

Opkomen voor jezelf

Lesplan 20



Doel:

Aanleren van gezonde manieren om op te komen voor zichzelf

Duur:

45-60 minuten

Materialen:

Digibord of schoolbord, schrift, pen en hand-out “opkomen voor jezelf, dat kan zo”

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

Opkomen voor jezelf is ontzettend belangrijk maar hoe doe je dit op een goede manier? Als je onbeschoft, boos of neerbuigend bent, zal de ander waarschijnlijk niet naar je verhaal luisteren. Daarbij is het belangrijk dat je duidelijk leert uitleggen waarom jouw wens of behoefte belangrijk is. Want hoewel iets voor ons als heel logisch of vanzelfsprekend kan voelen, snapt een ander niet altijd wat er in ons hoofd omgaat. Op de juiste manier opkomen voor jezelf helpt je op school, thuis, op het werk, eigenlijk overal.

Laten we beginnen met de basis..

Opkomen voor jezelf begint bij het kennen van jezelf; zelfkennis. Schrijf dit woord op het bord. Vraag de leerlingen of ze weten wat zelfkennis betekent en geef hen tijd om tot een gezamenlijke definitie te komen.

Zelfkennis betekent dus: het hebben van kennis over wie je bent, waar je goed in bent, wat je fijn vindt of juist niet, wat je belangrijk vindt, hoe je wil dat anderen met je omgaan en ook waar je nog niet zo goed in bent.

Deze kennis helpt je bepalen wat jij als persoon nodig hebt van anderen en van jezelf.

Hierdoor kun je beter inschatten wanneer en hoe je voor jezelf kunt opkomen. Je kunt jezelf vragen stellen om dit voor jezelf helder te krijgen. Bijvoorbeeld:

- Wat zijn je sterkste kanten, waar ben je echt goed in?
- Wat zijn je minst sterke kanten, wat moet je echt nog leren?
- Wat betekent zelfbewustzijn voor jou persoonlijk?

Vraag leerlingen om deze vragen te beantwoorden en bespreek de overeenkomsten en verschillende antwoorden.

Deze oefening was makkelijk genoeg toch? Nu gaan we een stapje dieper in jezelf kijken. Vraag de leerlingen om ook de volgende vragen te beantwoorden en op te schrijven:

- Wat zijn die dingen die je op school echt heel goed doet?
- Wat zijn drie dingen op school waar je aan moet werken?
- Welke dingen op school vind je leuk om te doen? En waarom?
- Welke dingen op school vind je juist niet leuk om te doen? En waarom?

LESUITLEG

- Wat vind je soms lastig aan omgaan met anderen? Waarom voel jij dat zo?
- Hoe kun je jezelf helpen om hier beter in te worden?
- Hou kunnen je klasgenoten, je ouders en leraren je helpen om hier beter in te worden?
- Welke dingen in het leven vind jij het belangrijkste?
- Hoe zou jij willen zien dat anderen met je omgaan?
- Hoe wil jij met de mensen om je heen omgaan? Wat voor persoon wil jij graag zijn?

Laat de leerlingen na het beantwoorden van deze vragen klassikaal hun overeenkomsten en verschillen bespreken met elkaar.

Deze oefening helpt leerlingen inzien dat iedereen verschilt van elkaar maar ze ook overeenkomsten hebben.

De basis staat, we weten nu wat we belangrijk vinden en waarom. Dat gaat ons straks helpen. Maar we weten nog steeds niet hoe we met goed resultaat voor onszelf op kunnen komen. Daar gaan we nu naar kijken:

We beginnen met een voorbeeld:

Alexa heeft vaak later op de dag last van haar ogen. Hierdoor heeft ze de tijdens de latere lessen moeite met het lezen van het bord. Sinds een paar dagen heeft Alexa een bril om dit probleem op te lossen, maar de dokter heeft al aangegeven dat ze moet wennen aan de bril en het gebruik daarvan langzaam moet opbouwen. Gelukkig zit Alexa op een vaste plek vooraan. Op een dag komt Alexa naar school en heeft haar leraar haar vaste plek verplaatst naar helemaal achterin de klas. Alexa blijft na de les achter om met haar leraar te bespreken of ze haar oude plek terug mag.

Stel vervolgens deze vragen aan de klas:

- Waarom koos Alexa ervoor om met haar leraar te praten?
- Was het de juiste beslissing?
- Wat had jij gedaan in haar positie? En waarom?
- Heb jij het nodig gehad om op school voor jezelf op te komen?
- Vond je dat lastig? Waarom wel/niet?
- Hoe heeft het opkomen voor jezelf de situatie beïnvloedt?

LESUITLEG

Vraag je leerlingen om in kleine groepjes vier of vijf scenario's/situaties te schrijven waarin zij voor zichzelf zouden moeten opkomen.

Vraag na afloop aan elke groep om één of twee scenario's met de klas te delen.

Je kunt op verschillende manieren opkomen voor jezelf. Als iemand iets aan je vraagt, wie dat dan ook is en je voelt je er niet comfortabel/prettig bij, neem dan de tijd om te stoppen, na te denken en bedenk wat de mogelijke gevolgen zijn van het doen wat er van je gevraagd wordt.

Deel de hand-out uit "opkomen voor jezelf, dat kan zo" en loop met de klas de lijst door. Vraag hen om bij elke strategie of tip met een voorbeeld te komen om het tastbaar te maken.

Als de klas het leuk vindt kunnen ze zes scenario's van de eerdere oefening erbij pakken en combineren met de verschillende strategieën.

Hierbij speel je dus zes scenario's voor de klas, elk met een andere strategie. Dit laatste doet de leerlingen beseffen dat hun klasgenoten achter hun beslissingen staan en helpt hen om dichtbij zichzelf te durven blijven.



HAND-OUT: OPKOMEN VOOR JEZELF, DAT KAN ZO:

1) Stel alternatieven/mogelijkheden voor

Als iemand iets van je vraagt waar jij je niet prettig of goed bij voelt, maar je wil iemand niet teleurstellen of je bent bang voor hun reactie als je nee zegt? Dan is het voorstellen van een andere mogelijkheid een goede oplossing. Je hebt altijd een keuze en die is zelden beperkt tot ja of nee.

2) Zeg het hoe het is

Als iemand je iets vraagt waarvan je weet dat het niet door de beugel kan, zeg het dan zoals je het ziet. Een simpel: Dat is stelen, pesten, illegaal, vind ik onprettig en dat doe ik niet is soms op zijn plaats. Blijf vriendelijk en kalm.

3) Begin over iets anders

Wil je niet ingaan op een verzoek, dan kun je altijd proberen om de gedachten van de ander af te leiden. Dit kan een goede strategie zijn als je de ander ook uit te problemen wil houden. Hou er wel rekening mee dat dit niet altijd werkt en dat je dan over moet gaan op een directere aanpak.

4) Stel vragen

Vraag de ander na te denken over wat hij of zij van je vraagt. Vraag bijvoorbeeld: Wat vraag je me nu eigenlijk te doen? Waarom zou je dat willen doen? Wat is je probleem?



HAND-OUT: OPKOMEN VOOR JEZELF, DAT KAN ZO:

5) Geef redenen

Als je het prettig vindt kun je redenen geven om niet in te gaan op een vraag of verzoek. Zo kun je aangeven dat jij je niet prettig voelt bij het voorstel, dat je er anders over denkt of wellicht dat je niet in de problemen wilt komen. De redenen kun je op jezelf afstemmen maar natuurlijk ook op degene die het verzoek doet.

6) Gebruik je humor

Wijs het voorstel af met een grap, humor helpt je soms de spanning uit een situatie te halen en is één van de krachtigste afleidingen die je kunt gebruiken. Ben je niet zo goed in het bedenken van sterke terugkomers? Ga dan gewoon voor één van de andere strategieën of verzin van te voren een paar grappen die je in verschillende situaties zou kunnen toepassen.

Voor alle strategieën geldt dat hoe vaker je ze oefent, hoe beter je zult leren toepassen! Heb je werkelijk alles uit de kast getrokken en lijkt niks te werken? Zet de ander dan op de negeerstand en loop rustig weg.



HUISWERKOPDRACHT

Maak een lijst van situaties waarin je voor jezelf zou moeten opkomen en beantwoord dan de volgende vragen:

- Kun je voor jezelf opkomen als je weinig zelfkennis hebt?
- Waarom wel/niet?
- Kies een voorbeeld uit de lijst en leg uit wat je over jezelf moet weten om voor jezelf op te kunnen komen in die situatie
- Beschrijf vervolgens hoe je deze situatie zou aanpakken

