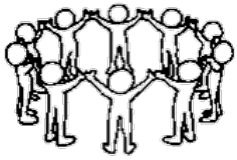
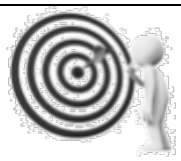
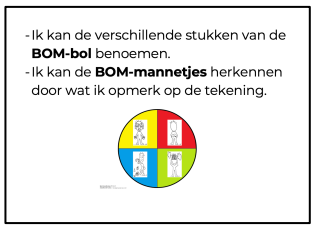
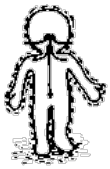
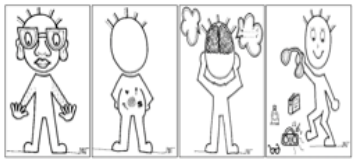
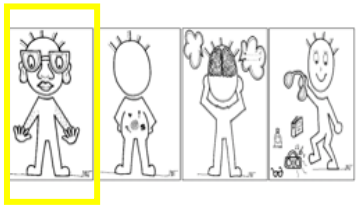


	7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN	
1	 **Groepsdynamisch**   ▲	**Eendjes vissen** In het lokaal staat een (nep)vijver met verschillende eendjes in om op te vissen. Alle eendjes hebben een symbool. In de ruimte liggen verschillende beelden uit het boek 'Het vrolijke eendje' van Louise Hay. Op ieder beeld staat een symbool dat overeenkomt met het symbool aan de eend. De vishengels worden geobserveerd en verschillen worden benoemd. De kinderen nemen een vishengel die ze willen en durven uitproberen. Ze mogen straks één keer vragen om te wisselen van hengel (als ze dat willen). De kinderen vissen één eend op, bekijken het symbool en zoeken het beeld met het overeenkomstige symbool. Daar hoort het eendje thuis. Afhankelijk van het aantal kinderen en eenden, herhalen ze dit of gaan ze terug zitten. <u>Reflectie:</u> - Waarop moest je letten om de opdracht goed te kunnen uitvoeren? (de leerkracht verwoordt ook wat zij opmerkte: focus, stop zeggen tegen jezelf, goed opmerken, doorzetten, ...)
2	 **Focusdoelen** 	**<u>Voorkennis</u>:** - Wat weten en kennen jullie al van de BOM-bol? **<u>Doelen</u>:** - Ik kan de verschillende stukken van de BOM-bol benoemen. - Ik kan de BOM-mannetjes herkennen door wat ik opmerk op de tekening.
3	 **Betekenis**	De begeleider heeft de BOM-bol bij (of neemt hem van de klaswand). De BOM-bol is in een kader gestopt en op, en naast, ieder kwadrant hangt een stukje velcro. De BOM-bol is leeg, de visualisaties liggen erbij. Ik heb hier de BOM-bol bij me. Een bom is soms rond en kan ontploffen. Soms heb je ruzie of is er een vervelende situatie. Dan lijkt het soms alsof je op een BOM zit en dan ga je precies ontploffen.

		Wij proberen om samen een oplossing te zoeken voordat de BOM ontploft. Om ons hierbij te helpen, gebruiken we de BOM-bol. De BOM-bol is verdeeld in vier stukken. Voor elk stuk is er een BOM-mannetje dat ons iets komt vertellen over wat we opmerken, wat we voelen, hoe we kunnen nadenken over oplossingen én wat we dan kunnen kiezen. (De begeleider toont de vier mannetjes maar plaatst ze nog niet in de cirkel.) Wij hebben allerlei activiteiten om deze BOM-mannetjes te leren kennen. We verwachten van jullie dat je goed meewerkt. Wanneer je iets niet begrijpt, mag je altijd hulp vragen. Iedereen krijgt ook een stop-kaartje (een vierkant, gelamineerd, kaartje met een stop-teken). Wanneer het jou nog niet lukt om aan een activiteit mee te doen, mag je dat tonen door het stop-kaartje op jouw lessenaar te leggen, met de afbeelding naar boven. Dan ga je, in stilte, zitten aan jouw bank, op jouw stoel, op jouw plek. Je stoort de groep niet. Je kijkt en luistert wat er gebeurt. Bij de volgende activiteit doe je opnieuw mee als je voelt dat het weer lukt.
4	 **Bio-energetische activiteit** Zintuiglijk & motorisch 	We doen elke keer een oefening met ons lichaam om ervoor te zorgen dat ook ons lichaam klaar is om nieuwe dingen te leren. De kinderen krijgen een plek in de ruimte. De oefeningen hieronder kunnen enkele keren herhaald worden. **Eendenzit** (gronding, rust, openen van de heupen) - Hurk neer met de knieën naar buiten - Breng je handpalmen tegen elkaar voor je hart. - Duw met jouw ellebogen zachtjes tegen jouw knieën. - Adem rustig in en uit door je neus. We zitten stevig als een eend op haar nest. **Vleugels wapperen** (rug soepel maken) - Sta rechtop met de voeten iets uit elkaar (schouderbreedte). De voeten (eendenpoten) blijven stevig op hun plek op de grond. - Draai de romp rustig naar links en naar rechts en laat de armen meezwaaien als eendenvleugels. **Opvliegende eend** (energie en kracht opbouwen, zelfcontrole) - Zit in hurkzit. - Spring omhoog op mijn: “Ja” met de armen (jouw vleugels) wijd open. - Land terug in hurkzit.

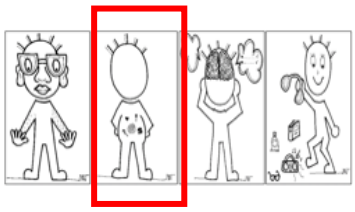
		Eendenbalans (balans, focus) - Sta rechtop met de voeten iets uit elkaar (schouderbreedte). De voeten (eendenpoten) blijven stevig op hun plek op de grond. - Sta op één been (poot). - Wie kan, buigt het andere been een beetje naar achter alsof je een eendenpoot opheft. - Doe nu jouw armen wijd open als vleugels. - Wiebel een beetje, dat mag. We staan stevig op onze poten. **Kwak-ademhalen** (adem loslaten, stemplezier) - Sta rechtop met de voeten iets uit elkaar (schouderbreedte). De voeten (eendenpoten) blijven stevig op hun plek op de grond. - Adem in door de neus, adem uit door de mond en zeg ondertussen: “Kwaaaaaaaa…k” zolang als je adem hebt. **Nestje maken** (tot rust komen) - Ga op je knieën zitten en rust met jouw zitvlak op jouw hielen. - Buig voorover met jouw voorhoofd op de grond. - Armen (vleugels) naar achter, langs het lichaam. - Adem rustig in en uit, alsof je in een warm nestje ligt. We rusten uit in ons zachte en warme nest.
5	  **Activiteit** 	De beelden uit het boek (met het symbool op uit de groepsdynamische activiteit) worden verdeeld over de kinderen. - Bekijk jouw beeld aandachtig. Wat merk je vooral op? Vertel het. Alle beelden samen horen bij een verhaal. - Waarover zou het verhaal kunnen gaan? **Verhaal: ‘Het vrolijke eendje’ van Louise Hay** De kinderen bekijken de powerpointpresentatie gebaseerd op het boek: ‘Het vrolijke eendje’ van Louise Hay. Ondertussen leest de begeleider het verhaal (met zelfbeeldversterkende focus) voor, de lengte afgestemd op de aandachtsboog van de kinderen. *Loesje neemt de onzekere Pietertje de Eend mee naar de toverspiegel en leert hem om lieve dingen tegen zichzelf te zeggen, waardoor hij weer een vrolijk eendje wordt vol zelfvertrouwen.*

<u>Reflectie:</u>
Bij de nabespreking kan het ondersteunend zijn voor de kinderen als de begeleider opnieuw het beeld toont dat past bij de context van de vraag.
Telkens wanneer een pictogram getoond wordt, focussen we gedetailleerd op wat er verbeeld wordt. Daardoor wordt ook de link gelegd met de bijhorende woorden (ik merk op, ik voel, ik denk na, ik kies en doe).



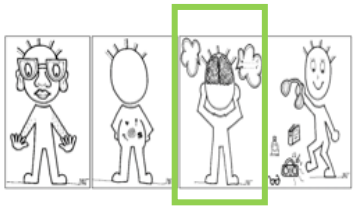
Voorbeeldvragen per pictogram.
Het eerste pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik merk op.

- Was het moeilijk of makkelijk voor jou om aandachtig naar het verhaal te luisteren?
- Wat heb je gehoord? Wat heb je gezien?
- Wat hoort Loesje als ze wakker wordt? (het getik van regendruppels op de blaadjes van de boom voor haar raam)
- Wat hoorde Loesje in de verte? (een raar geluid, iemand was aan het huilen)
- …



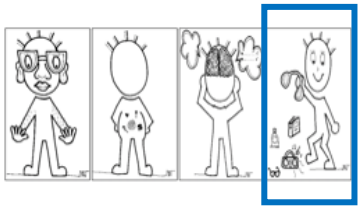
Het tweede pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik voel.

- Hoe voelde jij jou tijdens of na het verhaal? Kunnen wij aan jou zien hoe je jou voelt? Nu? Altijd? (soms zien we wat iemand vanbinnen voelt ook aan de buitenkant, soms ook niet)
- Hoe voelde Bartje zich als Loesje hem de regen liet zien? (blij) Zie je dit ook aan de buitenkant? Hoe? (lachend gezicht) Wat doet Bartje nog om te tonen dat hij zich blij voelt (eventueel stukje tekst opnieuw lezen – hij springt op en neer)
- …



Het derde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik denk na.

- Welke oplossingen bedacht Loesje en/of Meneer Kikker om Pietertje te troosten? (ze aaide over zijn kopje, ze vraagt wat er scheelt, Meneer Kikker vertelt wat hij opmerkte en waar Pietertje trots mocht op zijn, ze leert Pietertje de Toverspiegel kennen – lieve dingen tegen jezelf zeggen, lief zijn tegen jezelf, …)
- Welke oplossingen zou Loesje en/of Meneer Kikker nog kunnen bedenken om Pietertje te helpen?
- …



Het vierde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik doe.

- Welke oplossing heeft Pietertje uiteindelijk gekozen? (zich laten helpen door Loesje, lieve dingen tegen zichzelf zeggen)
- Je hoorde verschillende oplossingen om jezelf te helpen als je jou verdrietig voelt. Welke oplossing zou jij kiezen? Wat zou jou het meeste helpen? Wat helpt jou het meeste?



Wie is mijn beste vriend?

De begeleider geeft iedereen een doosje, dit is een (make-up)spiegel die openklapt. De kinderen weten niet wat er binnenin het doosje zit.

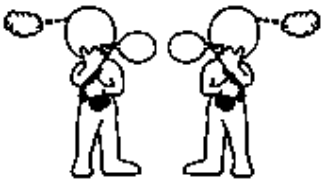
- Hou het doosje voor jou en laat het nog dicht.
- Op de spiegel staat: 'Wie is mijn beste vriend?' Doe het doosje nu maar voorzichtig open.
- Wie zie je?

De begeleider beklemtoont dat de kinderen, net zoals in het verhaal van: 'Het vrolijke eendje', hun beste vriend (zichzelf) altijd bij hebben.

<u>Suggesties:</u>

- Vertel aan jezelf wat je goed deed, wat je goed kan, ...
- Zeg tegen jezelf: 'ik hou van jou'

6



Reflectie en transfer



Groepsdynamische activiteiten

1. Op zoek naar de schaduw

We. oefenen verschillende eendenbewegingen: waggelen en zich vooruit bewegen, telkens twee stapjes zetten en met het zitvlak wiegen, waggelen en ondertussen met de armen (vleugels) open en dicht.

Ieder kind start op een verschillende plek, ze sluiten de ogen. Wie één tikje op de rug krijgt, is eend 1 en opent de ogen. Wie twee tikjes op de rug krijgt, is eend 2 en opent ook de ogen. Iedereen opent de ogen op het teken van de begeleider.

Alle kinderen bewegen als een eend doorheen de ruimte, ze kiezen hun beweging. De schaduw stapt achter eend 1 en imiteert de beweging van eend 1.
De bedoeling is dat alle kinderen uiteindelijk op één rij 'waggelen' en dat iedereen eend 1 imiteert.

<u>Reflectie:</u>

- Waarop moest je letten om de opdracht goed te kunnen uitvoeren? (de leerkracht verwoordt ook wat zij opmerkte: goed opmerken, nadoen/imiteren, ...)
- Hoe voelt het voor eend 1 om 'geschaduwd' of 'gespiegeld' te worden?
-

<u>Variatie</u>:

Enkel eend 1 wordt aangeduid. De kinderen moeten nu zelf proberen te achterhalen wie ze moeten schaduwen, wie dus elke keer zelf beslist welke beweging er gemaakt moet worden.



2. Het vrolijke eendje kijkt in de vijver

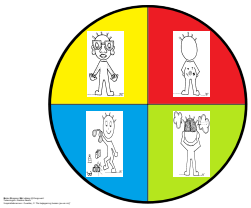
De kinderen zitten in een kring rond een blauwe doek (water) met een spiegel op.
Eén kind komt dichterbij en kijkt in het water, in de spiegel.
De andere kinderen overleggen met de begeleider welke lieve zin ze kunnen zeggen over het kind in het midden (bv. je hebt veel energie, je helpt jouw klasgenootjes, je zegt “dankjewel”, …).
Ze zeggen die zin samen hardop, de begeleider stuurt.
Het kind dat ondertussen in de spiegel kijkt, herhaalt de zin met: “Ik …” (de begeleider zegt eventueel voor).

Activiteiten om voorkennis op te halen

1. Beschrijven van de BOM-mannetjes

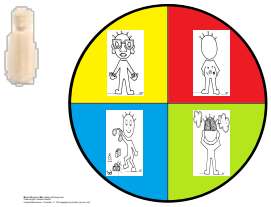
Elk kind krijgt nu een gelamineerde BOM-bol en de 4 afbeeldingen van de BOM-mannetjes.

De klassikale BOM-bol ligt in het midden en de BOM-mannetjes liggen naast de plaat in willekeurige volgorde. De begeleider beschrijft een BOM-mannetje en de kinderen nemen de bijbehorende visuele voorstelling. Ze plaatsen het pictogram in hun BOM-bol. Indien nodig vertelt de begeleider erbij wat dit betekent per stap en past de taal aan de klasgroep aan.



- Waarom is de BOM-bol rond? De kinderen proberen zelf antwoorden te verzinnen (het kan altijd opnieuw beginnen, iets kan beginnen bij een bepaalde stap in de cirkel en gaat dan weer rond, …).
- Welke stappen horen bij de buitenkant, welke bij de binnenkant? Hoe komt dat? De kinderen leren begrijpen dat wat er aan de buitenkant gebeurt zichtbaar is en dat je niet weet wat er aan de binnenkant gebeurt bij iemand. Ze tonen welke visuele voorstelling bij de buitenkant horen en welke bij de binnenkant. (Wat we voelen en denken gebeurt aan de binnenkant en dat is voor iedereen anders. Wat we kunnen opmerken met onze ogen, oren, neus, mond, huid en wat we doen is voor iedereen zichtbaar. Soms zien mensen andere dingen dan diegene die jij opmerkt.)
- Begrijp jij waarom er geen gezicht getekend staat bij het voelmannetje? (iedereen drukt zich anders uit wanneer we iets voelen)

De kinderen halen hun BOM-mannetjes opnieuw van hun BOM-bol en plaatsen die ernaast. Ze werken nu per twee. Om de beurt vertellen ze aan elkaar iets over een BOM-mannetje en de ander laat de visuele voorstelling zien en plaatst die op de juiste plaats.



Extra:
Over welk BOM-mannetje gaat het? De begeleider duidt een stuk van zijn lichaam aan of doet een beweging en de kinderen hangen het passende BOM-mannetje op de juiste plaats op hun BOM-bol.

- Stap opmerken: bv. ogen, oren, neus, mond, ...
- Stap voelen: bv. expressie blij, bang, boos, verdrietig, ...
- Stap nadenken: bv. hoofd aanduiden, met wijsvinger tegen hoofd tikken en beweging van idee maken, piekeren en hoofd tussen handen, ...
- Stap doen: iemand de hand geven, tekening met sorry geven, rustig weggaan.

2. Werken met zinnen/uitspraken

Elk kind krijgt opnieuw een gelamineerde BOM-bol en de 4 afbeeldingen van de BOM-mannetjes. Ze kleven de BOM-mannetjes op de juiste plek en ze vertellen welke woorden erbij horen.

Ieder kind krijgt een houten pion. De begeleider zegt een zin of een uitspraak die past bij een bepaalde stap. Het kind legt zijn pion bij de passende stap op zijn individuele BOM-bol. De mogelijke oplossingen worden besproken.
Voorbeelden:

- Aan de muur hangt een tekening.
- De klok maakt een tikkend geluid.
- ...

Bij de stap voelen, worden de emoties en gevoelens benoemd vanuit eigen aanvoelen.
Voorbeelden:

- Hoor je mij lachen? Ik voel me blij.
- Ik voel kriebels in mijn buik.
- ...

Bij de stap nadenken gaan de zinnen en uitspraken over nadenken over een probleem en de mogelijke oplossingen (probleemoplossend nadenken).
Voorbeelden:

- Ik denk na hoe ik dit kan goedmaken.
- Ik bedenk wat mij rustig kan maken.
- ...

Bij de stap doen, beschrijven de zinnen een actie die zorgt voor rust na een conflict (stilstaan bij wat ik doe).
Voorbeelden:

- Ik stop met dingen stuk maken als ik me boos voel.
- Ik zet de koptelefoon op mijn oren om ongestoord te kunnen werken.
- ...



Reflectie:

- Was het moeilijk, gemakkelijk voor jou om de juiste zin te plaatsen bij een BOM-mannetje?
- Begreep jij al die zinnen goed?
- Kon jij goed uitleggen waarom een bepaalde zin bij welk BOM-mannetje hoorde? (Om iets goed uit te leggen moet je de juiste woorden kennen en gebruiken)

3. Werken met een kijkplaat

De klassikale BOM-bol wordt samen opgebouwd d.m.v. het werken met een kijkplaat (die ieder kind individueel krijgt).

De begeleider stelt bijhorende (zoek)vragen.
Voorbeeld uit: 'Tip de muis wil niet delen' van Marco Campanella (blz. 3)

- Opdrachten bij 'ik merk op' gaan over concrete waarnemingen:
  - Waarover gaat deze prent? Wat zie je nog? Wat merk je nog op?
  - Wat hebben de beide muizen in hun handen? (een groen schopje)
  - …
- Opdrachten bij 'ik voel' gaan over emoties en gevoelens vanuit eigen aanvoelen:
  - Hoe voelt mama zich? Hoe weet je dat? Hoe kan je dat opmerken?
  - Hoe voelen de muizen zich? Hoe weet je dat?
  - …
- Opdrachten bij 'ik denk na' gaan over het nadenken over een probleem en de mogelijke oplossingen:
  - Wat is het probleem?
  - Hoe kunnen de muizen deze ruzie oplossen? Welke oplossingen kan je kunnen bedenken zodat er geen ruzie meer is?
  - …
- Opdrachten bij 'ik doe' gaan over een actie die zorgt voor rust na een conflict:
  - Welke oplossing zorgt voor de meeste rust na de ruzie om het schepje?
  - Wat zou jij kiezen om te doen als je dit probleem zou hebben? Wat of wie heb je daar dan nog voor nodig? Kiest iedereen hetzelfde? Hoe komt dat?
  - …

Bio-energetische activiteiten

1. Spiegelspel

De kinderen gaan tegenover elkaar, en met het gezicht naar elkaar, op 2 rijen staan.

A. De begeleider gaat achter één van de rijen staan zodat de kinderen die met het gezicht naar hem kijken, hem goed kunnen zien en nadoen.

De begeleider doet een beweging, de kinderen die hem kunnen zien, doen de beweging na.

De kinderen doen nu alsof er een spiegel tussen hen en het kind tegenover hen staat. Het kind tegenover spiegelt alle bewegingen.

- Houding 'eendenbalans' (van de vorige keer)
- Houding 'eendenzit' (van de vorige keer)
- Vleugels die langzaam wapperen
- Schudden met de staartveren



(rollen wisselen)

B. De kinderen werken nu verder in hun duo. De ene maakt een rustige armbeweging met de platte hand naar voren. Het andere kind spiegelt. Ze raken elkaar niet aan, ze laten enkele centimeters tussen hun beide handen.



2. Kwik, kwak, kwek of kwok?

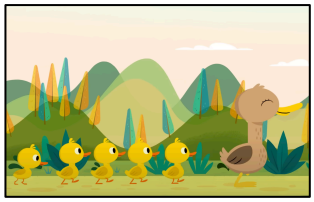
De kinderen staan recht achter hun stoel. We trainen impulscontrole, aandacht en auditieve focus.

De begeleider vertelt een verhaal. Als ze 'kwak' horen, moeten ze zo snel mogelijk met hun armen als vleugels naast zich hurken.

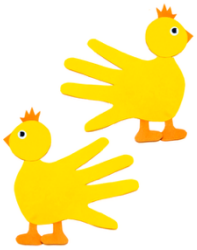
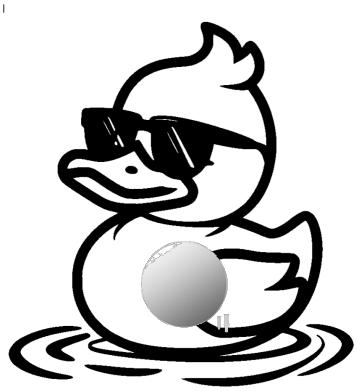
3. 5 little ducks

https://www.youtube.com/watch?v=pZw9veQ76fo

Het lied met beeldfragment wordt afgespeeld.



- Als de eenden wandelen, wandelen de kinderen ook ter plaatse.
- De getallen duiden ze aan met hun vingers.
- "Quack, quack, quack, quack", zeggen/zingen ze mee.
- De bewegingen van de kleine eendjes doen ze ook mee: vleugels omhoog, wiebelen op de 2 benen, staart schudden, springen.
- "Sad mother duck…": traag wandelen met een heel droevig gezicht. (ook de "Quack, quack, quack, quack", wordt droevig gezegd)
- Daarna terug stappen met een blij gezicht. ook de "Quack, quack, quack, quack", wordt blij gezegd)

	  Wees je eigen beste vriend	**Activiteiten** **1. Eigen beste-vriendje-eendje maken** De kinderen maken een eigen 'beste vrienden-eendje' dat het kan helpen in zichzelf te spreken als ze het even moeilijk hebben, als ze zich verdrietig voelen net zoals het eendje in het begin. (focus op opmerken) https://www.ourkidthings.com/handprint-duck-craft/ Welk zinnetje kunnen ze dan tegen zichzelf zeggen? (focus op nadenken over oplossingen) - Je mag je verdrietig voelen. - Je kan het. - Ik zie jou graag. - Denk aan … - Vraag een knuffel - … De begeleider schrijft dit zinnetje in de buik van de eend. **2. Raamtekeningen maken** De begeleider heeft in het schoolgebouw tekeningen gehangen met de boodschap: Wees je eigen beste vriend. De tekeningen hangen aan de buiten- of binnenkant van de ramen. De kinderen overtrekken (eventueel in groepjes) de boodschap met Posca-stiften (buiten) of krijtstiften (binnen) en maken zo raamtekeningen passend bij het boek. De kinderen krijgen ieder ook een 'plakspiegeltje' dat ze op een eend kunnen kleven met de boodschap 'Wees je eigen beste vriend'. Ze kunnen dit kaartje ophangen of als bladwijzer gebruiken of aan iemand geven.
7	 **Reflectie op muziek**	De kinderen nemen een rusthouding aan op hun eigen plek in de klas. Door de muziek ontstaat er een bepaalde sfeer. De begeleider vertelt wat hij allemaal heeft opgemerkt, gevoeld, welke oplossingen de kinderen allemaal kunnen bedenken en wat er gebeurt als je iets kiest en dan bedenkt of het een goede oplossing was. Taal, reflectie en nabijheid worden aangepast aan de noden van de kinderen.

Activiteiten

Verhaal: 'Het vrolijke eendje' van Louise Hay

Het eerste pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik merk op.

- Was het moeilijk of makkelijk voor jou om aandachtig naar het verhaal te luisteren?
- Wat heb je gehoord? Wat heb je gezien?
- Wat hoort Loesje als ze wakker wordt? (het getik van regendruppels op de blaadjes van de boom voor haar raam)
- Wat hoorde Loesje in de verte? (een raar geluid, iemand was aan het huilen)
- Wie zag Loesje, onder een boom, toen ze over het grasveld liep? (een kikker)
- Wat of wie zagen Loesje en meneer Kikker als ze door de grassprieten keken? (een geel eendje, verdrietig snikken)
- Meneer Kikker had Pietertje al eens in de vijver gezien. Wat zag hij toen? (Pietertje kon heel goed zwemmen, Pietertje redde een poezenkindje toen het in de vijver viel)
- Wat merkt Meneer Kikker op als hij 's morgens een baantje trekt? (zijn bloed gaat er goed van stromen)
- Wie zag Pietertje toen hij voor de spiegel zijn ogen opendeed? (zichzelf)
- Wat hoorde Loesje mama zeggen toen Bartje riep: "Eendje, eendje!", in de keuken? ("Bartje, er zijn toch geen eendjes in huis?")
- Wat merkten Pietertje en Loesje op toen ze terug buiten kwamen? (de regen was opgehouden en de zon straalde)
- Wat voelde Loesje op haar wang toen ze zich even moest bukken van Pietertje? (een kusje, de bek van Pietertje)

Het tweede pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik voel.

- Hoe voelde jij jou tijdens of na het verhaal? Kunnen wij aan jou zien hoe je jou voelt? Nu? Altijd? (soms zien we wat iemand vanbinnen voelt ook aan de buitenkant, soms ook niet)
- Hoe voelde Bartje zich als Loesje hem de regen liet zien? (blij) Zie je dit ook aan de buitenkant? Hoe? (lachend gezicht) Wat doet Bartje nog om te tonen dat hij zich blij voelt (eventueel stukje tekst opnieuw lezen – hij springt op en neer)
- Loesje komt Meneer Kikker tegen. Hoe voelt hij zich, denk je? (blij; hij zit van de regen te genieten, hij vindt het heerlijk weer, zo lekker nat en zompig) Zie je dit ook aan de buitenkant? Hoe?
- Hoe voelde Pietertje zich toen Loesje en Meneer Kikker hem vonden tussen de grassprieten? (verdrietig) Zie je dit ook aan de buitenkant? (tranen, huilen)
- Hoe voelde Pietertje zich toen hij hoorde dat Loesje hem wel wou meenemen naar haar spiegel, waar zijn beste vriend in zat? (blij) Hoe toonde hij dat aan de buitenkant? (hij sprong op en neer – hij riep: "Oh, neem me alsjeblieft mee naar de toverspiegel!")
- Hoe voelde Pietertje zich toen hij voor de spiegel zat en zijn ogen opendeed? (verbaasd) Kan je aan de buitenkant zien dat iemand zich verbaasd voelt? Hoe?
- Hoe voelde Pietertje zich toen hij tegen zichzelf, in de spiegel, zei: "Ik hou van je en het spijt me dat ik je dom en onhandig vond."? (een beetje blijer)
- Hoe voelde Pietertje zich als Loesje hem vertelde dat de vijver waar hij woont de allerbeste spiegel is die hij zich kan wensen? En als hij opmerkte dat hij door Loesje vandaag een hele lieve, nieuwe vriend heeft gekregen? (blij, dankbaar) Hoe kan je een dankbaar gevoel aan de buitenkant zien / tonen? (bv. dankjewel zeggen, een zoen geven, …)
- Hoe voelde Pietertje zich als hij ineens tegen al zijn vriendjes kon zeggen dat hij bij zijn beste vriend op bezoek was geweest? (trots)

Het derde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik denk na.

- Welke oplossingen bedacht Loesje en/of Meneer Kikker om Pietertje te troosten? (ze aaide over zijn kopje, ze vraagt wat er scheelt, Meneer Kikker vertelt wat hij opmerkte en waar Pietertje trots mocht op zijn, ze leert Pietertje de Toverspiegel kennen – lieve dingen tegen jezelf zeggen, lief zijn tegen jezelf, …)
- Welke oplossingen zou Loesje en/of Meneer Kikker nog kunnen bedenken om Pietertje te helpen?
- Welke oplossing bedenkt Loesje voor zichzelf als ze zich verdrietig voelt? (ze kijkt in haar Toverspiegel)
- Welke oplossingen zou Loesje nog kunnen bedenken om zichzelf te helpen als ze zich verdrietig voelt?
- Welke oplossingen bedenk jij (of kan je bedenken) als je het gevoel hebt dat niemand jou lief vindt, of als je jezelf dom/onhandig/… vindt, of als je jou verdrietig voelt? Kan iemand anders alle oplossingen die jij bedenkt, alles wat jij denkt, ook zien?

Het vierde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.
Stap: ik doe.

- Welke oplossing heeft Pietertje uiteindelijk gekozen? (zich laten helpen door Loesje, lieve dingen tegen zichzelf zeggen)
- Je hoorde verschillende oplossingen om jezelf te helpen als je jou verdrietig voelt. Welke oplossing zou jij kiezen? Wat zou jou het meeste helpen? Wat helpt jou het meeste?

Voorkennis ophalen

Werken met zinnen/uitspraken

De kinderen krijgen een individuele BOM-bol. Ze hangen de visualisaties op de juiste plek (velcro). Ze krijgen ook een pionnetje, knoop, …

De begeleider zegt een zin of een uitspraak die past bij een bepaalde stap. Het kind legt zijn pionnetje, knoop, … bij de passende stap op zijn individuele BOM-bol.
De mogelijke oplossingen worden besproken.

De zinnen en uitspraken die gebruikt worden bij de stap opmerken, beschrijven een concrete waarneming (gericht op letterlijk waarnemen met de zintuigen).
Voorbeelden:

- Aan de muur hangt een tekening.
- Dat etiketje kriebelt in mijn nek.
- De klok maakt een tikkend geluid.
- Dit snoepje proeft zoet.
- Ik ruik wafels.
- Langs de weg liggen blikjes en papiertjes.
- Mijn ogen zijn nat.
- De geur van speculaas geeft speeksel in mijn mond.
- Mijn buik is hard en opgezwollen.
- Mijn hoofd is warm.
- Op zaterdag en zondag is het geen school.
- Ik heb honger.
- Op mijn wangen komt een blos.
- …

Bij de stap voelen, worden de emoties en gevoelens benoemd vanuit eigen aanvoelen.
Voorbeelden:
- Hoor je mij lachen? Ik voel me blij.
- Dat raar gevoel in mijn buik, wat is dat toch?
- Boos word ik daarvan!
- Ik voel kriebels in mijn buik.
- Ik hou mijn adem in van angst.
- Ik durf niet springen.
- Die grote man maakt me bang.
- Bij dit geluid voel ik me zenuwachtig.
- Ik voel me bang want het licht gaat uit.
- Jij bent er. Ik voel me rustig.
- Ik verstop me als ik verdrietig ben.
- Van die film word ik droevig.
- Wat die mensen doen, maakt me boos.
- De zon schijnt te hard. Ik voel me futloos.
- Ik voel me blij met jou erbij.
- ...

Bij de stap nadenken gaan de zinnen en uitspraken over nadenken over een probleem en de mogelijke oplossingen (probleemoplossend nadenken).
Voorbeelden:
- Ik denk na over het probleem.
- Ik denk na hoe ik dit kan goedmaken.
- Ik bedenk wat mij rustig kan maken.
- Ik vraag me af hoeveel tijd ik nodig heb.
- Ik vraag me af wat ik nu het beste doe.
- Ik wil deze ruzie oplossen.
- Ik denk na over wie me kan helpen bij dit probleem.
- Ik denk na over wat me kan helpen bij dit probleem.
- Mijn hoofd zit vol gedachten over hoe ik dit nu moet aanpakken.
- Ik kan verschillende dingen kiezen om een ruzie op te lossen.
- Als ik een probleem heb, dan wil ik een oplossing bedenken.
- Als ik een probleem heb, denk ik na over verschillende oplossingen.
- ...

Bij de stap doen, beschrijven de zinnen een actie die zorgt voor rust na een conflict (stilstaan bij wat ik doe).
Voorbeelden:
- Ik stop met dingen stuk maken als ik me boos voel.
- Ik zet de koptelefoon op mijn oren om ongestoord te kunnen werken.
- Ik neem mijn medicatie om me beter te kunnen concentreren.
- Ik ga naar het buitenhoekje als het me te druk wordt.
- Ik zeg sorry wanneer ik tegen een klasgenoot bots.
- Ik maak een tekening die vertelt over het probleem.
- Ik onthou ook de goede dingen van vandaag.
- ...

Werken met een kijkplaat
De klassikale BOM-bol wordt samen opgebouwd d.m.v. het werken met een kijkplaat (dat iedere kind individueel krijgt).

De begeleider stelt bijhorende (zoek)vragen.
Voorbeeld uit: 'Tip de muis wil niet delen' van Marco Campanella (blz. 3)

- Opdrachten bij 'ik merk op' gaan over concrete waarnemingen:
    - Waarover gaat deze prent? Wat zie je nog? Wat merk je nog op?
    - Wat hebben de beide muizen in hun handen? (een groen schopje)
    - Hoe zien de ogen van de muis eruit?
    - Zijn de armen (poten) van de muizen gestrekt/gespannen of gebogen/ontspannen?
    - Hoe houdt mama haar rechterarm?
    - Merk op wat ik je vraag: wat is de kleur van de bloem? Hoeveel snorharen heeft mama? Waar zie je iets waarmee je kan schrijven en tekenen op papier?
- Opdrachten bij 'ik voel' gaan over emoties en gevoelens vanuit eigen aanvoelen:
    - Hoe voelt mama zich? Hoe weet je dat? Hoe kan je dat opmerken?
    - Hoe voelen de muizen zich? Hoe weet je dat?
    - Kan het dat je niet weet hoe iemand zich voelt? Hoe kom je dat dan te weten?
    - Kan jij altijd antwoorden hoe jij jou voelt? Welke woorden zijn er om te vertellen wat je vanbinnen voelt?
    - Hoe voel jij jou als je deze twee muizen ziet?
- Opdrachten bij 'ik denk na' gaan over het nadenken over een probleem en de mogelijke oplossingen:
    - Wat is het probleem?
    - Hoe kunnen de muizen deze ruzie oplossen? Welke oplossingen kan je kunnen bedenken zodat er geen ruzie meer is?
- Opdrachten bij 'ik doe' gaan over een actie die zorgt voor rust na een conflict:
    - Welke oplossing zorgt voor de meeste rust na de ruzie om het schepje?
    - Wat zou jij kiezen om te doen als je dit probleem zou hebben? Wat of wie heb je daar dan nog voor nodig? Kiest iedereen hetzelfde? Hoe komt dat?

Vervolg uit: 'Tip de muis wil niet delen' van Marco Campanella (blz. 4)

- Opdrachten bij 'ik merk op' gaan over concrete waarnemingen:
    - Waarover gaat deze prent? Wat zie je nog? Wat merk je nog op?
    - Wat gebeurt er met het meisjesmuisje?
    - Hoe ziet de mond van het meisjesmuisje eruit?
    - Merk op wat ik je vraag: wat is de kleur van de beide knopen? Welke kleur heeft het kleedje van de meisjesmuis? Wat zit er in de emmer?
- Opdrachten bij 'ik voel' gaan over emoties en gevoelens vanuit eigen aanvoelen:
    - Hoe voelt mama zich? Hoe weet je dat? Hoe kan je dat opmerken?
    - Hoe voelen de muizen zich nu? Hoe weet je dat?
    - Kan het dat je niet weet hoe iemand zich voelt? Hoe kom je dat dan te weten?
    - Kan jij altijd antwoorden hoe jij jou voelt? Welke woorden zijn er om te vertellen wat je vanbinnen voelt?
- Opdrachten bij 'ik denk na' gaan over het nadenken over een probleem en de mogelijke oplossingen:
    - Wat is het probleem?
    - Hoe kunnen de muizen dit nu oplossen? Welke oplossingen kan je kunnen bedenken zodat er geen ruzie meer is?

- Opdrachten bij 'ik doe' gaan over een actie die zorgt voor rust na een conflict:
    - Welke oplossing zorgt voor de meeste rust nu de muizen niet alleen ruzie hebben en het kasteel ook nog stuk is?
    - Wat zou jij kiezen om te doen als je dit probleem zou hebben? Wat of wie heb je daar dan nog voor nodig? Kiest iedereen hetzelfde? Hoe komt dat?

Werken met afbeeldingen
De kinderen krijgen een individuele BOM-bol. Ze hangen de visualisaties op de juiste plek (velcro). Ze krijgen ook een pionnetje, knoop, …

De begeleider toont een afbeelding. De afbeelding wordt samen besproken (Wat zie je op de tekening? Bij welke stap in onze BOM-bol zou de tekening passen?).
Het kind legt zijn pionnetje, knoop, … bij de passende stap op zijn individuele BOM-bol. De mogelijke oplossingen worden besproken.

Bio-energetische activiteit

Eendje **Ella** woonde aan de rand van een rustige vijver. Ze hield van zwemmen, flapperen met haar vleugels en… van geluidjes nadoen.

Op een dag hoorde ze ineens **KWAK!**
(→ kinderen hurken)
Ze keek verbaasd om zich heen. "Wie deed dat?"

Het was haar vriendje **Kwik**, de kikker.
"Dat was ik niet!" zei **Kwik**. "Ik zeg nooit **kwak**, ik zeg *kwik*!"
(→ geen beweging!)

Ella liep verder langs het riet, waar haar neefje **Kwek** aan het vissen was.
"Heb jij net **kwak** geroepen?" vroeg Ella.
"Nee hoor," zei **Kwek**, "ik zeg altijd *kwek*, dat is anders."
(→ kinderen blijven staan)

Toen hoorde Ella het geluid weer… **KWAK!**
(→ kinderen hurken)
Nu wist ze het zeker. Het kwam van achter de struiken!

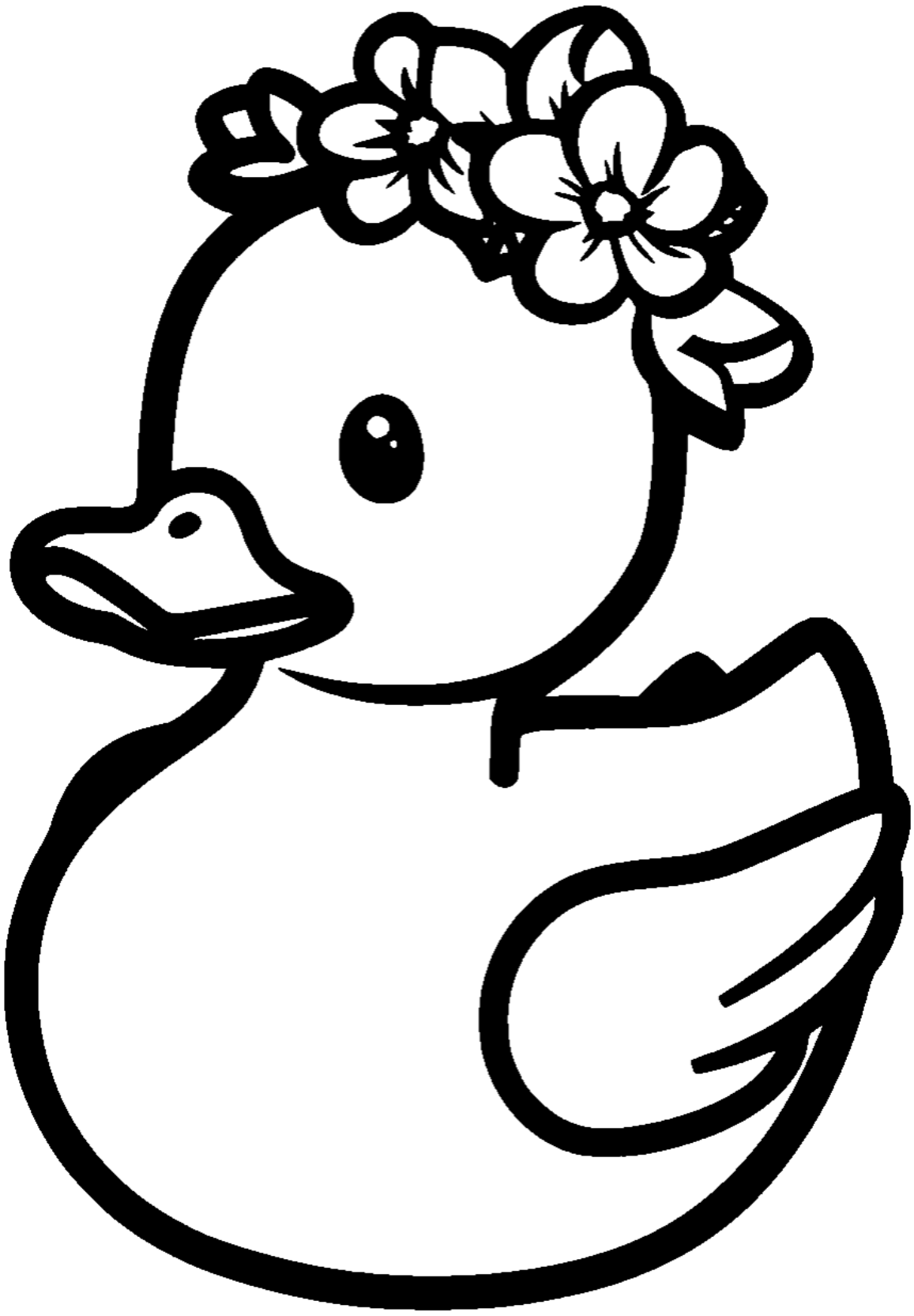
Ze watselde snel verder. Daar zat de dikke eend **Oom Kwok**, te snoepen van een grote slak.
"Ben jij het, Oom **Kwok**? Heb jij **kwak** geroepen?"
"Nee nee," grinnikte hij, "ik zeg altijd *kwok*! Ik ben een stevige eend met een diepe stem."
(→ geen hurken!)

Opeens… een luid **KWAK!** vlak boven haar hoofd!
(→ hurken!)
Het was een echo uit de lucht. Ella keek omhoog en daar zweefde de oude wijze eend **Quacker**, die oefende voor het grote eendenconcert.

"Ah, jij was het!" riep Ella blij.
"Dat klopt," lachte **Quacker**, "ik oefen mijn *kwak* voor vanavond!"

Nog één keer klonk het: **KWAK!**
(→ hurken!)
En toen was het stil.

Ella glimlachte. “Wat een grappige dag vol geluiden!”
Ze zwom tevreden terug naar haar nestje, terwijl in de verte nog zachtjes iemand riep…
Kwik kwek kwok… maar geen kwak meer vandaag!
(→ stil blijven staan!)



Wees je eigen
beste vriend



Wees je eigen beste vriend