

Les 6

Hoe leid ik mijn emoties naar een positieve ingesteldheid?



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



Geraamde tijd: **60-90 minuten**

Lesopbouw

Inleiding, Werk in groepjes van 2, Groepswerk, Discussie, Schrijf oefening, Groepsgesprek

Leerdoelen

Centrale vragen: Wat lokt onze emoties uit? Kunnen we ervoor zorgen dat we ons anders gaan voelen?

De leerlingen leren:

- ▶ Begrijpen hoe een positieve ingesteldheid reacties en gevoelens kan beïnvloeden en dat ze hun emotionele reacties kunnen veranderen
- ▶ Welke emoties een invloed kunnen zijn en kunnen veranderen
- ▶ Begrijpen welke triggers een verandering teweeg kunnen brengen

Materiaal en voorbereiding

Dit heeft de leerkracht nodig:

- ▶ L6R1 Droeve puppy
- ▶ L6R2 Video bungeejumping
- ▶ L6R3 (als de leerkracht dat wenst)

Inleiding (10 minuten)

Leg kort uit waarover de les gaat en wat de doelstellingen zijn. Herinner de leerlingen aan de leerovereenkomst en de mogelijke vormen van hulp en ondersteuning. Verzamel ideeën over een positieve en negatieve ingesteldheid (brainstormactiviteit). Noteer op een bord/scherm. Leg uit wat een „meta-moment“ is en bespreek het concept met de groep.

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

Vraag

Wat lokt onze emoties uit?

Activiteit 1 (20 minuten) Discussie

- ▶ Toon de leerlingen de foto van de droeve puppy (L6R1)
- ▶ Verzamel reacties bij de foto. Hoe voel je je daarbij?
- ▶ De leerlingen werken in groepjes van 2 - toon de bungeejump (L6R2)
- ▶ Vraag de leerlingen om de verandering van emotie die de video heeft teweeggebracht, met elkaar te bespreken

Hoe leid ik mijn emoties naar een positieve ingesteldheid?

Activiteit 2 (20 minuten) Discussie - Triggers

- ▶ Bespreek het concept “triggers”
- ▶ Vraag de leerlingen om voorbeelden te geven van dingen die hen een positief gevoel geven, bijv. een gedachte aan de zee of de bergen, een actie die een positief gevoel creëert, bijv. een meta-moment, diep ademen, denken aan een leuke herinnering
- ▶ Maak op het bord/een groot vel papier een lijst voor de hele klas

Activiteit 3 (20 minuten) De trigger activeren

- ▶ Verdeel de klas in kleine groepjes en geef hen een foto van een recente ramp (bijv. overstroming, aardbeving, kinderen op een vuilnisbelt) L6R3
- ▶ Bespreek in de groepjes welk gevoel de foto bij jou oproept
- ▶ Hoe ga jij met dat beeld om? Heb je het beeld alleen verwerkt of heb je hulp gekregen van iemand uit je groep?

Activiteit 4 (5 minuten) Individuele schrijfopdracht

- ▶ Vraag de leerlingen om vijf strategieën te noteren om met negatieve gevoelens om te gaan. Zie ook de link naar een aantal coping-strategieën hieronder.

Besluit (5 minuten) De leerstof kort herhalen Vraag

- ▶ Wat heb je vandaag geleerd?
- ▶ Kon je de emotie die je bij iets voelde gemakkelijk veranderen?
- ▶ Waarom is een positieve ingesteldheid zo belangrijk?

Het vervolg

- ▶ Wat is de volgende stap? Leg de leerlingen uit dat de volgende les gaat over hoe je de emoties van anderen kunt sturen.

Huistaak

Noteer (via een app, aantekeningen, blog, papier) een aantal negatieve ervaringen die je hebt gehad en leg uit hoe je daar toen mee bent omgegaan. Zou je er nu anders mee omgaan? Wat is jouw beste meta-moment?

Aanvullende Activiteiten

MUZIEK. Creëer een kort rap-berichtje dat een positieve strategie promoot om met negatieve gevoelens om te gaan; kies er de gepaste achtergrondmuziek bij. Een handige app hiervoor is [AutoRap by Smule](#) Deze app neemt je stem op en maakt er automatisch een rapnummer van.

MEDIA. Creëer een persoonlijk hulpmiddel waarmee je jouw eigen meta-moment kunt oproepen; een meta-moment toolkit, bijv. een klein kaartje met daarop een afbeelding, een tekst, een foto en/of een kleur die je helpt om „een stapje terug“ te zetten. Op een mobiel toestel kun je ook werken met geluid, video of een kort muziekfragmentje [Photo Grid Collage Maker](#) is hiervoor een nuttige app. Deel je ideeën met anderen. Maak een gezamenlijke meta-moment toolkit voor de portfolio van de klas.

Links

Bestemd voor ouders, maar bevat een aantal goede coping-strategieën: https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf
ENABLE: <http://enable.eun.org/>