!).
- Studenten met beperkte schrijfvaardigheid kunnen basistermen gebruiken om hun actie te voltooien (items #1, #2 of #3 schrijven). Misschien wil je studenten met beperkte vaardigheden zo plaatsen dat

ze #3 (affirmaties) schrijven, omdat die korter zijn en zelfs door middel van een tekening kunnen worden gedaan.



## Deel

3-5 minuten

*Welkom bij onze laatste eenheid! Moed! Wat komt er in je op als je aan moed denkt?*

Nodig reacties van leerlingen uit.

*De meesten van ons denken bij moed waarschijnlijk aan dapper zijn in enge situaties. En zo kan moed eruit zien. Moed kan echter ook op andere dingen lijken. Moed kan er ook uitzien en aanvoelen alsof je gewoon jezelf bent - jezelf verdrietig laten voelen als je verdrietig bent of blij als je gelukkig bent. Moed is geloven in jezelf of jezelf iets nieuws laten proberen, zelfs als je niet zeker weet of je er goed in zult zijn. Moed is zowel accepteren wie je bent als ernaar streven om altijd de beste versie van jezelf te zijn.*



## Inspireren

7-10 minuten

*We gaan nu iets proberen. Het zal van ons allemaal vragen om een beetje kwetsbaar te zijn. Weet iemand wat kwetsbaar betekent? Het betekent dat we ons in een positie bevinden waarin we ons zwak of beschaamd kunnen voelen of alsof we bekritiseerd kunnen worden. Klinkt leuk, toch!?*

*Het zal echter leuk zijn als je het toelaat. Dus we gaan allemaal in een kring staan en ik ga een liedje spelen.*

Je kunt elk populair maar passend nummer kiezen; moet "dansbaar" zijn.

*Als ik het lied begin, ga ik naar het midden van de kring en dans. Dat is juist. Dans. Als ik terug ga naar mijn plek in de kring, heb ik meteen iemand anders nodig om in te springen en 10 seconden te dansen. Na 10 seconden zeg ik "Volgende!" en onmiddellijk gaat de middelste danser terug naar zijn positie en een nieuwe persoon gaat in het midden. Als twee van jullie tegelijk gaan, doet iemand een stap terug; je kunt als volgende gaan. We zullen dit doen totdat het nummer eindigt. Iedereen zou een gokje moeten wagen en in het midden moeten dansen! Voelt iemand zich daar een beetje zenuwachtig voor? Het is oké als je dat doet! Probeer dit echter eens! Je kunt het! Zelfs als je denkt dat je niet kunt dansen, kun je het, tenminste voor 10 seconden!*



## Machtigen

15-20 minuten

Laat iedereen na het lied op hun plaats in de kring gaan zitten.

*Hoe voelde het toen je daar aan het dansen was?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

*Hoe voelde het toen je aan het wachten was en aan het overleggen was wanneer je moest instappen?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

Overweeg de cursisten te vragen waarom ze niet dansten als er sommigen waren die niet in het midden van de kring wilden gaan; waarschijnlijk omdat ze denken dat ze niet kunnen dansen, omdat ze zich schaamden of omdat ze bang waren dat mensen hen zouden uitlachen.

*Hoe verhoudt deze oefening zich tot ergens een nieuw kind zijn? Of een nieuwe activiteit uitproberen? Of meespelen in een groot spel of een muziksolo hebben of in een toneelstuk spelen? Hoe zit het met presentaties geven of voorlezen in de klas? Voelt u zich een beetje kwetsbaar door een van deze activiteiten? Waarom denk je dat dit is? Hoe voelt kwetsbaarheid?*

Nodig de reactie van de leerling uit.

*Dus op basis van uw beschrijvingen van hoe kwetsbaarheid voelt, is het waarschijnlijk veilig om te zeggen dat we liever geen van deze dingen doen, of het nieuwe kind zijn, of iets nieuws proberen dat we nog nooit hebben gedaan. Maar als we geen nieuwe dingen proberen, zullen we nooit weten hoeveel we van dat nieuwe ding of die nieuwe persoon kunnen genieten. Weet je nog hoe we in onze Inclusiviteitseenheid T-charts gebruikten om overeenkomsten en verschillen tussen dingen te identificeren en hoe dingen in werkelijkheid meer hetzelfde dan anders waren? Dat is wat we moeten doen als we ons kwetsbaar voelen of bang zijn om iets nieuws te proberen. We moeten alle redenen beseffen waarom we dat nieuwe ding zouden moeten proberen, of onszelf zouden moeten voorstellen aan nieuwe vrienden, of zouden moeten dansen.*

*Ik wil dat je op een stuk papier één realistisch ding opschrijft dat je niet durft te doen, proberen of zeggen. Dit zou niet iets moeten zijn dat je regelmatig zou kunnen doen, maar te bang bent om het te proberen (dus zaken als parachutespringen zullen niet werken). En dan wil ik dat je schrijft waarom je er bang voor bent. Deze moeten niet super persoonlijk zijn, want je deelt ze met je klasgenoten. Een goed voorbeeld zou kunnen zijn: "Ik zou graag willen proberen voor het basketbalteam, maar ik ben bang omdat ik nog nooit heb gespeeld en ik wil het niet slecht doen."*

*Zodra je dit hebt gedaan, geef je je papier door aan de persoon rechts van je. Dit betekent dat iedereen nu naar de lijst van iemand anders kijkt met dingen die ze niet durven te proberen. Jouw taak is nu om één reden op te schrijven waarom die persoon t zou moeten proberen het ding dat ze bang zijn om te proberen. Waarom is dat ding toch niet zo eng? Zet de nummer 1 voor je antwoord.*

Ga verder op de volgende pagina...

*We zullen de pagina's dan weer naar rechts doorgeven. Nu is het jouw taak om één ding uit te leggen dat deze persoon kan doen om ervoor te zorgen dat ze zich minder angstig voelen. Als je klasgenoot bijvoorbeeld bang is om uit te proberen voor het basketbalteam, dan kun je opschrijven dat de persoon een vriend moet zoeken die goed is in basketbal en samen moet oefenen. Misschien blijf je na school en oefen je dribbelen en schieten of werk je tijdens de pauze aan wat vaardigheden. Of hij of zij kan voor de proefdatum thuis oefenen. Zet een #2 voor je antwoord.*

*We zullen de pagina nu nog een laatste keer doorgeven en het is de taak van deze persoon om een bevestiging of woord of zin van aanmoediging en moed op het papier te schrijven, om de oorspronkelijke auteur eraan te herinneren dat ze succesvol kunnen zijn; dat ze in staat zijn; dat ze zichzelf niet moeten afrekenen. Een voorbeeld kan iets zijn als: "Je kunt alles doen waar je zin in hebt!" of "Geef nooit op!" Zet een #3 voor je antwoord.*

*Ik zal deze drie dingen op het bord zetten om je eraan te helpen herinneren wat je moet schrijven als je een werkstuk krijgt. Jouw taak is om de volgende lege ruimte in te vullen. Dus als er over #1 en #2 is geschreven, blijft er #3 over. Als je een werkstuk krijgt en alleen nummer 1 is ingevuld, vul je nummer 2 in.*



## Reflecteer

3-5 minuten

Laat de leerlingen de pagina's teruggeven totdat iedereen zijn eigen papier terug heeft. Laat leerlingen hun werkstukken lezen en verwerken. Nodig enkele cursisten uit om te vertellen wat er is opgeschreven.

- Hoe voelde je je toen je aan iets dacht of opschreef dat je niet durfde te proberen?
- Hoe voel je je nu als je de aanmoedigingen en strategieën voor succes leest die je klasgenoten hebben gegeven?
- Hoeveel van jullie voelen zich nu meer bereid om dat ding te proberen waar je bang voor was? Waarom?



## Uitbreidingsideeën

- Laat de leerlingen hun papieren mee naar huis nemen en bespreek met ouders/verzorgers wat ze willen proberen. Het is mogelijk dat zorgverleners geen idee hebben dat hun leerling iets nieuws wil proberen en hen daarom niet hebben aangemoedigd of een kans hebben gegeven. Deze activiteit kan de katalysator zijn om leerlingen met de steun van hun verzorgers bij nieuwe dingen te betrekken.



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/>