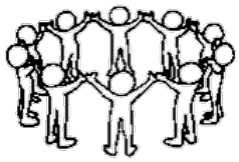
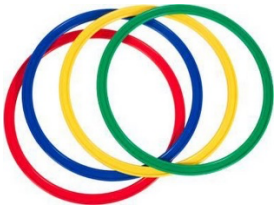
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

1

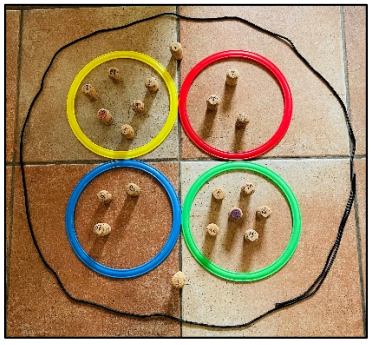


Groepsdynamisch*



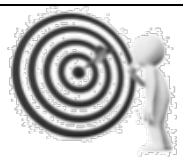
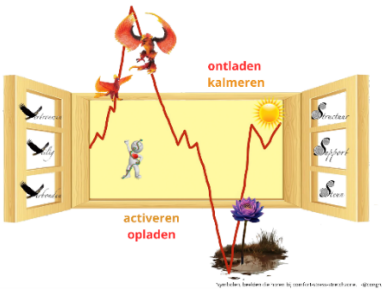


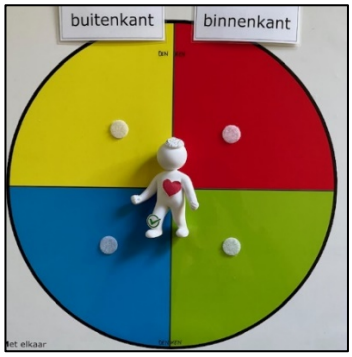
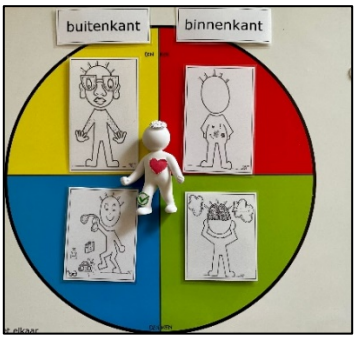
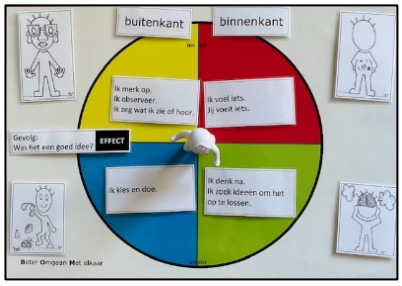


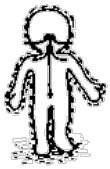


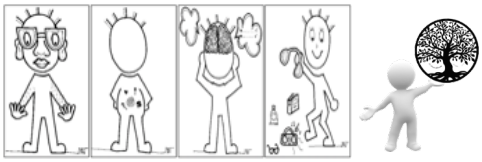
Klasopstelling in de BOM-cirkel (fase 1)
De BOM-cirkel uit fase 1 wordt herhaald vanuit individuele reflectie en gekoppeld aan het groepsoverzicht in de BOM-cirkel.
In het midden van de groep worden er vier kleine hoepels gelegd of cirkels met krijt getrokken op de grond. Elke hoepel stelt dan een kwadrant voor van de BOM-cirkel. Op deze manier wordt de totale BOM-cirkel voorgesteld. Rond de vier hoepeltjes komt er ook een grotere cirkel met zwart touw.
Om goed te onthouden wat elk kwadrant voorstelt, worden er eventueel woordkaartjes bij de hoepels geplaatst: **ik merk op – ik voel – ik denk na – ik doe**.
Uit de cirkel boven en onderaan worden de kaartjes **'denken'** gelegd. Dat zijn alle (pieker)gedachten die de buitenkant en de binnenkant beïnvloeden. Ofwel het denken dat het opmerken en voelen beïnvloedt ofwel het denken dat het nadenken en het doen beïnvloedt.
Elk kind krijgt een kurk of een houten figuurtje dat zichzelf moet voorstellen. Het wordt een neutraal popje dat onderscheiden wordt door het aanbrengen van een bepaalde kleur en/of tekentje, een bepaald getal vb. klasnummer.
De begeleider vertelt een bepaalde situatie die er kan gebeuren in de klas, op de speelplaats, op uitstap, …. Het kunnen zowel toffe gebeurtenissen zijn waarin fijne dingen worden beschreven als moeilijke situaties waarbij er ruzies of pestgedrag ontstaan. De kinderen beluisteren de situatie en beslissen voor zichzelf welke reactie bij hen het meest passend zou zijn. Ze plaatsen hun eigen pion, popje in de passende cirkel.
Geel = veel kunnen opmerken (groot raam)
Rood= van binnen veel voelen (emotioneel reageren)
Groen = nadenken over een situatie (willen zorgen, oplossen)
Blauw is= actie, doen (impulsief reageren, iets (anders) doen)

Voorbeeld -
Op de speelplaats is er ruzie tussen klasgenoten. Al gauw ontstaan er kampen die elkaar beginnen uitdagen, scheldwoorden roepen. Hoe reageer jij?
Geel: je merkt op wat er gebeurt en je blijft kijken en luisteren. Je doet zelf niets.
Rood: je voelt veel spanning en angst in je lijf.
Groen: je gaat hulp halen want je wil dat dit ophoudt.
Blauw: je gaat je vriend verdedigen en daardoor zit je snel in de ruzie zelf.
Denken: je hoofd barst uiteen van de piekergedachten.

		**Voorbeeld +** In de klas is er een gezellige sfeer. Er wordt gewerkt in groepjes want jullie mogen zelf iets bedenken rond een bepaald thema, een onderwerp waar jullie over willen leren. Hoe reageer jij? Geel: je kijkt rond en ziet dat iedereen op een fijne manier samenwerkt. Rood: je voelt je blij en gelukkig omdat je in deze groep mag leren. Groen: je bedenkt een leuk idee dat jouw groepje kan uitwerken. Blauw: je neemt de leiding in jouw groepje en je zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen. Denken: je denkt eerst nog aan andere dingen en je bent nog niet bezig met de opdracht. De begeleider kiest passende situaties bij de eigen klasgroep. **Reflectie:** Door de visuele voorstelling van de klasopstelling in de vier cirkels wordt het duidelijk dat ik en jij andere dingen ervaren en dus ook anders reageren. - Wie wil iets vertellen over zijn keuze? - Hoe beïnvloeden de anderen jou bij jouw keuze? - Is er iets bijzonder te zien? (vb. veel gevoelskinderen, vele leiders, oplossers, ...) - Wat voel je als deze voorstelling ziet? (vb. blijdschap, ongerust, boos want ... trots op ...) - Herkennen jullie deze oplossingen nog bij andere gebeurtenissen? (vb. welke oplossingen werken bij ruzies?) - Is het hier vooral eerst doen, direct reageren en dan pas nadenken of is het eerder eerst nadenken en dan doen? (vb. door direct te reageren nadien spijt hebben van de actie) - Is er een bepaalde gedachte die in jou opkomt? (helpende of net geen helpende gedachten die je niet verder brengen. Vb. ik ga dat niet kunnen, van fouten kunnen we leren, ...)
2	 **Focusdoelen** 	**Voorkennis oproepen: het tolerantievenster** De begeleider verwijst naar de kijkwijzer van het tolerantievenster. - In de stresszone kunnen we moeilijk iets leren en op een fijne manier samenwerken en samen leven in onze klasgroep. Dat is voor iedereen zo. We moeten dan eerst ontladen en kalmeren of opladen en activeren. *Wat weet je nog wat er voor jou helpt om terug veiligheid, vertrouwen, verbinding te krijgen?* - Wat helpt voor iemand kan je niet zomaar weten. Wat iemand denkt, hoe iemand nadenkt over iets, wat iemand ervaart in zijn lichaam, welke gevoelens, dat zit allemaal aan **de binnenkant**. Langs de

	   	buitenkant kan je enkel opmerken wat iemand doet. Je kan dus wel het gedrag aan **de buitenkant** zien. De begeleider plaatst hier de BOM-cirkel die vertelt dat iemand een binnenkant heeft en ook een buitenkant. Dan wordt het doorstroommannetje geplaatst in het centrum. Ofwel een 3D-mannetje ofwel een foto die gelamineerd wordt en met velcro in het midden van de cirkel bevestigd. - Het doorstroom mannetje vertelt ons dat we terug rust en veiligheid ervaren wanneer wat we denken, voelen en doen klopt met datgene dat we willen en nodig hebben. Onze buitenkant, ons gedrag, klopt dan met datgene dat we vanbinnen voelen en hoe we over iets nadenken. We kunnen zo terug stretchen en moeite doen voor nieuwe dingen die we willen leren. We zijn ook vaak in de comfortzone omdat we ons goed voelen bij datgene dat we leren, de situatie waar we zijn, bij wie we zijn, … Voor elk stuk in de BOM-bol vertelt het BOM-mannetje iets over wat er gebeurt: wat je kan opmerken, wat je kan voelen, hoe je kan nadenken over oplossingen én wat je dan kan kiezen. De begeleider toont de vier mannetjes en plaatst ze al in het juiste kwadrant van de cirkel. **Doelen:** - Ik kan uitleggen hoe de BOM-cirkel is opgebouwd. - Ik kan vertellen • wat mij uniek maakt • welke wijze gedachte me helpt om de beste versie van mezelf te zijn
3	 **Betekenis** 	In de comfortzone en in de stretchzone kunnen we nieuwe dingen leren omdat er geen stress, onveiligheid, onrust is. We willen leren in onze school hoe we de beste versie van onszelf kunnen zijn doordat we nadenken hoe onze binnenkant en buitenkant kan kloppen met mekaar. En als we geen doorstroming hebben, zoals ons mannetje toont, dan zoeken we samen naar oplossingen: voor onszelf, de ander, de groep, de omgeving. Vandaag leren we over de hele BOM-cirkel die ons vertelt hoe we daarvoor kunnen zorgen. BOM staat voor **B**eter **O**mgaan **M**et jezelf en elkaar. Hoe beter we met onszelf leren omgaan, hoe beter we met elkaar kunnen omgaan.

		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 gaan samen proberen om een oplossing te zoeken voor de bom ontploft. Om ons hierbij te helpen, gebruiken we de BOM bol. Vooraleer de Bom ontploft willen wij in onze school leren om na te denken over wat jij opmerkt, voelt, wil bereiken, wil doen om voor jezelf én een ander een veilige omgeving te maken waar het fijn is om samen te leven en te leren.
4	 **Bio-energetische activiteit*** Zintuiglijk & motorisch   	**Ademen door de neus en neuriën** Als we rustig kunnen ademen dan kunnen we ons goed focussen, ons lichaam klaarmaken om nieuwe dingen te leren. Inademen door de neus en uitademen al neuriënd door de neus. De mond blijft dicht. Wanneer de adem op is blijft de mond toe en terug ademen door de mond. - De begeleider neuriet een liedje dat de groep kent. Welk liedje is het? De klas neuriet mee met de juiste ademhaling. De trillingen worden gevoeld op de lippen, keelholte. - De kinderen geven nog andere liedjes aan om op te neuriën. **Ademen en klanken maken** Soms ademen we ook om iets te ontladen en dan blazen we weer uit door de mond. - De kinderen zingen een liedje en sommige delen worden enkel inwendig gedacht en enkel de melodie verder neuriën. Vb. we stegen met een zucht … (neurieën), we zaten zo gezellig in ons … (neurieën), leve de zeppeline! Wanneer de kinderen moeten neuriën doet de begeleider de hand achter de rug. Het samen zingen en neurieën in een bepaalde kadans, ritme geeft samenhorigheid: ik, jij, wij. - De begeleider fluit een gekend of populair liedje. Diep inademen door de neus, uit door de mond al fluitend en kort terug in door de mond. Welk liedje is het? Vb. ik zag 2 beren… Neuriën en zingen kun je bijna altijd en overal doen bij stress momenten. Bij het zacht neuriën kun je de trilling in het ganse lichaam voelen. Google kan liedjes herkennen door te neuriën (soms ook ‘hummen’ genoemd) of te fluiten. <u>Extra info:</u> Bij stress en angst kunnen we niet goed omgaan met onszelf of een ander. We weten al dat we met de adem kunnen zorgen voor ontlading: neus in en lang uit door de mond (cf. zuchten). We weten ook al dat we kunnen ademen om ons beter te focussen: neus

		in en neus uit. De neus is altijd belangrijk bij het ademen. Als er stress en angst is en we willen ontladen en tot rust komen dan kan je dat doen door klanken te maken vb. te zingen, te fluiten of te neuriën. Cf. als je bang bent in het donker moet je fluiten. Mensen spreken soms met elkaar door middel van klanken: ooooo, aaach, grrr, pffft, een bepaald fluitje om de aandacht op iets te vestigen vb. waarderend of een oproep via eigen fluitsignaal op de vingers enz. Vogels spreken ook met elkaar door hun eigen liedje te fluiten.
5	 **Activiteit**   	**Totaliteit en zelfbeeldversterkend werken** In deze fiche wordt er gewerkt met een verhaal. Het verhaal is gebaseerd op het prentenboek 'De bijzondere duif' van Dorien Brouwers. De aquarelafbeeldingen zijn uit het boek van Dorien Brouwers. <u>Korte inhoud:</u> *een duif observeert in de dierentuin alle vogels. Hij vergelijkt zichzelf met elke vogel en zijn gevoelens en gedachten worden steeds pessimistischer. Wat hij waarneemt is enkel de buitenkant waardoor hij het unieke van zichzelf en elke andere vogel niet meer opmerkt. Door de wijze gedachten van de uil ontdekt de duif weer wat hem uniek maakt en dat het unieke van de andere vogels niet enkel in het uiterlijke zit.* - Het verhaal wordt voorgelezen/verteld. - De afbeeldingen worden geprojecteerd. - De boodschap van de wijze uil zijn alle wijze gedachten van elke vogel - De wijze gedachte die de duif van de uil meekreeg wordt uit het geheime boek en/of een speciale schatkist gehaald **<u>Reflectie:</u>** Per kwadrant van de BOM-cirkel, met pictogrammen BOM-mannetje en woordstroken. Afhankelijk van de aandacht kan het ook korter tijdens het vertellen van het verhaal. **De wijze gedachte van elke vogel** De begeleider geeft per 2 kinderen een andere wijsheid uit het geheime boek van de wijze uil. Het duo leest de informatie van deze vogel en de wijze gedachte die bij de vogel hoort. Per duo wordt verteld aan de hele groep welke info ze hebben gelezen van de vogel. Ze hoeven enkel een bepaalde gedachte of enkele, voor hen belangrijke, kenmerken te vertellen. Ze lezen wel de volledige wijze gedachte. De begeleider hangt die wijsheid aan het

Voorbeelden :







bord. De elf wijze gedachten van alle vogels (uit het boek van de wijze uil) staan/hangen in het lokaal.

<u>Reflectie</u>:

- Welke vogel kan jou het beste helpen om jezelf opnieuw liever te zien?
- Welke wijze gedachte, van welke vogel, zou jou helpen om de beste versie van jezelf te blijven, te worden?
- Wat maakt dat je deze boodschap kiest?
- Kies je wat het best past bij jou of kies je wat je vriend, een ander ook kiest?

Er worden groepjes gevormd afhankelijk van de keuze van de wijze gedachten.

Eigen vogelgeluid herkennen

Alle vogels worden getoond op het grote scherm terwijl hun gezang wordt gehoord.
Luister goed naar het gezang van jouw vogel zodat je hem straks goed kan herkennen.
<u>Cognitieve vaardigheden</u>: waarnemen, aandacht richten, relaties leggen, geheugen/verinnerlijken.
De vogelgeluiden worden opnieuw afgespeeld en nu zonder beeld.

<u>Reflectie</u>:

- Wie herkent een/zijn geluid?

Herken je jouw vogelgezang, dan mag je jouw hand opsteken. Hoe heb je dat kunnen onthouden?

- Had je dit geluid al eens elders gehoord?
- Kan je het geluid nabootsen?

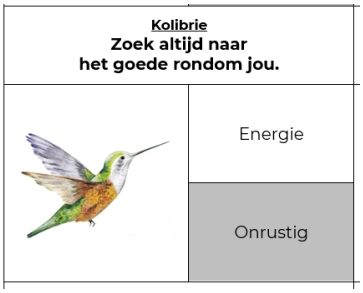
Het geluid van elke vogel is uniek, dat kan je niet zomaar aan de buitenkant opmerken.

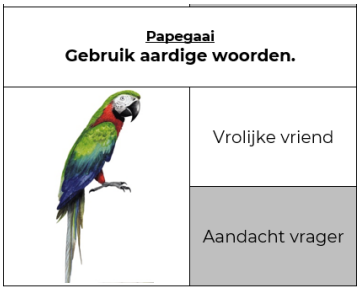
Het unieke van elke vogel en van onszelf

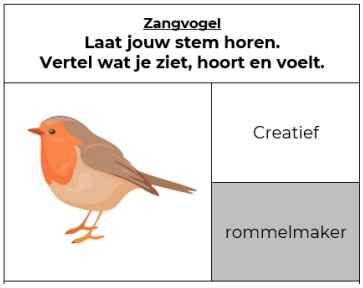
Eigenschappen gekoppeld aan vogels.

De begeleider vertelt dat elke vogel aan de buitenkant unieke eigenschappen heeft. Vogels worden vooral bekeken en beluisterd. Je kan die kenmerken observeren met je ogen en je oren, soms hebben vogels ook een aparte geur. Mensen kan je ook observeren en zo goed opmerken.
Een bepaalde wijsheid van een vogel zit ook in ons. We kunnen dit beschrijven als unieke kenmerken die ervoor zorgen dat er bepaalde gedachten en gevoelens zijn.
Er worden dan dingen bedacht om wel of niet te doen.
Dat zit aan de binnenkant. Van binnenuit wordt iemand mooier en dat kan je aan de buitenkant laten zien.
Soms zitten er ook scherpe kantjes, niet zo'n fijne dingen vanbinnen (schaduwzijden) en die kan je ook

Voorbeelden :











soms zien aan de buitenkant. Alles tezamen maakt dat een mens uniek want niemand is perfect met alleen sterke krachten en eigenschappen.
Zo is dat ook bij deze vogels. Ze hebben een kracht vanuit hun wijze helpende gedachte én ze hebben ook een valkuil.

Reflectie:
Voorbeeld
- Welke kwaliteit zou er horen bij de uil? (wijsheid)
- Welke valkuil, welke scherp kantje denk je dat de uil zou hebben? (teveel nadenken)

Elk kind heeft een bepaalde wijze gedachte gekozen van een vogel. Ze krijgen nu een kaartje en op dat kaartje staat
- De wijze gedachte
- De kracht
- Het scherpe kantje, de valkuil, …

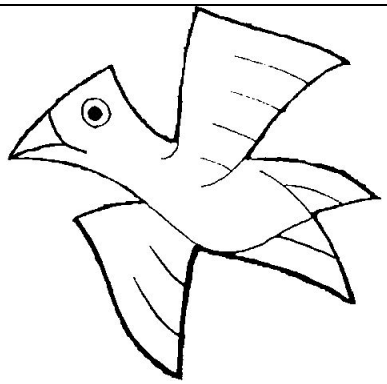
Dit kaartje behouden ze in hun bank. Ze lezen het elke ochtend bij de start van de dag en op momenten dat het moeilijk gaat.

Reflectie:
- Herken je de kwaliteit ook in jezelf? Hoe herken je dat? Wat doe je dan? Wanneer is dat? Wie kan dit opmerken?
- Welk scherp kantje hoort er ook bij? Herken je dat ook soms bij jezelf? Hoe herken je dat? Wat doe je dan? Wanneer is dat? Wie kan dit opmerken?
- Kan je dat aanvaarden dat zowel de sterke kwaliteit als het scherpe kantje jou uniek maken?
- Wat wil je dat er vooral opgemerkt wordt?

Beeldende vorming: een eigen vogel kleur geven
We maken vliegende vogels in de stijl van M.C.Escher. Maurits, Cornelis Escher is een Nederlandse kunstenaar die met vormen en patronen, geometrische figuren, een eigen nieuwe compositie maakt.

In deze activiteit zijn de vogels iets anders van vorm en passen ze ook wel mooi bij elkaar. Ze kunnen immers nadien in elkaar gepuzzeld worden.
De kinderen krijgen een vliegende duif op een bepaald formaat, afhankelijk van de grootte van de groep.
De kinderen kunnen op een ander moment deze vogels al uitknippen of de begeleider knipt de vogels voordien uit voor elk kind.

- Ze kleuren de vogel met bepaalde patronen en kleuren die bij henzelf passen.
- In de buik van de vogel schrijven ze hun naam.











Opstelling van de groep met vogels

De vogels kunnen zo gelegd/gepuzzeld worden dat ze bij elkaar passen. Ze vormen dan een nieuw geheel vanuit de verschillende delen: vele 'ikken' vormen een 'wij' en geven een uniek groepsbeeld weer.

Mogelijkheden:

- De vogels worden gepuzzeld op een groot blad en elke vogel wordt gekleefd op het blad.
- De vogels worden voorzien van een klein magneetje en ze vormen het geheel op een magnetisch bord.
- …

Het is belangrijk dat iedereen een overzicht heeft over het geheel van de groep.

Reflectie:

- Waar heb je jezelf gelegd?
- Wie ligt er op dit moment dicht bij jou?
- Voel jij je goed bij de plek die je hebt gekozen, gekregen?
- Klopt deze plek met je kaartje van de kracht en het scherpe kantje?

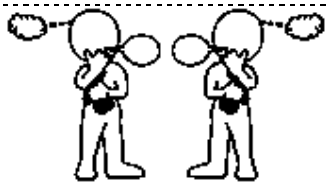
Er wordt een foto genomen van het totaalplaatje nu.
De klas als groep, de verschillende individuen bij elkaar die een schooljaar samen op weg gaan als groep.
Het beeld laat vaak de dynamiek zien van een groep.

Reflectie:

- Wie vliegt vooraan en geeft de richting aan?
- Wie vliegt dicht tegen zijn vriend aan?
- Wie vliegt achteraan om ervoor te zorgen dat de groep samen blijft? Of achteraan omwille van een ander gevoel?
- Wat is er allemaal door je gedachten gegaan bij het puzzelen van de groep? Waren het fijne gedachten of net niet?
- Had je voor jezelf een goed idee bedacht? Is dat ook zo gelukt?
- Welk effect heeft dit beeld op wat je denkt en voelt over onze klasgroep?
- Zou het datzelfde beeld zijn wanneer we het volgende week opnieuw zouden maken?
- …

Er kunnen eventueel enkele kernwoorden bij het groepsbeeld geschreven worden.

6



Reflectie en transfer

Algemene reflectie:

- Wat heb je van jezelf beter leren kennen vandaag? Hoe heb je jezelf beter leren kennen?
- Hoe kan dit je helpen om beter om te gaan met jezelf?
- Wat heb je bijgeleerd over de ander?

Voorbeeld:







- Hoe kan dit jullie helpen om beter om te gaan met elkaar?
- …

Weetjes over de gekozen vogel

Koppeling oriëntatie op de werkelijkheid.
Er is een A4-afdruk met weetjes over elke vogel. Die zitten ook in het geheime boek van de uil.
Ofwel kiezen ze hun eigen vogel ofwel een andere die ze ook interessant vinden, waar ze iets van willen weten.
Ze werken individueel, in duo of met groepjes die dezelfde vogel kozen.
Ze lezen het A4-tje (ze mogen hiervoor hulp vragen aan de begeleider) en onthouden 3 weetjes die ze nadien met de groep willen delen.

Het originele prentenboek

In de boekenhoek ligt het originele prentenboek. De kinderen kunnen dit lezen wanneer ze vrije (lees) momenten hebben. Eventueel dan een grotere reflectie in de BOM-cirkel met het BOM-mannetje in de verschillende kwadranten.

Andere situaties op de BOM-cirkel

- De begeleider gebruikt nieuwe leer – en leefsituaties en de kinderen reflecteren met een eigen pion op welke manier ze reageren.
- In welk kwadrant bevinden ze zich dan?
- Ik merk op: iets waarnemen met alle externe zintuigen (horen, zien, proeven, ruiken en tasten zijn zichtbaar). Observeren en zeggen wat je ziet en hoort.
- Ik voel: binnenin ervaren van allerlei lichaamssignalen, gevoelens. De andere voelt iets anders dan ik.
- Ik denk na: ideeën bedenken, oplossingen verzinnen om iets te herstellen, op te lossen, beter te maken.
- Ik doe: kiezen wat je doet nadat je een idee hebt bedacht.
- De kinderen krijgen een lege bomcirkel en ze tekenen zelf het BOM-mannetje in de verschillende kwadranten.

Ademen en neuriën

Om rust, doorstroming en kalmte te bekomen, ademen en neuriën.

		Werken met andere verhalen - De begeleider gebruikt andere verhalen, stukjes film, liedteksten. - Er wordt bedacht wat de kinderen: - Opmerken, waarnemen - Voelen en vergelijken met een ander - Een idee verzinnen om iets op te lossen of nieuw idee te bedenken - Beslissen wat zij zouden doen in een bepaalde situatie. - Effect: was dit een goed idee en hoe wet jij dat?
7	 **Reflectie op muziek**	De leerlingen 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 leerlingen 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 leerlingen.

Verhaal: 'De bijzondere duif'
Op een zonnige dag landde er een duif in de dierentuin.
(afbeelding 1)

Laat ik de vogels gaan bekijken, dacht hij.
(afbeelding 2)

"Wat een schitterende snavel heeft de toekan.
Ik zie hem glimlachen. Hij voelt zich gelukkig.
Mijn snavel is zo klein.
Ik voel me ongelukkig."
(afbeelding 3)

"Wat zijn die struisvogels gigantisch groot.
Zelfs hun kuikens zijn kanjers.
Ik vind mezelf zo klein.
Ik denk dikwijls dat niemand me echt ziet"
(afbeelding 4)

"De duif keek naar de vliegensvlugge vleugels van de kolibrie.
Ze kunnen zelfs achteruitvliegen.
Ik... Ik kan , tja wat kan ik eigenlijk? Alleen maar naar voren vliegen."
(afbeelding 5)

"Die arend ziet er adembenemend uit.
Zo sterk!
Hij voelt zich zeker trots.
Ik vind mezelf zwak.
Ik voel me gespannen."
(afbeelding 6)

"Die flamingo's balanceren zo mooi.
Hoe kunnen ze toch op één poot blijven staan?
Wat een evenwicht! Ik kan dat niet.
Ik zou me bang voelen om voorover te vallen."
(afbeelding 7)

"Kijk eens naar die prachtige papegaaien.
Wat een knallende kleuren.
Ik kijk naar mezelf... en bedenk dat ik er zo grijzig uitzie."
(afbeelding 8)

De duif voelde zich steeds meer verdrietig.
Hij vond van zichzelf dat hij maar weinig waard was en minder kon dan de andere vogels .
Hij voelde zich eenzaam.
De duif vergat op te merken wat voor moois er allemaal om om hem heen was.
(afbeelding 9)

"Kijk die pinguïns nou met een blij gevoel duiken en drijven.
Ik kan niet eens zwemmen." (afbeelding 10)

“En die razendsnelle reiger slikt zijn vis in één keer door.
Ik pik alleen maar naar kruimels…”
(afbeelding 11)

“O, luister naar het prachtige lied van de zangvogels.
Iedereen voelt zich gelukkig als ze hen horen.
Ik voel me droevig.
Klonk mijn gekoer maar zo mooi.”
(afbeelding 12)

“Uilen kunnen zo’n wijze dingen zeggen.
Ze zijn ook de hele nacht wakker en waakzaam.”
De duif zuchtte. Hij bedacht dat het allemaal heel oneerlijk was en voelde zich gefrustreerd.

Maar de wijze uil zette hem aan het denken.
(afbeelding 13)

“Jij observeert de vogels
en let alleen maar op wat zij wel hebben of kunnen dat jij niet hebt of kan.
Heb je ook met hen gesproken?
Heb je de ideeën ontdekt die ze jou kunnen geven?
Heb je ook ontdekt waar zij het moeilijk mee hebben?”

De duif snapte er niets van.
Hij voelde wat spanning in zich lichaam. Zijn hart klopte sneller, de spieren in zijn lichaam spanden zich op.
De duif had inderdaad alleen naar de buitenkant gekeken: hoe elke vogel eruit zag en wat wel of niet deden. De kracht die binnenin zit en welke ideeën ze hebben dat kan je niet zomaar observeren. Dat moet je ontdekken door ze echt te leren kennen.

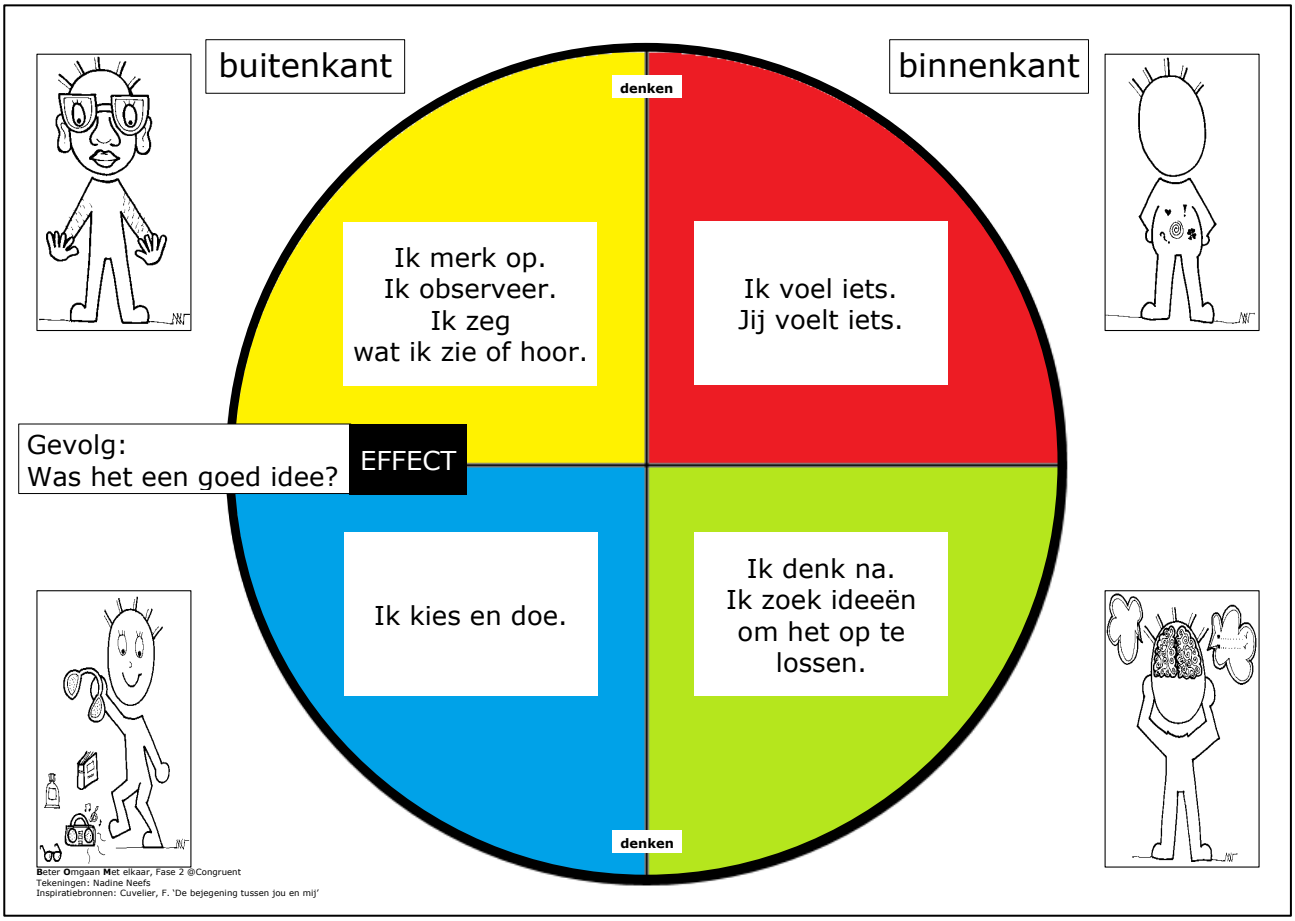
De wijze uil nam zijn boek en zei:
“De wijze gedachte van jezelf zit in dit geheime boek”. Wil je het kennen?
Lees die wijze gedachte elke ochtend als je opstaat en elke avond voor het slapen gaan.
Die gedachte zal jouw helpen om de beste versie van jezelf te leven.”

De uil (verteller) leest de wijze gedachte van de duif.
Tot zijn verbazing paste de zin precies bij wie de duif diep vanbinnen was en wilde worden.

(afbeelding 14 en 15)
Nu wist hij weer wie hij was, wat hem uniek maakte en wat zijn boodschap was.
Hij voelde meer rust in zijn lichaam. Hij ademde rustiger.
De gedachten in zijn hoofd waren niet meer zo donker en zwart.
Hij voelde zich gelukkiger.

De bijzondere duif vloog de wereld rond en beleefde de meest fantastische avonturen.

Mogelijke leidraad voor de nabespreking



In het midden ligt het doorstroommannetje.
Het eerste pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.

Stap: ik merk op. Ik observeer. Ik zeg wat ik zie of hoor.

- Was het moeilijk of makkelijk voor jou om aandachtig naar het verhaal te luisteren?
- Wat heb je gehoord? Wat heb je gezien? Heeft iedereen datzelfde opgemerkt?
- Waarmee merkt de duif vooral op? (met zijn zintuigen, vooral ogen en oren)
- Wat merkt de duif allemaal op?
    - Zien: de snavel van de toekan, de grootte van de struisvogel, de kleuren van de papegaai
    - Horen: het lied van de zangvogels
    - Het vliegensvlug vliegen van de kolibrie, het balanceren van de struisvogel, het duiken en drijven van de pinguïns, de razendsnelle reiger
    - De sterkte van de arend (Hoe kan de duif dat opmerken? Of denkt hij dat vooral?)

Het tweede pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.

Stap: ik voel iets. Jij voelt iets.

- 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)
- Voelde iedereen in de klas zich op deze manier? Wie voelde zich anders tijdens of na het verhaal? Kan het dat we, bij eenzelfde verhaal, andere gevoelens hebben? (in eenzelfde situatie kunnen mensen andere gevoelens hebben).
- Hoe voelde de duif zich tijdens het verhaal? Denkt iedereen daar zo over? Hoe weet je dat? Kan je dat altijd zien? (hoe iemand zich voelt, kan je niet steeds aan de buitenkant zien)
    - Duif: ongelukkig / gespannen / bang om te vallen / verdrietig, eenzaam / frustratie…spanning (hart klopt sneller, spieren spannen op)
    - Duif op het einde: meer rust, gelukkiger gevoel, minder donkere en zwarte gedachten

- Welke gevoelens merkte de duif op bij de andere vogels?
    - Toekan: glimlachen – gelukkig / arend: trots / pinguïns: blij

Het derde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.

Stap: ik denk na. Ik zoek ideeën om het op te lossen.

- Welke oplossingen bedacht de duif om met zijn minder fijne gevoelens om te gaan? (hij luisterde naar de wijze boodschap van zichzelf en van elke vogel. Uiteindelijk koos hij er wel voor om met aandacht te luisteren naar de uil.
- Welke oplossingen bedenk jij (of kan je bedenken) als je veel verdriet voelt of hebt gevoeld? Of wat doe jij wanneer jij je niet tevreden voelt over jezelf? Kan je dat zelf of schakel je daarvoor hulp in? Wat heb jij nodig als je jou verdrietig voelt? Naar wie(ns boodschap) kan je dan wel of niet luisteren?

Het vierde pictogram wordt in de BOM-bol gekleefd.

Stap: ik kies en doe.

- Je hoorde verschillende oplossingen om jezelf te helpen als je jou verdrietig voelt. Wat zou jou het meeste helpen? Wat helpt jou het meeste? Voor welke oplossing zou jij kiezen na wat je hier allemaal gehoord hebt?

Effect: was het een goed idee?

- Was het een goed idee van de uil om zijn wijze gedachten boven te halen?
- Was dat een goed idee, waar de duif uiteindelijk voor koos? Waarom wel of waarom niet? Hoe weet je dat?
- De duif liet zich helpen? Vind je dat een goed idee? Waarom wel of waarom niet?
- Heb jij al ooit eens een oplossing gekozen om met jouw minder fijne gevoelens om te gaan, die eigenlijk geen goed idee was? Hoe kwam je daarachter?

Materiaal:

- 7 begeleidingsinterventies
- Originele prentenboek
- Woordkaartjes van fase 1: ik merk op, ik voel, ik denk na, ik doe en 2 woordkaartjes van denken.
- Doorstroommannetje uitgeknipt en gelamineerd im in het midden van de Bom cirkel te plaatsen.
- 4 kleine hoepels in geel – rood – groen en blauw + zwart touw om BOM cirkel mee te vormen rond de vier hoepeltjes. Er kan ook gewerkt worden met krijt op de stenen van de speelplaats.
- Voor elke kind een kurkenstop of houten figuurtje
- 8 houten poppetjes (kinderen) en 2 magneten (leerkrachten)
- Situaties om over te reflecteren, passend bij de doelgroep en leefwereld van de kinderen.
- Lijstje met gekende liedjes
- Het verhaal van de bijzondere duif
    - Ingescande afbeeldingen 'De bijzondere duif' om te projecteren op het Smartboard. PP
    - De boodschap van de wijze uil (de boodschappen van alle vogels) afgedrukt op A4 en gelamineerd, ze zitten in het dikke boek (van de uil).
    - Dik wijs boek of kistje om wijze gedachten en info te verzamelen
    - Extra informatie over elke vogel die ook in het wijze boek kan zitten
- Leidraad nabespreking verhaal en gekoppeld aan alle kwadranten van de BOM cirkel
- BOM fase 2 groot bord of A3 affiche met
  Velcro aanduidingen om de BOM cirkel op te bouwen met visuele voorstellingen en begrippen, betekenissen
    - Buitenkant – Binnenkant
    - BOM mannetje passend bij de verschillende kwadranten
    - Woordkaart bij fase 2 opmerken
    - Woordkaart bij fase 2 voelen
    - Woordkaart bij fase 2 nadenken
    - Woordkaart bij fase 2 kiezen en doen
    - Woordkaart 'denken' boven en onder de cirkel
    - Woordkaart effect: gevolg, was het een goed idee?
- Sjabloon van de vliegende duif , afmetingen afhankelijk van de klasgrootte
- Kleurpotloden en /of stiften om de vogel in te kleuren
- Magneten om de wijze gedachten zichtbaar op te hangen
- Vogelgeluiden en prenten van de vogels om te projecteren
- Anker van de gekozen vogel met
    - Wijze gedachte
    - Kracht
    - Schaduwzijde, scherp kantje