

Oefeningen voor thuis



jullie gaan een concentratiespelletje spelen

De juf leidt af

Op school zijn immers heel veel verschillende soorten afleiding. Gerommel op de bank, gebabbel, beweging in de gang, geluiden van buiten,

Doel:

leren concentreren en je niet laten afleiden van je werk.



Spel:

Kind:

Ga ergens staan en zorg dat je gegrond, gecentreerd en gefocust bent. Denk aan de leeuw!

Andere persoon:

Neem een voorwerp naar keuze waar je mee kan afleiden. Een aanwijsstok of iets dergelijks waarmee je van een afstand een beetje kunt prikken of kriebelen.

Probeer nu om het kind uit concentratie te brengen. Dit mag door dingen te zeggen, bewegingen te maken, geluiden te maken, zachtjes aan te raken met de aanwijsstok, je blijft op 1 meter afstand, enkel de aanwijsstok mag je dichterbij komen.

Spreek op voorhand af waar de grenzen liggen: wat kan wel/niet.

Wat mag zeker niet: schelden, grof taalgebruik, wat het kind aangeeft niet leuk te vinden, ...

Nadien mogen jullie wisselen van rol.

Laat het kind uitleggen hoe je gegrond, gecentreerd en gefocust kunt staan

Reflectievraag

Wanneer zou het slim zijn om je, net als een leeuw, heel goed te concentreren?



Ademkracht

De ademhaling is de snelste en makkelijkste manier om rust en kracht te vinden. Deze ademhaling, gecombineerd met een visualisatie van kracht, geeft kinderen een handvat om op enig moment meer beheersing, een sterker gevoel en een krachtigere uitstraling te krijgen. Deze techniek is erg nuttig om te gebruiken voorafgaand aan een spannende situatie.



Doel:

een ademhalingstechniek leren die kracht geeft

Spel:

Kind:

Ga ergens zitten of staan zodat je kan ontspannen, focussen en goed kan luisteren.

Andere persoon:

Vertel een ervaring waarbij jij je heel krachtig (rots) voelde. Probeer dit verhaal te brengen op niveau van het kind, zodat het zeker goed begrepen wordt. Diep de situatie uit door te vertellen dat jij, wanneer je terugdenkt aan de situatie, deze nog levensecht en groot voor je kan zien. Vertel letterlijk in geuren en kleuren je ervaring.

Vraag nu aan het kind om de ogen te sluiten en te denken aan een ervaring waarin hij/zij zich krachtig (rots) voelde.

Vraag nu aan het kind om een kleur te bedenken bij deze situatie. Dit is zijn/haar krachtkleur. De kinderen hoeven de kleur niet te zeggen en mogen deze voor zichzelf houden.

Ga samen met het kind rechtstaan en vraag om 1 keer diep in te ademen en een sterke buik te maken. Hierdoor groeit de borstkas en komt de kin een beetje omhoog, zonder stoer te lijken. (Jullie doen dit samen)

Vraag aan het kind terwijl hij/zij inademt, zich voor te stellen dat hij/zij door een denkbeeldig gordijn loopt dat de kleur heeft van hun krachtherinnering.

Reflectievraag

Hoe zou het nu komen dat je krachtiger en rustiger wordt?

spiegelen



Spiegelen

De spiegel oefeningen leren kinderen goed naar elkaar te kijken en zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het empathisch vermogen, hetgeen betekent dat kinderen leren meevoelen en invoelen.

Doel

Door zichzelf te spiegelen aan anderen ontwikkelen kinderen meer inzicht, begrip en controle over hun eigen emoties.

Spel

Andere persoon:

Ga tegenover je kind staan. Bedenk een emotie en beeld deze uit.

Kind

doe de emotie na van de persoon die tegenover jou staat.

Besef dat de het aanbod van emoties bij kinderen vaak nog beperkt is en dat ze niet altijd de juiste emotie zullen zeggen die je bedoelt. Belangrijk is dan om de juiste emotie te benoemen en geef er een voorbeeld bij van wanneer je deze emotie zou kunnen voelen. Wissel regelmatig van rol en laat het kind ook eens een emotie bedenken.

Uitbreiding

Als dit goed gaat dan kan je er ook een activiteit bij doen die aan de emotie kan gekoppeld worden. Bv. doe alsof je bang bent terwijl je doet alsof je aan het voetballen bent.

Reflectievraag

Wat is eigenlijk een emotie? Waar voel je een emotie?

<u>Emoties</u>	<u>Activiteiten</u>
Opgewekt	Afwassen
Geïrriteerd	De hond uitlaten
Moe	Televisiekijken
Uitbundig	Een boek lezen
Zenuwachtig	Koken
Verliefd	Huppelen
Beschaamd	Dansen
Angstig	Gitaar spelen
Verbaasd	Fietsen
...	...



luisteren door te kijken

Tijdens dit spel ga je ondervinden dat behalve luisteren, nog een ding heel belangrijk is als je met elkaar aan het praten bent (in gesprek bent).

Doel

Kinderen ervaren het belang van oogcontact tijdens het voeren van een gesprek

Spel:

Ga per 2 met jullie rug tegen elkaar zitten.

Zet je timer op 1,2 of 3 minuten.

Begin tegen elkaar te vertellen. Bv. hoe jullie dag geweest is, over een leuke activiteit/reis die je hebt meegemaakt.

Blijf met jullie ruggen tegen elkaar en kijk voor je uit als je aan het praten bent.

Wanneer je timer afgaat, draaien jullie je om zodat jullie elkaar kunnen zien. Ga nu verder met jullie gesprek.

Reflectievraag

Op welke manier vonden jullie praten met elkaar het leukste? Hoe zou dat komen? Waarom is elkaar aankijken zo belangrijk?



Rembrandt

Doel

De begrippen rots en water uitdrukken in een tekening

Spel:

Achteraan zit een wit blad. Maak op dit blad een tekening waarin jij laat zien wat voor jou rots en water is.

Denk terug aan het huiswerk van Les 3 het rots- en waterkwadraat. Wat heb je daar opgeschreven? Wat kan je omzetten in een tekening?

Denk bijvoorbeeld aan een groot hart, een grote rots met een waterval, een rij kinderen die hand in hand staan, vlinders, bloemen, Pebble en Kai, of nog totaal iets anders.

Deze tekening mag met eender welk materiaal gemaakt worden: kleurtjes, stiften, wasco, potlood,

Reflectievraag

- Wat heb je getekend en waarom? Kan je daar iets over vertellen?
- Wat vond je het allerleukste van de afgelopen Rots en water-lessen? En het belangrijkste? Wat ga je zeker onthouden?

