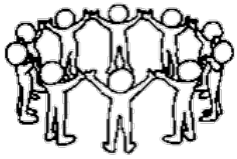
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

1



Groepsdynamisch





Betrokkenheid op elkaar en op de inhoud
Beeldkaarten en keuze maken

In de ruimte of op een tafel liggen er verschillende beeldkaarten: tekeningen van een bepaald thema, foto's vanuit een verschillend thema, beeldkaarten die de fantasie aanspreken of een link leggen met een realiteit. Het zijn kaarten met enkel een beeld op (zonder woorden).
Voorbeelden: Dixit® spelkaarten, themakaarten uit een (sprookjes)spel, foto's van een bepaalde kunstenaar (natuurbeelden, vormen en figuren, …).
Aanpassen aan de doelgroep en leefwereld.

- De kinderen bekijken de beelden en nemen er datgene uit dat hen aanspreekt, dat een trigger is.
- Ze nemen het beeld bij zich, op de eigen plek.
- De begeleider stelt gerichte vragen en de kinderen die willen, delen hun ideeën, het thema dat ze bedenken met elkaar (in duo, in groep).

<u>Reflectie:</u>

- Wat merk je op?
- Waaraan denk je?
- Wat voel je daarbij?
- Bedenk eens een titel voor jouw beeld.
- Is er iemand die aan dit beeld een andere titel zou geven vanuit andere gevoelens en gedachten?

De begeleider geeft kort feedback op de inbreng van enkele kinderen (na enkele kinderen samenvatten en feedback a.d.h.v. de feedback kaarten BOM-cirkel):

- op de aandacht bij het opmerken van details, de totaliteit
- op de reacties van het lichaam: glimlach op het gezicht, ogen die blinken bij het opmerken, gespannen schouders bij de frustratie door niet te kunnen kiezen, … en mogelijke gevoelens die er dan zijn
- op het wel of niet vlot kunnen kiezen
- op het geduldig en rustig blijven wanneer iemand anders het beeld, dat jij in gedachten had, reeds had genomen
- op het idee van iemand dat bijzonder origineel gevonden is.

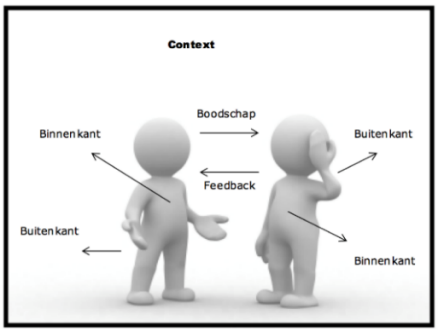
<u>Reflectie</u> nadat heel de groep aan bod is geweest:

- Wat merk je nu anders op?
- Welk gevoel krijg je van deze feedback?
- Wat dacht je bij deze activiteit?
- Wat kon je nog anders bedenken rond het beeld?
- …

2

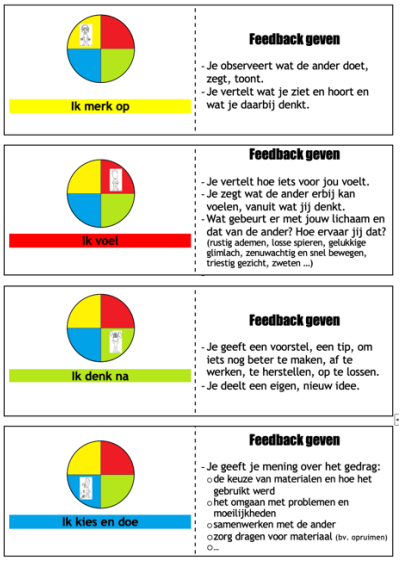


Focusdoelen









Voorkennis oproepen:

- Wat weet je nog van beeldtalent van het vorige project?
- Welke nieuwe dingen heb je daar geleerd?
- Herinner je je nog welke feedback je van de juf of begeleider gekregen hebt?

Je kan nooit echt weten wat er aan de binnenkant van iemand gebeurt. Iedereen heeft een andere binnenkant. Het is belangrijk dat je feedback kan geven of vragen zodat je jezelf of een ander beter leert begrijpen.
Wie kan er met eigen woorden uitleggen wat feedback betekent?

Voorbeelden of info, aanvulling door de begeleider:

- Feedback is reageren op wat iemand doet, zegt, toont. Je vertelt iets over het gedrag van iemand.
- Feedback is altijd een persoonlijke mening, een beoordeling. Het mag nooit een veroordeling zijn.
- Je kan feedback geven door te vertellen hoe jij je bij iets voelt, wat je bij een bepaalde actie denkt.
- Feedback gebeurt als je voor iemand wil supporteren of iemand wil helpen om het anders te doen.
- Je kan ook feedback krijgen over het effect dat je bereikt door bepaalde dingen wel of niet te doen. Dat kan iets waarderend zijn waardoor jij zelf een fijn gevoel krijgt. Het kan ook een eerlijke kritiek zijn waardoor je geen fijne gevoelens ervaart. Het kan je doen nadenken over wie je bent en nog wil worden.
- ...

Doelen (Blok II)

- Ik kan nadenken, kiezen en doen wat ik wil bereiken.
- Ik kan feedback geven en ontvangen vanuit:
  - opmerken
  - voelen
  - nadenken
  - kiezen en doen

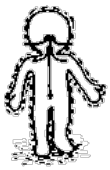
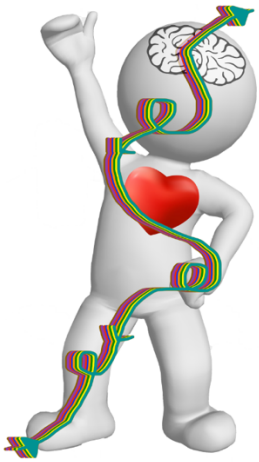
3

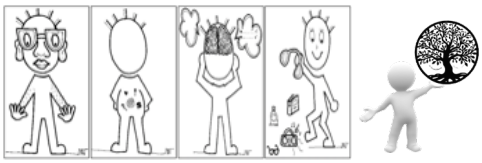
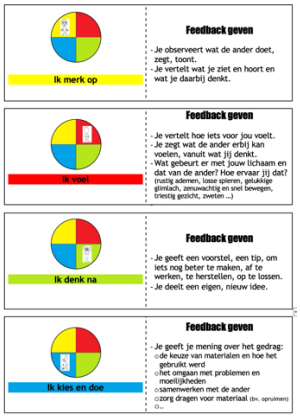


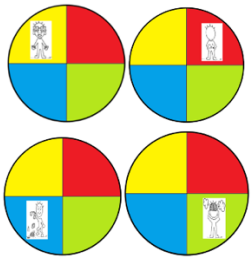
Betekenis

Hoe meer dingen je wil leren en uitproberen, hoe meer ideeën je krijgt om te doen wanneer je vrije tijd hebt of wanneer je iets wil maken voor een ander dat jij hebt geleerd. Je weet pas als je het eens hebt gedaan of het je een fijn gevoel geeft.
Er is bij beeldtalent niets fout of goed, alles is mooi want jouw handen hebben iets speciaal gemaakt.

We leren tegelijkertijd om feedback te geven aan elkaar én feedback van een ander te ontvangen. Feedback is waardevol om te ontvangen wanneer je jezelf beter, sterker, wil maken. Het kan dus gaan over een prestatie, iets wat je doet, maakt of toont. Het gaat over je gedrag

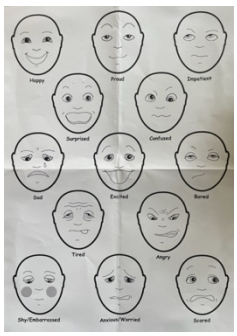
		en het effect dat je op iemand hebt door wat je maakt, doet, toont. We leren in onze school dat je feedback krijgt om te groeien. Feedback is als een cadeautje dat je krijgt omdat iemand jou wil helpen en steunen. **We leren feedback geven vanuit datgene:** - dat we opmerken - de gevoelens die we ervaren - de eigen gedachten en ideeën die we kunnen bedenken om iets beter te maken - wat je de ander ziet doen, passend bij de persoon zelf of het effect dat hij wil bereiken. Elk kind krijgt de feedbackkaarten met de uitleg rond feedback geven vanuit de verschillende kwadranten van BOM.
4	 **Bio-energetische activiteit*** Zintuiglijk & motorisch 	**Feedback vanuit de observator** De groep wordt verdeeld in groepjes van 3. De begeleider duidt in elk groepje 1 observator aan. We leren het meest over gedrag door te kijken naar een ander. De observator gaat één stap opzij om goed te kijken naar het duo. Bij elke oefening is er een nieuwe observator. **Oefening 1:** De kinderen activeren doorstroming door ritmisch te kloppen van kop tot teen (armen, romp, benen, …) De observator geeft feedback: **Opmerken**: wat heb je gezien, gehoord, gedacht? **Oefening 2:** Nieuwe observator, nieuw duo. 1 persoon gaat met de rug naar de ander staan. De ander trommelt doorstroming door ritmisch te kloppen (met vingers) van kop tot teen. De observator geeft feedback: **Voelen**: wat denk je dat de ander gevoeld heeft? Hoe heb je dat gemerkt aan het lichaam, de expressie van de ander. **Oefening 3:** Nieuwe observator, nieuwe duo. Eén persoon zit op de stoel met zijn rug naar de duopartner. De duopartner denkt na over wat de andere persoon dit jaar voor hem/haar betekent heeft. De andere probeert de focusademhaling (neus in, neus uit) toe te passen. De duopartner geeft feedback door een beeld te maken met de wijsvinger op de rug. (Begeleider doet voor bij leerkracht.) Bv. letter per letter die samen een woord vormen (V R I E N D), een symbool (hartje), een tekening, beweging (spiraal), …

		De andere persoon raadt welke feedback er op de rug getekend is. De observator geeft feedback: **Nadenken**: geef het idee dat je zelf nog bedacht om op de rug te tekenen. **Kiezen en doen**: wat vond je van het gedrag van de ander? <u>Reflectie:</u> - Kon je de energie voelen in je lichaam toen je jezelf 'afklopte'? - Hoe was dat voor jou om een ander zijn energie los te kloppen? - Was het moeilijk of makkelijk voor jou om een beeld of symbool te verzinnen voor de ander? - Hoe voelde het om te tekenen, hoe voelde het om te ondergaan? - Kon jij goed observeren en feedback geven? - Welke feedback was het gemakkelijkste (opmerken, voelen, nadenken, doen)?
5	 **Activiteit** 	**1. Organisatie beeldtalent met (nieuwe)materialen** Opnieuw werken de kinderen in 2 groepen. De kinderen werken steeds in duo aan een beeld. **<u>Groep 1:</u>** Mandala's en patronen. Opbouw met stappenplan. **<u>Groep 2</u>:** Beeld maken vanuit eigen verzonnen ideeën. **Feedback geven en ontvangen** Feedback zorgt ervoor dat je beter kan nadenken over wat en hoe je iets precies wil bereiken. Het zorgt ervoor dat je in flow kan blijven en dat je denken, voelen en doen energie geven. Het kan structuur in je hoofd geven waardoor je op nieuwe ideeën komt of waardoor je ineens een oplossing ziet voor een probleem. De kinderen nemen allemaal hun kijkwijzer waarop staat hoe je feedback kan geven vanuit: - opmerken, voelen, nadenken, kiezen en doen Ze kijken bij de anderen naar de creatie en/of ze bekijken nadien de foto van het ontwerp. - Ga naar de creatie van een ander duo kijken. - Welke feedback wil je geven vanuit opmerken, voelen, nadenken, kiezen en doen? - Lees op je kijkwijzer waar je dan op moet letten. - Geef je feedback.









Reflectie in grote groep:

- Kan jij goed feedback geven? Vanuit welk kwadrant doe je dat het liefste?
- Kan je feedback ontvangen? Hoe helpt het jou?
- Heb je iets kunnen doen met de feedback die je kreeg waardoor je meer energie kreeg?
- Hoe voelde je jou bij het ontvangen van de feedback?
- Heb je misschien aan je duopartner tijdens het creeëren zelf feedback kunnen geven?
- …

2. Effect van de klasprojecten met BOM

2.1. Opmerken

Congruento doorgeven (BOM-mannetje)
Twee zelfgemaakte Congruento-poppetjes (of een ander zintuiglijk voorwerp: zacht, met geur, kleuren die terugkomen in de BOM-cirkel en de vier kwadranten).
In deze oefening gaan we bewust opmerken wat we vastnemen, ruiken, zien bij het poppetje, zonder iets te zeggen.
Wat merk jij op – bij het poppetje én bij jezelf als je het vasthebt?

Stille doorgeefronde (5 min)

- De 2 poppetjes worden in stilte doorgegeven in de kring/rij.
- Iedereen houdt het poppetje even vast, bekijkt het, raakt het aan met de handen, ruikt eraan, …
- Geen woorden, enkel opmerken met de externe zintuigen.

Reflectie met de groep:

- Wat heb je opgemerkt?
- Wat voelde je in je lichaam toen je het vasthad? Hoe noem je het gevoel dat je bij jezelf opmerkt?
- Was het moeilijk om stil te zijn? Waarom denk je?
- …

2.2. Voelen

Gezichtsexpressie tekenen ‘masker van mijn gevoel’.
We kijken terug naar alles wat we geleerd hebben over emoties en sociaal omgaan met jezelf, elkaar. Nu mag elk van jullie op een masker tekenen hoe jullie je voelen als je denkt aan die lessen van afgelopen schooljaar. Dit is zonder woorden, alleen kleuren, lijnen of symbolen die jouw gevoel uitdrukken.
De gevoelenscirkel tonen met enkele voorbeelden (bv. Als je jou blij voelde, kun je dat geel tekenen; voelde je jou soms onzeker of bang? Dan kies je een donkere kleur, of tekening die dat laat zien).

Elk kind krijgt een blanco gezichtsmasker.
Welk gevoel of welke emotie voelt bij jou het sterkste als je terugdenkt aan de socio-emolessen? Hoe ziet dat eruit in kleur of vorm?
voorbeeld: op het voorhoofd kleurkeuzes, op de ogen een bepaalde vorm, op de mond een teken, … Aan hen om visueel uit te drukken wat ze voelden.

<u>Reflectie één op één:</u>
Iedereen legt het masker op zijn of haar tafel.
De leerkracht wandelt langs, geeft feedback en stelt eventueel wat bijvragen.
Bv. Op dit masker zie ik veel rode kleur, dat zou frustratie of hevigheid kunnen zijn. Of: dit masker is vol gele vormen; het lijkt op vrolijkheid of enthousiasme.

2.3. Nadenken, kiezen en doen



Krijtbordvragen
We denken terug aan alles wat we het voorbije schooljaar leerden in de lessen over omgaan met jezelf en de ander.
De leerkracht stelt enkele meerkeuzevragen. De kinderen kiezen telkens het antwoord dat het best bij hun ervaring past.
Ze noteren enkel het cijfer (1, 2 of 3) op hun krijtbordje en tonen dat tegelijk aan de leerkracht.

De leerkracht leest een reeks meerkeuzevragen voor, één per keer. Bij elke vraag kiezen de kinderen individueel en in stilte hun antwoord. Na het tonen van de bordjes kan de leerkracht kort enkele antwoorden benoemen (bv. ik zie veel 2'en, gevoelens herkennen is dus belangrijk geweest). Af en toe kan een kind vrijwillig zijn keuze kort toelichten.

Voorbeelden van vragen:
Van welke activiteit kreeg je het meeste energie dit jaar?
1. Observeren met de verschillende brillen
2. Gevoelens leren ontdekken, benoemen en bewegen
3. Experimenteren met beeldtalent

Wat hielp jou het meest om rustig te worden als je jou overprikkeld voelde?
1. Even alleen zijn of op adem komen
2. Bewegen of iets actiefs doen
3. Er met iemand over praten

Wanneer voelde je je het meest verbonden met de klas?
1. Tijdens kringmomenten of groepsgesprekken
2. Tijdens creatieve of expressieve opdrachten
3. Tijdens spel- of bewegingsmomenten

Wat heb jij vooral geleerd over je eigen grenzen?

1. Ik herken nu sneller wanneer iets te veel wordt
2. Ik weet beter hoe ik iets kan zeggen als iets niet fijn is
3. Ik ben gaan ontdekken wat me juist energie geeft

In welke zone zat jij het vaakst tijdens moeilijke momenten?

1. Comfortzone (het lukte goed)
2. Stretchzone (spannend, maar ik groeide ervan)
3. Stresszone (het werd te veel)

Wat helpt jou het best om jezelf te kalmeren of op te laden?

1. Muziek luisteren, tekenen of rust
2. Buiten spelen of springen
3. Praten met iemand die ik vertrouw

Wat wil jij volgend schooljaar blijven gebruiken van wat je nu geleerd hebt?

1. De bril van 'ik merk iets op'
2. De gevoelswoorden of gevoelenscirkel
3. Een manier om mezelf tot rust te brengen of te activeren

2.4. Totaliteit (Opmerken – Voelen – Nadenken – Kiezen & Doen)

De kinderen horen een uitspraak of situatie en moeten bepalen bij welk BOM-kwadrant deze het beste past.
De klas wordt verdeeld in duo's of groepjes van vier.



4 knoppen of gekleurde vlakken (geel – rood – groen – blauw), elk gekoppeld aan een BOM-kwadrant:

- 🟡 Geel = *Opmerken*
- 🔴 Rood = *Voelen*
- 🟢 Groen = *Nadenken*
- 🔵 Blauw = *Kiezen & Doen*

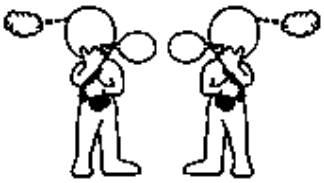
Telkens komt een duo of groepje naar voren. De leerkracht leest een uitspraak voor.
De kinderen overleggen zachtjes en kiezen de juiste BOM-knop (kleur).
De rest van de klas denkt mee, maar zegt niets luidop.
Na het indrukken van de knop volgt een korte klassikale bespreking (reflectie):

- Waarom past dit bij 'voelen'?
- Wat zou je nog meer kunnen doen in die situatie?

Voorbeelden per BOM-kwadrant

🟡 ***Opmerken (geel)***

- Ik merk op dat er veel rommel ligt in de klas.
- Ik hoor niets meer door al het lawaai rondom mij.
- Ik zie dat mijn vriend stil is vandaag.
- Ik observeer hoe een ander iets doet.

		🔴 ***Voelen (rood)*** • Ik voel me trots omdat ik mijn grenzen aangaf. • Ik voel me gespannen voor de toets. • Ik had een verdrietig gevoel toen iemand mij uitlachte. • Mijn lichaam voelt moe na een drukke dag. 🟢 ***Nadenken (groen)*** • Ik denk na over wat ik kan doen als ik boos ben. • Ik bedenk een helpende gedachte: 'ik mag fouten maken'. • Ik probeer te begrijpen waarom iemand verdrietig is en hoe ik kan helpen. • Ik denk na over wat ik de volgende keer anders kan doen in zo'n situatie. 🔵 ***Kiezen & Doen (blauw)*** • Ik stap even weg om af te koelen. • Ik zeg tegen de ander wat ik wil, op een rustige manier. • Ik kies ervoor om hulp te vragen in plaats van te roepen. • Ik geef complimenten om de sfeer beter te maken. <u>Reflectievragen na de BOM-activiteiten</u> **Terugblikken op het hele traject** • Wat vond jij het fijnst aan de BOM-lessen dit schooljaar? • Wat vond je het moeilijkst, maar heb je toch geprobeerd? • Welk lesmoment of activiteit is je het meest bijgebleven? Waarom? • In welk moment voelde jij: "Nu begrijp ik iets over mezelf (of anderen)"? **Vooruitkijken** • Wat zou je volgend schooljaar willen blijven gebruiken van deze lessen? • Wat wil je jezelf nog leren over omgaan met jezelf of met anderen?
6	 **Reflectie en transfer**	**Cf. vorige lesfiche(s).**
7	 **Reflectie op muziek**	De kinderen nemen een rusthouding aan op hun eigen plek in de klas. Door de muziek ontstaat er een bepaalde sfeer. Reflectie vanuit de antwoorden van de evaluatie van de kinderen.

<u>Materiaal</u>:

- 7 begeleidingsinterventies
- A3 BOM-bol totaliteit
- BOM-feedbackkaarten per kwadrant (gelamineerd)
- Krijtbordjes en krijt of whiteboards met stiften (voor meerkeuzevragen)
- Gevoelenscirkel (visueel ondersteunend)
- 2 Congruento-poppetjes
- beeldkaarten: Dixit-kaarten
- Beeldtalent materiaal: mandala's & patronen
- Beeldtalent materiaal: creatief ontwerpen vanuit verbeelding
- Blanco maskers (kartonnen gezichtsvormen of uitgeknipte sjablonen)
- 4 gekleurde vlakken of grote knoppen: geel (opmerken), rood (voelen), groen(nadenken), blauw (kiezen & doen)
- Werkbladen