

Mijn geschiedenis

Lesplan 11



Doel:

Het vergroten van het zelfvertrouwen en het verbeteren van de zelfkennis

Duur:

45 – 60 minuten

Materialen:

Pen en papier

Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

exercises@all-in.foundation

LESUITLEG

Begin de les met de mededeling dat de leerlingen vandaag naar hun verleden gaan kijken omdat we doormiddel van het verleden veel over onszelf kunnen leren.

Vraag de leerlingen om hun huis te tekenen met behulp van woorden en zinnen:

1. Het fundament/ de onderkant is je missie (wat wil je bereiken?)
2. De muren zijn de waarden die je gebruikt bij het bereiken van je doelen
3. De deur is een belangrijk deel van wie je bent
4. Het raam is iets waar je trots op bent
5. Het dak is de manier waarop je jezelf beschermt
6. De schoorsteen is de manier waarop je ontspant en stoom afblaast

Teken je eigen huis op het bord, zodat de leerlingen een voorbeeld hebben. Vraag na afloop aan de klas wie zijn of haar huis zou willen toelichten.



OEFENING: MIJN SUCCESSEN

Vraag de leerlingen om op een nieuw vel een groot vierkant te tekenen en dit vierkant in 3 rechthoeken te verdelen. In het eerste vlak mogen ze schrijven: De eerste fase van mijn leven 0-4 jaar, in het tweede vlak: de tweede fase van mijn leven 5-9 jaar en in het derde vlak: de derde fase van mijn leven 10-14 jaar.

Vraag hen vervolgens om na te denken over welke successen ze hebben behaald tijdens elke fase. Alles wat zij hebben ervaren als een succes verdient een plekje op de lijst.

Voorbeelden voor het eerste vlak:

- # Leren lopen
- # Leren praten

Voorbeelden voor het tweede vlak:

- # Leren fietsen
- # Leren rekenen

Voorbeelden voor het derde vlak:

- # Medaille behaald met voetballen
- # Gelukt om zelf een maaltijd te maken voor mijn familie

OEFENING: ZO HEB IK MIJN SUCCES BEHAALD

De leerlingen hebben net gekeken naar alle successen die zij hebben behaald. Nu gaan we een stapje verder door dieper in te zoomen op een paar van deze successen.

Laat de leerlingen op de andere zijde van het vel dat ze zojuist hebben gebruikt een nieuw (groot) vierkant te tekenen. Verdeel dit vierkant in vier kleinere vierkantjes. Laat hen in drie van de vierkanten iets op schrijven waar ze heel goed in zijn geworden of iets wat zij hebben bereikt. De leerlingen kunnen hiervoor de vorige oefening als inspiratie gebruiken. (adviseer hen bij voorkeur iets te kiezen dat niet helemaal vanzelf ging en waar ze dus iets voor hebben moeten doen).

Laat hen daarna in een kleur naar keuze, opschrijven welke stappen en manieren, gedachten hen hebben geholpen dit te bereiken.

Om hen op weg te helpen kan het volgende voorbeeld gebruikt worden (je kunt uiteraard ook zelf een voorbeeld aandragen):

De Gitaar leren spelen

1. Drie jaar lang elke week op les geweest
2. Twee keer per week geoefend
3. Muziekboeken gekocht
4. Instructiefilmpjes op YouTube gekeken
5. Tips gevraagd aan andere gitaristen

Als ze alle drie de vlakken hebben ingevuld, blijft één vlak leeg. Daar gaan ze in les 12 mee aan de slag. De leerlingen moeten dit blad bewaren en meenemen zodra les 12 wordt behandeld.



OEFENING: MIJN LEVENSLESSEN

Hierbij gaan de leerlingen kijken naar fouten en mislukkingen die hen zijn bijgebleven en wordt er gekeken hoe deze ervaringen hebben bijgedragen, meegeholpen in positieve zin, aan wie ze vandaag de dag zijn of wat ze hebben bereikt.

Vraag alle leerlingen om fouten en mislukkingen op te schrijven die hen het meest hebben beïnvloed.

Vraag hen na te denken over wat de mogelijke redenen zijn voor dat wat er mis ging. Hebben ze al eens een vergelijkbare situatie gehad die heel anders verliep doordat ze de situatie anders aanpakten door de ervaring die ze hadden?

Wat hebben ze geleerd? Wat betekenen die lessen voor de toekomst? Wat gaan ze door deze negatieve ervaring (de volgende keer) anders en beter doen?

