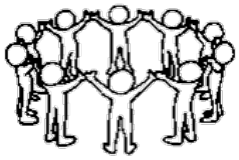
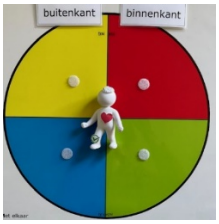
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

1



Groepsdynamisch*







ik hou van



ik griezel van



Ik heb

A. Betrokkenheid op elkaar

IK – JIJ -WIJ

Koppeling naar individuele kenmerken, eigenschappen. Vergelijk met de ander en reflectie over wat er wel of niet kenmerkend is voor de groep.

De kinderen zitten in een kring of hun klasopstelling. De begeleider duidt telkens aan welke kwadranten extra betekenis krijgen op het overzicht van de BOM-cirkel. De begeleider doet een uitspraak en gaat rechtstaan. (bv. ik hou van chocolade). Iedereen die ook van chocolade houdt, gaat mee rechtstaan.
Wie niet van chocolade houdt, blijft zitten.
Er wordt telkens een grote picto geplaatst onder de stap van het groepsdynamische bij de oefeningen:
ik hou van, ik griezel, ik heb, ik kan goed, ik ben.

Binnenkant: gedachten en gevoelens

Wat ik beleef en hoe ik (na)denk over iets.
Het kan wel of niet opgemerkt worden aan de buitenkant, het gedrag.

Ik hou van…

- Ik hou van feesten en lekker eten.
- Ik hou van de natuur en speel altijd buiten.
- Ik hou van vakantie en nooit meer naar school.
- Ik hou van mijn knuffel.
- Ik hou van mijn vrienden.
- …

Ik griezel van …

- Spinnen of andere harige beesten.
- Een enge film.
- Vuile kleren, stinkende geuren…
- Agressieve mensen die ruzie maken.
- Een geheim dat niemand kent.
- …

Buitenkant: uiterlijke kenmerken en wat we laten zien aan mekaar

Wat ik opmerk bij mezelf en de ander en wat ik zie dat ikzelf en een ander vaak kiest en doet.

Ik heb… (uiterlijke kenmerken)

- Sproeten in de zomer.
- Hippe kleren, nieuwe schoenen….
- Een bril, blond haar, een beugel …
- Grote handen, kleine voeten…
- Sterke spieren, een lieve glimlach…
- …



ik kan goed



Ik kan goed... (kwaliteiten en talenten)

- Mopjes vertellen en grappig doen.
- Spelletjes spelen, voetballen en sporten, knutselen en/of tekenen, muziek maken en/of zingen, boeken en verhalen lezen, ...
- Luisteren naar iemand, helpen, ...
- Taken zelfstandig afwerken.
- Niets doen.
- ...

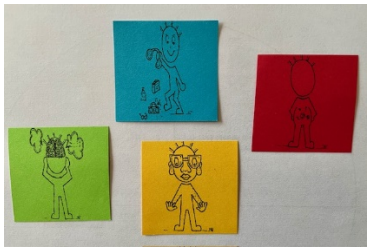
IK BEN:
zichtbaar (buitenkant
onzichtbaar (binnenkant) voor de ander, de groep

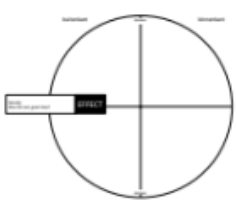
Ik ben.... (eigenschappen, sterktes)
Hier bedenken de kinderen voor zichzelf één eigenschap die hen uniek of speciaal maakt.
Een kind zegt: "Ik ben zorgzaam."
Klopt het voor nog iemand? Bv. creatief, geduldig, wijs, slim, sportief, sterk, lief, een durver, een onderzoeker, rustig, ordelijk, gevoelig, een speelvogel, ...

Reflectie:

- Hoe helpt deze oefening bij het elkaar beter leren kennen? Wat ben je te weten gekomen?
- Welke eigenschappen en kenmerken leven er veel of weinig in deze groep?
- ...

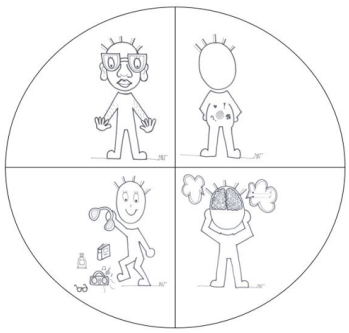
B. Betrokkenheid op de inhoud én op elkaar
Het BOM-mannetje in de verschillende kwadranten: buitenkant en binnenkant
De volgende oefeningen zijn reeds 'activiteiten' om de totaliteit van BOM in te oefenen vanuit de opeenvolgende fasen 1 – 2 – 3 .
Alle kinderen krijgen een 'Ik merk op – ik voel – ik denk na – ik doe' afbeelding van het BOM-mannetje in de kleuren van de BOM-cirkel.
Ze krijgen ook een lege BOM-cirkel. Ze beluisteren eerst de hele beschrijving van het BOM-mannetje en plaatsen dit daarna in het juiste kwadrant.





- Bij dit mannetje gaan er vele ideeën om in zijn hoofd. Hij zoekt oplossingen om een goede vriend te zijn. Hij zoekt een manier om een ruzie weer op te lossen.

(Ik denk na)









- Het mannetje kan goed kiezen en een beslissing nemen als er een probleem is dat hij wil oplossen. Hij kiest iets dat past bij hemzelf en houdt rekening met wat goed is voor de ander.

(Ik kies en doe)

- Het is een mannetje dat zichzelf vanbinnen goed leert kennen. Hij begrijpt ook dat er bij de ander vanbinnen soms iets heel anders gebeurt. Hij leert die energieën binnenin te herkennen en kan dat ook met een juist gevoelswoord benoemen.

(Ik voel)

- Het mannetje observeert wat er rondom hem gebeurt. Hij observeert ook andere mensen om te leren begrijpen wat er precies gebeurt. Hij beschrijft en begrijpt een probleem door vele zintuigen te gebruiken.

(Ik merk op)

<u>Reflectie:</u>

- Bekijk de afbeeldingen goed. Kijk naar de gezichtsexpressie van het mannetje aan de buitenkant en naar de gezichtsexpressie aan de binnenkant. Wat merk je op? Waarom is er bij de binnenkant geen expressie te zien?
  (Hoe iemand een gevoel of een gedachte uitdrukt of laat zien, kan helemaal verschillend zijn. Wat we kunnen opmerken met onze ogen, oren, neus, mond en tastend aanraken of wat we doen, is voor iedereen zichtbaar. Bij een goede keuze kan ik dat ook blij tonen).
- Hoe kom je te weten hoe iemand zich voelt of wat iemand denkt over een situatie?
- Waarom is de BOM-bol rond?
  (Alles begint steeds opnieuw, iets kan beginnen bij een bepaalde stap in de cirkel en gaat dan weer rond. Vertrekpunt kan altijd ergens anders zijn en de cirkel kan in de verschillende richtingen draaien: van buiten naar binnen of net van binnen naar buiten).
- ...

<u>Non-verbale expressie</u>

De begeleider toont met lichaamshouding en mimiek iets wat bij het BOM-mannetje hoort. De kinderen tonen de juiste visuele voorstelling. Ze koppelen dus de expressie (mimiek en houding)aan de juiste picto.

<u>Voorbeelden:</u>

- Een stap achteruit zetten om iets beter te kunnen opmerken (observeren). Eventueel bepaalde zintuigen benadrukken.
  (Kwadrant opmerken)

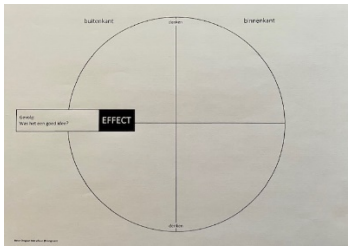




- Nadenkende houding aannemen en door de wijsvinger aan het hoofd te brengen, laten zien dat er een idee is voor een oplossing.
  (Kwadrant nadenken)

- Een bepaald basisgevoel uitbeelden. Daarna een ander perspectief innemen door in gedachten de plek van de ander in te nemen. De expressie van dat ander basisgevoel tonen.
  (Kwadrant voelen)

- Iemand de hand geven om sorry te tonen en de eigen fout toe te geven.
  (Kwadrant kiezen en doen)

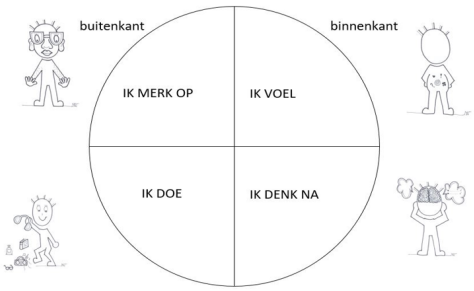


<u>Het perspectief van de ander innemen</u>

De kinderen kunnen dit ook per duo spelen wanneer ze zich goed kunnen inleven in de ander.
Er kan ook klassikaal gespeeld worden vanuit 1 situatie op een klassikale A3 BOM-cirkel.

Alle kinderen behouden hun lege BOM-cirkel en hun afbeeldingen van het BOM-mannetje per kwadrant voor de stap voelen, opmerken, nadenken, kiezen en doen. De begeleider selecteert een kind uit de klas om na te denken over een situatie. Dit kind identificeert zich met een personage uit een bepaalde opgegeven situatie. Het kind beslist voor zichzelf welke reactie hij of zij zal geven, vanuit welk kwadrant. Dit kind zet het kloppende BOM-mannetje in een bepaald kwadrant.
De andere kinderen moeten zich verplaatsen in het perspectief van het gekozen kind.
Wat zou hun klasgenoot als reactie geven? Ook zij plaatsen hun BOM-mannetje in een bepaald kwadrant in hun eigen cirkel.
Het is mogelijk dat ze twijfelen tussen enkele mannetjes en dan mogen ze die beiden plaatsen.
De begeleider observeert welke mannetjes er allemaal bedacht worden door de verschillende kinderen en benoemt dit ook.
Het geselecteerde kind geeft prijs wat het werkelijk als reactie zou geven, wat die precies wel of niet zou doen.
Na elke situatie is er een reflectie vanuit de fase die de kinderen betekenis kunnen geven. De begeleider kiest passende situaties bij de eigen klasgroep vanuit de totaliteit fase die ze reeds goed kennen.

Fase 1



Fase 2



Fase 3



Voorbeeld 1

Louis is een populaire gast uit de klas. Jij wil daar ook heel graag een vriend van worden. En tja, Louis merkt jou eigenlijk niet op. Hoe ga je reageren?

Opmerken: je observeert welke kinderen Louis verkiest en wat die dan precies doen waardoor ze een vriend zijn van die gast.
Voelen: je spieren zijn wat gespannen en je voelt jou heel onzeker. Vergeleken met de anderen …voel jij je best eenzaam.
Nadenken: je denkt na over wat een vriend precies voor jou betekent. Wil je wel echt een vriend zijn van hem of wil je er gewoon bij horen?
Kiezen en doen: je stapt heel stoer naar Louis toe en je zegt dat je zijn vriend wil zijn.

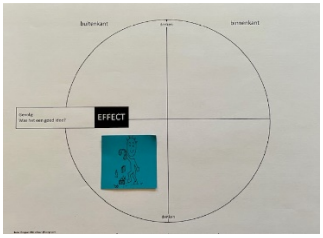
Voorbeeld 2

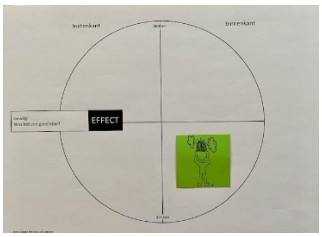
Er is een rotsfeer in de klas. Je kan niet goed nadenken omdat er zoveel onrust en lawaai is.
De leerkracht reageert vaak heel boos en streng waardoor jij het niet fijn vindt om in de klas te leren.
Wat is jouw reactie op deze situatie?

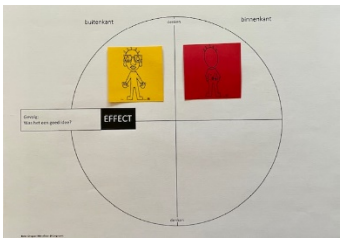
Opmerken: je merkt op dat het eigenlijk saai is in de klas en dat iedereen veel zelfstandig werk moet doen. Je denkt dat het daardoor is dat sommige kinderen lastig worden en dan andere dingen beginnen te doen.
Voelen: je voelt veel frustratie in je lijf en je denkt dat je vandaag of morgen wel eens gaat ontploffen tegen de kinderen die niet rustig en stil kunnen zijn.
Nadenken: je bedenkt wie jou zou kunnen helpen om dit probleem op te lossen. Je hebt zelf al wat ideeën zodat er terug een fijne sfeer is in de klas en iedereen het ok vindt om samen te leren.
Kiezen en doen: je doet gewoon mee met de druktemakers van de klas want daardoor is er nog een beetje ambiance in de klas.

Voorbeeld 3

Een klasgenoot is ziek geweest en daardoor heeft die vele lessen moeten missen in school. Het is rekenles en als iedereen zijn werk afkrijgt dan wordt er verder gewerkt aan een leuk project.
Opmerken: je merkt op dat iedereen zijn taak allang af heeft en dat die klasgenoot nog steeds aan het knoeien is bij oefening 1. Je weet ook dat taken moeten ingehaald worden tijdens het project, wat jullie beiden graag en goed doen.







Voelen: jij voelt je trots want jouw werk is af en je voelt aan dat de ander zich rot voelt.
Je begrijpt waarom die klasgenoot je vertelde dat hij buikkrampen en een bonzend hoofd heeft.
Nadenken: je bedenkt verschillende oplossingen waardoor het project toch kan doorgaan want je weet dat die ander dan weer een fijner gevoel heeft. Je denkt ook na wat in jouw voordeel zou kunnen zijn.
Kiezen en doen: je kiest ervoor om aan de leerkracht te vragen of je die klasgenoot mag helpen want jouw werk is toch al af en je hebt zelf geen zin in nog meer werkblaadjes.

Reflectie:

- Was het moeilijk/gemakkelijk om je in de plaats van de ander voor te stellen?
- Klopt wat jij bedacht had voor de ander? Hoe wist je dat?
- Wat maakt dat je meer dan 1 voorstelling van het BOM-mannetje koos? Welke gedachten gingen er dan allemaal door jouw hoofd? (het denken zit tussen de kwadranten in, verschillend met het kwadrant 'nadenken over' oplossingen, herstel, ...).
- Wat zou je zelf gekozen hebben? (effect)
- Wat leer je hier over jezelf? (effect)
- Bedenk jij vaak of jouw gedrag een goede oplossing is voor een probleem?
- ...

2



Focusdoelen

Voorbeeld fase 2



Voorkennis oproepen en de nieuwe fase weergeven
De voorbeelden oefenen de betekenis van fase 1 en 2 in en kunnen tegelijkertijd de link al leggen naar de volgende fase 3, afhankelijk van datgene dat de kinderen reeds kennen rond de totaliteit van BOM.

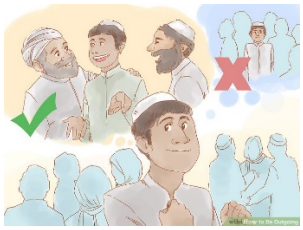
Via beelden en zinnen om de totaliteit vast te zetten

- De kinderen werken individueel of in duo. Ze hebben een BOM-bol die passend is voor hun fase.
- Ze krijgen een aantal prenten, foto's en uitspraken die passend zijn voor bepaalde kwadranten.
- Ze leggen deze prenten en zinnen in het juiste kwadrant, bij de juiste stap: opmerken, voelen, nadenken, kiezen en doen.
- Voor fase 2 en fase 3 leggen ze ook een passende zin en beeld bij het effect.
- Verschillende prenten en zinnen kunnen bij alle fasen gelegd worden. Afhankelijk van de interpretatie kunnen ook beelden in verschillende kwadranten liggen.

De kinderen kunnen daarna bij elkaar gaan kijken naar de gemaakte BOM-cirkel. Z e kunnen hun prenten en zinnen doorgeven en oefenen in een bepaalde fase.



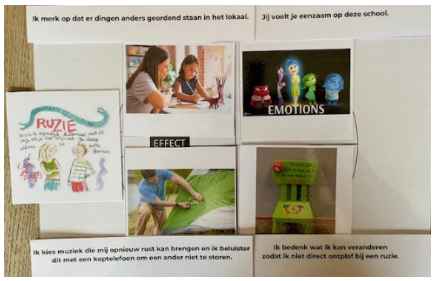












Voorbeeld zinnen

Fase 1

- Dat etiketje kriebelt in mijn nek.
- Als het licht uitgaat, dan voel ik me bang.
- Ik vraag me af hoe ik hulp kan vragen.
- Ik stop met dingen stuk maken als ik me boos voel.

Fase 2

- Jij kan goed jouw evenwicht bewaren op de balk.
- Speeltijden geven mij een energievol gevoel en jij krijgt er een gespannen gevoel van.
- Ik zoek een helpende gedachte om dit op te lossen.
- Ik kies muziek die mij opnieuw tot rust kan brengen.

Effect

- Heeft mijn idee ervoor gezorgd dat we weer vrienden zijn?

Fase 3

- Er is nu ruzie doordat er vals is gespeeld.
- Jij voelt je eenzaam op school zonder vrienden.
- Ik zoek uit wat ik zelf kan herstellen en waar ik de ander voor nodig heb.
- Ik geef een teken aan de ander als ik met rust gelaten wil worden.

Effect

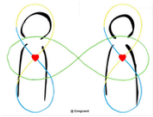
- Was deze oplossing ook goed voor de ander, de groep?
- Wat heb ik geleerd over mezelf? Waar wil ik nog aan werken?

Voorbeeld beelden

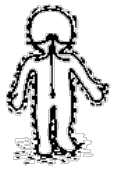
Zie visuele ondersteuning en aparte bijlage prenten en zinnen. Bij het effect kunnen evenzeer beelden en zinnen gekozen worden.
Per duo worden er een minstens 5 beelden en 5 zinnen gekozen zodat er voor elk kwadrant iets passend is.

Reflectie:

- Was het moeilijk/gemakkelijk voor jou om de prenten en de zinnen in het juiste kwadrant te plaatsen?
- Begreep jij al die zinnen goed?
- Zou jij kunnen uitleggen aan een ander waarom een bepaalde prent ergens gelegd is? Kan het ook soms ergens anders liggen en toch juist zijn? (Afhankelijk van wat je opmerkt en begrijpt kan je andere gedachten en gevoelens hebben bij een bepaalde zin of situatie. Soms zien mensen andere dingen dan diegene die jij opmerkt).
- Kan jij goed uitleggen waarom een bepaalde zin bij een bepaald kwadrant hoort? (Om iets goed uit te leggen moet je de juiste woorden kennen en gebruiken).
- …

	   	**Nieuwe doelen:** - Ik kan uitleggen dat ik mezelf en de ander beter leer 'begrijpen', door rekening te houden met de buitenkant én de binnenkant *Visueel aanduiden dat je eerst zelf moet doorstromen*  *(nadenken, voelen, handelen) en dan goed kan verbinden met de ander: buitenkant én binnenkant.* *Connectie met jezelf geeft contact met de ander.* - Ik kan vertellen over: • mijn identiteit *Ook kinderen hebben een paspoort nodig om zichzelf kenbaar te maken. Bv. een internationaal paspoort om te reizen in het buitenland. Vanaf 12 jaar is een identiteitskaart verplicht.* • mijn persoonlijkheid
3	 **Betekenis**   	Het BOM-mannetje in die verschillende kwadranten leert ons dat we onszelf en de ander leren begrijpen wanneer we rekening houden met de buitenkant, het gedrag van onszelf en een ander, én wanneer we ook leren nadenken over datgene dat er aan de binnenkant van ieder van ons gebeurt. Achter het gedrag aan de buitenkant zitten immers vele gevoelens en gedachten, dingen die we nodig hebben en verlangen. Dat kan je niet altijd opmerken aan de buitenkant. We willen leren wie we echt zijn of willen worden, onze mooiste versie van onszelf. We zijn immers meer dan enkel onze 'identiteit' zoals op een paspoort, een identiteitskaart staat. We hebben ook allemaal een unieke persoonlijkheid waar we mee leren omgaan. Contact met een ander gebeurt altijd eerst aan de buitenkant door iets dat we opmerken en dat vertellen aan de ander of door iets dat we kiezen en doen en we vertellen aan de ander dat idee of oplossing. Achter die buitenkant zitten er misschien een hele hoop gevoelens die nog niet goed in elkaar gepuzzeld zijn en daardoor is er geen doorstroming van binnen naar buiten. Het kan evenzeer dat achter die buitenkant veel spanning zit waardoor je niet tot een idee of een oplossing kan komen, dan stroom je ook weer niet goed door. Iemand leren begrijpen is eerst jezelf leren begrijpen. **B**eter **o**mgaan **m**et … = BOM, start altijd bij beter omgaan met jezelf, dan met een ander.

4

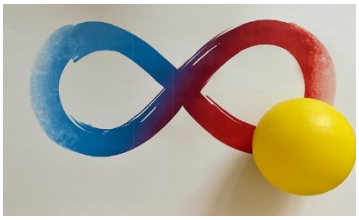


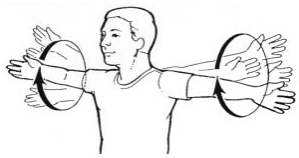
Bio-energetische activiteit*

Zintuiglijk & motorisch



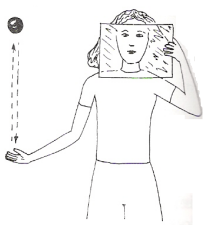












Ademen met het verbindingsteken

De kinderen krijgen een A4 of A3-blad met het verbindingsteken, het infinity symbool. Het symbool symboliseert ook de buitenkant gedrag (blauw) en de energie die aan de binnenkant voelbaar kan zijn (rood). Ze krijgen ook een balletje dat perfect in hun hand past. Dit kunnen kleine plastic balletjes zijn in de kleuren van de BOM-cirkel. Ze starten op het kruispunt van de verbinding tussen ik en jij.
Lukt het niet om te ademen en te focussen met het balletje, dan gebruiken ze hun vinger over de lijnen.

<u>Doorstromingsademhaling om te kalmeren</u>

Neus in, houden, door de mond uitblazen.

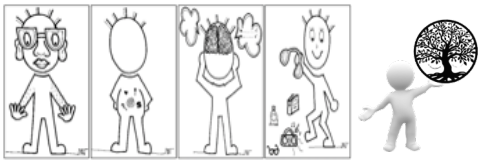
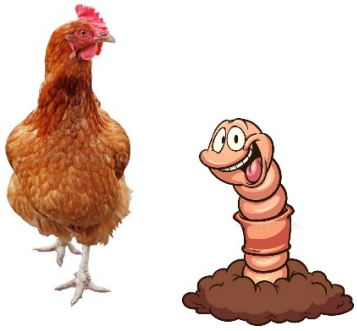
- Inademen door de neus en met het balletje ondertussen de blauwe lijn beweging volgen.
- Aankomen aan het kruispunt, adem even vasthouden.

Uitademen door de mond en die uitademing duurt langer dan het inademen. Bv. 4 in – 5 houden – 7 uit

<u>Focusademhaling om te activeren</u>:

Neus in en neus uit. Het verbindingsteken wordt gemaakt vanuit de verschillende lichaamsdelen. De training bestaat uit het in – en uitademen door de neus. Het vasthouden van de adem oefenen we hier niet.

- Rechte zithouding. Eén been op de grond, het andere been voorwaarts strekken. Met het gestrekte been het verbindingsteken maken. In en uit door de neus, mond toe. Benen wisselen.
- Rechte zithouding. Twee benen voorwaarts. Tegelijkertijd met de 2 benen het symbool maken. Let op voor de juiste bewegingen (spiegelbeeld van elkaar). Neus in, neus uit.
- Hetzelfde met de armen: voorwaarts, zijwaarts. Rechterarm, dan linkerarm, met beide armen. Neus in, neus uit.
- Rechtstaan: het symbool maken met de romp van links naar rechts en wisselen van de draaibeweging. Neus in, neus uit.
- Rechte zithouding of staande en focus op een bepaald punt in de ruimte. De romp blijft mooi rechtop. Het hoofd blijft stil en beweegt niet. De armen gespreid en licht gebogen naast het lichaam. Bij het inademen door de neus gaat de oogbeweging helemaal naar links tot je de linkerhand ziet en bij het uitademen door de neus gaat de oogbeweging helemaal naar rechts tot je de rechterhand ziet. Eventueel kan er in elk hand een balletje gelegd worden.

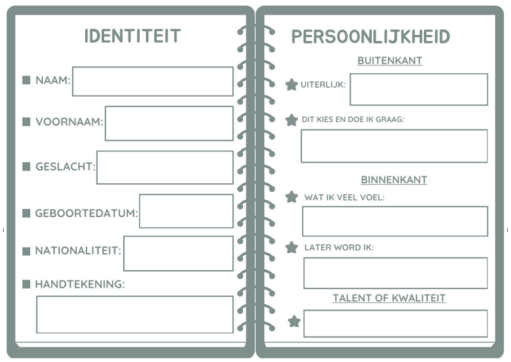
		- Varianten met andere lichaamsdelen: vingers, handen, de schouders, enkel de heupen, liggend op de grond en met de benen in de lucht, … - Differentiatie moeilijkheid: per 2 en het verbindingsteken maken door achterwaarts de bal door te geven. <u>Transfer</u>: het belang van kruislingse bewegingen bij het lezen en schrijven (middellijn overkruising).
5	 **Activiteit** 	**Totaliteit en zelfbeeldversterkend werken** **I. Verhaal kip en worm** *De begeleider kondigt aan dat ze een verhaal gaan beluisteren. Het is een bijzonder verhaal, eigenlijk een fabel. Dat zijn dierenverhalen waarbij de dieren menselijke eigenschappen hebben. Deze verhalen willen iets vertellen over wat mensen ook soms doen. In parabels, mythes, oude verhalen worden er vaak dieren, voorwerpen, situaties gebruikt om ons iets te vertellen. Hier gaat het verhaal over worm en kip op de boerderij. De kinderen krijgen eerst sfeergeluiden om in de context van de boerderij te komen en daarna beluisteren ze het verhaal.* ***'Allemaal praatjes' Geert De Kockere*** <u>Reflectie:</u> Per kwadrant van de BOM-cirkel, met pictogrammen BOM-mannetje en woordstroken: bijlage achter het verhaal. Afhankelijk van de aandacht kan het ook korter tijdens het vertellen van het verhaal. Of de BOM-cirkel is reeds doorlopen bij de vorige activiteiten. Steeds aan te passen aan het niveau van de groep. - Wat heeft worm over zichzelf geleerd, denk je? (leugentje om bestwil maar uiteindelijk toch een rot gevoel) - En kip, wat zou die geleerd hebben? Was dat een goed idee? (nu heeft zij geen eten) - Wat heb jij geleerd uit dit verhaal? - Wat is een identiteit? - Is identiteit hetzelfde als een persoonlijkheid? Wat is het verschil? - Waarom zouden mensen liegen over hun identiteit? (over een identiteit liegen als je schrik hebt bv. als je hier illegaal bent. Over je persoon liegen is heel verwarrend. Niemand kan je dan begrijpen, je verliest vriendschappen, wie ben je dan nog? Een identiteit geef je aan iedereen maar je persoonlijkheid moeten ze leren kennen. Dat groeit binnenin en kunnen mensen leren kennen via de dingen die je doet, je acties). - Als je iets niet zegt of verzwijgt, lieg je dan ook? - …

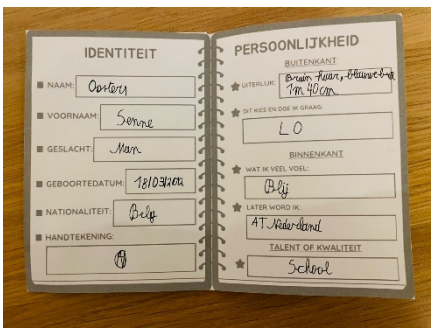




Identiteit **Persoonlijkheid**







II. Opbouw 'unieke' paspoort

Deze twee belangrijke gegevens bepalen het gedrag waarmee het zelfbeeld wordt opgebouwd en waarmee elk individu zich toont aan zijn omgeving. De reacties, interacties tussen deze identiteiten en persoonlijkheidskenmerken worden bekrachtigd of ontkracht mede door de normen en waarden die er heersen binnen een bepaalde cultuur, groep. Afhankelijk van de identiteit en het profileren vanuit de persoonlijkheid worden er rollen en status toebedeeld aan een individu.

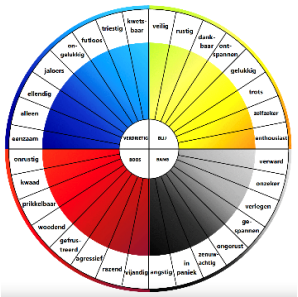
Anker opbouwend zelfbeeld per kind

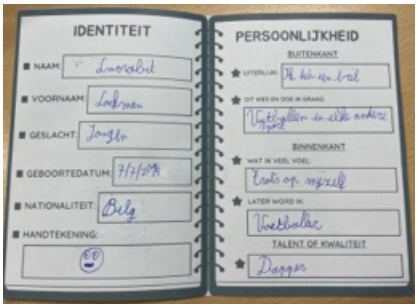
De begeleider geeft iedereen een paspoort (op stevig papier een afdruk). Vooraan op het paspoort staat de voornaam van elk kind. De kinderen krijgen ook 2 paspoort invulbriefjes. Het ene gaat over identiteitsgegevens (cf. paspoorten) het andere gaat over persoonlijkheidsgegevens. De ene kant gaat over jouw IDENTITEIT, wie je bent en waar je weinig invloed op hebt als kind: jouw naam (opgelet het gaat over familienaam, achternaam), jouw geslacht, jouw geboortedatum, jouw nationaliteit. Later kan dit wel wijzigen afhankelijk van de omstandigheden.
Bv. Genderontwikkeling, roepnaam gebruiken, wijzigen van familienaam, nieuwe nationaliteit aannemen, van adres wijzigen, … Je identiteit kan je niet zomaar veranderen. Het wordt gevormd door de omgeving waarin je opgroeit. Een identiteit veranderen moet goedgekeurd worden en je moet je laten helpen. Een identiteit verandert zelden.
De andere kant gaat over jouw PERSOONLIJKHEID (buitenkant kenmerken en binnenkant kenmerken: uiterlijk, jouw karakter, jouw temperament, wat je kan of nog niet kan, wie jij wil worden, wie jij wil zijn voor de ander). Dat kan veranderen, ontwikkelen, groeien. Je hebt andere mensen nodig die voor jou supporteren en je aanmoedigen om je te ontwikkelen in wie jij wil worden. Door te werken aan je persoonlijkheid, krijg je een vrije wilskracht. Een persoonlijkheid groeit en je kan altijd kiezen om iets te veranderen en meer te worden hoe jij wilt zijn.

<u>Identiteit:</u> naam, voornaam, geslacht, geboortedatum, nationaliteit, handtekening

- De kinderen vullen de gegevens in die ze kennen. Wat ze niet weten kunnen ze later verder aanvullen tijdens zelfstandig werk of in gesprek thuis.
- Ze oefenen voor zichzelf een handtekening of schrijven hun (roep)naam onder hun identiteit.

Ze vergelijken door handtekeningen uit hun eigen omgeving of wat ze kennen van een ander paspoort.









<u>Persoonlijkheid:</u> uiterlijk, dit kies en doe ik graag, wat ik veel voel, later word ik..., talent of kwaliteit

De kinderen vullen de gevraagde gegevens in.

- Buitenkantgegevens: uiterlijke kenmerken en wat ze veel doen, wat zichtbaar voor de ander is.
- Binnenkantgegevens: wat ze veel voelen, wat ze voor zichzelf verlangen, willen worden en wat een uniek talent/kwaliteit is.

Voor de gevoelens kunnen ze kiezen uit de basisgevoelens blij – bang – boos en verdrietig. Daarna kunnen ze dit gekozen gevoel nog specifiëren.
Ze schrijven het passende gevoel over.
<u>Hulpmiddel:</u> de ideeën voor talenten en kwaliteiten kunnen op kaartjes in het midden van de cirkel liggen. De kinderen kunnen de kwaliteiten en talenten overschrijven van de kaartjes. Een andere mogelijkheid is dat de kinderen strookjes krijgen met de mogelijkheden en keuzes maken. Kwaliteiten en talenten kunnen ook gedifferentieerd aangeboden worden naargelang hun taalbegrip. Eventueel uittekenen van het talent, de kwaliteit.
Ze kunnen de voorzijde van hun paspoort nog meer inhoud geven door het BOM-mannetje in te kleuren, bepaalde zaken toe te voegen: haar, gezichtsexpressie, attributen die belangrijk zijn, ...

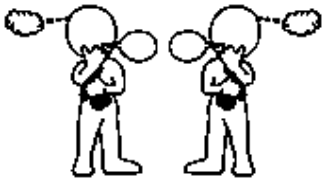
III. Spiegelgedicht

- De kinderen bekijken zichzelf in de spiegel, terwijl de begeleider een gedicht voorleest.
- De begeleider gaat met de spiegel rond zodat elk kind zichzelf aankijkt.

<u>Reflectie</u>:

- Wat was voor jou moeilijk/gemakkelijk om in te vullen.
- Hoe helpt dit paspoort jou om betekenis te geven aan wie jij bent?
- Ken jij jouw sterke eigenschappen, talenten?
- Hoe laat je dat zien aan de ander?
- Wat denk je dat nog gaat veranderen?
- Wat wil je zelf nog graag veranderen?
- Wie of wat zal jou daarbij helpen?
- ...

6

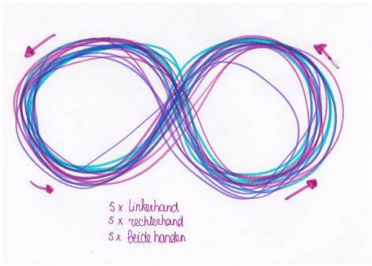


Reflectie en transfer

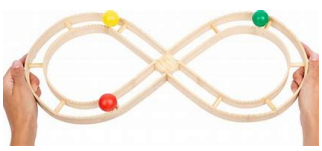
Voorbeelden:











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

Eigen BOM-cirkel creëren

- Elk kind heeft een eigen lege BOM-cirkel. Ze tekenen zelf het BOM-mannetje in de verschillende kwadranten op hun eigen manier.
- Ze kunnen het BOM-mannetje in de verschillende kwadranten ook maken met klei, plasticine of andere materialen.
- Ze vertellen aan elkaar waarom ze iets bepaald getekend hebben of geknutseld hebben in een bepaald kwadrant.
- Zelf prenten zoeken uit tijdschriften om een eigen BOM-cirkel mee te maken en er bijpassende zinnen rond schrijven.

Het verbindingsteken kleuren, uittekenen, vormen…

- De kruislingse beweging verder oefenen vanuit verschillende bewegingen met het eigen lichaam. Cf. bio energetische oefeningen
- Uitwerken van de liggende acht, het infinity teken met verschillende materialen.

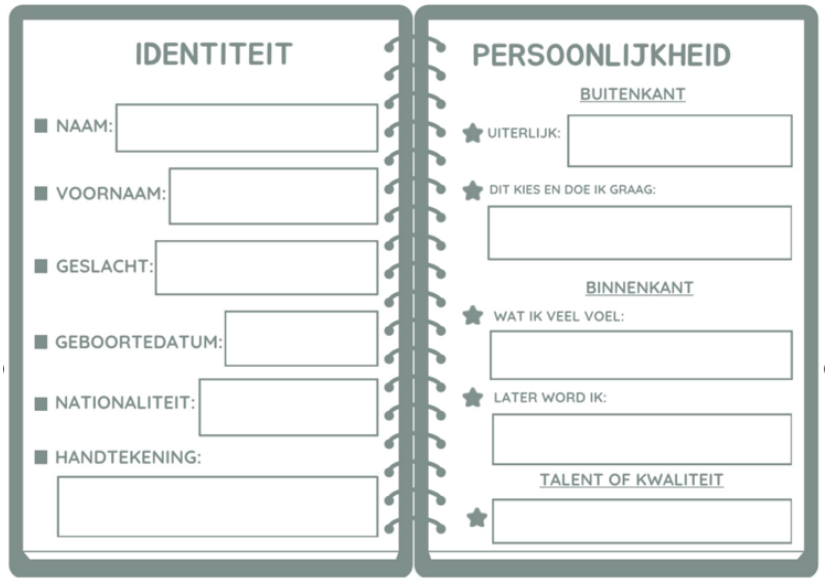
Werken met andere verhalen

- De begeleider gebruikt andere verhalen, stukjes film, liedteksten.
    - Er wordt bedacht wat de kinderen:
    - Opmerken, waarnemen, voelen en vergelijken met een ander, een eigen idee verzinnen om iets op te lossen of een nieuw idee te bedenken, beslissen wat zij zouden doen in een bepaalde situatie.
- Effect: was dit een goed idee en hoe weet jij dat?
- Werken met fabels en parabels
  Dit kunnen fabels zijn uit de eigen cultuur, sagen, heldenverhalen, parabels uit de bijbel of andere godsdiensten. Hoe worden eigenschappen van mensen toegeschreven aan dieren, voorwerpen, gebeurtenissen? Wat is de boodschap uit een bepaalde fabel? Cf. de verhalen van Toon Tellegen zijn ook een uitstekende start om iets te duiden vanuit de situaties over dieren.

	  	- Boek met filosofische verhalen. Cf. boek: 'Dat had je gedacht' door Geert De Kockere en Johan Devrome. We hebben hier aandacht voor figuurlijk en letterlijk taalgebruik en voor menselijke eigenschappen die geduid worden vanuit filosofische gesprekken tussen dieren. **Filosoferen met kinderen** vanuit een aantal uitspraken rond zelfbeeld. Welke uitspraak is het meest passend voor hen? Wat is waar? Wat is niet waar? Bestaat er wel een waarheid? **Spiegel** De spiegel kan een plek krijgen in de klas om zichzelf te begroeten in de ochtend, zichzelf voor te stellen, confrontatie met eigen expressies, ... De spiegel is steeds het mooiste reflectie instrument voor zowel uiterlijke kenmerken als binnenkant beleving. **Kernkwaliteitenspel** Spel waarbij de kinderen keuzes maken over eigenschappen , talenten en kwaliteiten die wel of niet passend voor hen zijn.
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.

Materiaal:

- 7 begeleidingsinterventies
- BOM-bol A3 en doorstroommannetje
- Vijf woordkaarten met visuele verduidelijking: ik hou van… - ik griezel van… - ik heb…- ik kan goed… - ik ben.
- Bommannetje per kwadrant in de verschillende kleuren per kind.
- Lege BOM-cirkel om de BOM–mannetjes in te plaatsen.
- BOM-cirkel fase 2 en 3.
- Situaties perspectief innemen en plaatsen in de BOM-cirkel.
- Prenten en zinnen per duo om de BOM-cirkel op te bouwen.
- Balletjes in verschillende kleuren (van de verschillende kwadranten) cf. balletjes uit een speel ballenbad om de BOM-cirkel op te bouwen.
- Doelen en visuele voorstelling
- Verhaal kip en worm: op voorhand geluidsopname maken of vertellen: bijlage
- Paspoort per kind: afdruk op dikker papier
- binnenzijde paspoort en bepaalde gekozen items



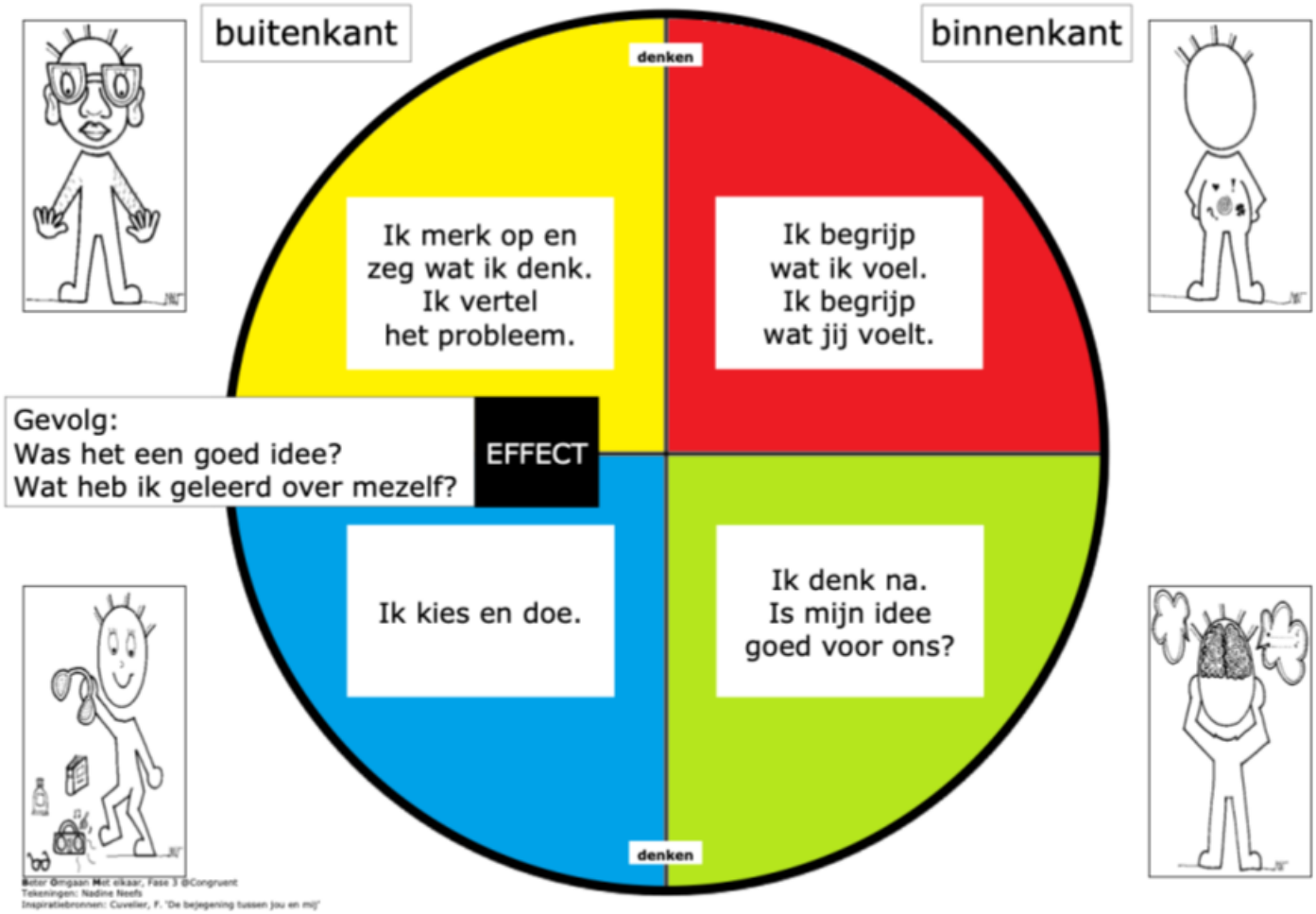
- Gevoelenskijkwijzer
- Keuzes kwaliteiten en talenten: voorstel bijlage
- Grote spiegel in de klas
- Spiegelgedicht: bijlage
- Stiften, kleurtjes
- Klei, plasticine…
- Kernkwaliteitenspel
- Korte verhalen: filosoferen, fabels, …
- Beelden per fase en kwadranten , bruikbaar voor alle fasen
- Zinnen per fase en kwadranten, bruikbaar voor alle fasen
- Sjabloon paspoort

Verhaal: 'kip en worm'

Het was een rustige dag op het erf. Kip wandelde rond. Op zoek naar iets eetbaars. Net op dat moment besloot worm om een kijkje boven de grond te nemen.
Hij stak z'n kop op en keek recht in de ogen van kip.
"Ho, stop!" riep worm nog net op tijd.
Want kip boog zich al voorover om worm uit zijn gang te sleuren.
"Hugh?" vroeg kip.
"Ik ben niet wat je denkt", loog worm
"Hugh?" vroeg kip.
"Ik ben geen worm", zei worm.
"O, nee?" vroeg kip.
"Nee", zei worm beslist. Kip kwam recht en keek worm verbaasd aan.
"Nee", zei worm nogmaals. "Ik ben geen worm".
"Hoe komt het dan dat je eruit ziet als een worm?" vroeg kip.
"Dat komt", zei worm, "dat komt omdat jij dénkt dat ik een worm ben. En wie iets heel hard denkt, gelooft het ook."
Kip keek een beetje wantrouwig naar worm. Ze wist niet goed wat ze ervan moest denken. En dus ook niet wat ze ervan moest geloven. Een worm die praatte zoals worm deed, had ze in elk geval nog niet eerder ontmoet.
"Heus", zei worm, "of geloof je me niet?"
Kip hield haar kop een beetje schuin en keek met één oog naar worm. Alsof ze dacht hem zo beter te kunnen zien.
"Als je me niet gelooft", zei worm vlug, "dan komt dat omdat je niet hard genoeg denkt dat ik géén worm ben. Misschien kunnen kippen niet hard genoeg denken…"
Nu voelde kip zich beledigd. "Ik geloof het!" zei ze kordaat.
"Dus je gelooft dat ik geen worm ben?" vroeg worm voor alle zekerheid.
"Je bent geen worm!" zei kip met haar ogen dicht.
Worm haalde opgelucht adem.
"Maar wat ben je dan wel?" vroeg kip nieuwsgierig. En ze kwam met haar bek gevaarlijk dicht bij worm.
"Euh…" aarzelde worm. Hij dacht aan alles wat kippen lusten. "Euh…" zei hij.
"Je weet het zelf niet!" kakelde kip. "Je bent een dommerik! Een verschrikkelijke dommerik!"
En ze wandelde met opgeheven kop verder.
"Ik ben een worm!" riep worm haar na. "Hoor je me? Ik ben een dikke, vette worm!"
Maar kip hoorde dat al niet meer…

Uit: Allemaal praatjes 'Geert De Kockere

Mogelijke leidraad voor de nabespreking fase 3



In het midden ligt het doorstroom mannetje.

Stap opmerken: ik merk op en zeg wat ik denk. Ik vertel het probleem.

- Was het moeilijk of makkelijk voor jou om aandachtig naar het verhaal te luisteren?
- Wat heb je gehoord? Heeft iedereen datzelfde opgemerkt? Wie kan het probleem vertellen? (kan allerhande zijn… afhankelijk van wat kinderen vertellen… van: de worm vertelt de waarheid niet in het begin/hij bluft. Worm verloochent zijn eigen identiteit. Kip is in de war en voelt zich onzeker omdat hij hoort dat wat hij ziet, niet klopt. Kip voelt zich 'beledigd' omdat hij wordt uitgescholden als 'dommerik' en volgt daarom wat worm vertelt. worm weet niet meer wat of wie hij is of denkt te 'moeten' zijn, …).
- …

Stap voelen: ik begrijp wat ik voel. Ik begrijp wat jij voelt.

- 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)
  Bv. Misschien voelt worm zich heel angstig omdat de kip hem wil opeten en dat kan je niet merken aan wat hij zegt of doet).
- Wat maakt dat jij jou zo voelt? 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).
- Kan je begrijpen dat iemand zich anders kan voelen dan jou?
- Welke gevoelens zou jij kunnen bedenken die passen bij worm? (angst, zelfzeker, triomf, schaamte…)
- Weke gevoelens zou jij kunnen bedenken die passen bij kip? (verbaasd, onzeker, verontwaardiging, boos…)
- Welke gevoelens van worm en/of haan kan je (goed/beter) begrijpen? Hoe komt dat?
- …

Stap nadenken: ik denk na. Is mijn idee goed voor ons?

- Welke oplossing(en) bedacht(en) de worm om 'het conflict' uiteindelijk op te lossen of ermee om te gaan? (liegen over zijn identiteit; de kip naroepen en toch uiteindelijk de eigen identiteit vertellen omdat hij zich schaamt…)
- Welke oplossing(en) bedacht(en) de kip om 'het conflict' uiteindelijk op te lossen of ermee om te gaan? (de worm confronteren met zijn dommigheid en weggaan van het conflict, doen alsof hij de worm geen blik meer wil gunnen, niet meer luisteren naar wat worm zegt).
- Is de oplossing goed voor zowel de worm als de haan? Of denken beiden alleen aan zichzelf?
- Welke oplossingen zou je nog kunnen bedenken mocht jij de worm zijn?
- Welke oplossingen zou je nog kunnen bedenken mocht jij de kip zijn?
- …

Stap kiezen en doen: ik kies en doe.

- Je hoorde (verschillende) oplossingen om met het 'probleem' van worm en kip om te gaan. Zou jij durven kiezen en doen wat worm gedaan heeft? Heb jij ook al eens gelogen over je eigen identiteit? Zou jij dan liegen over wie je bent? Waarom zou je dat wel/niet doen? (bv. als je leven bedreigd wordt? om jezelf te redden? Erbij willen horen?, transfer vluchtelingen, oorlog en angst voor…)
- Welke oplossing zou jij kiezen na wat je hier allemaal gehoord hebt? Stel dat je worm was.

Effect: Was het een goed idee? Wat heb je geleerd over jezelf?

- Wat heeft worm over zichzelf geleerd, denk je?
- En kip, wat zou hij geleerd hebben?
- Wat heb jij geleerd uit dit verhaal?

Voorbeelden kwaliteiten en talenten

<u>Keuze kwaliteiten – ik ben of ik kan</u> : avontuurlijk, ordelijk, rustig, doorzetter, zorgzaam, opgewekt, betrouwbaar, eerlijk, ik zie details, goede observator, onpartijdig, verteller, enthousiast, deler, helper, waarderend, luisteren naar een ander, supporter, respectvol, genieter, dankbaar, beleefd, gehoorzaam, sterke wil, nieuwsgierig, goed nadenken, leren van mijn fouten, gevoelig, opkomen voor mezelf, rechtvaardig, grenzen stellen, een mening geven, mezelf controleren, kritisch, durver, geduldig, grappig, precies en nauwkeurig werken, opgewekt …
Cf. overzicht bij 'ik ben'.

<u>Wat is jouw sterkte talent?</u> : muzikaal, sportief, sterk, vrienden maken, bewegen, mezelf organiseren, onderzoeker, planeet kenner, zingen, dansen, techniek, toneel spelen, kunst, computervaardig, leergierig, taal, rekenen, denker, kansengever, mooi maker, bouwen, boeken lezen, schrijven, verhalen vertellen, spelen, wereldkenner, handig, knutselen, tekenen, verhalen maken, planmaker, creatief, problemen oplossen, sociaal, logisch denken, oplossingen bedenken, redeneren, samenwerken, zelfkennis (ik ken mezelf), …

Ik spiegel, jij spiegelt,
wij spiegelen…



Als je voortaan
voor de spiegel staat…
Wie zie je dan?
Je ziet je beste en trouwste maat,
je eerlijkste en liefste kameraad,
je vriend.

De vriend
die al jouw talenten verwent
en ook je schaduwzijden kent.

Als ik voortaan
voor de spiegel sta…
Wat zie ik dan?
Jouw glimlach…
op mijn lippen

Mieke Hagenaars