

## Les 10

## Hoe gaat het nu verder?



Omvat de volgende SEL-categorieën: **SelfA SocA SelfM ReIM**  
minuten



Geraamde tijd: **60-70**

## Lesopbouw

Inleiding, Schrijf oefening, Discussie, Groepswerk, Groepsgesprek

## Leerdoelen

**Centrale vraag:** Hoe kan ik mijn emotionele intelligentie blijven verbeteren en een positieve bijdrage leveren voor de hele school?

De leerlingen leren:

- ▶ Hoe ze hun emotionele intelligentie kunnen blijven verbeteren en een positieve bijdrage kunnen leveren voor de hele school
- ▶ identificeren op welke gebieden ze zichzelf persoonlijk nog verder moeten ontwikkelen en doelen vooropstellen
- ▶ Strategieën plannen om die doelen te bereiken
- ▶ Evalueren welke impact hun verbetering heeft op de sfeer in de klas/de hele school

## Materiaal en voorbereiding

Dit kan de leerkracht gebruiken:

- ▶ Woordenbank L10R1
- ▶ Sjabloon Belofte L10R2

## Inleiding (10 minuten)

Leg uit wat de doelstellingen van deze les zijn. Overloop opnieuw de leerovereenkomst Toon de woordenbank met de 100 woorden en vraag de leerlingen om hun eigen 3x3 BINGO-kaart te maken (volg de links voor meer informatie over hoe u bingo kunt spelen in de klas), met één woord in elk vakje. Lees woorden uit de lijst voor en vraag de leerlingen om die woorden te doorstrepen als ze op hun kaart staan. De eerste die een volledige lijn kan doorstrepen, wint. U kunt het spel ook spelen met woorden uit slechts één SEL-categorie.

## Activiteit 1 (20 minuten) Discussie met de hele klas

- ▶ Vraag de leerlingen waarom we doelen vooropstellen, en toon daarna op het bord/smartboard:
  - Doelen zorgen ervoor dat we ergens beter in worden
  - Ze geven onze activiteiten een duidelijke focus
  - Ze zorgen ervoor dat we deel gaan uitmaken van de school
  - Ze motiveren ons en geven ons energie
  - Ze helpen ons om beslissingen te nemen
  - Ze hebben een impact op de hele school
  - Leg de leerlingen uit dat voor de meeste doelen wordt gewerkt met het SMART-systeem, waarover ze mogelijk al hebben horen praten. Herhaal waarvoor de letters staan:
    - S** - Specifiek
    - M** - Meetbaar
    - A** - Acceptabel of Actie-gericht (i.e. doen, niet wensen)
    - R** - Realistisch
    - T** - Tijdsgebonden
- ▶ Geef de leerlingen een voorbeeld van een SMART-doel:
- ▶ Oorspronkelijk idee: Ik wil beter worden in het oplossen van ruzies:



- ▶ Maak het probleem SMART:  
S - ruzie met familieleden  
M - niet meer dan drie per week  
A - meta-momenten, praten met mijn familie  
R - positieve invloed één ruzie per week  
T - tegen het einde van de maand...
- ▶ Uiteindelijke doel: Ik zal het aantal ruzies met familieleden verminderen tot maximaal drie per week. Ik zal dit doen door meta-momenten te gebruiken en met mijn familieleden te praten wanneer ze rustig zijn. Tegen het einde van de maand zal ik in staat zijn om ten minste één ruzie per week te veranderen.
- ▶ Verdeel de leerlingen in groepjes van twee of meer en vraag hen om vier SMART-doelen te bedenken om pesten aan te pakken; één doel uit elk domein van de Emotionele Intelligentie.

### Activiteit 2 (20 minuten) Discussie

- ▶ Breng de hele klas weer samen en organiseer een groepsdiscussie
- ▶ Verzamel alle voorgestelde doelen
- ▶ Bespreek met de hele groep welke acties:
  - Het eenvoudigst kunnen worden gerealiseerd
  - Het moeilijkst zijn
  - Het meest succesvol zijn
  - De grootste impact op individuele personen hebben
  - De grootste impact op de groep hebben

### Activiteit 3 (10 minuten) Individuele doelen stellen

- ▶ Aan welke van de strategieën en acties waarover we het hebben gehad, ga jij persoonlijk werken? Dat worden jouw persoonlijke doelen.
- ▶ Maak voor elke actie een lijst van dingen die je gaat doen om jouw doel te bereiken

### Besluit (5 minuten) De leerstof kort herhalen Vraag

Kunnen wij een verschil maken?  
Hoe zou het leven binnen de schoolmuren veranderen als we dit allemaal zouden proberen?  
Welke steun heb je nodig om je doelen te bereiken?  
Hoe zou jij de lessen die deel uitmaken van dit programma, verbeteren?

### Aanvullende Activiteiten

Met oudere leerlingen kunt u mogelijk met visualisaties werken.  
Ga naar <https://blog.udemy.com/goal-setting-activities/>

U zou een persoonlijke belofte kunnen creëren die vergelijkbaar is met het sjabloon dat werd gebruikt voor werkblad L10R2. Dit kan een extra taak zijn voor een andere les.

### Links

Gids voor Bingo in de klas <https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo>  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>