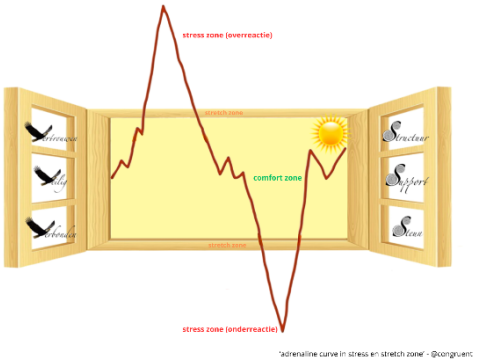
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

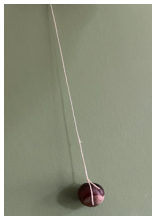
1

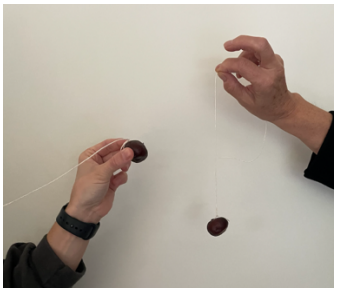


Groepsdynamisch











<u>Een stress gevoel</u>

Introductie begrip: energie van stress naar stretch.

In het midden van de klasgroep of vooraan in de klas staat of ligt weer het grote raam met de zijramen. De woorden aan de zijkanten hebben aandacht gekregen bij deel 1. De kinderen weten reeds dat deze begrippen van VVV (veiligheid, vertrouwen, verbinding) en SSS (structuur, support en steun) belangrijk zijn om in comfort, in flow te blijven. Dan heb je 'jouw energie, **je adrenaline'** onder controle. De zon schijnt dan volop.
Dé vraag van vandaag:
"Wat gebeurt er precies in stress en wat kunnen we doen om terug te stretchen?"

Kastanjeklop

Kastanjeklop is een traditioneel kinderspel uit Engeland dat vaak in de herfst gespeeld wordt, wanneer er kastanjes beschikbaar zijn. Het is een simpel en leuk spel waarvoor je weinig nodig hebt. Er bestaan verschillende varianten. We spelen het hier om stretch te bekomen bij het spelplezier en ook om stress uit te lokken bij het winnen en verliezen; de mogelijke frustratie van het niet kunnen focussen; het te kort voelen aan impulscontrole; het ontstaan van eigen spelregels die de ergernis van de ander oproepen, …

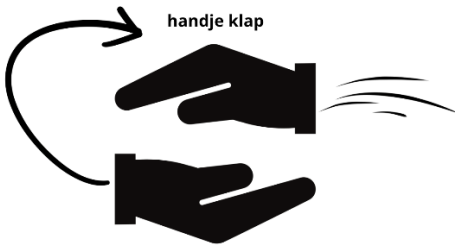
<u>Benodigdheden:</u>

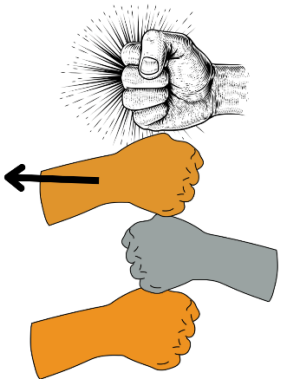
- Twee kastanjes (één per speler).
- Touwtje of schoenveter (elke kastanje wordt doorboord en aan een stuk touw geregen).

Voor deze groepsdynamische activiteit zijn de kastanjes al doorboord en aan een touwtje geregen.

<u>Spelregels:</u>

1. Voorbereiding: duo dat tegenover elkaar staat. Elke speler krijgt in gedachten bij de start 10 punten om te behouden of om telkens 1 punt te verliezen.
   Ze moeten hun eigen score bijhouden. Als dit niet lukt dan kunnen ze ook 10 jetons of blokjes krijgen die ze telkens moeten wegnemen of een blaadje met 10 cijfers op om te doorstrepen. Er wordt door de begeleider beslist wie er start.
2. Het spel: twee spelers nemen het tegen elkaar op. Eén speler houdt zijn kastanje stil, terwijl de andere speler met zijn kastanje probeert te slaan (kloppen) op die van de tegenstander. Als die de ander zijn kastanje kan raken, verliest die ander een punt.
   De winnaar mag verder aan de beurt tot hij er naast slaat. Dan is het pas aan de andere.





3. Doel: het doel is om de kastanje van de tegenstander zoveel mogelijk te raken. Wanneer de kastanje van de ander breekt bij de klop dan is die ander volledig 'uit', game over. De ander heeft geen score meer dus krijgt ineens nul punten.
4. Winnaar: de speler die erin slaagt de punten van de ander af te nemen of de kastanje van de tegenstander te breken, wint het spel.

Varianten om stress/stretch
in over – en onder reactie te ervaren

In een ander seizoen kan dit spel vervangen worden door een ander uitdagend spel met hetzelfde doel en zonder kastanjes. Deze activiteiten kunnen ook gespeeld worden wanneer de begeleider beslist om deel 2 te splitsen in 2 aparte lesactiviteiten.

- *Deel met enkel stress in overreactie*
  ontladen en kalmeren
- *Deel met enkel stress in onder reactie*
  opladen en activeren

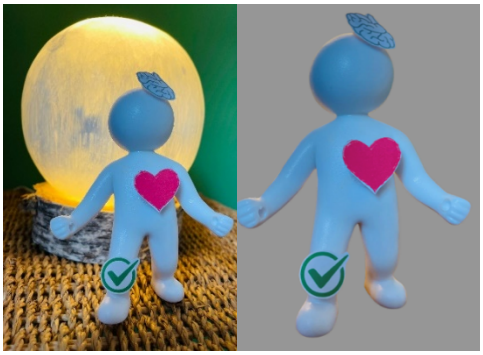
De 7 begeleidingsinterventies komen dan opnieuw aan bod vanuit herhaling en/of variant.

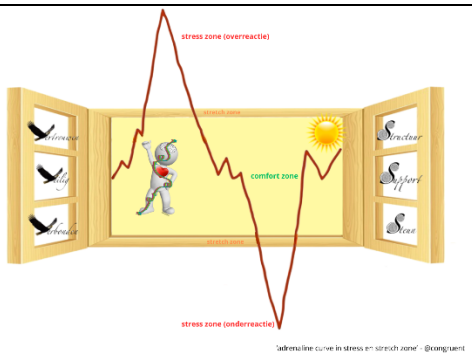
Bv. handjeklap.
- Per 2 tegenover elkaar staan.
- De ene houdt een hand voor zich met de handpalm naar boven.
- De ander houdt een hand, met enige afstand, daar bovenop met de handrug boven de handen van de ander.
- Het onderste hand probeert het bovenste hand te tikken. Die speler mag ook schijnbewegingen maken.
- De speler die getikt wordt, mag de hand wegtrekken zodat er geen tik voelbaar is.

Dit spel kan ook met 2 handen gespeeld worden.
Een ander soortgelijk spel met 2 vuisten spelen en creatief andere spelregels verzinnen.

Reflectie bij de belevingsoefening

De begeleider verheldert de opdracht wanneer er iets niet duidelijk is voor een duo = **structuur** geven door spelregels, het doel of de speluitleg te herhalen, eventueel visueel te maken.
De begeleider geeft de nodige **support en steun** door aan te moedigen bij blokkades, (emotionele of sociale) faalangst, feedback te geven rond een bepaalde actie, iets voor te doen, te begrenzen als iets uit de hand loopt, materiaal te geven of iets visueel te maken om de score bij te houden.

	    	**<u>Reflectie na deze belevingsoefening</u>** De begeleider vat samen wat er allemaal te zien was bij de verschillende duo's. Wat heeft de begeleider: - opgemerkt bij het gedrag van iemand (volle concentratie, opgespannen vuisten, lachen bij succes, juichkreet, lelijke woorden als iets niet lukte, …). - rond mogelijke gevoelens gezien (spanning door adem inhouden, enthousiasme door lach op gezicht, angst of onzekerheid om te verliezen, frustratie want er werd gestampvoet als het niet direct lukte, …). De begeleider plaatst het congruent mannetje in het raam bij de zon: de comfortzone. - Dit mannetje vertelt dat hij in flow is, in comfortzone, hij heeft zijn energie onder controle. Doordat er **veiligheid, vertrouwen en verbinding** is, gaat alles een beetje vanzelf. Er zijn geen nare gedachten, er zijn gevoelens van rust, zekerheid en tevredenheid. De begeleider wijst op de beelden bij het mannetje die dit kunnen illustreren: - het hart voor voelen, aandacht voor onze gevoelens - het brein voor het rationele, het denken, met ons verstand - het lichaam dat signalen geeft of alles met ons in orde is, het vinkje dat checkt of iets ok is. - Hij voelt iets, hij denkt iets en hij doet iets en dat klopt helemaal. Er is dan doorstroming in voelen, (na)denken en doen. - Wat we doen en kiezen, klopt bij wat we denken, hoe we over iets denken en wat we erbij voelen.
2	 **Focusdoelen**	**<u>Voorkennis door de begeleider</u>:** De begeleider schetst kort de rode draad van het voorbije traject: wij vormen een groep en ieder van ons mag zichzelf zijn. Veiligheid betekent dat iedereen kan leven en leren in comfort – en/of wat stretchzone. Dan hebben we veel veerkracht en kunnen we veel opmerken rondom ons. We zien de ander en datgene dat we gaan doen door een breed raam. En als het fout loopt dan leren we uit onze fouten en zijn er mensen rondom ons om te beschermen, terug te zorgen voor controle en veiligheid. De focus in deel 2 wordt gelegd op de symbolen, de beelden (metaforen) die horen bij de stresszone en de stretchzone.







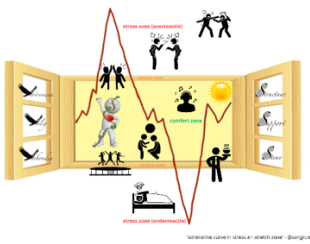












Voorkennis oproepen bij de kinderen

Vanuit deel 1 en gekoppeld aan de groepsdynamische oefening van deel 2

- De kinderen werken individueel, per 2 of 3.
  Ze krijgen een A4 gelamineerde kijkwijzer met de adrenalinecurve in doorstroom/comfortzone, in stress- en stretchzone.

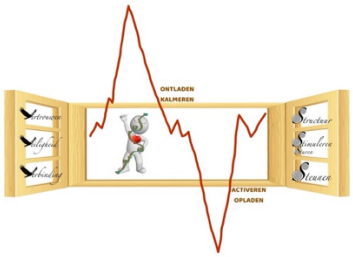
Energie, adrenaline is afhankelijk van de gedachten, de gevoelens die iemand heeft bij een bepaalde situatie, voorwerpen en mogelijkheden, een persoon, een groep.

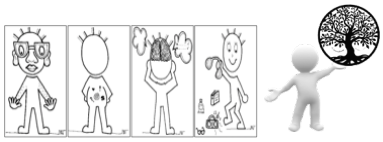
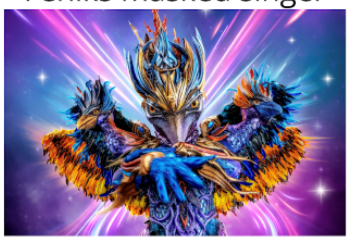
- Een veilig, tevreden en rustig gevoel: **comfortzone**.
- **Stretch overreactie**: een inspanning doen, ergens voor gaan, vurig enthousiasme.
  Stress overreactie: erover gaan en jezelf verliezen in emotie en overdreven reageren, door vechten, vluchten, alles opspannen.
- **Stretch onderreactie**: andere keuzes krijgen of maken om terug energie te voelen.
  Stretch onderreactie: gewoon alles lossen en er niet meer echt aanwezig willen zijn, verdwijnen, lichaam is moe en kan er niets meer bijhebben.

De begeleider toont opnieuw de kijkwijzer die ze gebruikten in deel 1 om aan te duiden wat er bij hen gebeurde in bepaalde situaties.

- Per individu, duo of groepje krijgen de kinderen zwart/wit afbeeldingen van situaties die bepaalde gevoelens, gedachten, acties oproepen in comfort, stretch of stress.
  Elk individu of groepje krijgt andere afbeeldingen. Het zijn zwart/wit afbeeldingen zodat de focus ligt op het waarnemen van de afbeelding en wat dit bij hen oproept. Er is geen afleiding van achtergrondcontext, kleur. Het kan wel dat er gedachten en gevoelens komen bij de kinderen die zowel context als kleur oproepen.
- Ze reflecteren voor zichzelf of bespreken met 2 waar die afbeeldingen het best hun plek vinden in het tolerantievenster. Ze plaatsen het beeld waar het volgens hen hoort.
- Het zal nodig zijn dat de kinderen het perspectief van de ander beluisteren want iedereen kan andere gevoelens, gedachten hebben bij dezelfde situatie. Eenzelfde prent kan een verschillende adrenaline, energie oproepen.

De begeleider observeert de verschillende groepjes en beluistert de gesprekjes die ze hebben met elkaar.
Er komt een duidelijk overzicht bij elk duo hoe zij herkennen wanneer zijzelf of een ander in comfort, stretch, stress bewegen.

	Ik kan uitleggen bij stress in overreactie dat ik eerst moet ontladen en dan kalmeren.  Ik kan uitleggen bij stress in onderreactie dat ik eerst moet opladen en dan activeren.	**<u>Doelen</u>:** - Ik kan herkennen wanneer ikzelf of een ander in comfort-, stretch- of stresszone beweeg. - Ik kan uitleggen bij stress in overreactie dat ik eerst moet ontladen en dan kalmeren. Ik kan uitleggen bij stress in onder reactie dat ik eerst moet opladen en dan activeren.
3	 **Betekenis**	In deze school willen wij dat er aandacht is voor iedereen en dat we leren onderzoeken wanneer iemand in de comfort-, stretch- of stresszone beweegt. Als we dat leren herkennen, kunnen we ook 'het gedrag', dat iemand wel of niet doet, beter begrijpen. Dat gedrag is zeker niet altijd ok en doordat we het juist leren begrijpen, kunnen we er ook beter mee omgaan. Vooral bij grote stress in overreactie kunnen we niet zomaar ineens stoppen met stress hebben. Dan is het eerst nodig om alle stress uit ons lijf te gooien, ons ervan te verlossen. We leren om dat niet te doen met agressie, door te vechten 'tegen' iets of iemand of weg te lopen van moeilijkheden. Pas als we bevrijd zijn van deze grote stress kunnen we terug kalmeren. Bij grote stress in onderreactie willen we niets meer horen van datgene dat er rondom ons gebeurt. Ons lijf heeft hier dan eerst rust nodig en moet weer opladen om terug te kunnen opmerken wat er rondom ons gebeurt. Dan is drukte en nieuwe dingen leren niet mogelijk, voor niemand. Als je zorg draagt voor je lichaam, krijg je ook weer zin om iets te gaan doen. Je wordt dan weer actief, je zintuigen activeren dan weer jouw doorstromen in voelen, (na)denken en doen.
4	 **Bio-energetische activiteit** zintuiglijk en motorisch  	**<u>Doorstromingsademhaling</u>** VRIJ bewegen in je comfortraam. De kinderen bekijken het zijraam met de **V** – woorden opnieuw en ontdekten vorige keer dat de vogel het symbool is van vrijheid, van in je flow vliegen. Je vliegt op een veilige, rustige manier vanuit vertrouwen en verbinding met jezelf, de ander, de omgeving. De grote vogel werd al doorgegeven. Jouw lichaam is het eerste dat die veilige energie aanvoelt. Jouw adem zorgt ervoor dat die rust bij jou blijft. **Doorstromingsademhaling** - In vier tellen inademen door de neus. - Adem even inhouden. - In zes tot acht tellen uitademen door de mond. De kinderen krijgen allemaal een klein vogeltje. Het vogeltje dat rustig in- en uitademt in het licht van de comfortzone. - Ze plaatsen het vogeltje op de wijsvinger.

		- Ze plaatsen hun gewicht op 1 voet en zakken door de knie om balans te bekomen. - Bij het inademen door de neus brengen ze het vogeltje naar voren met hun linkerarm en linkerbeen uitgestrekt. - Adem even inhouden en blijven focussen op het vogeltje. - Ze ademen uit door de mond en brengen rustig de arm opzij van het lichaam en de voet komt weer op de grond terecht. - Wisselen van kant. Wie kan, geeft het vogeltje door van de linker wijsvinger naar de rechterwijsvinger. - Kruislingse beweging maken bij het in- en uitademen. (linkerarm en rechterbeen uitstrekken en wisselen) **<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?
5	 **Activiteit**  Feniks masked singer  Feniks Crow 	**I. <u>Stresszone in overreactie</u>** De begeleider vraagt de kinderen of zij al ooit gehoord hebben over de FENIKS of de Feenix, de Feen van Niks? **De kleine, kleurige Feniks** (figuurtje of prent) **wordt in de stretchzone geplaatst.** De Feniks is het beeld dat aan ons kan vertellen dat we mooi, sterk en vol energie kunnen zijn. We kunnen ons tonen en laten zien wat we kennen, kunnen en willen en hoe we iets willen. We voelen ons dan vrij en sterk om nieuwe dingen te ontdekken, zo vrij als een kleurrijke vogel. **De Feniks van stretch naar stress** <u>Voorbeelden uit oude verhalen en/of recent gebruik in film, games, televisieprogramma's</u> - **De Feniks in 'the masked singer'** De vurige vogel wordt als masker gebruikt om de identiteit van iemand te achterhalen. Wie zit achter het masker? Die persoon staat stoer voor de onverwoestbaarheid van de ziel, ook al staan zijn veren soms in vuur en vlam. - **Game op de computer: 'Brawl Stars'** Elke personage uit deze game heeft een identiteit en daarnaast nog een superidentiteit met magische krachten. Dit gebeurt om een probleem op te lossen of iets te overwinnen. In Brawl Stars bestaat er een skin die verwijst naar een feniks, genaamd Phoenix Crow (Feniks Crow). Deze wordt een feniksachtige versie van zichzelf met vurige vleugels en een oranje gouden kleur. Het is één van de populairste en duurste skins in het spel en wordt vaak gezien als één van de meest iconische skins voor Crow.

Fawkes de Feniks



- **Fawkes de Feniks uit Harry Potter**

Verrijzenis uit de asse staat hier als metafoor voor verrijzenis, steeds weer herboren worden, uit de as herrijzen. Er bestaat wel een 'ten onder gaan' bij een overreactie die teveel energie en strijd vraagt. Na het ten onder gaan, na het verbranden, komt er steeds weer nieuw leven uit de asse.

Stukje film of passage boek

Om de kinderen een beeld te geven van de vurige overgave die leidt tot het verbranden en daarna de nieuwe verrijzenis, wordt er een stukje getoond uit de film of het boek van Harry Potter of uit de intro van 'the masked singer'. Later kunnen kinderen aan de begeleider nog het personage via hun gamewereld laten zien indien er wordt gespeeld met 'Brawl Stars'.

<u>Reflectie</u>

De grote, vurige Feniks wordt in de stresszone geplaatst. De Feniks durft zich volledig laten gaan om iets te bekomen voor zichzelf en/of voor anderen. Daar komt vaak veel strijd en grote stress bij kijken want emoties kunnen ook te sterk worden. De Feniks is dus ook het beeld dat vertelt dat elke vogel zich wel eens verbrandt als hij er helemaal over gaat. Dan blijft er even alleen asse en miserie over. In alle verhalen wordt deze passie, dit vuur om iets te bereiken zo groot dat de Feniks zich verbrandt, hij brandt op bij wat er gebeurt. Het is er dan helemaal over.



- Heb jij dat ook al eens meegemaakt dat je zoveel adrenaline, energie hebt en blijft gaan voor wat je wil bereiken? Bv. spelplezier is niet meer voldoende en je wil kost wat kost winnen? Je zou er zelfs voor gaan strijden en vals spelen, je wil de andere overtroeven.
- Of heb je al meegemaakt dat je zoveel stress hebt om wat er gebeurt rondom jou dat al jouw spieren volledig opspannen van boosheid en frustratie? Het lijkt dan alsof je vleugellam bent.
- Of heb je al meegemaakt dat je zoveel stress en angst hebt om wat er rondom jou gebeurt dat je het liefst zou willen weglopen. Je wil dan wegvluchten.

De kinderen vertellen over eigen ervaringen.

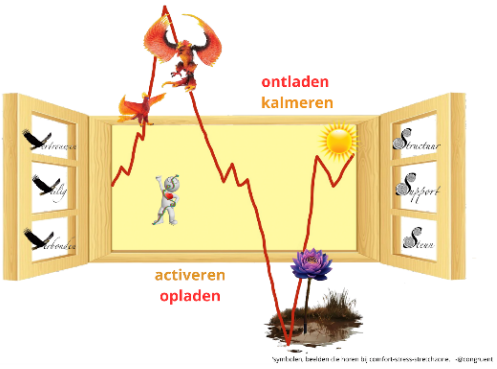
II. <u>Stresszone in onderreactie</u>

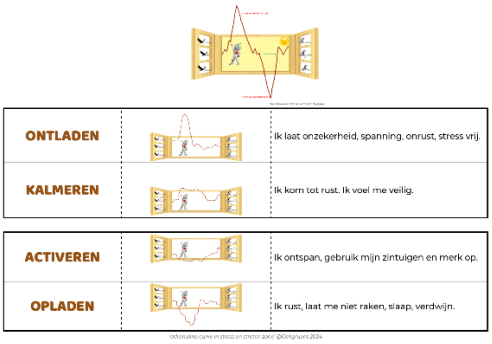


Soms kan je ook een andere soort stress hebben. Je wil dan met niemand of niets contact hebben. Het is je dan allemaal teveel. Niets raakt je nog, je kan er niets meer bijhebben. Dan is jouw stress in onderreactie, helemaal onder het raam. Je wil niets meer voelen, je wil aan niets meer denken. Je weet alleen dat je geen veilig gevoel meer hebt en dat je rust nodig hebt.

De begeleider legt de kom met modder, slijk onderaan het raam.







Reflectie

- Heb jij dat al eens meegemaakt dat je wilde verdwijnen helemaal onder de grond, dat je gewoon met rust gelaten wilde worden?
- Herken jij soms het gevoel alsof je helemaal niet meer weet wat jouw lichaam doet of niet doet? Dat je niets meer wil voelen want dan wordt het teveel voor je?
- Wat doe je als je alles en iedereen beu bent?
    - Wil je dan liefst wegkruipen in een hoekje en zorgen dat niemand jou opmerkt?
    - Wil je dan liefst in je bed kruipen en eens goed uitslapen?
    - Wil je dan een rustplek opzoeken waarvan je weet dat ze je daar even met rust laten?
    - …

De kinderen vertellen over eigen ervaringen.

Het lijkt soms dat alles alleen maar donker rondom jou is, een zwart gat, en je ziet niet dat er nog iets goeds, iets moois kan komen. En toch… uit de modder kan er nog iets groeien als je blijft geloven dat er licht komt, andere dingen mogelijk worden.
De begeleider plaatst de lotusbloemkandelaar in de stretchzone boven de modder, onderzijde van het raam. Dan kom je van stress weer in de stretchzone terecht.
<u>Transfer:</u> in de natuur is het ook zo dat een lotus, diep onder de modder, wortels heeft en steeds weer het licht opzoekt om te willen groeien.

De begeleider laat nu de kijkwijzer zien die in de groep kan blijven. De kinderen krijgen zo een overzicht van de symbolen die vertellen over comfortzone,
de stretchzone, de stresszone.

III. <u>Opladen en activeren van stress naar stretch</u>

Soms is het goed om echt je lichaam volledig te ontspannen, te rusten, goed uit te slapen.
Het is onmogelijk om weer actief te worden, te geloven in groei wanneer er niets meer bij kan in je hoofd en je moe en down voelt. De begeleider toont de adrenalinecurve die naar onder gaat en leest de zin bij opladen.
Pas na rust kan je weer actief worden, nieuwe dingen willen opmerken. De begeleider toont de adrenalinecurve die terug naar de stretchzone gaat en leest de zin bij activeren.

Ik rust, laat me niet raken,
slaap, verdwijn.



Ik ontspan,
gebruik mijn zintuigen en merk op.









Activiteiten

Deze gebeuren op hetzelfde moment. De begeleider spreekt af dat elk kind een kneepje in de schouder kan krijgen om weer iets te activeren. Dan gaan ze naar de modderschaal en nemen iets uit de modder. De kinderen weten op voorhand dat het iets kleins zal zijn, voor iedereen iets anders kan zijn en dat ze het mogen bijhouden nadien. De begeleider let erop dat de rust en stilte aanwezig blijft in de groep. Er mag dus door niemand iets gezegd worden of getoond aan de andere kinderen.

Opladen door rust (en muziek)
De kinderen nemen een rusthouding aan op hun eigen plek. Cf. stap 7 en nu wordt er niets gezegd, gevraagd en enkel de stilte met of zonder muziek geeft het gevoel van even op te laden, niets te hoeven doen.
De kinderen kiezen zelf om de ogen te sluiten of niet.
Ze rusten uit.

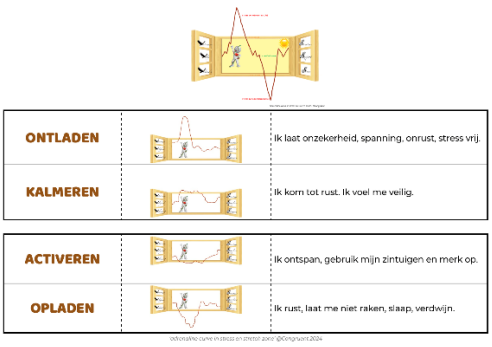
Activeren door symbool uit de modder
De begeleider geeft het schouderkneepje bij elk kind.
Max. vier kinderen gaan tegelijkertijd iets uit de modder halen en gebruiken hiervoor 1 hand. Dit zal een klein ankertje zijn, het symbool van de lotus die altijd weer groeit uit de modder. De begeleider kan kiezen voor een klein bedeltje of een klein gelamineerd lotusbloempje.
Naast de modderschaal is er een badje met water en een handdoek. Wat ze hebben opgegraven uit de modder, afspoelen in het badje water en hand droogmaken.
Ze gaan naar hun eigen plek en bekijken hun ankertje, het lotusbloempje.

<u>Reflectie</u>

- Was het moeilijk/gemakkelijk voor jou om tot rust te komen? Helpt een muziekje voor jou (bv. pianomuziek) of net niet? Soms kan muziek vele emoties oproepen die je niet of juist wel terug wil voelen.
- Kon jij de rust en stilte bewaren bij jezelf, in de groep?
- Wat vind je van jouw ankertje? Er zijn vele verschillende lotusbloempjes en allen zijn ze uniek en mooi op zichzelf. Net zoals wij dat zijn.

De kinderen gebruiken dit anker om te kunnen vertrouwen dat moeilijke dingen lichter worden als we blijven geloven in nieuwe mogelijkheden.

<u>Transfer:</u> op een ander moment na het project.
De kinderen knutselen of maken een lotuszakje of doosje om hun anker in te bewaren.
De kinderen krijgen een fijn touwtje en ze kunnen het bedeltje eraan rijgen zodat ze het als talisman, de ketting, bij zich kunnen dragen.



Ik laat onzekerheid, spanning, onrust, stress vrij.



IV. Ontladen en kalmeren van stress naar stretch

Als er veel te veel stress is en je adrenaline gaat helemaal naar boven, dan krijg je vaak het gevoel dat je gaat ontploffen bij al je emoties die gieren in je lijf.
Je kan niet zomaar ineens gaan 'kalmeren' ook al vragen ze dat soms van jou. Niemand kan dat. Eerst moet al dat teveel aan energie wegvloeien uit jouw lijf.
Je moet je eerst nog afreageren op een juiste en goede manier, zonder jezelf, een ander of de groep pijn te doen.
De begeleider toont de adrenalinecurve die helemaal naar boven gaat bij teveel stress en adrenaline en leest de zin bij ontladen.

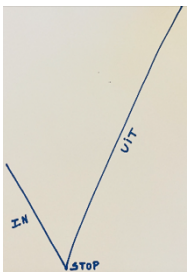
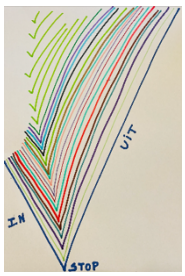
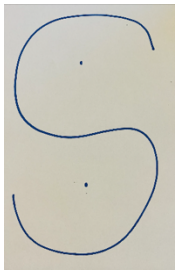
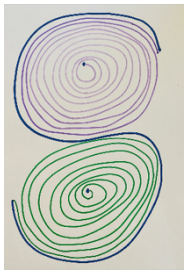
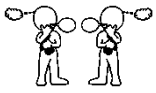
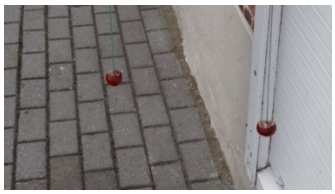
Activiteit ontladen

Er zijn vele manieren om te ontladen: eens goed uithuilen, heel hard roepen, alle lachkriebels uitlachen, trommelen op iets, gaan hardlopen, ergens op klimmen en je lichaam moe maken, je afreageren op een boksbal i.p.v. op een ander, …
We bekijken later wat voor jou de beste manier is.
Vandaag gaan we ons ontladen op muziek en ons lichaam volledig losgooien.
De leerlingen moeten binnen hun eigen ruimte rondom hun plaats blijven en bewegen op hun manier op de muziek. De begeleider en de klasleraar doen mee zodat de kinderen support en steun voelen om zich te ontladen.
Bv. muziek: Fireball, My heart is on fire, andere vurige en hevige muziek, …

Activiteit kalmeren

Direct na deze uitleving, om onze energie weer onder controle te brengen, herhalen we de doorstromingsademhaling.
Cf. bio-energetische oefening kort zonder of met vogel.
Pas na ontladen kan je kalmeren. Als je weer rustig bent, je veilig voelt, dan kan je weer helder nadenken en voelen wat klopt of niet. Er is weer tijd en ruimte om te luisteren naar wat kan of niet kan.
De begeleider toont de adrenalinecurve die terug naar de stretchzone gaat en leest de zin bij kalmeren.
Er zijn vele manieren om te kalmeren: een rustgevende voorwerpje (bv. stressballetje) om mee te spelen, in te knijpen, ontspannende bewegingsoefeningetjes, beelden bekijken, rustig zitten en je ademhaling voelen, …
We bekijken later wat voor jou de beste manier is.
Vandaag gaan we ademen

:

	Ik kom tot rust. **Ik voel me veilig.**      	- **met de gedachte aan de vrije vogel V** De kinderen krijgen een werkblad met de lijnen van een vogel. Ze tekenen deze lijnen met een vilstift. Ze ademen in op vier tellen en kleuren de lijn van de linkervleugel, ze stoppen enkele tellen op de bek van de vogel en ademen lang uit op de andere vleugel. Ze vullen zo de vogel in met een aangepaste adem en lijnen. - **met de gedachte aan de steun en support die er is wanneer het moeilijk gaat S** De kinderen krijgen een getekende S op een werkblad met een stip in het midden van de gebogen lijn. Ze maken een spiraalbeweging, steeds van buiten naar binnen. Bij het tekenen van de spiraal stimuleert de begeleider om na te denken over de mensen rondom hen die support en steun geven aan hen wanneer ze veel stress hebben, wanneer ze nood hebben aan ontladen en kalmeren. **<u>Reflectie</u>** Ook als het volledig fout is gelopen en wanneer je er helemaal bent overgegaan, komen er uit de verbrande as nieuwe kansen. Er is altijd hoop dat je iets leerde uit wat er gebeurde en dat je nieuwe kansen krijgt om het de volgende keer anders aan te pakken. - Kon je ontladen bij het dansen? - Kan jij volledig ontladen wanneer er teveel stress is? Of onderdruk je die en kom je later tot ontploffing? - Was het moeilijk/gemakkelijk voor jou om te kalmeren met de adem? Hielpen de lijnen van de V en de S om beter te ademen? <u>Transfer</u> De oefening kan ook gebeuren met andere materialen: wasco, kleurpotloden, verf en nadien kunnen de kinderen er een kunstwerk van maken door inkleuren, bij kleuren, delen te onderscheiden, … Ze kunnen de oefening ook maken op gelamineerde bladen en het lijnenpatroon maken met de vinger.
6	 **Reflectie en transfer** 	**Reflectie en transfer naar hun leef- belevingswereld:** - Kastanjes rapen en de kinderen kiezen hun eigen ‘sterkste’ kastanje. Ze doorboren die met een nagel en hamer of kleine boor. Een touwtje eraan knopen. Dit moet groot genoeg zijn zodat ze de kastanje goed kunnen laten zwaaien. Het spel kan gespeeld worden op de speelplaats of andere vrije momenten. Het kan ook gebruikt worden om te ontladen en dan wordt er geklopt tegen iets anders. Bv. een kastanje die hangt aan een latje, … Dan staat het afreageren centraal en niet meer het tegen een ander spelen.

		Het doel is dan die hangkastanje kapot kloppen. Ook transfer naar het ontstaan van het spel in Engeland en de kampioenspelen die ze ieder jaar organiseren. - Andere activiteiten met kastanjes: kastanjes poffen, kastanje puree maken, … - Tijdens contractwerk kan een individueel kind of een groepje een ander zakje met zwart/wit afbeeldingen krijgen en het tolerantievenster opnieuw voor zichzelf invullen en nadenken over eigen waarnemen, gevoelens, gedachten. - De kinderen kennen zelf nog films, boeken, game spelletjes waar (een soortgelijke) figuur van de Feniks een rol in speelt. - Het masker van de FENIKS (Masked Singer) wordt afgedrukt op dikker papier. De kinderen kunnen hierdoor hun masker verder identificeren met eigen magische krachten en er een toneeltje mee spelen of een stuk uit een verhaal naspelen. - Verrijzenisgebeuren uit geloofsverhalen. Cf. Jezus Christus en het Paasgebeuren. - Oorlogen, natuurrampen die het leven kunnen verwoesten. Alles vertoeft dan even 'in de as'. Uit de as putten mensen nieuwe hoop en vertrouwen in elkaar. Ze bouwen weer op, met en door elkaar. Mensen die vol wanhoop, haat en vijandigheid, angst en verdriet zaten, krijgen weer nieuwe hoop. Ze leren geloven dat uit de as weer nieuw leven kan komen. Ook bij ziektes, depressie, langdurige beperking (zowel fysisch als mentaal) kunnen mensen weer het licht zien en nieuwe mogelijkheden zoeken. Cf. rolstoelsporten, leren schilderen van nare gebeurtenissen, …
7	 **Reflectie op muziek**	**Rustmoment** - Rusthouding op de eigen plek - Muziek (bv. binaural beats, instrumentaal piano, …) De begeleider kan hier een aantal reflecties geven die niet direct aan bod zijn gekomen tijdens de terugkoppeling en wel gekoppeld kunnen worden aan een ervaring, een beleving. - De nodige nabijheid geven.

Materialen

- 7 begeleidingsinterventies en 2 doelen met visuele verduidelijking.
- Wilde kastanjes, touwtjes of veters, kleine boor of nagel met hamer om een gaatje in het midden van de kastanje te doorboren.
- 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.
- 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 = rode touw die de beweging in comfortzone, stretchzone, stresszone kan aanduiden.
- 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.
- Een mannetje (in 3D of een afbeelding) met een verwijzing naar (na)denken = hersenen, voelen = een hart, doen = een bewegende 'check' afbeelding of iets anders dat verwijst naar iets dat je doet en helemaal klopt met je voelen en je denken.
- Kleine en grote Feniks in 3D of een prent ervan.
- Bruine schaal met slijk, modder.
- Lotus kandelaartje waar een lichtje in geplaatst kan worden.
- Kleine ankertjes lotus: lotus bedeltjes of gelamineerde kleine prentjes
- Gelamineerde kijkwijzer voor elk groepje met adrenalinecurve in
    - Comfort
    - Stretch
    - Stress
- Kleine zwart/wit afbeeldingen om te plaatsen in comfortzone, stretchzone, stresszone.
- Kleine vogeltjes om op de wijsvinger te plaatsen.
- Stukje film, afbeeldingen, reportage, boek, figuurtjes die de Feniks gebruiken als symbool van verbranden en verrijzen.
- Gelamineerde kijkwijzer met alle symbolen voor comfort, stretch- en stresszone.
- Kijkwijzer adrenalinecurve in stretch – en stresszone: ontladen en kalmeren – opladen en activeren.
- Muziekje om op te dansen en volledig te ontladen.
- Werkbladen om lijnen patronen te volgen en te ademen met V symbool , spiralen te tekenen in S symbool
- Jeugdjournaal, berichten uit de actualiteit

- Bijlagen

    - wedstrijd kastanje Klop in Engeland
    - Masker Feniks om te kopiëren
    - Wit/zwart afbeeldingen