# Lesbrief zelfredzaamheid

Deze mentorles is bedoeld voor onderbouw leerlingen aan de start van het schooljaar. Ik heb deze les uitgevoerd met mijn mentorklas, maar de les is ook geschikt voor leerjaar 2/3.

Het doel van de les is om leerlingen bewust te maken van het feit dat naar school gaan meer is dan alleen op tijd aanwezig zijn. We verwachten veel van onze leerlingen, maar staan weinig stil bij het feit dat “Naar school gaan” een ongemakkelijk proces is. Leerlingen moeten zich aanpassen, vrijheid opgeven en al zelfregulerend de dag door komen. Met deze les wil ik dat leerlingen zich daar bewust van worden, zodat ze zich zelf, de ander en docenten beter kunnen begrijpen.

Tijdens de les kijk je met de klas twee fragmenten van de serie “Kamp van Koningsbrugge”. In dit programma geven mensen zich op om zich te meten aan de standaard van de corps commando. In het eerste fragment vertellen de twee hoofd commando’s Ray en Dai openhartig over hoe zij hun opleiding hebben ervaren. Het wat ongemakkelijk, ze moeten vrijheid opgeven en zelfredzaam worden. Dit zijn allemaal dingen die wij ook verwachten van onze leerlingen. Vertel leerlingen globaal wat het programma inhoud en naar wie ze gaan kijken zodat ze de context van de situatie begrijpen.

In het eerste gedeelte van de les gaan de leerlingen zichzelf vergelijken met Ray en Dai. Welk gevoel herkennen ze? Wat is hetzelfde en wat is er anders? Hoe zien ze zichzelf en de ander om zich heen. Geef leerlingen ruimte om zelf na te denken en daarna met elkaar antwoorden te bespreken. Deel iets uit je eigen leven om zo stil te staan bij het feit dat we allemaal moeten leren zelfredzaam te worden.

In het tweede fragment zien we hoe Ray een cursist helpt, zoals wij als docenten dit ook doen bij onze leerlingen. Hij stelt vragen over wat er precies fout gaat, past de opdracht aan zodat de cursist iets kan leren. Hier kan je als docent iets leren van het verwachtingspatroon van je leerlingen! Voor dat je het fragment bekijkt geef je aan dat de cursist Woud een fout gaat maken. De opdracht mislukt. *“Hoe denk jij dat Ray gaat reageren?”*. Onze leerlingen hadden een duidelijke verwachting: “Hij wordt boos, hij is streng, Woud moet naar huis want hij kan het niet.

Als de leerlingen het daadwerkelijke fragment hebben gezien, en te weten zijn gekomen dat Ray juist kalm blijft en de cursist binnen twee minuten een belangrijk inzicht heeft weten te geven laat je leerlingen hier op reflecteren. Klopte je verwachting? Waarom wel of niet? En hoe hoop je dat docenten op school je helpen? Verwacht je dat ze boos worden? Of juist kalm en duidelijk?
Na het kijken van het fragment kunnen we de situatie terugkoppelen naar de belevingswereld van de leerling. “Je verwacht dat iemand boos wordt omdat je een fout maakt, maar integendeel, we vinden het juist fijn als je een fout maakt want daar ligt de kans om iets over jezelf te leren.” Nodig leerlingen uit eerlijk te delen wat ze denken.

Dit is het eerste deel van de mentorles. Leerlingen hebben nu iets gehoord over zelfredzaamheid en hun verwachtingspatronen. Nu gaan we door op de achterkant. Hier vind je vragen over hun eigen schoolweek. Dit kunnen ze zelfstandig of in groepjes invullen. Aan het eind verzamel je de formulieren en kan je lezen hoe zelfredzaam de leerlingen zichzelf vinden.

**Fragmenten zijn te vinden op NPO+ “Kamp van Koningsbrugge seizoen 6, aflevering 1”**
***Fragment 1:* 3:55 – 07:47** à Vertel leerlingen van tevoren dat ze gaan kijken naar twee corps commando’s die vertellen hoe het voor hun was om te starten aan de opleiding, en wat zelfredzaamheid voor hun betekent.
***Fragment 2: 16:41 – 20:07*** à Vertel leerlingen van tevoren dat ze gaan kijken naar een opdracht die de cursisten hebben gekregen. Bij Woud gaat de opdracht mislukken. Hoe denk jij dat Ray gaat reageren?

# Mentorles “Zelfredzaamheid”

Zometeen gaan we kijken naar een stukje uit de serie “Kamp van Koningsbrugge”. In deze serie geven mensen zich op om te kijken of ze fysiek en mentaal sterk genoeg zijn om de zwaarste militaire opleiding te doen. Een week lang worden ze tot het uiterste getest om te zien of ze het in zich hebben om niet op te geven.

Je gaat kijken naar twee instructeurs, Ray en Dai. Ze vertellen over hun eigen commando opleiding en hoe ze zich voelde in het begin. Bij het stukje horen wat vragen. Lees de vragen eerst voordat je het stukje kijkt. Beantwoord na het kijken de vragen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag 1:** Hoe voelde Ray en Dai zich in het begin van de opleiding? Is dit gevoel herkenbaar voor jou? Leg uit! |  |
| **Vraag 2:** Ray en Dai vertellen over hoe het was om te beginnen aan de militaire opleiding. Zijn er dingen die hetzelfde zijn aan beginnen aan de middelbare school? |  |
| **Vraag 3:** In het stukje vertellen Ray en Dai over “***Zelfredzaamheid”*** vertel in je eigen woorden wat dat betekent.  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag 4:** Zometeen gaan we kijken naar een opdracht die de cursisten moeten uitvoeren. Bij Woud gaat deze opdracht mislukken. Hoe denk jij dat Ray gaat reageren?  |  |
| **Vraag 5:** Hoe reageerde Ray op Woud? Wat vond je van zijn reactie?  |  |
| **Vraag 6:** Wat gebeurt er als je op school een fout maakt? Hoe denk je dat docenten reageren?  |  |

## **Zelfredzaamheid**

Veel dingen van die we hebben gehoord in de serie komen terug op de middelbare school. Je moet nu opeens zelf aan je spullen denken, de tijd in de gaten houden en rekening houden met andere leerlingen. Je gaat een aantal vragen krijgen over je eigen zelfredzaamheid. Probeer deze zo eerlijk en compleet mogelijk in te vullen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag 1: Hoe heb jij de eerste twee weken van school ervaren? Voel jij je hetzelfde als toen Ray en Dai begonnen? Leg je antwoord uit.**  |  |
| **Vraag 2: Wat gaat er goed op school?** (Kan je je concentreren? Lukt het om aan het werk te gaan? Snap je wat er van je gevraagd wordt?) |  |
| **Vraag 3: Wat zou je volgende week anders willen doen op school? Wat kan er nog beter volgens jou?**  |  |
| **Vraag 4: Hoe zelfredzaam vind jij jezelf? Geef jezelf een cijfer tussen de 1 en de 10** |  |

**Voor de volgende opdracht geef je voor elke statement een cijfer tussen de 1 en 10 over hoe jij denkt dat het gaat in de klas. En vergeet niet: Er zijn geen goede of foute antwoorden!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ik kan me goed concentreren tijdens de serre lessen** |  |
| **Ik kan me goed concentreren tijdens de domein uren** |  |
| **Ik vind dat ik in een klas zit waarin iedereen hard aan zijn/haar doelen werkt** |  |
| **Ik focus me op mezelf tijdens de les, en ben niet bezig met andere leerlingen** |  |
| **Ik voel me veilig in de klas** |  |
| **Ik heb het gevoel dat ik leer tijdens de lessen** |  |