

Rolstoel challenge

Lesplan 2



Doel: Empathisch vermogen vergroten, bewustzijn omtrent beperkingen vergroten

Duur: 120- 140 minuten

Materialen: Blinddoeken, koptelefoons, tinnitus geluiden, rolstoelen, blindegeleiden stokken, verband waarmee een arm tegen de zij gebonden kan worden gebonden en PowerPoint presentatie "(on)beperkt"

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 vraag aan de klas wat een beperking volgens hen inhoudt. Stel daarbij de volgende vragen:

- Hoe behandel je mensen met een beperking?
- Waarom behandel je hen zo?
- Hoe gaat de maatschappij (samenleving) om met mensen met beperkingen? En hoe was dat vroeger?

Vraag afsluitend aan de leerlingen om te schatten hoeveel mensen in Nederland een beperking hebben.

In Nederland leven zo'n 1,6 miljoen mensen met een matige tot zware beperking. Vroeger werden mensen met beperkingen zeer slecht behandeld en waren mensen bang voor ze. Vaak komen negatieve reacties voort uit een beperkte kennis of begrip van beperkingen. Hierdoor bestaan tot vandaag de dag ook veel vooroordelen over mensen met bepaalde beperkingen en heeft de omgeving soms lage verwachtingen van iemand die een beperking heeft.

Een goed voorbeeld is dat van Balbrus Balaesus de stotteraar. In de tijd van de Romeinen werd hij in een kooi langs de weg gezet ter vermaak van reizigers. Maar ook korter geleden zijn er voorbeelden te vinden, zo werden mensen met beperkingen net als de joden naar concentratiekampen gebracht vanwege hun "defect". En niet zo lang geleden werden mensen met een beperking naar speciale scholen, ziekenhuizen of andere instellingen gebracht waarbij hun contact met de buitenwereld vaak tot het minimale werd beperkt. Gelukkig hebben we veel verbeteringen doorgevoerd.

Ondanks de succesverhalen hebben veel mensen met een beperking nog altijd te maken met hindernissen waar de meesten van ons zich niet van bewust zijn. Daarom stappen wij vandaag heel even in de schoenen van mensen met een beperking.

LESUITLEG

In deze les krijgen leerlingen een uitdaging. De leerlingen moeten in tweetallen elk een opdracht uitvoeren met een gecreëerde beperking (tinnitus, blindheid of anderszijds beperkt). Ze mogen hun beperking gedurende de 2-uur durende challenge niet pauzeren of stoppen.

Hun teammaatje mag enkel en alleen veiligheidshalve ingrijpen door de ander te helpen, te ondersteunen of te begeleiden.

Tinnitus challenge: Deze leerlingen krijgen tijdens de challenge een koptelefoon op met Tinnitus geluiden. De "Tinnitus" leerlingen begeleiden een medeleerling in een rolstoel tijdens de twee uur durende challenge.

Blind challenge: Deze leerlingen kunnen binnen het schoolgebouw gedurende 2 uur ervaren hoe het is om niets te zien. Hierbij is het de uitdaging om het juiste lokaal te vinden, op een stoel plaats te nemen, niet tegen anderen te botsen, naar het toilet te gaan, de handen te wassen en andere alledaagse activiteiten uit te voeren waar ze normaalgesproken niet bij stil staan.

Geef hen een paar verplichte activiteiten mee die ze in ieder geval moeten voltooien en koppel hen aan de groep van de arm challenge waarbij slechts 1 uur overlapt[1].

Rolstoel challenge: Laat deze leerlingen een fictieve boodschap halen bij twee verschillende winkels. De boodschappen kunnen worden bepaald op basis van de winkels die zich in de nabije omgeving van de school bevinden (binnen 15 minuten lopen).

Arm challenge: Deze leerlingen wordt gevraagd om naar de kleedkamers te gaan, zich om te kleden voor de gymles en de gymles bij te wonen. Daarna dienen ze een reguliere les bij te wonen waarbij de uitdaging is om hun tas uit te pakken en notities te maken met het gebruik van 1 arm.

Klassen kunnen zich ook beperken tot de tinnitus challenge. Laat de klas dan twee uren volgen met de tinnitus geluiden op de achtergrond. Je kunt hierbij aanvullend discolampen gebruiken in het lokaal.

[1] De gymles wordt veiligheidshalve niet blind voltooid. In plaats daarvan nemen beide groepen deel aan de reguliere les en volgt daarna een uur waarin de blinden nog beperkt zijn maar de leerlingen van de arm challenge inmiddels vrij zijn van hun beperking.

HUISWERKOPDRACHT:

Bespreek samen met een duo dat andere beperkingen opgelegd kreeg hoe jullie deze challenge vonden. Wat was het meest opvallende voor elk van jullie? Wat vond ieder van jullie het lastigste moment tijdens de challenge? Voelde je dat je anders behandeld werd door de mensen om je heen? Wat is het gevolg van jouw (gespeelde) beperking voor jongeren die hier altijd mee te maken hebben? Waar zou jij het meeste moeite mee hebben? Wat zou het leven met zo'n beperking misschien makkelijker maken? Schrijf dit op in een klein gespreksverslag.

Heb je als klas de aangepaste tinnitus challenge voltooid? Bespreek dan gezamenlijk jullie ervaringen. Wat is je bijgebleven na de challenge? Hoe voelde jij je na de twee lessen? Wat denk je dat het gevolg van deze beperking is voor anderen die hier altijd mee leven? Waar zou jij het meeste moeite mee hebben? En wat zou het leven voor mensen met een zo'n beperking makkelijker maken? Schrijf dit op in een klein gespreksverslag.



LESUITLEG VERVOLG

Zoals we geleerd hebben zijn er ontzettend veel mensen met een beperking. Sommigen van hen hebben een beperking die heel zichtbaar is, zoals iemand die in een rolstoel zit. Andere beperkingen zijn als het ware onzichtbaar, je kunt het niet aan iemand zien en toch hebben ze te maken met een beperking die invloed heeft op hoe ze kunnen denken of leren. Deze onzichtbare beperkingen worden bijvoorbeeld veroorzaakt door ziekte. Denk aan epilepsie, diabetes, tinnitus of een hersenbeschadiging. Soms kunnen klachten verholpen worden met behulp van therapie of medicatie en in andere gevallen kan dat helaas niet.

Het hebben van een beperking betekent niet dat iemand niet succesvol kan zijn. Er zijn gelukkig ook genoeg voorbeelden van succesvolle beroemdheden die een manier gevonden hebben om hun dromen waar te maken.

Sommige van deze beroemdheden hebben een ongelooflijk doorzettingsvermogen getoond en dingen gedaan die voor hen ontzettend moeilijk zijn. Sommige

hebben manieren gevonden om óm de uitdagingen heen te werken, anderen hebben hulp gekregen of hebben een vak gekozen dat hun talenten volledig benut.

Kennen jullie beroemde mensen met een beperking?

Open vervolgens de PowerPoint presentatie " (on)beperkt"

Laten we voorop stellen dat deze personen ons respect verdienen, niet omdat ze geboren zijn met een beperking maar omdat ze iets bereikt hebben waar ze sowieso ontzettend trots op mogen zijn!

- Hoeveel van jullie wisten dat de beroemdheden die we zojuist gezien hebben met een beperking leven?
- Verbaast je dit, waarom wel/niet?
- Wat dacht je toen je de namen en gezichten voorbij zag komen?

Sluit vervolgens af met een vragenronde waarin de leerlingen al hun resterende vragen kunnen delen met de klas.