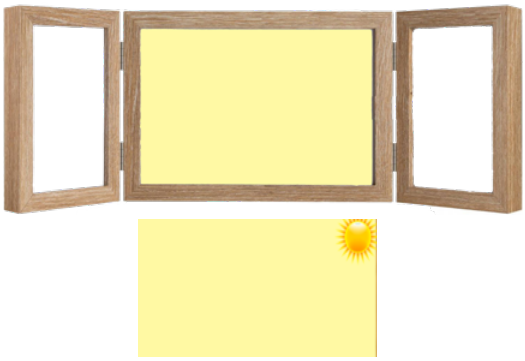
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

1



Groepsdynamisch







<u>Een comfortabel gevoel</u>

Introductie begrip: energie in **comfortzone**

In het midden van de klasgroep of vooraan in de klas staat of ligt een groot raam met zijramen. De focus wordt hier gelegd op het grote raam.
Dé vraag van vandaag: **“Hoe kijken wij naar elkaar?”**
Een raam daar kan je door kijken. Hoe groter je raam is, hoe meer je kan zien. Als je raam vuil is of heel klein, kan je veel minder opmerken. Je ziet maar deeltjes van een geheel. Het is precies hetzelfde als wanneer je naar het gedrag van iemand kijkt. Als je vuile of slechte dingen denkt, dan kijk je heel eng naar een ander. Je ziet nog enkel wat er niet goed is, fout loopt. Je raam om naar die persoon te kijken is dan heel klein en troebel geworden. Als je positief en met een blij gevoel naar iemand kijkt, dan zie je veel meer de goede dingen, de kansen voor iemand.
In onze school willen wij dat je elkaar kan opmerken alsof je vanuit een groot, open en licht raam kijkt naar een ander.
Het grote raam heeft daarom een gele achtergrond alsof het licht erin schijnt. Er hangt of ligt ook een gele lichtbol in die een zon weergeeft. Het raam is getekend op het bord, papier of is, op presentatieniveau, met materiaal gemaakt. De zon kan een lichtbron of een geknutselde zon zijn. De zijraampjes zijn bij de start nog leeg.

Op een tafel liggen allerhande **voorwerpen**. Dit kan ook met **beeldmateriaal** of met **woorden** of een mengeling. Dan werk je op een ander communicatieniveau.

<u>Reflectie bij de belevingsoefening</u>

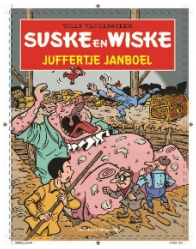
De leerlingen merken op wat er allemaal ligt.
De begeleider introduceert het begrip ’comfortabel’: een ‘comfortabel gevoel’ hebben. De kinderen bedenken zelf nog woorden, begrippen die ze hieraan kunnen linken: een ‘chill’ gevoel hebben, geen stress, zich relax voelen, geen druk ervaren, …
Wat er ligt, kan passen bij een comfortabel gevoel, je energie is ‘in flow’ zeggen ze dan:

- ik voel me **veilig** (zich beschermd voelen, geen angst voelen, controle hebben over wat er gebeurt, weten wat je wel of niet aankan, anderen hebben die er voor je zijn en jou helpen als dat nodig is, weten dat je gezien en gehoord wordt, je vrij voelen, …)
- ik voel **vertrouwen** (zelfvertrouwen want ik weet dat ik iets ken, ik weet wat ik kan en niet kan of ik heb vertrouwen in de ander die iets met me wil doen, spelen, die me iets wil leren)
- ik voel me **verbonden** (met mezelf en de mogelijkheden van mijn lichaam, met het materiaal, ik ben niet alleen en voel me verbonden met de ander, connectie met mijn omgeving, …)









Telkens wordt, bij elk begrip dat uitgelegd is, het linkerzijraam gevuld met de passende woordkaart.
Bij veilig, vertrouwen, verbonden krijg je een rustig gevoel. Jouw lichaamsenergie zit goed. Je denkt:

- ik **voel** me rustig, tevreden
- ik **denk en weet**: 'Ik kan dit aan.'
- ik heb de **energie om iets te kiezen en te doen** dat bij me past: **ik beweeg in mijn comfortzone**

Welk voorwerp past hier dan voor jou bij?
Een voorwerp kan ook een gedachte aan iets anders oproepen. Kies en beslis voor jezelf.
De begeleider helpt opmerken, voelen, (na)denken en doen verwoorden.
Meerdere kinderen kunnen eventueel hetzelfde voorwerp kiezen om een heel andere reden. Er kunnen dan subgroepjes ontstaan rond hetzelfde voorwerp.
De begeleider vat samen wat er belangrijk is in deze klasgroep om in de comfortzone goed te kunnen leren en samen te leven.

<u>Reflectie na deze belevingsoefening</u>

- Zijn deze voorwerpen voldoende aanwezig in de klas, op de speelplaats?
- Voorwerpen vertellen iets over de activiteiten die ons in **de comfortzone** brengen. Hoe kunnen we deze activiteiten meer in onze schoolweek brengen?
  Bv. meer in en van de natuur leren, beweging tussenin inlassen, muziek gebruiken bij verwerkingsopdrachten of tijdens rustige momenten, strips om vrije momenten te overbruggen, een spel inlassen, …
- Hoe kunnen deze activiteiten wel of niet helpen tijdens het leren en samenleven?

2



Focusdoelen



Samen zorgen wij voor een veilig gevoel



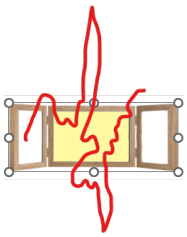
<u>Voorkennis</u>:
De begeleider schetst kort de rode draad van het voorbije traject: ik – ik en jij – ik, jij, wij vormen een groep.

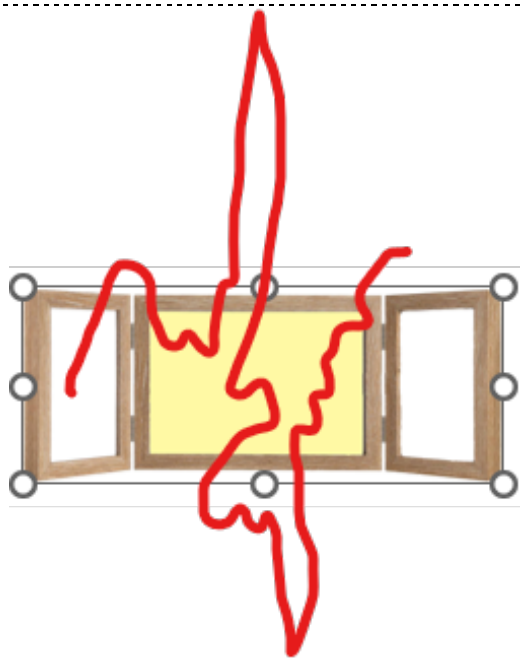
- <u>De groepsdoelen</u> van deze klas om zich veilig en verbonden te voelen. Welke belangrijke waarde van deze top 5 zullen we vandaag extra aandacht geven?
- <u>Terugblik op de politie</u>

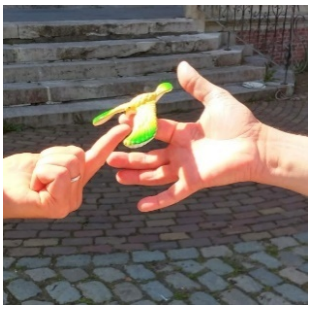
De affiche met de slogan van de verschillende rollen van de politie wordt getoond.

- De begeleider doet vier bewegingen voor, passend bij de verschillende rollen van de politie.
  <u>Stop politie</u>: handgebaar halt en arm voorwaarts
  <u>Ik beslis politie</u>: megafoon gebaar met hand
  <u>Ik sanctioneer</u>: rechterhand schrijft boete op linkerhand of omgekeerd
  <u>Ik neem over</u>: 1 hand omklemt de pols van de andere hand zodat die geboeid lijkt

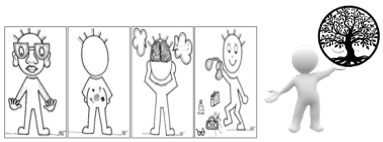
  De begeleider toont de grote afbeelding van de politierol, de kinderen doen de juiste beweging.

	 	De begeleider kan ook voorwerpen van een bepaalde rol gebruiken en de kinderen maken de passende beweging. o De kinderen hebben ieder de picto's van de verschillende rollen. Ze plaatsen die in een logische volgorde. De begeleider doet een handgebaar en de kinderen tonen onmiddellijk de juiste picto. o De begeleider maakt een keuze en zegt enkel de woorden: stop – beslis – sanctie – neem over. De leerlingen doen onmiddellijk het juiste gebaar. De snelheid wordt nu opgevoerd zodat ze goed moeten luisteren, focussen en snel moeten reageren. De begeleider kiest welke activiteit zinvol is om de rollen van de politie te herhalen. Dit kan nog op andere momenten als tussendoortje gebruikt worden. **<u>Doelen</u>:** - Ik kan vertellen over: • mijn comfortzone • mijn stretchzone • mijn stresszone - Ik kan mijn energie in of uit het raam aanduiden.
3	 **Betekenis**	In deze school willen wij dat iedereen zich veilig voelt. Het is ook belangrijk dat er dan verbinding is met jezelf, de ander, de grotere schoolomgeving, de materialen die we gebruiken en de dingen die we hier op school leren. Als we elkaar helpen en beschermen dan komt er ook vertrouwen. Zo is de rol van de politie een manier om iedereen te beschermen en op te treden als het eens misloopt. Om de bom niet te laten ontploffen, leren we samen hoe we beter om kunnen gaan met onszelf, de ander cf. BOM (**b**eter **o**mgaan **m**et elkaar). Dan zorgen we ervoor dat iedereen, op zijn manier, in de **comfortzone** kan bewegen, comfortabel kan leren en samenleven Cf. aanduiden grote kader en zijramen. Leren doen we met vallen en opstaan. Fouten maken mag en soms is alles heel spannend en vraagt dat leren heel wat inzet en energie. Dan moeten we net iets meer inspanning doen om een doel te bereiken. We stretchen dan, we bewegen in de **stretchzone**, uit het raam. Cf. de 2 punten aanduiden boven en onder het raam. We gaan ervoor (net boven het raam) of we hebben eerst nog nieuwe activiteiten nodig om iets beter te begrijpen of weer interesse te hebben (net onder het raam).

		En soms… is er heel veel stress! Dan bewegen we helemaal uit ons raam en reageren ons af, de **stresszone**. Heel ons lijf, wat we voelen en hoe we denken zit vol spanning (helemaal boven het raam) of we willen het liefst verdwijnen om niets meer te moeten horen of zien of leren. Dan is het allemaal teveel en je wil aan niets meer denken of je wil ook niets meer voelen (helemaal onder het raam). Leren en samenleven gaat bij iedereen anders: - van comfortzone naar stretchzone naar stress - of van comfortzone naar stretchzone (boven) omdat je echt iets nieuws wil kennen dan weer naar de comfortzone - of van comfortzone naar stretchzone (onder) als je voelt dat je best even iets anders doet want anders kan je niet meer opletten, … We leren onze eigen **energie** kennen en daardoor ook beter controleren. Je wordt sterker, je leert volhouden ook als het moeilijker (boven) of saai (onder) is en je krijgt zo meer **veerkracht** (aanduiden van de beweging die veert). De begeleider duidt op de tekening aan wat de betekenis inhoudt.
4	 **Bio-energetische activiteit** zintuiglijk en motorisch  	**<u>Veilig – vertrouwen – verbonden</u>** VRIJ bewegen in je raam. De kinderen bekijken het zijraam met de **V** – woorden en ontdekken, of ontdekten al voordien, hoe elke V een vogel symboliseert. De begeleider heeft deze vrije vogel bij en gebruikt deze vogel bij enkele bewegingen. Het raam is een voorstelling die vertelt over hoe onze energie in comfort, stretch of stress kan gaan. In comfortzone bewegen we ons vrij en kunnen we iets goed opmerken en leren, kiezen wat we wel en niet doen. In stretchzone voelen we dat het wat wringt, er is meer moeite nodig en in stress wordt het echt lastig. **Jouw lichaam is het eerste dat die energie aanvoelt.** De kinderen maken de verschillende vliegbewegingen en beleven zo de lichaamsenergieën. **Comfort** - Groot motorisch vliegen met beide armen, wiegend van links naar rechts en buigen door de benen. Focus op een doel in de verte om naartoe te vliegen. - Klein motorisch zittend op stoel: handen kruislings en vliegen met de handen. Duimen tegen elkaar en vliegen met de vingers. - … **Stretch** - Zittend op stoel: duimen tegen elkaar, de handen spreiden en de armen zo stretchen dat ze tegen elkaar

	  	liggen tot aan de ellebogen, dan vliegbewegingen maken. - Zittend op stoel: benen hoog en gestrekt houden en een 'v' vormen en zo vliegen met de benen. Benen hoog houden en de voeten kruisen. Met de voeten de vliegbeweging maken. - Rechtstaan: armen achter het lichaam brengen en de vliegbeweging maken met armen en handen. Cf. transfer: vergelijk vlucht van de vogels in een V vlucht - Armen kruislings op de rug houden en enkel met de handen de vliegbeweging maken. - … **Stress** - De begeleider plaatst de grote vogel op de wijsvinger en laat de vogel vliegen op de wijsvinger: op en neer, heen en weer. - De vogel blijft nu op de wijsvinger staan. De begeleider gaat stevig staan, knikje in de knieën. De arm met de vogel gaat strekken naar voor. Het tegenovergestelde been gaat achterwaarts. De begeleider staat op 1 been en blijft stabiel met de vogel op de wijsvinger staan. De ogen zijn gefocust op de vogel. De vogel op de andere wijsvinger plaatsen en wisselen van been. - De kinderen doen die beweging na en proberen hun evenwicht te behouden. - De kinderen staan in een kring. De grote vogel vertelt dat we veiligheid, vertrouwen en verbinding nodig hebben om goed te kunnen bewegen en leren. De vogel wordt nu doorgegeven van wijsvinger naar wijsvinger, in verbinding met elkaar. Opperste concentratie is nu nodig. Het is stretchen want we hebben dat nog nooit gedaan en het kan lukken. Het kan ook mislukken… Als het niet lukt, rapen we de vogel op en we geven de vogel gewoon door aan de volgende. **<u>Reflectie</u>** - Hoe was het voor jou om dit te doen? Bleef je in je comfortzone? Kwam je in de stretch- of de stresszone terecht? - Soms voelt iets te spannend en dan ga je in stress, je voelt angst om te mislukken en dan lukt het helemaal niet meer. Herken je dat gevoel? Wanneer heb je dat al eens meegemaakt? - …

5



Activiteit







I. Structuur – support - steun

Rechterraam aanvullen met de behoeften die vervuld moeten zijn om die veiligheid, dat vertrouwen en die verbinding te bekomen. Wat merken ze op?
(De S is getekend in een spiraal en komt in deel 2 verder aan bod).
Bij welk woord kunnen ze al iets bedenken?

Reflectie

- Welke **structuur** herkennen jullie al wanneer wij hier samen activiteiten doen?
  Cf. structuur van de 7 begeleidingsinterventies.
  Hoe helpt dit jou om iets beter te begrijpen?
  Herken je nog een andere structuur die gebruikt wordt in de klas, de speelplaats?
  Bv. dagplanning, volgorde van iets, …
- Wie geeft jou **support**, wie supportert er voor jou wanneer je iets doet? Wanneer je iets nieuws uitprobeert? Bv. transfer naar de supporters uit de sportwereld, …
  Hoe kan iemand support geven, supporteren voor jou?
  Bv. Duim omhoog steken, juichkreten maken, bewondering tonen, aanmoedigen, bevestigen dat iets goed gaat komen, een medaille winnen, …
- Soms heb je iemand of iets nodig hebt om jou te helpen, om jou sterker te maken zodat je meer veerkracht krijgt. Wat of wie is dan jouw **steun**?
  Bv. goed materiaal om iets mee te doen, een voorwerpje (anker) dat je kracht geeft als je dat bij je hebt of naar kan kijken, een ouder die thuis naar je luistert, de leerkracht die je iets leert, de groep waarmee je in de klas zit, een andere volwassene die jou kan helpen, …
- Van wie verwacht jij vooral steun als je iets (nieuws) wil leren?
  Bv. een vriendje, mama of papa, de juf/meester, …

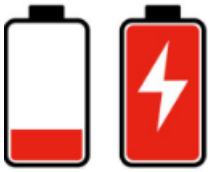
II. Mijn energie in of uit het raam

De kinderen krijgen ieder een venstertje = een rechthoek, een uitgeknipt raampje, een voorstelling die de comfortzone kan weerspiegelen vanuit 'IN het raam' zijn. Ze houden dit raam vast met de ene hand. Met hun andere hand kunnen ze telkens aanduiden waar hun energie zich bevindt. De begeleider noemt een aantal activiteiten, situaties, materialen die een bepaalde energie kunnen geven. Er is een voorstelling van het raam met 5 zinnen die weergeven of hun energie in comfort/stretch/stress is.

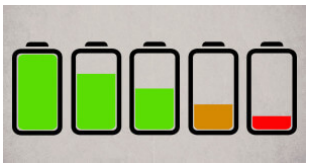
Comfort: het gaat me vanzelf af
Stretch: ik ga er helemaal voor
Stress overreactie: ik reageer overdreven
Stretch: ik heb iets anders nodig
Stress onderreactie: ik los, hoor en zie niets meer



Batterij opladen, de juiste batterij gebruiken



Let op voor oververhitte batterijen!



Batterij loopt leeg, platte batterij



- In hun raam, energie in comfortzone dan vinger bewegen in het raampje
- Uit het raam dan een keuze maken: beweging in stretch of in stress? Boven of beneden?

Extra uitleg

In stretch net boven of onder het raam (gaan ze er echt voor, wilskracht, overgave (boven) of is het eerder pfft… op tijd iets anders uitproberen om dit te leren (onder)

In stress boven: alles is gespannen, overspannen en teveel emoties, gevoelens dus snel in strijd of weglopen
of in stress onder: het is allemaal teveel en het liefst ver wegkruipen, dit niet willen, helemaal afhaken.

Voorbeelden:

Op reis gaan, speeltijd, familiefeestjes, rekenen, sporten, pestgedrag, lezen, vrienden maken, de klasgroep, verjaardag, iets moeilijk leren, kiezen om iets te doen, een eigen verhaal verzinnen, muziekschool, een nieuwjaarsbrief voorlezen, een sanctie krijgen, iemand helpen, een brief schrijven, ruzie in de klas, het weekend dat komt, voetbal, puzzelen, …
De begeleider observeert waar stretch en stress kan liggen in de klasgroep.

Reflectie

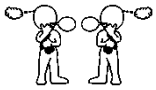
- Welke beweging heb je opgemerkt? Kan je iets vertellen over jouw comfort- /stretch-/ stresszone?
- Kon je aanduiden hoe hoog of laag jouw energie was?
- Transfer realiteit: energie is als de juiste batterij kiezen en tijdig opladen, activeren.
  Bv. gsm die niet is opgeladen, geen contact meer.
  Oververhitte batterij dan is er gevaar, afkoeling nodig.

III. In stretch of stress?

In het midden van de kring ligt een schaal. Op die schaal liggen herfstbladeren met gedroogde insecten.
Er zijn eventueel ook bekertjes met water of hun eigen drinkbus met water.
De leerlingen mogen die insecten opeten. Ze zitten boordevol proteïnen. Wie durft er?

Reflectie

- Blijf je in je comfortzone of net niet?
- Is er stretch mogelijk? Wie kan support geven door aan te moedigen dat het je wel lukt of jou steunen? Bv. door het eerst voor te doen.
- …

	 een plan eerlijkheid In mijn comfortzone en stretchzone is er ... In mijn comfortzone en stretchzone is er ... verdraagzaamheid humor In mijn comfortzone en stretchzone is er ... In mijn comfortzone en stretchzone is er ...	**IV. In mijn comfort en stretchzone is er ...** Er liggen een 30 tal kaartjes die ervoor kunnen zorgen dat we in de comfortzone of in de stretchzone blijven zodat we veerkrachtig blijven. De kaartjes steeds aanpassen aan de doelgroep en aanpassen in functie van het taalbegrip. - Voorkant: visuele voorstelling van de beweging tussen ik - jij – wij die er steeds is. Het infinityteken symboliseert het cyclische van een dynamisch groepsproces. De mannetjes symboliseren de connectie tussen ik en jij in de groep vanuit een doorstroming in voelen – (na)denken – doen. Cf. gouden weken en groepsvorming. - Achterkant: een behoefte die er kan zijn voor een persoon om in de comfort/stretchzone te blijven. Cf. keuze maken uit lijst van verschillende behoeften, behoeftekijkwijzer **Reflectie** - Wat heb jij nodig om in je comfortzone/stretchzone te blijven? - Wat merk je op voor onze klasgroep? - ...
6	 **Reflectie en transfer**  **comfort zone**  **stretch zone**  **stress zone**  **stress zone**	**Reflectie en transfer naar hun leef- belevingswereld:** - Welke rol van de politie hoort er bij de comfortzone? Cf. zorgen voor veiligheid, bescherming = STOP politie. Waar horen de andere rollen van de politie? Hoe weet jij dat? Kan je er voorbeelden van geven? Cf. Kijkwijzer: overzicht van de rollen van de politie in comfort-/stretch-/stresszone. - Hoe herkennen zij bij zichzelf en bij anderen of ze in de comfortzone, stretchzone of stresszone bewegen? Cf. Koppeling maken naar thuiscontext, vrije tijd, wereldgebeuren: oorlogen, ziektes en ook blije en mooie gebeurtenissen, ... - Stretchen voor/na het sporten. Waartoe dient het? - Hoe kom je nu opnieuw naar de stretch- of de comfortzone als er teveel stresszone is? Dat zullen we nog verder ontdekken. Cf. verwijzing naar de volgende delen om nieuwsgierigheid te wekken.
7	 **Reflectie op muziek**	**Rustmoment** - Rusthouding op de eigen plek - Muziek (vb. bineaural beats, instrumentaal piano...) - De begeleider vertelt wat hij opgemerkt heeft, er wordt teruggekoppeld naar het proces. - Aandacht voor de reflectie rond de gekozen groepswaarde of het aandachtspunt dat de begeleider of klasleraar vooropstelde. (De reflectie wordt nog aangevuld met wat er tijdens de activiteit zelf opgemerkt werd) - De nodige nabijheid geven.

Materialen

- 7 begeleidingsinterventies en 2 doelen met visuele verduidelijking.
- De groepsdoelen/waarden van de klasgroep.
- Bak met (speelgoed)voorwerpen die kunnen verwijzen naar een veilig, comfortabel gevoel (sensatie en presentatieniveau. Cf. kan ook met foto's, afbeeldingen of met woorden (representatie en metaniveau). Vbn. muziekinstrument, springtouw, waardeloos materiaal om iets mee te creëren, tekengerief, techniekgerief, fietsje, handwerkmateriaal (naaien, haken…), smartgame, kookgerei, kinderkookboek, strip, leesboek, natuurmateriaal, diertjes (hond, poes, paardje…) fantasiefiguur vb. fort knight/ smurf… knuffel, koek in papiertje, chocolade, water drinkbus, spelen met vrienden (poppetjes), moeder/vader figuur (Playmobil), fantasiefiguurtje gezelschapsspel, rekenspel, taalspel, turnbroek, wereldballetje, spiegeltje, kam/borstel en haarrekkertjes, zwempak, (voet)bal, film, puzzel, enz.
  ! Steeds aanpassen aan leef/ beleving/interesse/ervaringswereld.
- 4 politieagenten + 2 affiches 'Samen zorgen we voor een veilig gevoel' en 'Politierollen in comfort/stretch/stresszone.
- Tolerantie venster klassikaal niveau: groot raam met zijramen in drie delen verdeeld op groot papierformaat , hout, getekend op het bord, klasramen gebruiken of andere mogelijkheden bedenken. Het grote raam op lichte achtergrond voorstellen, symboliek voor het lichte, positieve, blije en daardoor breed kunnen opmerken.
- In het zijraam links een verwijzing naar het sociaal emotioneel welbevinden (pedagogisch basisklimaat) 3 x gelamineerd A4 formaat voor de woorden : veilig – vertrouwen – verbonden.
- In het zijraam rechts een verwijzing naar de behoeften die belangrijk zijn om inhouden op te nemen, te verwerken en weer te geven (didactisch basisklimaat) 3x gelamineerd A4 formaat voor de woorden: structuur – support – steun.
- Een rode adrenalinecurve die de beweging in comfortzone, stretchzone, stresszone kan aanduiden.
- Grote vogel die met de snavel op de wijsvinger gezet kan worden. Bij grotere groepen enkele grote vogels zodat ze in kleine groep kunnen oefenen.
- Een gele lichtbol die de zon kan voorstellen in het raam of een afbeelding van een zon om in het raam te hangen, te kleven.
- Kaartjes symboliek gouden weken die gelamineerd zijn: ik – jij – wij. 'In mijn comfortzone is er…' De woorden aanpassen aan taalniveau en de betekenis die ze eraan kunnen geven.
- Groot bord met gedroogde (herfst)blaren en geroosterde insecten (wormen, krekel, sprinkhaan). Kan ook vervangen worden door een ander onbekend ding om op te nemen. Cf. speciale gedroogde of gekonfijte vruchten, bepaalde soort noot.
- Gelamineerd raam met 5 basiszinnen die verwijzen naar comfortzone, stretchzone, stresszone:
    - Comfort
    - Stretch overreactie
    - Stress overreactie
    - Stretch onderreactie
    - Stress onderreactie
- Geel of groen vierkant of rechthoekig blokje, uitgeknipte raamlijst die verwijst naar de comfortzone.

- Bijlagen

    - Doelen
    - Kijkwijzers
    - Voorbeelden kaartjes gouden weken