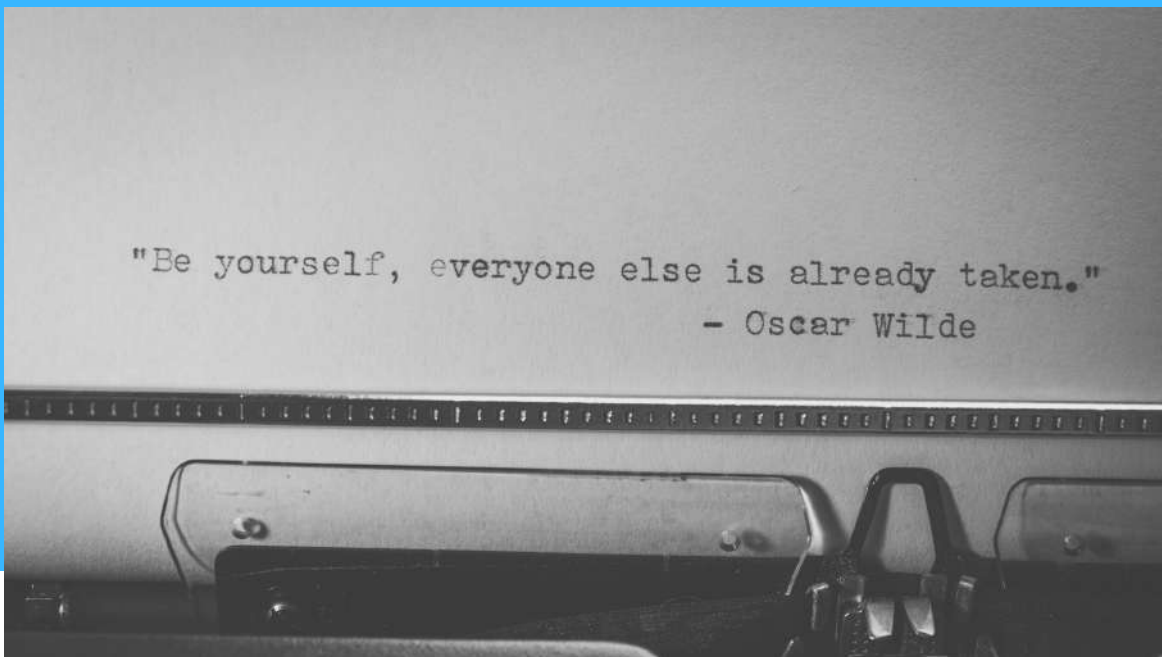


Omarm jezelf

Lesplan 29



Doel: Leerlingen bekendmaken met zelfcompassie

Duur: 40 tot 50 minuten

Materialen: Pen en papier, een kluisje

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

Compassie, wie weet wat dit woord betekent? Compassie is de warmte, het begrip of de vriendelijkheid die je kunt voelen voor jezelf, die je van anderen krijgt of die je voor jezelf voelt. Dit verschilt van empathie omdat we ons bij empathie in de schoenen van een ander verplaatsen en de pijn en het verdriet voelen, terwijl we bij compassie meeleven met de ander maar de gevoelens niet overnemen en ons medeleven omzetten tot actie.

Compassie betekent:

- Het herkennen van de pijn of het lijden van een ander
- Beseffen dat iedereen soms lijdt
- Het voelen van warmte en begrip voor de ander
- De behoefte voelen om het lijden van een ander te verminderen of weg te nemen
- Het overgaan tot een handeling om iets aan het lijden te doen

Denk bijvoorbeeld aan een overlijden: Een sympathiek iemand stuurt waarschijnlijk een kaartje, een empathisch iemand voelt wellicht het verlies dat de familie ervaart (maar handelt daar

niet automatisch naar) en iemand met compassie die zal zich inspannen om de pijn die de familie ervaart te verminderen.

Vraag de leerlingen om aan een persoon te denken die compassie toont naar anderen. Wat doet deze persoon waardoor je weet dat hij of zij compassievol is? Hoe spreken zij over anderen? Schrijf een paar gewoontes op die je bewondert van hem of haar.

Denk na over de mensen om je heen die compassie verdienen of nodig hebben, vrienden, familieleden of mensen waar je over hebt gehoord via social media of het nieuws. Hoe zou je hen compassie kunnen bieden? Wat zou jij voor deze mensen kunnen doen?

Vraag je leerlingen dan wat zij denken dat zelfcompassie is. Wat betekent het om compassievol naar jezelf te zijn?



LESUITLEG

Waar we bij empathie leren om ons te verplaatsen in een ander, gaat zelfcompassie om het leren onszelf te behandelen zoals we onze beste vriend of vriendin zouden behandelen als we het moeilijk hebben.

OEFENING: COMPASSIE VOOR MEZELF

Doel: Het verkennen van het begrip zelfcompassie

Duur: 30 minuten

Materiaal: Pen, papier en een kluisje

Vraag de leerlingen om na te denken over hun imperfecties, iedereen heeft dingen waarin ze zich zelf niet goed genoeg vinden of waarvan ze het gevoel hebben “niet goed genoeg te zijn”. Vraag hen na te denken om over hun onzekerheden na te denken, wat is voor hen op dat moment het meest aanwezig? Vraag hen om stil te staan bij dat gevoel van onzekerheid.

Laat hen opschrijven hoe ze zich voelen als ze daar over nadenken. Welke gevoelens komen bij je naar boven en welke gedachten?

Vertel de leerlingen dat we negatieve gevoelens vaak wegstoppen, maar dat ook die gevoelens er mogen zijn. Vraag hen dan welk doel die gevoelens kunnen hebben.

Je zoekt bij deze vraag naar het antwoord dat deze gevoelens kunnen zorgen voor de wil om dingen anders te doen en niet alleen de wil, maar er ook voor kunnen zorgen dat we actie ondernemen. De negatieve gevoelens zorgen vaak voor positieve reacties, zoals zelfcompassie.

Zodra de leerlingen klaar zijn met hun schrijfo opdracht, vraag je hen om de tekst nog eens door te nemen. Stel je een vriend voor die warm, vriendelijk, open en begripvol is. Hoe zou deze vriend naar je kijken, zelfs als je fouten maakt?

Deze vriend is niet alleen heel begripvol, maar hij/zij accepteert jou volledig voor wie je bent en weet alles van je leven.



LESUITLEG

Hij/zij weet waar je nu staat, waar je vandaan komt en weet alles over al die keuzes en ervaringen die je bij je draagt. Ze begrijpen hoe al die dingen hebben gezorgd dat jij de persoon bent geworden die je vandaag de dag bent.

Vraag de leerlingen dan om een brief te schrijven vanuit deze vriend waarin hij/zij reageert op wat je eerder hebt opgeschreven over je onzekerheden. Wat zou deze vriend tegen je zeggen?

Zou hij of zij zeggen dat je perfect moet zijn, dat fouten maken slecht of zwak is? Of zou deze vriend je vertellen dat hij/zij begrijpt waar jij je zo voelt en dat we allemaal fouten maken?

Zou hij/zij boos worden omdat jij je onzeker of niet genoeg vindt? Of zou deze vriend je aanmoedigen om naar je mooie kanten te kijken en te leren van wat je hebt meegemaakt en gevoeld?

Zodra de leerlingen hun brieven hebben geschreven, laat je ze de brief ergens wegstoppen, dichtvouden en hun naam opschrijven. De brief kunnen ze ook eventueel in het kluisje stoppen op je bureau, waarna jij de kluis sluit en samen met de leerlingen een pauze neemt (ga samen wandelen, laat hen zelf even iets voor zichzelf doen buiten het lokaal).

Zodra jij en de leerlingen terug komen, krijgt iedereen zijn of haar brief weer terug. Vraag hen dan om de brief te lezen alsof ze de brief net ontvangen hebben van die vriend. Hoe voelt dat, welke warmte en vriendelijkheid ervaar je? Vraag hen dan vervolgens of ze beseffen of die brief een vorm is van de liefde en compassie die zij voor zichzelf hebben en dat je trots op hen bent.



LESUITLEG

OEFENING: MET JE HAND OP JE HART

Doel: Verbeteren van de emotieregulatie en het toepassen van zelfcompassie

Duur: 10 minuten

Materiaal: geen

Leg je leerlingen uit dat deze oefening kan helpen bij het verminderen van spanning of stress. Vertel hen dat als ze gespannen zijn, ze 3-5 keer diep inhalen via de neus en vijf tellen langzaam uitademen via de mond.

Laat hen dan hun hand op het hart leggen, en de zachte druk en warmte te voelen op hun borst. Als ze het prettig vinden kunnen ze hier ook twee handen voor gebruiken. Leg uit dat ze ervoor kunnen kiezen om de hand stil te houden of om kleine cirkels te maken met de hand op hun borstkas.

Vraag hen te voelen hoe hun borstkast omhoog gaat en weer daalt tijdens het ademen. Blijf je concentreren op dat gevoel zo lang als je wil.

Als sommige leerlingen het onprettig vinden om hun hand op de borstkas te leggen, kunnen ze ook kiezen om één of beide handen op de buik te leggen of kunnen ze hun armen kruizen en de handen op de eigen schouders leggen. Ook daar kunnen ze de beweging van hun lijf voelen tijdens de ademhaling.

De leerlingen hebben eerder de schrijf oefening gedaan. De volgende oefening geeft hun de mogelijkheid om datzelfde gevoel uit het laatste deel op te roepen.



LESUITLEG

OEFENING: STILSTAAN BIJ EEN WARM GEVOEL

Doel: Verbeteren van de emotieregulatie

Duur: 10 minuten

Materiaal: geen

Vraag de leerlingen om de ogen een moment te sluiten en zich een moment te herinneren waarin ze zich heel geliefd voelden door een ander, dit kan een heel klein moment zijn met hun opa, oma, een vriend, een ouder of zelfs een huisdier.

Vraag hen om zich voor te stellen wat ze aan hadden, wat ze roken, wat ze zagen, waar ze zijn? Laat hen de herinnering zo tastbaar mogelijk maken. Hoe voelen de leerlingen zich in dat moment? Vraag hen om dat gevoel even vast te houden.

Vraag de leerlingen na het doen van de oefening om hun ogen te openen. Hoe voelde dat?

Leg de leerlingen uit dat als ze het even moeilijk hebben, zij altijd terug kunnen gaan naar dat moment. De oefening kan hen helpen om kalm te blijven en vriendelijk naar een ander als ze boos of teleurgesteld zijn maar ook gebruikt worden als ze zich onzeker of alleen voelen.

