

# Hoe empathisch ben jij?

Lesplan 1



## **Doel:**

Bewustzijn op het gebied van inleving vergroten en leerlingen bekendmaken met tools die ze tot hun beschikking hebben om medeleven over te brengen

## **Duur:**

30 tot 40 minuten

## **Materialen:**

Empathietest, oefening "in de schoenen van een ander", hand-out "open vragen stellen"

# 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](mailto:exercises@all-in.foundation)

## LESUITLEG

Bespreek de definitie van empathie en vraag de klas hoe empathisch ze zelf denken te zijn. Doe de empathietest met de klas. Bespreek de resultaten met elkaar, wat zijn de sterkten van een ieder en wat zijn de punten waarop geoefend kan worden?

Bijvoorbeeld: Als je jezelf wil inleven in de situatie van de ander, stel jezelf dan de vraag: hoe zou ik me voelen als mij dit overkwam?

Wat zou iemand nog meer kunnen doen om dit te oefenen? Wanneer heb je het gevoel dat iemand echt naar je luistert? Welke signalen geeft iemand dan af? Of welke vragen kun je stellen om erachter te komen hoe iemand zich echt voelt?

Deel de hand-out "open vragen stellen" uit in de klas en laat hen vervolgens de oefening "in de schoenen van een ander" doen.



## EMPATHIETEST

*Vraag de klas de volgende vragen te beantwoorden op een schaal van 1 tot 5 en hun score bij elke vraag op te schrijven, waarbij 1 staat voor deze uitspraak past absoluut niet bij mij en 5 deze uitspraak past volledig bij wie ik ben.*

1. Ik denk vaak aan de gevoelens van anderen
2. Ik laat zien dat ik luister- maak oogcontact, knik met mijn hoofd-
3. Ik denk goed na over hoe mijn woorden overkomen bij een ander
4. Ik maak anderen niet belachelijk - zet een ander niet voor schut-
5. Ik sta klaar voor anderen en luister naar wat ze te vertellen hebben
6. Ik probeer me in te leven in een ander en hun gedachten te begrijpen
7. Ik weet dat niet iedereen op dezelfde manier reageert op gebeurtenissen als ik

## OEFENING: IN DE SCHOENEN VAN EEN ANDER

**Stap 1:** Iedereen in de klas kiest één van de karakterkaartjes. Tijdens de rest van de oefening is iedereen de persoon op zijn of haar kaartje, dus neem even de tijd om je in te leven.

**Stap 2:** Kies een klasgenootje uit om mee te oefenen, let hierbij wel op dat je niet kunt oefenen met iemand die hetzelfde kaartje heeft als jij.

**Stap 3:** Vertel je partner over je situatie (als persoon). Je partner oefent met luisteren. Wissel daarna van rol.

**Stap 4:** Reageer op de ander, voelde je dat de ander luisterde en meeleefde met je verhaal?

Hoe voelde jij je daarbij en wat had je graag anders gezien? Maak je reactie daarbij zo duidelijk mogelijk: “ik kon zien dat je echt luisterde omdat je oogcontact bleef maken en knikte, dat gaf me het gevoel dat je echt meeleefde”.

**Stap 5:** Laat de hele klas bij elkaar gaan staan en laat iedereen delen wat zij hebben geleerd. Zodra iemand wat gedeeld heeft mag hij of zij gaan zitten. Zodra iedereen zit is de les afgelopen.



# KARAKTERKAARTJES: IN DE SCHOENEN VAN EEN ANDER

**D**unya is erachter gekomen dat een vriendin van de basisschool een nare roddel over haar heeft verspreid.

**B**as heeft zijn vader betrapt in vrouwenkleding. Hoewel Bas geen probleem heeft met transgenders of drag queens, is hij bang voor de reactie van vrienden en familie als ze hier achter komen.

**D**avid werkt al een jaar bij een pizzeria en klanten zijn altijd enthousiast over hem. Een paar dagen geleden heeft hij per ongeluk een pizza te weinig afgeleverd bij een klant. Zijn baas denkt dat David dit expres heeft gedaan en de pizza aan een vriend heeft gegeven. Dus is hij ontslagen.

**T**ygo's vrienden hebben het de hele tijd over de vakantie die ze samen gaan boeken, waar ze heen zullen gaan en wat ze allemaal willen gaan doen. Tygo wil ook graag mee maar kan de vakantie zelf niet betalen en hij durft het geld niet aan zijn ouders te vragen omdat zijn vader net zijn baan kwijt is geraakt.

**S**ya is betrapt terwijl ze geld uit de portemonnee van haar moeder wilde halen om een scheur in haar nieuwe jas te laten maken voordat haar vader erachter zou komen.

**J**ane is verliefd op haar beste vriendin, tijdens het laatste schoolfeest werd ze door haar gekust. Jane weet niet zeker of ze werd gekust doordat haar vriendin verliefd is op haar of dat ze het alleen maar deed voor de aandacht.

**E**lena komt erachter dat een vriendin van haar de geschiedenisstoets heeft gestolen omdat ze bang is anders niet over te gaan.

**S**emih blijkt de ziekte epilepsie te hebben. Hij kreeg zijn eerste aanval tijdens een klassenuitje, voor de ogen van het meisje dat hij leuk vindt. Toen hij bijkwam in het ziekenhuis hoorde hij dat hij tijdens de aanval ging schuimbekken en dat er een grote kans is dat hij vaker aanvallen zal krijgen.

**K**eisha turnt op landelijk niveau. Tijdens een training op de balk valt ze op haar rug en raakt zwaar gewond, zo zwaar dat ze de rest van het seizoen niet meer mag meetrainen en wellicht nooit meer op hoog niveau zal kunnen meedoen.

**T**ara was één van de beste leerlingen van haar schooljaar. Samen met een aantal andere leerlingen van haar jaar deed ze mee aan een landelijke wedstrijd waarbij het winnende team een reis naar Amerika cadeau kreeg. De teams moesten een robot bouwen, door een foutje in de constructie -gemaakt door Tara- flipte de robot en verloren zij de wedstrijd.

**M**icha vertelde zijn beste vriend over een surprise party die hij aan het organiseren is voor zijn zus. Zijn beste vriend liet zich wat ontglippen over het feestje en nu is de verassing verpest.

**T**erence maakte een naaktselfie van zichzelf en stuurde de foto naar het meisje dat hij leuk vindt, zij stuurde de foto door naar al haar vriendinnen. Nu gaat de foto het hele internet over.

# HAND-OUT: ACTIEF LUISTEREN

Je kunt je betrokkenheid in woorden en via je lichaamstaal aan een ander tonen. In deze hand-out vind je een kort overzicht van manieren waarop je kunt laten zien dat je luistert en een aantal open vragen die je kunnen helpen bij het actief luisteren. Net als bij het leren fietsen geldt dat deze oefening herhaling vraagt. Voordat je het in de gaten hebt, doe je het als vanzelf!

## MANIEREN OM TE LATEN ZIEN DAT JE LUISTERT:

- Knikken met je hoofd
- Naar de ander toe leunen met je bovenlichaam
- Een open houding (je armen en benen niet kruizen)
- Oogcontact maken en houden
- Glimlachen
- Woorden gebruiken: Ik snap het, oké, ik begrijp wat je zegt
- Samenvatten wat de ander zegt: bedoel je.....

## VRAGEN STELLEN DIE DE ANDER ZOUDEN KUNNEN HELPEN EN TONEN DAT JE LUISTERT:

- Kun je me meer vertellen over...
- Kun je me helpen, .... beter te begrijpen?
- Hoe komt het dat dit je zo raakt?
- Wat deed dat met je?
- Toen....gebeurde, hoe reageerde jij?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van....?
- Wat heb je eerder geprobeerd....?
- Hoe voel jij je er nu bij?
- Wat wil je nu doen?
- Wat is hierin voor jou belangrijk?
- Hoe wil je dit veranderen?/ Wat kun jij doen?
- Hoe stel jij je.....in de toekomst voor?
- Waar wil je beginnen?
- Wat kan ik voor je doen?
- Wat als.....?



# LESUITLEG

We hebben het gehad over het je kunnen verplaatsen in een ander in situaties waar wij ze zelf geen onderdeel van uitmaken. In die gevallen is het voor ons vrij makkelijk om ons in een ander te verplaatsen.

Empathie heeft ook een belangrijke rol bij ruzies of enigheid met anderen en is dan ook net een stukje lastiger. Zo hebben we de neiging om de mensen die wij bewust en onbewust pijn doen, de schuld te geven van de situatie of om hun slechte eigenschappen te vergroten en hun goede eigenschappen te verkleinen om onszelf te beschermen van de pijn die wij voelen. Vaak omdat wij onbewust beseffen welk effect ons gedrag op een ander heeft gehad. We zetten ons medeleven op dat moment als het ware uit. Dit doen we ook al snel als er iemand in een conflict betrokken is die we graag mogen of waarin we onszelf herkennen. We zullen de andere persoon of personen al gauw zien als “tegenstander”.

Heb je ruzie met een ander, begin dan altijd met de volgende vragen:

1. Zou ik normaal gesproken denken dat deze actie verkeerd is?
2. Ben ik eerlijk over wat er echt aan de hand is?
3. Met wie vergelijk ik mezelf en doe ik dat om mijn eigen gedrag goed te praten?
4. Heb ik iemand pijn gedaan of beschadigd?
5. Praat ik mijn gedrag goed op basis van wat een ander gedaan heeft of de situatie waarin ik me bevond?
6. Ben ik me bewust van de gevolgen van wat ik doe?
7. Behandel ik de ander hetzelfde als ik mijn beste vriend of vriendin zou behandelen?
8. Geef ik de ander de schuld om mezelf beter te voelen?

Je kunt de afsluitende oefening tijdens de les inzetten of meegeven als huiswerk.





## OEFENING: IK SCHRIJF JE EEN BRIEF

Vraag de leerlingen om een aanmoedigende brief te schrijven naar een kind uit groep 7 of 8. leg hen uit dat heel veel kinderen zich alleen voelen, bijvoorbeeld na een verhuizing, en niet zo goed weten hoe zij contact moeten maken met de kinderen uit de eigen klas en in de buurt.

*Je kunt eventueel contact opnemen met een lokale basisschool zodat je deze opdracht nog persoonlijker kunt maken, de opdracht wordt dan gericht aan een specifiek kind.*

Door allemaal een brief aan een kind te sturen die het moeilijk heeft, geven ze kinderen die zich alleen voelen als klas een duwtje in de rug!

Vertel de leerlingen uit dat het voor eenzame kinderen fijn is om te leren dat heel veel verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat empathie iets is wat je kunt leren, dat hoe meer je het oefent, hoe beter je er in wordt en dat hij/zij dit goed kan gebruiken bij het maken van nieuwe vrienden. Het is eigenlijk net als leerwerk, hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het gaat.

Geef hen vervolgens 15 minuten om een brief te schrijven en biedt alle leerlingen de mogelijkheid om de brief bij je in te leveren.

Als je gebruik maakt van een echte situatie, verstuur dan de brieven van de leerlingen. Heb je veel kinderen in de klas, kun je hen eventueel ook in twee of drietallen een brief laten schrijven.

