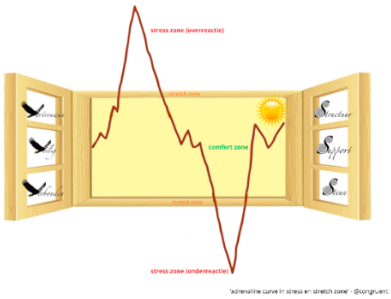
# 7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

**1**



## Groepsdynamisch




**Betrokkenheid op elkaar**

**<u>Een stretch gevoel</u>**

Introductie begrip: energie in **stretch**

Wat hebben we gedaan in de vorige 2 delen over onze adrenaline, onze energie?

<u>Deel 1:</u> verbinding met materialen in comfortzone

<u>Deel 2:</u> verbinding met zichzelf en de ander in stresszone bij winnen en verliezen, bij actief spel

<u>Deel 3:</u> verbinding met zichzelf en de ander in stretchzone vanuit zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander.

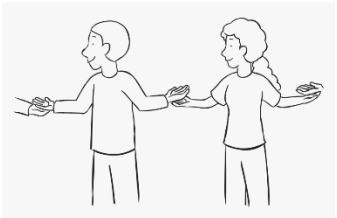
Dat wil zeggen dat we ervoor gaan zorgen dat ieder van ons in stretch blijft en wanneer er teveel stress komt, helpen we elkaar of iemand kan beslissen om niet mee te doen en enkel te kijken naar wat er gebeurt.

De vraag van vandaag is: **“Wat helpt mij of wie helpt mij om van stress naar stretch te gaan? “**











**Vertrouwensspellen:**

- Per 2: voeten tegen elkaar zetten. Durven achteruit hangen terwijl de voeten tegen elkaar blijven staan.
- Per 2: handen tegen elkaar zetten. Blijven steunen op de handen van elkaar met gestrekte armen en de voeten steeds verder naar achter zetten.
- Per 2: vallen en elkaar opvangen.
- Per 2: iemand staat heel stevig gegrond als een stevige boom. De ander leunt ertegen met het volle gewicht. De persoon die stevig staat, blijft gegrond staan hoe hard de ander ook leunt.
- Iemand geblinddoekt rondleiden.
- In de groep aan elkaar hangen met armen of handen, achteruit hangen en elkaar niet loslaten.
- In kring klap of kneep doorgeven op handpalm of handrug. De ogen sluiten en vertrouwen op datgene dat er gebeurt in de groep. Er wordt enkel start en stop gezegd.
- De groep vormt een kring en één persoon staat in het midden. De persoon in het midden blijft stokstijf staan en laat zich langzaam naar voren, achteren of opzij vallen. De kring vangt hem/haar telkens zachtjes op en duwt deze persoon terug naar het midden of naar een andere kant van de cirkel. Het wordt pas moeilijk wanneer de persoon in het midden de ogen sluit en vertrouwen blijft hebben dat hij/zij opgevangen wordt.
- … (cf. Bij transfer andere opdrachten in de lesfiche)

| | | |
|---|---|---|
| | <br> | <u>Reflectie door de begeleider tijdens deze belevingsoefeningen</u><br>Om in de comfortzone te blijven is het nodig om **v**ertrouwen te hebben in de ander, in de groep.<br>Om iets te durven, aan te kunnen, is zelf**v**ertrouwen ook belangrijk (bv. leunen tegen elkaar).<br>De kinderen laten opmerken hoe hun eigen lichaam of dat van een ander reageert als het spannend wordt.<br>De begeleider vestigt hier de aandacht op en laat ze de doorstromingsademhaling tussenin doen om goed te ontladen en de spanning niet onnodig op te bouwen in hun lichaam.<br>Als het moeilijk wordt, dan is er vooral nood aan **s**upport, iemand die jou aanmoedigt om door te zetten.<br>Soms heb je nood aan **s**teun, hulpbronnen die maken dat het je wel lukt.<br><br><u>Reflectie na deze belevingsoefening</u><br>- Hoe was het voor jou om deze oefeningen van vertrouwen te doen?<br>- Heb je zo'n oefeningen al eens een andere keer gedaan of moest je echt stretchen en nieuwe dingen uitproberen?<br>- Had je voldoende zelfvertrouwen of voelde jij je eerder onzeker worden? Wat precies maakte je dan onzeker?<br>- Had je voldoende vertrouwen in de ander, in de groep? Hoe kon je dat voelen aan je lichaam?<br>Hoe was het met je ademhaling?<br>Waren je spieren dan gespannen, opgespannen of net ontspannen?<br>- Wat ging er allemaal door je gedachten?<br>- Wat heb je gedaan voor jezelf en voor de ander om te blijven stretchen, niet naar de stresstoestand te gaan?<br>Welke steun en support heb je gegeven?<br>- … |
| **2** | <br>**Focusdoelen** | **<u>Voorkennis:</u>** de kinderen bekijken opnieuw het raam zonder de symbolen. De begeleider herhaalt linker- en rechterraamdeel en koppelt dit aan de antwoorden na de groepsdynamische oefening.<br>- Ze weten hoe belangrijk het is om te leven en te leren vanuit **v**eiligheid en **v**ertrouwen en dat het belangrijk is om zich te **v**erbinden met hun eigen lichaam, met zichzelf, hun gedachten en gevoelens, met een ander, met voorwerpen en materialen, met de omgeving, de groep, de school.<br>- De **s**tructuur om goed te kunnen leren en leven is die van de 7 begeleidingsstappen die we altijd gebruiken om nieuw gedrag voor te leven en aan te leren.<br>- Daarnaast is het essentieel dat er altijd iemand is die voor jou **s**upportert, feedback geeft en die jou vooruithelpt of iemand die jou **s**teunt, helpt bij datgene dat je nodig hebt om goed te kunnen leren en leven. |



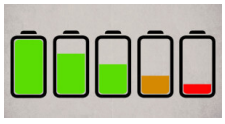


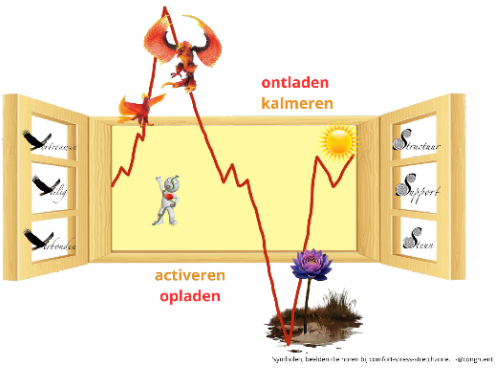











De kinderen worden verdeeld in 4 groepjes. Ze krijgen per groepje 2 voorwerpen die vertellen over de energie in comfort, stretch- en stresszone, de adrenalinecurve die wel of niet voldoende geladen is.
Ze brainstormen even met elkaar wat ze er nog precies van weten. De begeleider en de klasleraar helpen de kinderen door terug te blikken op de activiteiten die ze gedaan hebben.
**Comfortzone:** zon en doorstroommannetje.
**Stretchzone:** de feniks die zich toont en de lotus die groeit uit de modder.
**Stresszone:** de feniks die zich verbrandt en de modder waaruit een nieuwe lotus kan groeien.
**De adrenalinecurve:** rode draad met een groene parel: een knooppunt vanuit rust, veiligheid, vertrouwen, een oranje parel: knooppunt bij stretch en een rode parel: knooppunt wanneer de stress te groot is.
De begeleider legt in dit groepje de transfer uit naar het rode licht en de politie die deze tekens gebruikt.
Deze groep krijgt ook een batterij met de vraag: “Wat heeft een batterij te maken met onze energie?”
De kinderen maken duidelijk dat bij oververhitting, de batterij moet ontladen worden en dat bij te weinig energie, de batterij eerst weer moet opladen.
(Transfer gsmgebruik, laptop, lampjes, spelletjes op batterij, …)
Elk groepje plaatst de beelden (metaforen) op de juiste plek in het raam en ze vertellen aan de grote groep over de gedachten, de gevoelens en de acties die bij een bepaalde zone horen.
De groep krijgt de kijkwijzer waarin alle symbolen en woorden gevisualiseerd staan.
Deze kijkwijzer vat de drie delen samen.

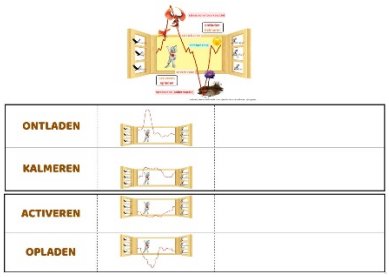
Reflectievragen tijdens de activiteit

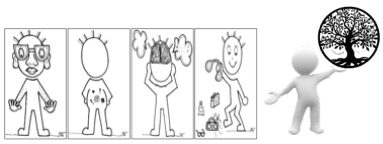
**Comfortzone:** zonlicht en doorstroommannetje in voelen, (na)denken en doen.

- Weet jij nog welke voorwerp jij koos om je comfortabel te voelen?
- Herinner je weer wat jij nodig hebt om in de comfortzone te zijn in deze groep. (cf. kaartjes gouden weken)

**Stretchzone** in overreactie en in onder reactie:
De Feniks die energie heeft om ergens voor te gaan, zich te tonen.

- Waar wil jij voor strijden en wanneer heb jij veel energie, een hoge adrenaline om iets nieuw te leren, nieuwe avonturen te beleven of nieuwe dingen te leren?

| | | |
|---|---|---|
| | <br> | Onderaan het blijven geloven in nieuwe mogelijkheden en het licht opzoeken.<br>- Wat heb jij nodig om te blijven geloven dat nieuwe dingen OK zijn en dat er iets is om jouw energie groter te maken, te activeren?<br><br>**Stresszone** in overreactie en in onder reactie:<br>De Feniks die opbrandt in de strijd<br>- Wanneer reageerde jij overdreven op iets of iemand waardoor er ruzie, miserie kwam?<br>Volledig verdwijnen in een donker gat.<br>- Wanneer wilde jij gewoon slapen, met rust gelaten worden?<br>De begeleider verwijst naar de kijkwijzer die herinnert dat bij stress in overreactie eerst ontladen dan pas kalmeren komt. Bij grote stress in onderreactie vraagt het lichaam, het hoofd, eerst om rust en is dan pas weer klaar om te activeren.<br><br>**<u>Doelen</u>:**<br>- Ik kan vertellen wat of wie mij helpt<br>• om te ontladen en te kalmeren<br>• om weer op te laden en te activeren.<br><br>- Ik kan aanduiden hoe mijn energie beweegt: van comfort naar stretch en stress en terug. |
| **3** | <br>**Betekenis** | Wij vinden het belangrijk om te ontdekken wanneer je energie goed zit, in flow en wanneer je energie stress aangeeft. Het is goed dat je dan voor jezelf weet wat er nodig is om vanuit die stress weer te kunnen stretchen. En misschien kom je dan weer in je comfortzone, misschien blijf je nog even stretchen. Als dat niet te lang duurt, dan is er nog geen stressprobleem. Door te leren stretchen, krijg je meer veerkracht. Je leert dan om met moeilijke situaties of een onrustig en onveilig gevoel om te gaan. Veerkracht is nodig om sterk en krachtig te zijn wanneer je nieuwe dingen leert en/of wanneer je met anderen wil samen leven. Daarvoor moet je wel leren wat voor jou werkt om vanuit een onrustig, angstig en onveilig gevoel weer rust te krijgen. Een rust die van binnenuit weer kan groeien, innerlijke rust dus. Dat kan een geur zijn, een voorwerpje om te ontstressen, iemand die in jouw beurt blijft, een tekening die je maakt, muziek die je beluistert, een plek waar je kan bekomen, … Dat is voor iedereen anders. Wat voor de ene rust brengt, kan voor de andere stress bezorgen. |

| | | |
|---|---|---|
| **4** | <br>**Bio-energetische activiteit**<br>zintuiglijk en motorisch<br><br> | **<u>De geur van de blauwe lotus</u>**<br>**<u>Kalmeren</u>**<br>De kinderen gaan ontspannen op hun stoel zitten.<br>Ze krijgen een druppel geconcentreerde blauwe lotusolie of een andere rustgevende olie of gedroogde lavendel op hun hand.<br>Er bestaat ook citrus-/lavendelolie die ontspant.<br>- Ze wrijven deze olie of de gedroogde bloemen in hun handen.<br>- Ze leggen hun handen rond hun gezicht om de geur goed op te snuiven (bv. lavendel is heel rustgevend).<br><br>**<u>Activeren</u>**<br>De kinderen wrijven hun handen heel snel tegen elkaar zodat er veel warmte/energie opgeroepen wordt tussen de handen.<br>- Ze openen de handen en voelen de energie die nog steeds opgeroepen wordt en die tussen de handen ontstaat.<br>- Ze houden de handen zo gevormd dat ze een bal vormen waarmee ze hun energie even vasthouden.<br>- Ze activeren zichzelf door de energiebal te bewegen van boven naar onder, van links naar rechts.<br>- Wanneer ze de energie kwijt spelen, wrijven ze de handen weer. Het kan ook dat de kinderen hun eigen energie nog niet aanvoelen.<br><br><u>Reflectie</u><br>- Hoe was het voor jou om die geur te ruiken? Kreeg je er een ontspannen gevoel bij, of net niet?<br>- Kon je de energie voelen die je met je eigen handen kon opwekken?<br>- … |
| **5** | <br>**Activiteit**<br><br> | **<u>Klank – en geurreis</u>**<br>Laten genieten van enkele instrumentjes.<br>De begeleider vertelt dat hij klanken zal maken met verschillende kleine klankinstrumenten, een ontspannen geur zal vernevelen, de kinderen iets verwarmend in hun handen zal geven (bv. kleine pittenzakjes die verwarmd kunnen worden en die ze in hun handen kunnen nemen, op hun buik kunnen leggen). Ze hoeven niets te doen, alleen hun ogen te sluiten en te luisteren.<br>De begeleider vertelt dat, als ze op het einde gekomen zijn, hij zal vragen dat iedereen zich even uitrekt en de ogen weer opent.<br>“Zijn er nog dingen die je wil vragen zodat je jou veilig genoeg voelt om jouw ogen te sluiten?”<br><br>“Sluit je ogen.<br>Leg je handen op jouw buik of op jouw hart. Voel jouw adem of jouw hartslag”. |

De klankstaaf of klankschaal kan ook op de buik gezet worden zodat ze de trillingen beter in hun lichaam kunnen voelen.
Op het einde krijgen de kinderen opnieuw een druppel olie in de hand die de energie weer kan activeren (bv. bergamot, citroengras).

Reflectie

- Hoe was dit voor jou om te beleven, ervan te genieten, te ondergaan?
- Wie vindt dit niet fijn en wil dit niet?
- Wie vindt dit net heel fijn?
- Geeft dit rust en kalmte? Hoe kan je dit voelen aan je ademhaling, jouw lichaam?



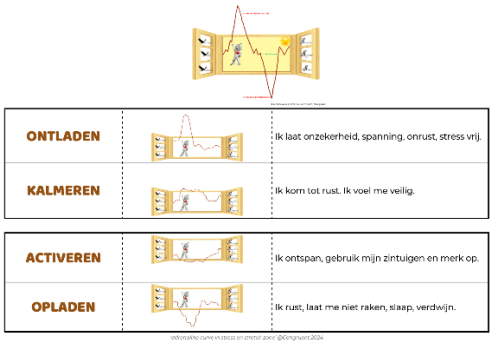
**Feniksmeditatie**

De kinderen beluisteren een geluidsopname waarin ze horen hoe de feniks opnieuw vertelt over veerkracht en zelfvertrouwen, vertrouwen in de ander.
Indien mogelijk werken ze in duo. Het ene kind beluistert de geluidsopname, het andere kind ondersteunt de opname door de ander een aantal dingen uit het verhaal te laten beleven.
Bv.: de wind laten voelen, wolk aanvoelen door watte, …

Reflectie

- Hoe was dit voor jou om te beleven, ervan te genieten, te ondergaan?
- Hoe was het voor diegene die voor de ander moest zorgen?
- Wat heb je het liefste: genieten van een luisterverhaal en dingen beleven of iets mogen doen voor de ander?
- Kan je hiervan tot rust, tot kalmte komen of net niet?
- …

Deze activiteiten worden aangepast afhankelijk van de doelgroep en de mogelijkheden in de groep.
Er kan gekozen worden om enkel te werken met klanken en geuren en dit op te bouwen. Er kan ook gekozen worden om te werken met sensorische materialen om rust en kalmte te beleven en om vanuit die rust zichzelf weer te activeren.

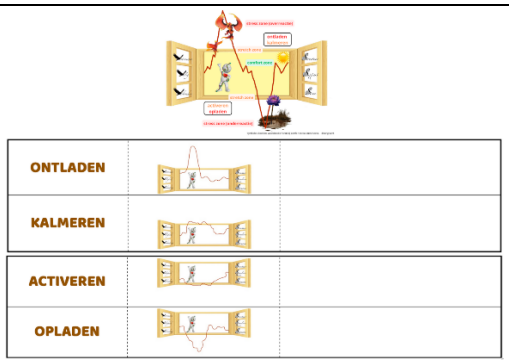


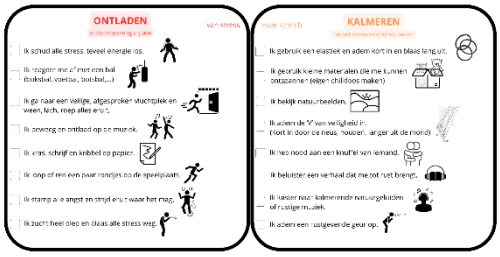

**1. Wat of wie heb ik nodig van stress naar stretch?**

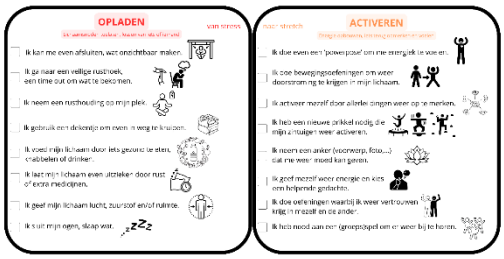
De kinderen hebben allemaal een lege fiche waarin ze een uiteindelijke keuze schrijven en/of tekenen rond datgene dat hen helpt om:

- te ontladen en te kalmeren
- op te laden en te activeren

De begeleider helpt om keuzes te maken en de gekozen dingen eventueel op te schrijven.






De groep wordt verdeeld in 2 subgroepen. Een deel maakt keuzes en tekent/schrijft in het overzicht.
Keuze via picto's, tekeningen om de voorbeelden te verduidelijken.
Per deel is er een lijstje waarin een aantal dingen staan die ze zelf al beleefden of die ze kennen uit hun eigen leefwereld.
Dit lijstje kan steeds aangepast worden aan de doelgroep waarmee gewerkt wordt.

### 1.1. Van ontladen naar kalmeren
### Invullen eigen noden

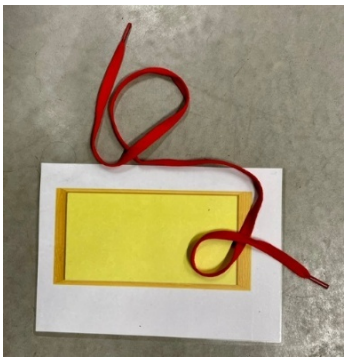
Bv. <u>Ontladen:</u> vluchten naar een veilige plek, een babbeltje mogen doen tegen iemand, dansen of bewegen op muziek, diep zuchten en stress wegblazen, …
<u>Kalmeren:</u> ademen met behulp van een elastiek, een knuffel krijgen van iemand, luisteren naar rustige muziek, een bepaalde geur inademen, …

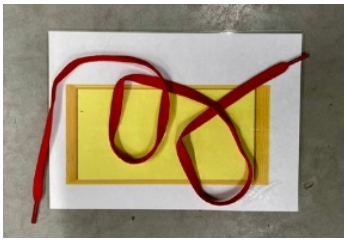
### 1.2. Van opladen naar activeren
### Invullen eigen noden

<u>Opladen:</u> wegkruipen op een veilige plek, iets gezond eten of drinken, slapen, frisse lucht opzoeken …
<u>Activeren:</u> zintuigen gebruiken om iets op te merken, dingen oefenen die ik kan, een spel spelen met iemand, een helpende gedachte kiezen, …

De andere groep activeert zich door een wensbloem te maken.

- De kinderen krijgen een sjabloon van een bloem. Deze bloem kan op een ander moment reeds uitgeknipt zijn. Het kan ook dat de begeleider alle bloemen op voorhand reeds uitknipte (het is geen les is in knipvaardigheid).
- Ze versieren, kleuren de bloem. In het midden van de bloem schrijven ze een wens op:
  - wat ze voor zichzelf wensen
  - wat ze voor de groep wensen
  - wat ze voor … wensen
- Blaadje per blaadje vouwen ze de bloemblaadjes weer toe. De wens is niet meer te lezen.
- In het midden van de groep staat er een soort vijvertje (bv. een grote plantenschaal met bepaalde diepte, een laag badje gevuld met water). Het groepje zit rond het vijvertje, het bad met water.
- De gesloten bloem wordt in het water gelegd. Door de opname van het water in het papier, komen de bloemblaadjes deel per deel open. Wanneer alle bloemblaadjes weer open zijn, is de wens zichtbaar. De bloem krijgt water, licht, liefde om te groeien.





Reflectie

- Wat kan jij doen als je veel stress hebt en je wil ontladen en kalmeren zodat je geen dingen doet waar ja achteraf spijt van krijgt?
- Wat kan jij doen als je veel stress hebt en je wil opladen en weer activeren zodat je daarna weer kan meedoen?
- Was het moeilijk of gemakkelijk voor jou om een keuze te maken? Had je zelf een nieuw idee, een andere keuze die niet op het lijstje stond?
- Kon je gemakkelijk een wens bedenken?
- Kon je geduldig blijven wachten tot alle bloemblaadjes mooi open kwamen? Blijven vertrouwen en geloven dat er iets moois groeit, vraagt vaak geduld.
- …

**2. Eigen energie aanduiden**

- De kinderen krijgen ieder een leeg raam en een rode veter die hun energie, de adrenaline, kan illustreren.
- Ze beluisteren een situatie en bedenken dan hoeveel energie, welke energie dit bij hen oproept.
- De begeleider geeft voorbeelden als dat nodig is.

Reflectie

- Ga je in stress, stretch of blijf je in je comfortzone bij deze situatie?
- Is dat bij iedereen hetzelfde?
- Kan je zelf ook situaties geven waarbij je stress, stretch of comfort ervaart?
- …

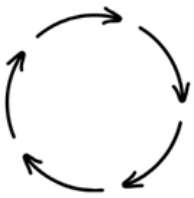
Voorbeelden

Er is op de speelplaats een trefbalwedstrijd aan de gang. Er wordt vals gespeeld. Bedenk welke gedachten jij daarbij hebt? Welk gevoel krijg je erbij? Wat ga je doen?

- Ik vlucht, loop boos weg, maak ruzie, spieren spannen op, ik ontplof van woede.
- Ik kan rustig blijven en uitleggen wat er niet eerlijk is. Ik schakel een juf of meester in.
- Ik wil dit spel niet meer spelen. Ik wil iets anders doen. Ik ga weg van dit spel en ik wil met niemand iets te maken hebben.

Het is vrijdag en het onze to do's zijn helemaal afgewerkt voor deze week. De juf schakelt vrije tijd in. We doen dus iets helemaal anders en we mogen zelf beslissen hoe we deze vrije tijd invullen. Bedenk welke gedachten jij daarbij hebt. Welk gevoel krijg jij daarbij? Wat ga je doen?

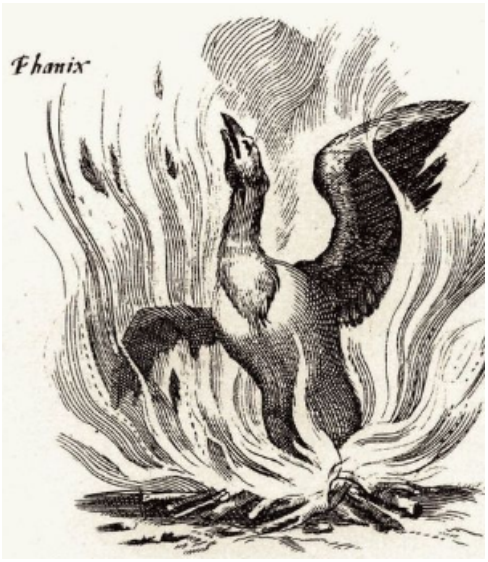
- Ik ga er helemaal voor! Ik wil mijn idee erdoor krijgen.
- Ik heb graag vrije tijd en voel me in mijn comfortzone.
- Ik wil liever niks doen en wil gewoon rusten. En anders wil ik dat er iemand mij iets aanreikt om te doen.

| | | |
|---|---|---|
| | | **3. <u>Effect meten</u>**<br>We hebben drie delen gehad rond 'het raam' waarbij het ging over comfort-, stretch-, stresszone en hoe we elkaar daardoor beter leren begrijpen om samen te leven en te leren.<br>Bedenk welke gedachten je daarbij hebt, welke gevoelens, wat ga je wel of net anders, niet meer doen voortaan?<br>De kinderen laten zien waar ergens hun energie zit in het tolerantievenster na al deze activiteiten.<br>- Hoe is dat bij de ander? |
| **6** | <br>**Reflectie en transfer**<br><br><br> <br>  | **Andere vertrouwensspellen**<br>Variaties op de oefeningen van de groepsdynamische spellen.<br><u>Voorbeelden:</u><br>- De groep vormt een kring. In de groep wordt er een persoon in het midden gezet. Deze persoon wordt geblinddoekt. Door instructies van vooruit stappen, links, rechts, kleinere of grotere stappen, … krijgt deze persoon een nieuwe plek in de cirkel.<br>- Groepsdynamiek ervaren in de kring. Er wordt niet gesproken. Eén persoon kijkt naar een ander om te mogen wisselen van plaats. Die persoon geeft een positief teken met zijn expressie en de ander stapt naar die plek. De persoon die zijn plek kwijt is, zoekt de aandacht van een ander uit de groep om van plaats te mogen wisselen. Dit gebeurt door oogcontact en een bepaalde expressie, teken van toelating. Er ontstaat zo een dynamiek van vertrouwen en flow in de groep.<br>- Touwcirkel: vertrouwen en communicatie. De groep houdt gezamenlijk een lang touw vast en sluit de ogen. Zonder te kijken moeten ze samen een vorm maken zoals een cirkel, vierkant, hart.<br>- Vertrouwen en luisteren oefenen. De groep zit in een cirkel. De eerste deelnemer fluistert een compliment of leuke boodschap die passend is voor de groep naar de volgende. Het compliment mag door de kring heen gaan. De laatste zegt het compliment hardop in de groep.<br>- …<br><br><u>Reflectie en transfer in andere activiteiten</u><br>**Overgangsmomenten en bij conflicten**<br>- De kinderen komen terug van de speelplaats, LO-les of andere activiteiten, na een weekend, … Neem jullie raam en veter. Hoe zit het met jullie energie? Wat is er nodig om weer op te laden, te activeren, te ontladen, te kalmeren?<br><br>**Eigen raam maken en vogel uit origami**<br>- Eigen raam maken met tekeningen, prenten, …<br>- Een vogel zelf creëren met materialen en hiermee dezelfde ademhalingsoefeningen uitvoeren. |







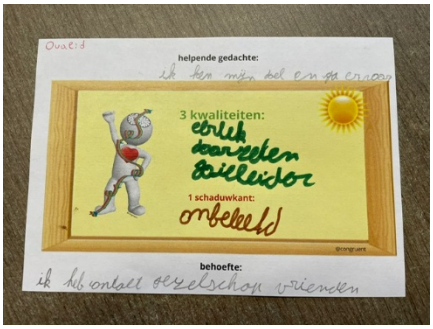



**Werken met prentenboeken**

- **De legende van de Feniks**
  Chinees sprookje (Fase 2)
  Een sprookje uit een andere cultuur dat kinderen kan aanspreken om betekenis te geven aan ‘kleur geven aan elkaar’ en ‘de ander vleugels geven’ vanuit het zorgen voor mekaar.

- **Boek ‘De Feen van Niks’.**
  Prachtig verhaal (Fase 2 en 3) om zelf te lezen en/of voor te lezen in de klas. Het gaat over (voor)oordelen en veroordelen wanneer er iemand nieuw komt in de groep, het geloof en het vertrouwen dat ze leren opbouwen wanneer ze op de proef worden gesteld en hun veerkracht die daarvoor nodig is. Het is metaforisch geschreven vanuit dieren in het bos.

- **Koppeling aan de oude mythische cultuur – en geloofsverhalen**.
  - De feniks is een fabeldier uit de Griekse mythologie en de Chinese mythologie. De Grieken geloofden dat de feniks in staat was steeds weer uit zijn eigen as herboren te worden. Hij zal dan bovenin een boom van kruiden een nest maken en daarin verbranden. Door de geur van de kruiden zal hij opnieuw geboren worden.
  - Maar, en dit is de moeite waard om te onthouden, het is het Oude Egypte waar de eerste culturele en religieuze getuigenissen rondom deze figuur verschijnen. Het is dus ook de plek waar het beeld van zijn veerkrachtigheid dat we vandaag de dag kennen, werd gevormd. Elk detail, elke schaduw en elk symbool rondom dit mythologische wezen is de moeite waard om over te reflecteren.
  - Er wordt gezegd dat de feniks vaart op het lotusblad in de heilige wateren van de Ganges, en het oog van het Hindoemeisje straalt wanneer zij hem ziet. De feniks, vogel van het paradijs.
  - Een vertelling van Hans Christian Andersen over de feniks.
  - Het christelijk geloof zag in de feniks het symbool van de herrijzenis. Het boek kan dus gekoppeld worden aan het verrijzenisgebeuren.

| | | |
|---|---|---|
| | <br><br> | **<u>Werken met een eigen identiteitsraam</u>**<br>- In het raam noteren ze hun kwaliteiten waardoor ze in flow, in comfort blijven.<br>- In het raam vertellen ze ook 1 schaduwkant dat hen kan brengen naar stretch en/of stress.<br>- Bovenaan kiezen en schrijven ze een helpende gedachte die hen kan sturen naar meer veerkracht.<br>- Onderaan kiezen ze uit behoeftekaartjes (cf. gouden weken) wat ze nodig hebben, wat hun behoefte is om weer positief en actief mee te doen.<br><br>Het tolerantievenster kan steeds gebruikt worden om aan te duiden waar ergens het spanningsniveau van kinderen en ook begeleiders/opvoeders/leraren zich bevindt.<br>De kinderen leren zich op deze manier bewust worden van hun eigen innerlijke spanning.<br>Door reflectie en inzicht in eigen innerlijke rust of onrust, leren ze keuzes maken die ervoor zorgen dat ze voldoende in de comfortzone zitten.<br>Ze leren ook wat ze nodig hebben om veerkracht te behouden in moeilijke leef- en leersituaties.<br>Bij stress leren ze zichzelf beter te reguleren doordat ze manieren ontdekken die voor hen werken bij:<br>- ontladen en kalmeren<br>- opladen en activeren. |
| **7** | **Reflectie op muziek** | **Rustmoment**<br>- Rusthouding op de eigen plek<br>- Muziek (bv. bineaural beats, instrumentaal piano, …)<br>- De begeleider vertelt welke energie er in de groep leefde.<br>- De focus wordt gelegd op zelfvertrouwen in eigen veerkracht en het opbouwen van vertrouwen in de ander, de groep.<br>- De nodige nabijheid geven. |

## Materialen

- 7 begeleidingsinterventies en 2 doelen met visuele verduidelijking.
- Tolerantie venster klassikaal niveau en materialen om op te bouwen:
  Zon, doorstroommannetje, feniks die zich toont, lotusbloemkandelaar, feniks die zich verbrandt, schaal met modder, rode touw met groen, oranje en rode parel, lege en volle batterij.
- Een rode adrenalinecurve die de beweging in comfortzone, stretchzone, stresszone kan aanduiden.
- Blauwe lotusolie of andere kalmerende olie.
- Blinddoek, waaiers, watten,  per duo
- Klank instrumentjes: belletjes, klankschaaltjes, windorgels, tongue enz.
- Pitte zakjes om te verwarmen
- Voorbeeldfiches rond mogelijkheden bij ontladen en kalmeren – opladen en activeren
- Lege fiche om zelf keuzes te maken en eigen noden in te vullen
- Sjabloon bloem
- Schaal met water: aardeschaal, badje
- Handdoek om de bloemen te drogen
- Lege venster en rode veter per kind
- Touw voor groepsdynamische oefening (transfer)
- Boeken rond de Feniks, oude legendes die ze kunnen opzoeken rond de mythische figuur van de Feniks.

**Bijlage voorbeeld ‘Feniksmeditatie’**

**Voorspelbaarheid geven en de context creëren – klasmanagement gestuurd vanuit duidelijke organisatie en voorspelbare structuur**

De kinderen zitten per 2. Eén kind zit op de eigen plek, voeten naast elkaar en de handen rusten op de bank of op de schoot (drukpunten voor zichzelf om controle te hebben over het hier en nu). Het andere kind zit op een stoel tegenover dat kind. De begeleider vertelt dat het ene kind bij de start van een verhaal een blinddoek aankrijgt en dat het andere kind zal zorgen dat alles veilig blijft. Deze vriend, die je kan vertrouwen, zal af en toe ook iets doen met jou. Vb. je ergens aanraken op je lichaam, jou een voorwerpje laten voelen enz. Meer vertellen we nog niet. De klasleraar ondergaat ook de geleide meditatie en wordt zo één met het geheel.
De begeleider doet alle handelingen bij de klasleraar voor zodat de zorgende persoon enkel hoeft na te doen wat de begeleider doet.
Op een ander moment laat de klasleraar deze rollen wisselen en beluisteren ze opnieuw de geleide meditatie.
Ze spreken af wie welke rol eerst wil doen.
<u>De begeleider spreekt de groep toe:</u>
“Je bent op een eigen plekje, hier in de groep. Iemand zit dichtbij jou om je support en steun te geven. Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. Jouw lichaam mag ontspannen en het is stil rondom jou en ook in jou.
Vertrouw maar op wat er gaat gebeuren. Vertrouw maar op de ander die ervoor gaat zorgen dat het veilig blijft voor jou.
Zo dadelijk ga je het geluid van een klankschaal (of andere klanksignaal) horen.
Laat het geluid de ruimte vullen waar we nu samen zijn. Terwijl het geluid stilaan zachter wordt, sluit je de ogen. “
(of zal de persoon met wie je verbonden bent, je een blinddoek aandoen”.)

Het kan ook dat er gewerkt wordt in een kleine groep. Dan ondergaan alle leden van het groepje de meditatiebeleving en de begeleider, leerkracht of andere ondersteuner, doen alle handelingen.

***Opname op voorhand maken en tijdens het beluisteren van de opname:***

- *de kinderen horen 3 verschillende stemmen*
- *de verteller*
- *de Feniks (in grijs aangeduid)*
- *het kind (in rood aangeduid)*
- *ze horen ook enkele geluiden die kunnen kalmeren.*
  *De nabije leerling (of begeleider) geeft ook een aantal aanrakingen in functie van het versterken van: ‘na)denken – voelen – handelen (groen)*
- *hand op hoofd, hand op rug, warme adem blazen, handmassage*
- *wapperen met waaier of iets anders, wattenpropjes om de wolken te symboliseren*
- …

**Opname van de Feniksmeditatie laten afspelen**
Doe je ogen maar dicht.
*Geluid van de klankschaal op voorhand opnemen bij de geluidsopname of ter plekke de klank laten horen.*

Jouw adem gaat in en uit jouw lichaam… helemaal vanzelf. Adem in door je neus en adem langzaam uit door je mond of door je neus. Wat het beste lukt voor jou.
Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen.
Luister naar de bijzondere klanken die je hoort.
*Geluid van fijne klanken van de tongue op voorhand opnemen bij de geluidsopname of ter plekke de klank laten horen.*
*De verbindende persoon doet een blinddoek aan bij de ander. Indien dit niet lukt, blijft de ander gewoon de ogen sluiten.*
*Ondertussen krijgen alle verbindende personen een extra waaier, doekje of plankje waarmee wind wordt gemaakt en watten die later de wolken voorstellen.*
We nemen jou mee in een verhaal.
Alles wat er tijdens het luisteren met jou gebeurt, is goed.

Misschien heb jij dat ook weleens, dat een dag op school niet is gegaan zoals je het graag wilde.
Je herkent dat wel.
Stel je maar voor dat jij zo'n dag had.
*De verbindende persoon legt een hand boven op het hoofd van de ander om het* ***denken, nadenken over*** *te beklemtonen.*
Er was misschien een toets die je moeilijk vond of er werd iets uitgelegd wat je niet goed begreep? Er kan iets gebeurd zijn tijdens het spelen wat je niet fijn vond of je voelde je onrustig, onzeker over iets? Misschien vond je het saai die dag en je bedacht dat alles en iedereen stom was, je voelde je door niemand begrepen.
Op zo'n moment …wil je vaak het liefste ergens anders zijn.
Dan denk je: kon ik mezelf maar even naar een fijne plek toveren.
*De verbindende persoon haalt de hand weg.*

En dan gebeurt het.
Je voelt dat je helemaal tot rust komt.
*De verbindende persoon legt beide handen op de schouders van de ander zodat er ontspanning komt en de schouders wat naar beneden zakken.*
***Voelen van het lichaam*** *ondersteunen.*
Je lichaam wordt zwaar, je gedachten verdwijnen wat, je voelt een kalmte over je heen komen.
Het voelt alsof je in slaap gaat vallen.
Een rustig en veilig gevoel kruipt in heel je lichaam. Je krijgt het warmer.
*De verbindende persoon blaast warmte op de rug van de ander en/of legt de handen op de rug.*
Daarna voel je jou licht. Je voelt je zo licht als een veertje.
Doordat je zo licht bent geworden, vlieg je langzaam omhoog.
Je voelt de lucht, de wind langs jou.
*De verbindende persoon wappert met een waaier rond het lichaam van de ander.*
Je gaat steeds een beetje hoger richting de wolken. Alles onder jou wordt kleiner en kleiner. De huizen, de tuinen, de straten…
Onderweg in de lucht kom je verschillende soorten vogels tegen. Heel grote, krachtige luchtzwevers, kleine vogels en dan weer vogels die in een V zwerm vliegen.
Je wil graag nog een stukje hoger, totdat je de wolken kan aanraken. En daar ga je, nog een stukje hoger totdat je er bent. Met je hand voel je voorzichtig aan de wolk. Het voelt als duizend watten bij elkaar, zo zacht.

Je voelt de wolk ook tegen jouw wang.
*De verbindende persoon strijkt zachtjes met watte tegen de wang (of huid) van de ander.*
Je klimt voorzichtig op de wolk en gaat liggen. Het voelt als een heerlijk zacht bed. Je wordt gedragen door de wolk, de wind neemt je mee.
*De verbindende persoon wappert met een waaier rond het lichaam van de ander.*
Je voelt je vrij en gelukkig. Ver weg van je moeilijkheden, de zorgen, de angst, het verdriet. Je ademt in de vrije lucht.
Met je ogen dicht laat je jou voorzichtig wiegen, van links naar rechts, zachtjes op het ritme van de wind.
*De verbindende persoon wappert verder met een waaier.*

Dan hoor je iets en je ziet een vogel.
Hij is anders dan de andere, groter, met meer oranje, gele kleuren en met heel lieve ogen. Hij landt voorzichtig bij je op de wolk.
En dan zie je het: **“Het is de Feniks!**
“Hallo,” zegt de Feniks. “Waar ben jij voor weggevlucht?”
Eerst schrik je en door de vriendelijke ogen van de Feniks merk je dat je jou niet bang hoeft te voelen.
**“Oh, voor iets lastig op school,”** zeg je.
De Feniks glimlacht geruststellend. “Zal ik jou helpen met die moeilijke dingen?”
**“Hoe dan?”** vraag je. **“Je begrijpt toch niet wat er met mij gebeurt.”**

“Ik heb een boodschap voor jou,” zegt de Feniks.
“Ik kan je niet beloven dat je geen moeilijke en lastige dingen meer zult tegenkomen. Iedereen heeft wel eens stress waardoor je lichaam gespannen wordt, waardoor je hoofd vol piekergedachten zit en je dingen doet waar je achteraf soms spijt van hebt.
Ik kan je wel vertellen dat, als jij vertrouwt op jezelf en op tijd hulp durft vragen, dat het dan goed komt, dat je beter kan stretchen. “

**“Zo simpel kan het toch niet zijn.”** zeg jij.
“Zo simpel is het,” zegt de vogel. “Vertrouw me maar.”

De Feniks spreidt zijn kleurrijke vleugels en toont zich krachtig. Daarbij kijkt de Feniks jou bemoedigend aan.
Je voelt hoe je rustig ademt en je mondhoeken krullen vanzelf wat omhoog tot een glimlach.
De geruststellende glimlach van de Feniks en je eigen blije glimlach zorgen ervoor dat je hem gelooft en vertrouwt.
Je hoort een zacht, ontspannend, melodietje. Jouw hoofd vult zich met fijne herinneringen. Je denkt aan vrienden, mensen die er voor je zijn.
*De begeleider maakt een zacht melodietje met het geluid van windlicht.*

**“Als dat zo is, dan kan ik terug,”** zeg jij. **“Terug naar beneden, naar school, naar de klas, naar huis.”**
De Feniks knikt en zegt: “Het is goed dat je terug kan gaan. Met een positief gedacht, krijg je veerkracht!”
Dan vliegt hij weg en je kijkt hem na.
Met een warm gevoel vanbinnen stap je van de wolk en laat je jou langzaam weer terug naar beneden zakken.
Jouw voeten raken de grond.
*De verbindende persoon neemt de voeten van de ander vast of geeft een druk op de bovenkant van de voet zodat de ander stevig terug in het hier en nu komt.*

Je voelt jou sterk vanbinnen en zegt tegen jezelf:
**“Ik kan het en ik doe het. Ik vertrouw op mezelf. En ik mag hulp vragen als ik stress heb.”**
Ook jouw handen krijgen kracht door de support van de ander.
*De verbindende persoon masseert 1 of 2 handen van de ander om die **zijn handelen** kracht bij te zetten.*

Je voelt dat jijzelf meer veerkracht hebt om te doen wat je wil doen, om het goede te doen. Je kan voortaan in de spiegel tegen jezelf zeggen:
**“ Ik wil het en probeer wat ik AL kan! Ik kan stretchen als iets moeilijk of lastig wordt.”**
Je ademt deze helpende gedachten en rustige gevoelens in en je weet dat je jouw lichaam zo kan kalmeren.

Dan mag je nu je vingers en tenen terug bewegen, je even uitrekken en je ogen weer openen. Adem in en blaas zo lang je kan je adem weer uit. Je bent weer hier, in de groep.