

# Een Pyramide aan behoeften

Lesplan 30



**Doel:** Verbeteren van perspectief ontwikkeling bij leerlingen

**Duur:** 40 tot 50 minuten

**Materialen:** Pen, papier en hand-outs

# 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

Wetenschappers en filosofen houden zich al eeuwen bezig met de vraag: wat beweegt ons als mensen? Waarom doen we wat we doen? Hoe kunnen we gedrag van anderen en onszelf verklaren? De meeste wetenschappers zijn het erover eens dat al ons gedrag, dat alles wat wij doen, terug te brengen is tot een aantal basisbehoeften die alle mensen op aarde delen. Deze behoeften zijn opgenomen in de Pyramide van Maslow, ontwikkeld door een psycholoog die zich juist met deze vragen bezighield.

Hoewel ieder van ons gedreven wordt door dezelfde basisbehoeften, hebben we allemaal onze eigen manieren om aan die behoeften te voldoen. Wij leren op basis van onze ervaringen welke plaatsen, dingen, mensen en activiteiten ons iets bieden waar we behoefte aan hebben. Als iets nieuw is (of dit nou een persoon, gebeurtenis, evenement of ding is), hebben we die ervaring nog niet. In die gevallen, maken we -vaak onbewust- een inschatting hoe en of datgeen dat nieuw is in onze behoeften zal voorzien.

Daarnaast bepalen onze omstandigheden welke behoeften we op dat moment het meest belangrijk vinden. Iemand die gepest wordt, heeft bijvoorbeeld heel veel behoefte aan veiligheid en vriendschap (liefde). Terwijl iemand die dakloos is ook behoefte heeft aan veiligheid maar zich vooral ook zal richten op de basisbehoeften die voor de meesten van ons vrij vanzelfsprekend zijn: eten, drinken en de mogelijkheid om rustig te slapen.

Vertel de klas dat jullie samen gaan kijken naar elke behoefte, geef daarbij aan dat ze de antwoorden op de vragen die voorbij komen kunnen opschrijven in hun schrift.



# HAND-OUT: DE PYRAMIDE



# HAND-OUT: DE 5 BASISBEHOEFTE

## LICHAMELIJKE BEHOEFTE:

Wat hebben we nodig om te kunnen leven? Wat heeft ons lichaam nodig om te kunnen blijven werken? Het gaat hierbij om de meest belangrijke dingen voor ons lichaam, zoals eten, drinken, slaap, warmte, zuurstof. Als we hier al niet aan kunnen voldoen, is de kans dat we overleven al verdwenen.

## VEILIGHEID:

Wanneer leef je en wanneer overleef je? Als je niet veilig bent, wat doe je dan: overleven of leven? Veiligheid betekent dat je vrij bent van gevaar en dat iemand zich prettig voelt waar hij of zij is. Het is de reden dat we sloten hebben op onze deuren, dat we met onze mobiel op pad gaan, dat we lichten aandoen op de fiets of in de auto, dat er verkeersregels zijn, dat we politieagenten hebben en dat soms kinderen weg worden gehaald uit moeilijke situaties. Veiligheid gaat niet altijd alleen om het hier en nu, zo eten we gezond en gaan we naar de tandarts omdat we ook onze toekomst veilig willen stellen. En krijgen we een veilig gevoel, door een bepaalde controle over ons leven en de dingen om ons heen. Zo voelen we controle en rust als we onze omgeving overzichtelijk en opgeruimd houden. Als we lijstjes maken en weten wat we moeten doen of als we het idee hebben dat we een situatie in de hand hebben. Welke dingen in je leven maken dat jij je veilig of juist onveilig voelt?



## LIEFDE/ERGENS BIJ HOREN:

Liefde en het gevoel ergens bij te horen zijn belangrijk voor ons gevoel van eigenwaarde, voor onze gezondheid en voor ons geluk. Positieve relaties met anderen, zoals familie, vrienden, een gemeenschap en het gevoel dat we geaccepteerd worden hebben we allemaal nodig. Deze behoefte vullen we in door in ons aan te sluiten bij een geloof, bij een sportteam, bij een club, door ons op social media te verbinden aan anderen, door vrienden op te zoeken waarin we onszelf herkennen of door ons op een bepaalde manier te kleden. Wanneer voel jij je verbonden met anderen en hoe bepaal jij met wie jij verbonden wil zijn?

## ZELFVERTROUWEN EN WAARDERING:

We hebben de behoefte om gezien te worden. We vinden het belangrijk om ons goed te voelen over wie we zijn en wat we doen. Dit gevoel komt voort uit hoe we naar onszelf kijken maar ook naar hoe anderen met ons omgaan. Het is de reden dat we gevoelig zijn voor de likes op Tiktok en Instagram, dat we graag goede cijfers krijgen voor een toets, houden van complimentjes of blij worden van een medaille bij een sportwedstrijd. Van wie zoek jij het meeste waardering en waar haal jij het meeste zelfvertrouwen uit?

## WAARMAKEN VAN DE EIGEN MOGELIJKHEDEN:

We halen graag het maximale uit onszelf. Zo wil de één graag de beste worden in zijn of haar vak, de hoogste cijfers halen voor een vak of de beste zijn in het team. Dit laten we zien door veel tijd te stoppen in studeren, in oefenen, door veel te lezen, door veel te proberen, door vragen te stellen, door te luisteren naar mensen waar we respect voor hebben en door te kijken wat we beter of anders kunnen doen. Waar wil jij beter of zelfs de beste in worden? En waar ben je voor jouw gevoel al goed in?

# LESUITLEG

Stel afsluitend de volgende vragen aan de klas:

- Voor welke van deze behoeften heb je vrijheid nodig?
- Uit welke van deze behoeften komt plezier voort?
- Is er nog een basisbehoefte die er volgens jullie bij hoort maar niet besproken is? En zo ja, welke en waarom is juist die behoefte zo belangrijk voor je?
- Hoe kan de kennis over de basisbehoefte die we allemaal hebben, ons helpen op school en in de klas? (hier zoek je naar antwoorden als: het helpt ons begrijpen waarom we sommige dingen doen, het helpt ons begrijpen waarom andere mensen bepaalde dingen doen, het helpt ons te zien dat we allemaal dingen gemeen hebben met elkaar, als we begrijpen waarom anderen bepaalde dingen doen dan kunnen we het makkelijker accepteren)

Zodra de leerlingen hun brieven hebben geschreven, laat je ze de brief ergens wegstoppen, dichtvouwen 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: WELKE BEHOEFTE ZIE JIJ?

**Doel:** Het leren herkennen van de basisbehoeften

**Duur:** 20 minuten

**Materiaal:** geen

Vertel de klas dat jullie samen naar een aantal situaties gaan kijken. Het doel is dat de leerlingen gaan nadenken over welke behoeften iedere persoon heeft. Stimuleer hen om via een groepsdiscussie uit te vinden welke behoeften achter de ruzie of onenigheid liggen.

- Een moeder en dochter zijn het niet eens over om welke tijd de dochter thuis moet zijn van haar bezoek aan een vriendin.
- Een leerling wordt continu gepusht om hogere cijfers te halen terwijl hij heel hard werkt en gaat in discussie over zijn cijfer met zijn docent.
- Twee groepen zijn het oneens over hun religieuze symbolen in het openbaar mogen worden getoond.

- Een kind hangt huilend aan haar moeder terwijl de moeder ruzie maakt met de hupdiensten omdat ze het kind willen weghalen uit het gezin omdat de moeder een verslaving heeft.

Vraag de leerlingen dan om in groepjes van twee één van de situaties na te spelen en te kijken hoe zij met behulp van de eerdere discussie over de behoeften de ruzie of onenigheid kunnen oplossen.

