

Moed

Dit is de derde week van onze Courage-eenheid. Studenten zullen zich concentreren op moed en hoe ze deze kunnen gebruiken om nederigheid te tonen in situaties die vaak trots en arrogantie opwekken.

Begin de module met de les voor de hele klas en streef er vervolgens naar om gedurende de week ten minste twee van de minilessen met uw leerlingen te volgen. Elke miniles is ontworpen om elementen van de hoofdles op nieuwe en boeiende manieren te presenteren.

Belangrijkste les

Hele klas les
30 minuten



De "nederige opschepper"

Studenten zullen samenwerken om te brainstormen over manieren om prestaties te delen zonder een "HumbleBrag" te zijn. (Zie pagina 2 voor lesdetails.)

Mini lessen

Voor kleine groepen
15 minuten



Nederigheid tonen

Verdeel de klas in groepjes van 4-6 en houd een kleine groepsdiscussie over: Hoe kunnen we als team/club etc. nederigheid tonen, zelfs als we duidelijk beter zijn dan onze tegenstanders?

Voor Partners
15 minuten



Hoe ziet nederigheid eruit?

Deel met je partner een persoon in je leven die ondanks al hun prestaties een geweldig voorbeeld van nederigheid is. Als je niemand persoonlijk kent, denk dan eens aan beroemde mensen die deze eigenschap ook delen!

Voor individuen
15 minuten



Toenemend in nederigheid

Journal over de volgende vraag: Hoe kun je je nederigheid vergroten in situaties die je verleiden tot opschepperij en opschepperij? Hoe kunt u uw prestaties delen zonder openlijk op te scheppen en anderen een slecht gevoel te geven?

Technologiegericht
15 minuten



Een bescheiden bericht maken

Maak een nepbericht waarin je een recente prestatie aankondigt. Onthoud wat we hebben geleerd over de "HumbleBrag". Doe je best omvermijd wanneer het maken van je bericht. Deel het met een partner om ze dubbel te laten controleren op rode vlaggen van HumbleBrag!

De "nederige opschepper"

Studenten zullen samenwerken om te brainstormen over manieren om hun prestaties te delen zonder een "HumbleBrag" te zijn.

Tijdschema van de les

30 minuten

Benodigde materialen

- ☐ Papier
- ☐ Potloden

Normen kaart

Deze les sluit aan bij CASEL-competenties, National Health Education Standards, International Society for Technology in Education Standards, indien van toepassing, en Common Core State Standards. Raadpleeg de [Normen kaart](#) voor meer informatie.

Lesdoel

Studenten zullen:

- Krijg een beter begrip van de vriendelijkheid en moed die nodig zijn om nederigheid te omarmen in verschillende situaties.
- Oefen met moed en nederigheid op school en thuis.

Leraarverbinding / zelfzorg

Soms bestaat de misvatting dat leraren overal experts in moeten zijn. Voel je de druk om nooit een fout te maken, om altijd de antwoorden te hebben, om te allen tijde "in control" te zijn? Zo ja, vergeet dat dan allemaal. Direct. Gooi het gewoon weg. Je hoeft niet alles voor alle mensen te zijn; dat kan je niet zijn. Er is eigenlijk meer moed voor nodig om toe te geven wanneer we niet alles weten, wanneer we niet de volledige controle hebben en wanneer we hulp nodig hebben. Onthoud dat je een mens bent en dat het jouw taak als leraar is om te leiden, te inspireren, te faciliteren, te ontsteken en te dienen. Denk vandaag na over hoe je leidt en hebt LED dit hele jaar door service: service aan je leerlingen, aan de school, aan je collega's en aan jezelf. Er zijn weinig dingen moediger dan dat.

**Deel**

3-5 minuten

Tot nu toe hebben we het concept van moed onderzocht en hoe het verband houdt met kwetsbaarheid. We hebben ook het concept van leiders onderzocht en hoe ieder van ons op zichzelf een leider is. Halverwege onze moed-eenheid verleggen we onze aandacht naar een concept dat veel mensen niet in verband brengen met moed, dat van nederigheid.

Wat betekent het woord bescheiden voor jou? (Nodig reacties van cursisten uit.)

Waar denk je aan als je aan het woord nederigheid denkt? (Nodig reacties van cursisten uit.)



Inspireren

4-6 minuten

Het begrip nederigheid wordt vaak verward met het woord vernedering. Vernedering is negatief en veroorzaakt vaak verlegenheid en soms zelfs schaamte. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat je je vernederd voelt wanneer een volwassene je berispt in het bijzijn van je vrienden of wanneer iemand je publiekelijk voor de gek houdt.

Nederigheid is NIET negatief. Het is een keuze die we maken in hoe we omgaan met anderen en de wereld om ons heen. Voor deze eenheid wordt het gedefinieerd als bescheiden zijn over onze eigen capaciteiten en bereid zijn het welzijn van anderen boven onze eigen verlangens te stellen. Deze bewuste beslissing vereist eigenlijk veel moed en vriendelijkheid. Je neemt een beslissing om anderen en hun wensen/behoefte/voorkeuren voor jezelf te plaatsen. Dit betekent niet dat je je eigen prestaties, ideeën of verlangens devalueert. U hebt de controle over deze beslissingen en kunt een balans vinden tussen uzelf en uw wensen en behoeften op de eerste plaats zetten en het belang van nederigheid tegenover anderen wanneer de gelegenheid zich voordoet.

Dit kan buitengewoon moeilijk zijn als je trots bent op een prestatie. Misschien heb je extra hard gestudeerd en 100% gehaald voor de meest recente wiskundetoets. Misschien heb je het winnende doelpunt geschopt voor de laatste wedstrijd van je team. Dit zijn geweldige prestaties en je wilt ze met de wereld delen! We moeten echter voorzichtig zijn met iets dat de "HumbleBrag" wordt genoemd. De "HumbleBrag" is wanneer je je prestatie aankondigt op een manier die in eerste instantie nederig is, maar eindigt met een subtiele "opschepper". Een voorbeeld is: "Ugh, ijsvorming op mijn voet! Moeilijk om het winnende doelpunt te scoren en dan meteen naar de SEH te gaan!" Veel mensen proberen hun prestaties op deze manier te bagatelliseren in een poging nederiger te zijn. Dit heeft echter vaak het tegenovergestelde effect! Dit soort nederigheid voelt nep aan en trekt zelfs nog meer aandacht naar jezelf, wat je in de eerste plaats probeerde te vermijden! Dus hoe kunnen we een "HumbleBrag" vermijden?

- Breng de hoeveelheid die u over uzelf en uw prestaties praat in evenwicht met uw vragen aan anderen en hoe het met hen gaat. Praat je veel over jezelf? Deel je je prestaties vaak? Als dat zo is, is de verleiding tot HumbleBrag nog groter. Probeer je EERST op anderen te concentreren. Als er iets gebeurt waar je enorm trots op bent, voel je vrij om het te delen, maar ga niet over de top door de schijnwerpers zo helder op jou te laten schijnen en hoe groots je bent! Deel je prestaties en zoek dan naar de prestaties van anderen.
- Markeer uw acties in plaats van uzelf specifiek. Zeggen: "Ik ben zo blij dat ik deze nieuwe schoenplaatjes heb, zodat ik dat winnende doelpunt kan scoren!" is heel anders dan: "Ik ben blij dat al dat extra oefenen met de keeper zijn vruchten heeft afgeworpen! Ik voelde me klaar om dat doelpunt te maken!"
- Lees de lichaamstaal van anderen. Rollen mensen met hun ogen terwijl je deelt? Lijken ze je te negeren? Dit is een duidelijke indicatie dat je doorgaans veel tijd besteedt aan praten over jezelf en het delen van alle dingen die je bereikt.



Machtigen

15 minuten

Leg uit dat de klas nu uitspraken gaat doorzoeken om te beslissen of ze in feite een "HumbleBrag" zijn of dat ze echt een prestatie aankondigen. Degenen die een HumbleBrag ontvangen, zullen de verklaring herschrijven om ware nederigheid en moed te tonen. De focus ligt op uw prestaties en die van anderen, niet op het opbouwen van uzelf vanuit de verklaring zelf. Het doel is om trots op jezelf te zijn, simpelweg door de prestatie. Het delen van je prestatie is slechts "kers op de taart".

Verdeel de klas in kleine groepjes. Geef elke groep een van de volgende uitspraken. Laat ze beslissen waarom het een HumbleBrag is en brainstorm over alternatieve manieren om de prestatie op een meer directe en bescheiden manier te delen.

- "Zo blij dat mijn rockstar-haar uit mijn gezicht bleef toen ik dit weekend als eerste over de finish kwam tijdens de cross country meet!"
- "Blij dat ik eindelijk kan rusten nadat ik het andere debatteam in mijn eentje heb verslagen! #wordsaremylife"
- "Nooit geweten dat ik zo goed was in wiskunde totdat ik mijn 5e perfecte test op rij kreeg. #mathmadeeasy"
- "Kijken hoe mensen over mijn wetenschapsproject vallen, maar ik begrijp nog steeds niet waarom ik heb gewonnen!"
- "Waarom heb ik precies de rol in het schoolspel gewonnen? Ik heb nog nooit eerder geacteerd!"



Reflecteer

5-7 minuten

Begeleid de klas bij een bespreking over nederigheid.

Wat maakt dit concept zo moeilijk?

Hoe kunt u uw prestaties delen terwijl u de gevreesde "HumbleBrag" vermijdt?

Hoe is er moed voor nodig om met nederigheid te leiden?

Als dit concept extreem moeilijk aanvoelt, heb je gelijk! Heel veel volwassenen worstelen met dit concept en misschien kom je zelfs anderen in je leven tegen die weinig of geen positieve waarde hechten aan deze eigenschap. Maar door nederig en vriendelijk te zijn in plaats van trots en arrogant te zijn, kunnen de mensen om je heen zich beter voelen over zichzelf en de algehele stemming van je groep, school en zelfs de gemeenschap verbeteren! Gebruik deze week moed om nederigheid te oefenen in ten minste één situatie waarin u een prestatie wilt delen. Denk na over HOE je dingen deelt. Hoe kun je nederigheid gebruiken om trots op jezelf te zijn zonder op te scheppen?