

Les 5

Dit is niet pesten, dit is gewoon...



Omvat de volgende SEL-categorieën: **SelfA SocA SelfM**  Geraamde tijd: **60-90 minuten**

Lesopbouw

Inleiding, Discussie 1, Discussie 2, Uitbreiding
woordenschat emoties, Groepsgesprek

Leerdoelen

Centrale vraag: Hoe praten anderen hun gedrag goed? Op het einde van deze les kunnen de leerlingen:

- ▶ Uitleggen welke strategieën mensen gebruiken om pesten goed te praten of te verbergen, en begrijpen welke impact dat heeft op anderen.

Materiaal en voorbereiding

Dit heeft de leerkracht nodig:

- ▶ Werkblad met „verkeerd begrepen“ zinnen L5R1
- ▶ Werkblad ‚Gedragsnormen‘ L5R2
- ▶ Werkblad ‚Sociale Situaties‘ L5R3

Inleiding (10 minuten)

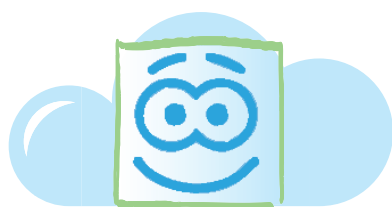
Leg de doelstellingen van de les uit en overloop opnieuw de leerovereenkomst van les 1. Bespreek het concept ‚respect‘. Overloop met de leerlingen kort de inhoud van de vorige les. Herhaal de definitie van pesten uit Les 3.

Vraag

Waarom gedragen we ons anders afhankelijk van waar we zijn en met wie we samen zijn?

Activiteit 1 (20 minuten): Discussie

- ▶ Wanneer is het pesten? Vraag de leerlingen om mogelijke excuses te geven die mensen kunnen gebruiken om hun pestgedrag goed te praten. Noteer zeker de volgende excuses die mogelijk worden gegeven, maar laat de leerlingen zelf verder denken.



- ▶ Plagen
- ▶ Lastig vallen
- ▶ Een grapje maken
- ▶ Flauwekul verkopen
- ▶ Anderen/de situatie de schuld geven...
- ▶ Context
- ▶ Het is gemakkelijk - iedereen doet het
- ▶ Stereotype

- ▶ Vraag: Heb je zelf ooit in een situatie gezeten waarin iemand een van deze excuses gebruikte - hoe voelde je je daarbij? Deel je ervaringen met een partner.

Activiteit 2 (20 minuten) Groepstaak - 'verkeerd begrepen' zinnen bespreken

- ▶ Verdeel de leerlingen in groepjes van 4 en geef elke groep één reeks van 5 zinnen (L5R1)
- ▶ Vraag de leerlingen om de 5 zinnen te lezen en ze te rangschikken volgens 'negatieve impact' (welke zinnen leiden tot de slechtste reactie wanneer ze tegen iemand worden gezegd)
- ▶ Stimuleer de discussie en het debat
- ▶ Vraag de groepjes om hun slechtste zin door te geven aan een andere groep en vraag de groepjes dan om de nieuwe zinnen te bespreken en in hun rijtje te leggen
- ▶ Herhaal dit als er voldoende tijd is
- ▶ Breng de hele groep weer samen en bespreek de volgorde die door de leerlingen werd opgesteld
- ▶ Vraag individuele leerlingen om een van de zinnen luidop te lezen
 - ▶ Hoe zou jij je voelen als iemand dit tegen jou zou zeggen?
 - ▶ Hoe denk je dat anderen zich zouden voelen?



Activiteit 3 (20 minuten) Groepstaak - Gedragsnormen

- ▶ Vraag de leerlingen wat zij zouden doen als ze net op hetzelfde moment als iemand anders bij een rij wachtenden aankomen. Zouden ze die andere persoon voorsteken, zouden ze hem voorlaten, of zouden ze hem ervan beschuldigen voor te steken?
- ▶ Leg uit dat de manier waarop we met de wereld omgaan, bepaald wordt door sociale of gedragsnormen. Geef de leerlingen de volgende definitie:

Normen zorgen voor orde in de maatschappij. Sociale normen zijn ongeschreven regels over hoe we ons moeten gedragen. Ze geven ons een idee van hoe we ons in een bepaalde sociale groep of cultuur behoren te gedragen. Zo verwachten we van leerlingen dat ze op tijd komen voor de les en hun werk maken. Sociale normen zijn de aanvaarde gedragspatronen van sociale groepen. Deze groepen gaan van vrienden en collega's tot landen. Er bestaan voor elke sociale groep normen die bepalen welk gedrag gepast is. Als we van één groep naar een andere gaan, passen we ook ons gedrag daaraan aan.

- ▶ Verdeel de leerlingen in groepjes van drie
- ▶ Vraag de leerlingen om een aantal sociale normen op te noemen waaraan ze zich moeten houden.
- ▶ Vraag de leerlingen om aan de hand van werkblad L5R2 de normen aan te duiden die belangrijk zijn en die ze overal zouden respecteren
- ▶ Bespreek dan hoe die normen mogelijk verschillen afhankelijk van iemands cultuur, geloof of geslacht, of wanneer de sociale situatie verandert - voorbeelden in L5R3
- ▶ Kunnen de leerlingen voorbeelden geven van regels of voorschriften die de sociale/gedragsnormen waaraan ze zich moeten houden, mee bepalen. (Wetten/Schoolreglement, enz.)

Besluit (5 minuten) De leerstof kort herhalen Vraag

- ▶ Wat vond je van de les van vandaag?
- ▶ Bespreek „Stemming“-apps die leerlingen mogelijk hebben gebruikt en laat hen die opnieuw uitproberen.
- ▶ Stel de volgende les voor en leg het concept ‚positieve ingesteldheid‘ uit
- ▶ Introduceer het concept ‚meta-moment‘ als hulpstrategie of meta-cognitief proces:

„Meta-Moment

Emoties kunnen relaties vooruithelpen of tegenwerken, en we hebben allemaal momenten waarop we onszelf niet meer helemaal onder controle hebben. Het Meta-Moment helpt leerlingen en leerkrachten om met krachtige emoties om te gaan zodat ze betere beslissingen kunnen nemen voor zichzelf en hun omgeving. Op het meta-moment doen we een klein stapje terug en denken we even na over de situatie alvorens iets te doen. We stellen onszelf de vraag: hoe zou mijn „beste zelf“ in deze situatie reageren? Welke strategie kan ik gebruiken zodat ik reageer als mijn beste zelf? Na enige tijd en met voldoende oefening zullen leerlingen en leerkrachten minder doeltreffende reacties in moeilijke situaties automatisch gaan vervangen door productieve reacties die hen sterker maken. Ze maken betere keuzes, bouwen gezondere relaties op en ervaren meer welzijn.“

¹⁾ <http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>

Het vervolg

Wat is de volgende stap? Leg de leerlingen uit dat de volgende les zal gaan over emoties en hoe we een positieve ingesteldheid kunnen gebruiken om onze emoties te veranderen.

Huistaak

Moedig zoveel mogelijk leerlingen aan om apps te gebruiken die hun stemming registreren.

Aanvullende Activiteiten

TECHNOLOGIE Maak een reeks geluidsfragmenten/video's van 5-10 seconden waarin leerlingen de „excuses“ luidop zeggen. Vergelijk hoe leerlingen zichzelf uitdrukken en vraag reacties op de „excuses“.

SCHRIJVEN Maak een *Kennings poetry* (regels van twee woorden) waarin de „excuses“ kort worden samengevat. Publiceer de gedichten op de website van de school of op een specifieke pagina op een sociaal medium.

TONEEL Rollenspel waarin de „excuses“ worden gebruikt. Film een „talking head“-portret van een „excuus“. Voorbeelden kunt u vinden op [SWGfL With Friends Like These](#).

SCHRIJVEN Maak een presentatie van de gedragsnormen die door de klas als belangrijk worden beschouwd. Maak een thematische mindmap op een groot vel papier om alle ideeën te verzamelen en in categorieën in te delen. Nuttige apps hiervoor zijn

Links

Respect Me publicatie voor jongeren “What is bullying” - <http://www.respectme.org.uk/LiteratureRetrieve.aspx?ID=119857>

Apps:

Zie tabel in de nationale gebruikstoolkit

ENABLE: <http://enable.eun.org/>