



**VOEL
DE
STERK**

HANDLEIDING OUDERS

VERZORGERS

Zterk
B.V.

HANDLEIDING OUDERS/DOCENTEN



AUTEURS

Jeroen en Linn Stoute

De handleiding is ten dele ontwikkeld door Dalia Al-Rawaf, Karishma Baldew, Simone Isendoorn, Alicja Jansma, Vincent van der Leer, Dorota Migdal, Sherida Sucec.

VORMGEVING

Dylan Beeke

Alle rechten voorbehouden: Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Zterk B.V.

Voor zover het maken van kopieën uit de uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 jo het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Zterk B.V. (Roestuin 34, 3342 CV Hendrik-Ido Ambacht) Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteursrecht 1912) dient men zich schriftelijk te wenden tot de directie van Zterk B.V.

De auteur en Zterk B.V. zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave terechtkomen.

HANDLEIDING OUDERS/VERZORGERS

INLEIDING	6
HET DOEL VAN HET VOEL JE STERK HANDBOEK	7
HOE KUNT U GEBRUIK MAKEN VAN DE HANDLEIDING?	7
TIPS OM EFFECTIEF TE WERKEN MET DE HANDLEIDING	8
DE VOEL JE STERK WERKVORMEN	8

DE AXENROOS

WAT IS DE AXENROOS?	10
HOE KUNT U GEBRUIK MAKEN VAN DE AXENROOS?	10
DE DIEREN VAN DE AXENROOS	11

DE AXENROOS DIEREN

PAUW	12
WASBEER	13
BEVER	14
POES	15
LEEUEW	16
KAMEEL	17
HAVIK	18
STEENBOK	19
UIL	20
SCHILDPAD	21

COMMUNICEREN MET DE AXENROOSDIEREN

VERJAARDAG	22
------------	----

THEMA'S

AFSPRAKEN MAKEN	25, 27, 32, 34, 35, 42, 45, 46, 52, 69, 71, 76
BETROKKENHEID	26, 27, 32, 37, 44, 66, 70, 75, 76
COMMUNICEREN	25, 32, 34, 42, 44, 49, 50, 52, 53, 64, 71, 75
DOORZETTEN	54, 57, 74
DENKFOUTEN	24, 25, 26, 57, 67
DISCUSSIËREN	25, 27, 32, 35
ELKAAR HELPEN	24, 25, 28, 32, 37, 44, 46, 49, 66, 70, 76
EMOTIES	31, 36, 38, 40, 41, 42, 51, 62, 63
GEPEST WORDEN	29, 31, 37, 41, 43, 50, 68
GRENZEN AANGEVEN	27, 29, 31, 36, 37, 40, 45, 54, 62, 64, 76
GRENZEN RESPECTEREN	27, 29, 31, 45, 49, 50, 62, 69, 76
INTONATIE	33, 34, 52, 53, 57, 64
KEUZES MAKEN	25, 31, 32, 44, 45, 46, 57, 74, 76
LICHAAMSTAAL	31, 36, 40, 51
LUISTEREN NAAR ELKAAR	25, 27, 32, 35, 37, 53, 63, 66, 71, 75, 76
OM HULP VRAGEN	30, 37, 42, 46, 57, 70
OMGAAN MET TELEURSTELLINGEN	30, 41, 48, 57, 67, 74, 76
OPKOMEN VOOR JEZELF	27, 31, 34, 35, 43, 50, 54, 69, 74, 76
PESTEN	29, 31, 40, 50, 57, 68
POSITIEF LEREN DENKEN	24, 25, 26, 28, 30, 33, 38, 39, 43, 67, 74, 76
REFLECTEREN	27, 28, 36, 39, 40, 41, 42, 50, 62
REKENING HOUDEN MET ELKAAR	25, 27, 28, 31, 32, 34, 35, 41, 45, 51, 52, 66, 69, 76
SAMENWERKEN	25, 32, 33, 37, 44, 49, 50, 51, 63, 66, 70, 74
VERTROUWEN	30, 33, 37, 44, 70, 76
VOORTGEZET ONDERWIJS	47, 57, 75
WINNEN/ VERLIEZEN	74, 76
ZELFSTANDIGHEID	44, 46, 49, 66, 71
ZELFBEELD	24, 25, 26, 28, 38, 39, 43, 67, 68
ZELFBEHEERSING	29, 35, 41, 43, 45, 57, 74, 76
ZELFRESPECT	30, 38, 39, 57, 68
ZELFVERTROUWEN	24, 25, 26, 30, 33, 38, 43, 57, 74, 76

NOTITIES 78

NAWOORD VAN JEROEN STOUTE 80

INLEIDING

Uw kind groeit op in een ingewikkelde en snel veranderende wereld. Sociaal- emotioneel sterk in je schoenen staan is voor iedereen een belangrijk onderdeel van opgroeien. Ouders/verzorgers, docenten, maar ook familie, vrienden en bijvoorbeeld trainers hebben een rol in de opvoeding van uw zoon of dochter.

Ongeacht de cultuur, een bepaalde geloofsovertuiging, normen en waarden heeft iedere ouder het beste voor met zijn kind(eren). Toch weten we niet altijd hoe we hen het beste kunnen begeleiden in hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

Zterk heeft zich vanaf 2008 gespecialiseerd in het ontwikkelen van werkvormen die de sociale en emotionele vaardigheden positief kunnen beïnvloeden. Het programma dat Zterk heeft ontwikkeld heet 'Voel Je Sterk'. Het bijzondere aan 'Voel Je Sterk' is dat er niet alleen gepraat wordt, maar dat er ook speels met lichamelijke oefeningen, verhalen, grapjes en andere werkvormen wordt gewerkt. Plezier en veiligheid staan hoog in het vaandel.

De thema's die centraal staan bij 'Voel je Sterk' omvatten algemene sociaal en emotionele onderwerpen die voor ieder mens, jong of oud, in meer of mindere mate, van toepassing kunnen zijn. Door samen te oefenen, leert u de sociaal- emotionele ontwikkeling van uw kind te herkennen. Het aanleren van gedrag en het om leren gaan met emoties kost veel tijd. U herinnert zich vast nog het proces van eten met een slabbetje tot zelfstandig met mes en vork. Goed leren fietsen begon ooit met veilig leren oversteken en de step. Het proces gaat met vallen en opstaan. Veranderen gaat in kleine stapjes. Om af te vallen hebben we dieetcoaches, om conditie op te bouwen trainers en voor onze gezondheid medicijnen en doktoren. Om gedrag te beïnvloeden kunnen we naar therapeuten en coaches gaan. Dit is uiteraard niet altijd nodig; het zit in kleine dingen. In de handleiding is geprobeerd u een scala aan oefeningen, ideeën en tips te geven om u te ondersteunen met het begeleiden van uw kind.

Veel succes, maar vooral veel plezier met de 'Voel Je Sterk' handleiding.

Met vriendelijke groet,

Jeroen Stoute

HET DOEL VAN HET VOEL JE STERK HANDBOEK

Ieder kind is uniek!

Als ouder werkt u, bewust of onbewust, aan de sociaal emotionele ontwikkeling van uw kind. Uw kind leert zijn of haar eigen plekje in deze wereld kennen en verkennen. Uw kind leert een eigen mening en eigen ideeën te vormen. Uw kind leert te weten wie hij of zij is en wat hij of zij wil. Hoe de omgang met anderen eigenlijk werkt en hoe op een prettige manier geleefd kan worden met elkaar. U bent in veel gevallen het grote voorbeeld voor uw kind.

De 'Voel Je Sterk' handleiding kunt u zien als ideeën-boek. Ideeën die u kunnen helpen om uw kind nog beter te begeleiden in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling.

Het Voel Je Sterk theorie boek.

Wij hebben getracht de handleiding beknopt en praktisch te houden. Wilt u meer theoretische informatie dan kunt u het Voel Je Sterk- theorie boek downloaden van onze website.

HOE KUNT U GEBRUIK MAKEN VAN DE HANDLEIDING?

U maakt gebruik van de 'Voel Je Sterk' handleiding op het moment dat u zoekende bent naar een creatieve en effectieve manier om uw kind te helpen in zijn persoonlijke ontwikkeling.

De werkvormen, ideeën en tips die beschreven staan in de handleiding kunt u inzetten op eigen inzicht en behoefte.

U kunt uzelf het volgende afvragen bij het kiezen van de juiste werkvorm.

- Wat vindt mijn kind lastig?
- Welk sociaal- emotioneel thema sluit hier het beste bij aan?
- Welke werkvorm ga ik kiezen?
- Wanneer is de meest geschikte tijd om deze werkvorm aan te bieden?

Direct aan de slag?

Kijk dan gauw in de inhoudsopgave, zoek het bijpassende thema en de meest geschikte werkvorm.

Wilt u meer te weten komen over hoe de werkvormen het beste kunt gebruiken?

Lees dan verder.

TIPS OM EFFECTIEF TE WERKEN MET DE HANDLEIDING

- *Samen is beter dan alleen.*

Door samen te oefenen, leert u de sociaal emotionele kwaliteiten en valkuilen van uw kind te herkennen, maar ook die van uzelf.

- *Zie iedere werkvorm als richtlijn en niet als verplichting*

De werkvormen in de handleiding zijn redelijk algemeen beschreven. Iedere werkvorm moet worden aangepast aan het kind en aan de situatie. Het kan dus voorkomen dat een door ons beschreven werkvorm in de praktijk moet worden veranderd om hem zo goed mogelijk te laten aansluiten.

- *Hou het einddoel voor ogen*

Als uw kind plezier verliest in de werkvorm of het nut er totaal niet van inziet kunt u beter stoppen, de werkvorm overdenken, en op een ander moment het onderwerp opnieuw aanbieden.

Misschien moet er iets veranderd worden aan de huidige werkvorm of de manier van uitleggen. Het kan ook zijn dat het beter is een totaal andere werkvorm aan te bieden.

- *Hou niet vast aan tijd*

Het kan voorkomen dat sommige werkvormen meer of minder tijd in beslag nemen dan beschreven in de handleiding. Kies een goed moment om de werkvorm aan te bieden en neem er vooral de tijd voor.

DE VOEL JE STERK WERKVORMEN

De Voel Je Sterk werkvormen zijn bedacht door onze trainers, docenten en ouders/verzorgers. Het belangrijkste van de Voel Je Sterk werkvormen is dat kinderen deze manier van leren leuk, maar vooral ook zinvol vinden.

Veel werkvormen kunt u na het lezen, kopiëren en uitproberen. Sommige werkvormen vergen meer voorbereiding en moeten misschien ook worden aangepast. Er staan tips en variaties bij de werkvormen om u te helpen deze zo goed mogelijk voor te bereiden.

Ook kan er bij verschillende werkvormen gebruik worden gemaakt van de Axenroos.



*“Veel werkvormen die
gebruik maken van De
Axenroos zijn in onze ogen
het meest geschikt voor
kinderen tot ongeveer
10 jaar oud. U kunt deze
werkvormen ook
gebruiken zonder
De Axenroos in te zetten.”*

WAT IS DE AXENROOS?

Het gebruik maken van Axenroos is een manier om gedrag met kinderen te bespreken en geeft de kinderen de mogelijkheid om over zichzelf te praten.

De Axenroos geeft ons een overzicht om het menselijk gedrag te ordenen. Ieder dier heeft 'handige' en 'minder handige' eigenschappen. Dit is afhankelijk van allerlei verschillende situaties. In sommige situaties kan het handiger zijn om de eigenschappen van een ander dier in te zetten. Het is niet de bedoeling om van een leeuw een schildpad te maken. Wat wel de bedoeling is, is om te oefenen met eigenschappen van andere dieren. De dieren met hun bijbehorende gedragseigenschappen maken het voor zowel volwassenen als kinderen inzichtelijk. Het wordt inzichtelijk wanneer het eigen gedrag handig is, dus "goed gemutst", en welk gedrag zij meer kunnen oefenen voor situaties waarin het gedrag minder past, "slecht gemutst".

HOE KUNT U GEBRUIK MAKEN VAN DE AXENROOS?

De Axenroos maakt gebruik van verschillende dieren waarmee u het gedrag van uw kind beter kunt omschrijven. Alle dieren worden in deze handleiding nader toegelicht. Tevens hebben wij een test ontwikkeld om uw kind, maar ook uzelf, te testen. Het maken van de test kan erg handig zijn als u gebruik gaat maken van deze specifieke werkvormen.

Bij veel van de 'Voel Je Sterk' werkvormen en oefeningen staan de dieren van Axenroos waarvan wij denken dat deze het meest van toepassing kunnen zijn op kinderen met deze eigenschappen. Het gedrag van een dier is niet goed of fout, maar bij allerlei situaties is het belangrijk te weten welk gedrag handiger is. Door gebruik te maken van de Axenroos krijgt een kind de kans om bewust te worden van zichzelf, van wie het is, wat het denkt, droomt, doet en vraagt. Zo leert het kind contact te leggen vanuit zijn of haar eigen normen en waarden.

In het dagelijks leven is het de bedoeling dat men zich nooit zal beperken tot één vorm van interactie, maar dat men de verschillende Axen door elkaar, passend in de situaties, gebruikt. Zoals Kraeye (z.j.) beschrijft:

"Ik luister maar ik zal je ook wat vertellen; ik geef kritiek of ik bied mijn samenwerking aan; ik kijk naar je op of ik toon me aan jou; ik houd me wat afzijdig of ik geniet; ik onderga krachteloos maar ik kan me ook weerbaar opstellen. Een krachtige persoon die leeft vanuit de juiste Axen (relatiewijzen), is iemand die uil, leeuw, pauw, bever, wasbeer, poes, kameel schildpad, steenbok, havik, kan en mag zijn. Op een waardige wijze. Belangrijk is dat je van jezelf weet wat je wil bereiken. Daarna overtuig je met kracht je gekozen handeling, voert deze uit en bepaal je hoe je gedraagt naar anderen."

Dit is niet altijd even makkelijk.

DE DIEREN VAN DE AXENROOS

Tot zes jaar denken kinderen dat voorwerpen of dieren dezelfde gedachtes en gevoelens hebben als zij (animisme).

Het gebruik maken van de axenroos is een manier om gedrag te bespreken met kinderen. Dit maakt het voor kinderen makkelijker om over zichzelf te praten, omdat de kinderen zo'n vergelijking niet aanvoelen als een rechtstreekse evaluatie van hun eigen functioneren. Gedrag van een dier is niet goed of fout; zo is de geaardheid van het dier. Maar je kunt wel nadenken welk diergedrag er handig is in verschillende situaties. Bovendien stimuleert het thema "dieren" hen omdat het aansluit bij hun belevingswereld.

Je bent nooit één dier. De eigenschappen van ieder dier van De Axenroos komt in meer of mindere mate voor in ieder mens. Het kan wel zijn dat iemand een bepaalde voorkeur heeft in een bepaalde situatie.

Schildpad : Bij iets moeilijks denk ik snel dat ik het niet kan.
Leeuw: Bij het maken van een foutje houd ik niet van advies.
Kameel: Ik hoor graag van anderen dat ik iets goed heb gedaan.

U kunt op verschillende manieren uzelf en uw kind voorbereiden op de werkvormen.

- Maak De Axenroos test en bestudeer daarna samen de dieren.
- Bestudeer eerst samen de dieren en ontdekt daarna welke het meest bij u en uw kind voorkomt.
- Doe De Axenroos communicatie oefeningen.

De Axenroos is ontstaan naar het idee van Ferdinand Cuvellier en komt voor in zijn boek 'De Stad van Axen'.

PAUW

Eigenschap: Krijgt graag aandacht.



DE PAUW HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Durft te praten, laat duidelijk van zich horen;
- Laat vaak zien hoe mooi en netjes hij werkt;
- Vindt het fijn wanneer anderen hem complimentjes geven.

DE PAUW HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Probeert altijd de aandacht te trekken, stoer te doen en in het middelpunt te staan door ook dingen te doen die niet mogen;
- Hij weet het vaak beter;
- Ziet zijn eigen fouten, verbeterpunten of zwaktes niet in.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de pauw te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de pauw de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de pauw te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de pauw minder handig zijn.

WASBEER

Eigenschap: Vindt anderen vaak erg leuk en goed (kijkt op tegen anderen).



DE WASBEER HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Luistert naar anderen en heeft interesse;
- Laat weten en zien dat hij vertrouwen heeft in anderen;
- Heeft respect voor anderen.

DE WASBEER HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Geeft anderen overdreven veel complimenten;
- Praat makkelijk met anderen mee, heeft geen eigen mening;
- Anderen kunnen hem of haar vaak iets wijs maken.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de wasbeer te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de wasbeer de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de wasbeer te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de wasbeer minder handig zijn.

BEVER

Eigenschap: Zorgt graag voor anderen.



DE BEVER HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Is goed in hard werken;
- Vindt het fijn om anderen te helpen;
- Leent en deelt spullen uit en ruilt graag spullen.

DE BEVER HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Weet het vaak beter en deelt dit (soms) ongevraagd;
- Bemoeit zich graag met zaken van anderen;
- Kan snel een hulpje van een ander worden.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de bever te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de bever de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de bever te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de bever minder handig zijn.

POES

Eigenschap: Genieten van aandacht en hulp.



DE POES HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Vraagt om hulp als hij/zij iets nodig heeft;
- Laat zich graag helpen;
- Geniet van vrienden/vriendinnen die met hem/haar zijn.

DE POES HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Vraagt iets te veel om hulp;
- Verwacht dat alles voor hem/haar gedaan wordt;
- Wilt uit alles het beste halen.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de poes te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de poes de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de poes te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de poes minder handig zijn.

LEEUW

Eigenschap: Leiden of sturen.



DE LEEUW HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Is geïnteresseerd, waardoor hij/zij steeds betrokken is;
- Is vriendelijk, eerlijk en verantwoordelijk;
- Kan delen, luisteren en leiden.

DE LEEUW HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Wilt altijd en overal de baas spelen, omdat hij zichzelf als leider ziet;
- Denkt alles beter te weten dan anderen;
- Kan niet tegen verzet.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de leeuw te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de leeuw de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de leeuw te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de leeuw minder handig zijn.

KAMEEL

Eigenschap: Anderen achternagaan of nadoen.



DE KAMEEL HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Doet netjes wat hem/haar gevraagd wordt en houdt zich goed aan regels;
- Kan werken in stilte zonder dat hij/zij opvalt;
- Laat zich niet voor de gek houden.

DE KAMEEL HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Kan te veel voor anderen gaan doen;
- Wilt voor alles tips krijgen van anderen en voelt zich onzeker zonder tips;
- Vraagt voor alles bevestiging.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de kameel te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de kameel de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de kameel te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de kameel minder handig zijn.

HAVIK

Eigenschap: Vecht graag met anderen, aanvechten.



DE HAVIK HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Beluistert informatie kritisch;
- Durft zijn/haar mening te geven, iets te zeggen;
- Vecht onrechtvaardigheden aan en durft te zeggen wanneer iets goed of fout gaat.

DE HAVIK HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Doet anderen pijn en kwetst anderen;
- Is snel geïrriteerd en maakt dingen stuk;
- Kan anderen veel pijn doen met zijn/haar gedrag (pest anderen).

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de havik te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de havik de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de havik te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de havik minder handig zijn.

STEENBOK

Eigenschap: anderen weerstaan en bij zijn eigen mening blijven.



DE STEENBOK HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Laat graag veel van zich horen;
- Let goed op;
- Maakt dingen duidelijk als hij/zij iets niet goed vindt.

DE STEENBOK HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Laat zich niet verslaan door anderen;
- Vindt alles stom;
- Vertrouwt niets of niemand.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de steenbok te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de steenbok de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de steenbok te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de steenbok minder handig zijn.

UIL

Eigenschap: Houden.



DE UIL HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Hoort en ziet alles;
- Is graag alleen;
- Kan een geheim bewaren.

DE UIL HEEFT OOK EEN AANTAL MINDER POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Is (te) graag aan het woord en vergeet anderen aan het woord te laten.
- Kijkt vanuit de hoogte naar iedereen;
- Denkt dat die beter is dan anderen (arrogant).

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de uil te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de uil de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de uil te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de uil minder handig zijn.

SCHILDPAD

Eigenschap: lossen/ondergaan/kan gepest worden.



DE SCHILDPAD HEEFT EEN AANTAL POSITIEVE KENMERKEN IN ZIJN/HAAR GEDRAG:

- Werkt rustig in zijn eigen tempo;
- Kan zich goed aan regels houden;
- De schildpad durft aan te geven en te laten merken wanneer hij moe is, zich onzeker of zich verdrietig voelt of iets verkeerd heeft gedaan.

SCHILDPAD

- Verstopt zich graag en twijfelt veel;
- Voelt zich onzeker en is bang om iets verkeerd te doen;
- Draagt alle zorgen en problemen met zich mee.

OPDRACHT

Op sommige momenten is het handig om eigenschappen van de schildpad te laten zien. Bedenk samen een aantal situaties waarin het handig is om de schildpad de zijn.

Op andere momenten is het niet altijd handig om eigenschappen van de schildpad te laten zien. Bedenk een aantal situaties waarin de eigenschappen van de schildpad minder handig zijn.

VERJAARDAG!

Ieder dier heeft een eigen stijl van communiceren. Door onderstaande oefening samen met je kind te maken ontdek je door je manier van praten, eigenschappen die aansluiten bij één bepaald dier.

Jan de cavia is jarig en nodigt al zijn 10 vrienden uit op zijn feest. Hij schrijft al zijn dierenvrienden een kaartje met de volgende tekst:



Als de 10 dierenvrienden een kaartje krijgen, reageren ze allemaal anders. Vul in de oefening op de volgende pagina de juiste diernamen bij de juiste zin. Hieronder staan de dieren als geheugensteun in de vorm van een plaatje. Op de laatste pagina staan de antwoorden.



VUL IN:

- Ik lees de uitnodiging met verbazing en denk: “Wat een mooi idee!” Ik stuur een kaartje terug waarop staat: “Wat knap van je dat je zo’n feest durft te geven. Wat heb jij altijd goede ideeën.” Ik ben een ...
- Ik wil eigenlijk niet naar het feest gaan. Ik houd niet zo van drukte, ik weet niet wat ik mee moet nemen en aan moet doen. Ik denk dat ik maar thuis blijf. Ik ben een ...
- Als ik de uitnodiging ontvang, denk ik: Ik ga er wel voor zorgen dat het een leuk feest wordt, ik neem wel een paar spelletjes meeneem. Ik ben een ...
- Ik lees het kaartje en raak meteen bezorgd over het cadeau wat ik zal meenemen. Ik ga meteen in mijn omgeving zoeken naar de mooiste bloemen. Daardoor kan ik de gastheer verrassen met een kleurvol boeket. Wat ben ik vreugdzaam. Ik ben een ...
- Ik word nieuwsgierig als ik de uitnodiging lees. Ik weet niet goed wat ik mee moet nemen en wat ik aan moet trekken, aan wie moet ik het vragen? Ik ben een...
- Ik ben erg blij dat ik ben uitgenodigd voor het feest. Ik stuur meteen een kaartje aan Jan om hem te bedanken en dat ik graag kom om van alle lekkere hapjes en drankjes te kunnen genieten. Ik ben een...
- Ik kijk erg uit naar het feest. Ik zorg ervoor dat mijn veren extra goed glanzen en oefen alvast hoe ik sierlijk kan paraderen op het feest. Ik ben een ...
- Ik zucht diep en draai de kaart om. Ik denk: “Pfff, Jan had ook wel op de kaart kunnen zetten wie nog meer voor het feest uitgenodigd zijn. Dan weet ik tenminste wie er nog meer komen.” Ik ben een...
- Ik zie een uitdaging na het lezen van de uitnodiging. Ik maak altijd mijn huiswerk in de middag. Als ik een ander moment zoek om mijn huiswerk te maken denk ik dat het wel lukt om naar het feest te gaan. Ik ben een ...
- Ik lees de uitnodiging en denk: om 15.00 is mijn lievelingsprogramma altijd op de televisie. Dat wil ik niet missen. Ze verzetten het feest maar! Ik ben een ...

COMPLIMENTENSTOEL

leeftijd: vanaf 5 jaar
10 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving
- Een stoel

DOEL

- Het kind positief leren denken
- Zelfbeeld vergroten van kind



VOORBEELD SITUATIE

Het kind is negatief over zichzelf en geeft zichzelf geen complimenten.

UITLEG VAN DE OEFENING

Zet een stoel tegenover het gezin, een complimentenstoel. Wie daarop zit moet zichzelf één compliment geven. Ouder gaat als eerst op de complimentenstoel zitten en geeft als voorbeeld hoe het moet. Vervolgens kan het kind of een ander gezinslid op de stoel zitten. Ook zij moeten zichzelf een compliment geven.

Als het kind aangeeft dat hij/zij geen complimenten kan bedenken, kan ouder de drie verschillende complimenten benoemen. De drie verschillende complimenten zijn:

- Wat je kunt
- Wat je hebt
- Hoe je bent

TIPS

- Geef elkaar ook complimenten

VARIATIES

- Kies een geschikt moment per dag of per week om elkaar een compliment te geven. Bijvoorbeeld aan tafel of voor het slapen gaan.

TAKEN VERDELEN

leeftijd: vanaf 8 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Papier en pen

DOEL

- Werken aan het zelfvertrouwen van het kind
- Zelfbeeld vergroten van het kind
- Het kind leert samenwerken met anderen



VOORBEELD SITUATIE

Ouder merkt dat het kind niet houdt van helpen. Er moet constant gevraagd worden of iemand kan helpen. Maar daar wordt niet op gereageerd. Hierdoor ontstaan ruzies en frustraties.



UITLEG VAN DE OEFENING

Het gezin gaat aan tafel zitten. Ouder tekent een huis op een vel papier en legt dit op het midden van de tafel neer. Voor deze oefening moet het gezin doen alsof ze een ander huis krijgen en van alles moeten opknappen. Om dit huis op te knappen moet ieder gezinslid taken krijgen waar hij of zij goed in is. Ouder begint met een vraag: "Wie kan er goed?" Vervolgens geeft de rest antwoord en kunnen ze eventueel hun antwoorden aan elkaar uitleggen. Wanneer iedereen het eens is met elkaar, wordt dit naast het getekende huis geschreven, bijvoorbeeld; Timmeren: Papa.

Degene die aan de linkerkant van de ouder zit, stelt de volgende vraag. Zo gaat dat met de klok mee.

Aan het einde van de oefening staat het vel papier vol met taken waar elk gezinslid goed in is.

Voorbeeldvragen aan het gezin:

- Wie kan er goed timmeren?
- Wie kan er goed koken?
- Wie kan er goed op de centen letten?
- Wie kan er ondertussen de hond uitlaten?
- Wie kan er goed schoonmaken?
- Wie neemt de taken over als iemand afwezig is?
- Wie haalt boodschappen?
- Wie laat de hond uit?

HAND-TEKENING

leeftijd: vanaf 6 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Groot vel papier
- Potlood
- Kleurpotloden

DOEL

- Zelfbeeld vergroten van kind



VOORBEELD SITUATIE

Het kind vindt zichzelf niet goed genoeg. Hij/zij denkt dat andere kinderen het allemaal beter kunnen. Het kind zegt zinnen zoals: 'ik ben dom' of 'ik kan het niet'.

UITLEG VAN DE OEFENING

Op tafel ligt een groot vel papier. Het kind legt zijn of haar hand op het vel papier en trekt dit over met een potlood. De ouder vertelt het kind waar elk vinger voor staat.

Duim	-	Waar je goed in bent
Wijsvinger	-	Wat is je doel?
Middelvinger	-	Waar je een hekel aan hebt
Ringvinger	-	Wat je belangrijk vindt
Pink	-	Waar je beter in wilt worden

Geef het kind de opdracht om de vingers in te kleuren, bijvoorbeeld de wijsvinger de kleur geel.

Wanneer alle vingers zijn ingekleurd kan het kind per vinger een antwoord bedenken. Ook kan het kind zijn/haar antwoorden erbij schrijven. Probeer het kind wel de ruimte te geven om zelf over de antwoorden na te denken.

Wanneer het kind vastloopt kan de ouder hierbij helpen.

Als het kind een matig zelfbeeld heeft, kan de ouder het kind helpen door zelf te antwoorden. Kind hoort antwoorden van een ander waar die zichzelf in kan herkennen. Uiteraard doet de ouder mee met zijn/haar eigen hand.



BENODIGDHEDEN

- Groot wit papier
- Kleurstiften
- Plakband



DOEL

- Het kind bewust maken wat respect is.



UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder gaat samen met het een kind een mindmap maken, over het woord respect. Aan het kind wordt gevraagd wat respect voor hem/haar betekent. Om de beurt zeggen jullie een woord en schrijven deze op. Op deze manier leert het kind beter begrijpen wat respect betekent. Vervolgens gaan ouder en kind in gesprek over wanneer er sprake is van 'respect tonen' en 'respect verdienen'. Dit zorgt ervoor dat het kind positief aan het denken wordt gezet. De ouder kan een situatie benoemen die hij/zij heeft meegemaakt in het dagelijkse leven. En kan vervolgens aan het kind vragen wat hij/zij in zo'n situatie gedaan zou hebben.

Voorbeeldvragen:

- Wat is respect?
- Waarom is het belangrijk?
- Wat betekent respect voor jou?
- Hoe laat je het merken?
- Hoe merk jij het dat anderen je respecteren?



VARIATIES

- Denk samen met uw kind eens na, over wat er thuis kan verbeteren om meer respect naar elkaar te tonen.
- Praat over hoe er vroeger bij u thuis werd omgegaan met elkaar. En wanneer dit respectvol was en wanneer niet.

EEN COLLAGE

leeftijd: vanaf 4 jaar
15 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Groot wit papier
- Plaatjes (tijdschriften) of foto's
- Kleurpotloden
- Lijm of plakband en schaar
- Kleurpapier



DOEL

- Het kind kan positief leren denken

VOORBEELD SITUATIE

Het kind denkt vaak negatief over de situaties die hij/zij meemaakt. Wanneer er iets positiefs gebeurt, geeft het kind aan dat het niet door hem/haar komt.

UITLEG VAN DE OEFENING

Het kind kan een eigen collage maken van zichzelf. Dit kan door middel van een groot vel papier en tekeningen, plaatjes uit tijdschriften, eigen foto's, enzovoort.

Het kind maakt een collage over het leven. De ouder kan aan het kind vragen: 'Wat maak je allemaal mee?' Het moet wel gaan over de dingen die goed gaan in het leven of de dingen die veel invloed op het leven van het kind heeft gehad. Daarna gaat de ouder met het kind in gesprek om te vragen waarom hij of zij voor bepaalde dingen heeft gekozen in de collage. Tot slot mag het kind de collage aan een ander laten zien. En natuurlijk doet de ouder mee.

Een jong kind kan een collage van het eten maken. Daarna vertelt de ouder wat hij of zij wel of juist niet lekker vindt. De ouder kan het kind vervolgens vragen: 'En als mama heeft gekookt en je vindt het niet lekker, wat zeg of doe je dan?'. En natuurlijk doet de ouder mee.

VARIATIES

- Maar zelf een voorbeeldcollage.
- Bedenk andere onderwerpen waar je een collage over kunt maken.

PESTEN

leeftijd: vanaf 7 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving
- Pen en papier

DOEL

- Kind leert voor zichzelf op te komen.
- Kind leert wat pesten is en wat zij/hij kan doen als hij/zij gepest wordt.

VOORBEELD SITUATIE

Het kind schaamt zich dat hij/zij gepest wordt. En wilt hier niet over praten.

UITLEG VAN DE OEFENING

Praat met het kind over pesten en wat hij/zij eronder verstaat. Op basis van deze informatie maak je samen met het kind een mindmap, over het woord pesten. Vraag het kind of hij/zij weet:

- Waar gepest kan worden;
- Of het kind weleens gepest wordt/pest of ziet dat er gepest wordt;
- Of er mensen zijn (moeten zijn) die ingrijpen en helpen? (meester/juf, een ouder);
- Waarom er gepest wordt;
- Wat het kind zelf kan doen (oplossingen).

Schrijf de antwoorden op het vel papier. Op deze manier krijgt het kind een beeld van wat pesten inhoudt en wat hij of zij kan doen als het gepest wordt.

TIPS

Persoonlijke voorbeelden zijn vaak erg leuk en leerzaam om te horen. Vertel uw kind wat u heeft meegemaakt.

VAN RAMPDENKEN NAAR POSITIEVE SCENARIO'S

leeftijd: vanaf 9 jaar
15 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving

DOEL

- Het kind kan positief leren denken
- Het kind kan omgaan met teleurstellingen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind denkt dat anderen hem/haar uitlachen wanneer iets niet lukt. Hierdoor voelt het kind zich onzeker en trekt zich terug uit de groep.

UITLEG VAN DE OEFENING

Ouder en kind kunnen samen deze oefening doen. Hierin leert het kind positief denken. Voorbeeld: Kind M. heeft morgen een presentatie. Zij is heel erg zenuwachtig. Moeder vraagt het kind waarom zij zo zenuwachtig is. 'Iedereen gaat mij uitlachen, omdat ik het niet kan.'

Hierboven staat er een voorbeeld van een kind dat piekert. Zij piekert om iets wat waarschijnlijk niet gaat gebeuren. Ouder neemt samen met het kind de onderstaande tabel door. Het is beter als de ouder eerst begint. Het kind leert dan hoe het moet. Daarna krijgt het kind de mogelijkheid om zelf te antwoorden.

Bedenk een situatie waar je over piekert.

- Een presentatie die je moet doen.
- Een toets die je moet maken.

Bedenk hoe het negatieve scenario eruit ziet.

- Iedereen gaat mij uitlachen.
- Ik krijg een onvoldoende.

Bedenk hoe het positieve scenario eruit ziet.

- Ik ben zenuwachtig, maar voorbereid.

Bedenk hoe het waarschijnlijke scenario eruit ziet.

- Het kind trekt zich terug.
- Voelt zich onzeker.

Wat is de houding van het kind dat bang is?

- Het kind gaat ervoor.
- Het kind weet dat het gaat lukken.

VOORBEELD OEFENING

Ga samen met uw kind oefenen. Vraag aan uw kind: 'Waar gaat je spreekbeurt over?' Ga als je oefent nu met vertrouwen staan. Deze oefening kan helpen bij een kind dat onzeker is over zichzelf.

HET VERHAAL VAN DE PESTER EN HET SLACHTOFFER

leeftijd: vanaf 6 jaar
20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Tijdschriften
- Pen en papier

DOEL

- Het kind kan omgaan met pesten
- Het kind herkent verschillende emoties
- Het kind houdt rekening met anderen

VOORBEELD SITUATIE

Het kind kan niet op een positieve manier met anderen omgaan. En houdt ook geen rekening met anderen. Het kind handelt als steenbok en havik.

UITLEG VAN DE OEFENING

Leg twee vellen papier op tafel. Eén voor de pester en één voor het slachtoffer. Het kind gaat op zoek naar plaatjes van mensen. Deze kunnen opgezocht worden in verschillende tijdschriften of op internet. Het kind kan bij de plaatjes letten op het gedrag, lichaamstaal, emoties, enzovoort. Bijvoorbeeld een plaatje waar een jongen verdrietig kijkt. Het kind kan dit plaatje op het blaadje van het slachtoffer leggen, omdat slachtoffers verdrietig worden wanneer ze worden gepest.

Vervolgens verzint het kind een verhaal bij de pester en het slachtoffer. Dit verhaal kan met de ouder besproken worden. Het kind geef zelf aan of hij/zij daar behoefte aan heeft.

HET CONTRACT

leeftijd: vanaf 9 jaar
20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Pen en vel papier

DOEL

- Het kind leer afspraken maken



VOORBEELD SITUATIE

Het kind houdt zich niet aan de afspraken. En moet constant bijgestuurd worden.

UITLEG VAN DE OEFENING

U gaat samen met uw kind een contract opstellen. Deze gaan over zaken waar vaak discussies over gaan, zoals huiswerk maken of zijn/haar kamer opruimen. Geef het kind de ruimte om afspraken te bedenken en hierover te onderhandelen. Schrijf de gemaakte afspraken op een vel papier en verzin samen met het kind consequenties wanneer een van de twee de afspraken niet na komt.

Voorbeeld: Vader wil dat zijn zoon vaker zijn eigen kamer opruimt. Zoon wil dit niet en hierdoor ontstaan vaak discussies.

Vader: Ruim elk weekend je kamer op zonder dat ik je eraan moet herinneren. Als je dat doet, mag je een halfuur langer opblijven en krijg je wat lekkers. Wanneer ik je drie keer moet herinneren, mag je wel langer opblijven maar geef ik je niks lekkers. Bij meer dan drie keer herinneren moet je een halfuur eerder naar bed. Hetzelfde geldt als je twee keer of meer je kamer niet/slecht hebt opgeruimd.

TIPS

- Probeer de regels in het contract zoveel mogelijk in overleg te doen en probeer te voorkomen dat u als enige verteld wat er moet veranderen.
- Vertel dat er respectvol moeten worden omgaan met de regels uit het contract.
- Hang het contract op in huis.

MUZIEK MAKEN

leeftijd: vanaf 4 jaar
30 tot 40 minuten



BENODIGDHEDEN

Allerlei willekeurige voorwerpen waarmee geluid geproduceerd kan worden.

DOEL

- Het kind leert samenwerken
- Het kind leert zijn stem horen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind is verlegen en kruipt snel in zijn/haar schulp bij nieuwe situaties. Ook reageert het kind niet meteen als het in een nieuwe groep komt. Of wanneer een onbekende naar hem/haar toe komt.



UITLEG VAN DE OEFENING

Dit is een oefening voor het hele gezin. Hierin leert het kind samenwerken, samenspelen, anderen aanvullen en durft het kind zijn of haar stem te laten horen.

Eén van de ouders laat een ritme horen, bijvoorbeeld door met de handen te trommelen op tafel of met een lepel op een pan te slaan. De rest van het gezin vult om de beurt aan met willekeurige voorwerpen. Denk hierbij aan handenklappen, tonggeluiden, langs de verwarming ritsen, enzovoort. Dit wordt een tijdje aangehouden tot alle gezinsleden of groepsleden bij het muziekstuk betrokken zijn.

VARIATIES

- Er kan ook gebruik worden gemaakt van dierengeluiden, keelklanken, kreten, fluiten of het zeggen van woorden.

IK PRAAT...

leeftijd: vanaf 7 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Vel papier (A4 of A3)
- Pen en potloden

DOEL

- Het kind leert communiceren met anderen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind communiceert niet veel met anderen. Ook geeft het kind aan dat hij/zij dit moeilijk vindt.



UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder en het kind tekenen een grote cirkel in het midden van het papier. In deze cirkel schrijft het kind bijvoorbeeld het woord 'zacht' op. Vervolgens moeten er dan verschillende situaties bedacht worden wanneer je zacht moet praten. Bijvoorbeeld: Een situatie kan zijn wanneer iedereen in huis nog slaapt. Dit wordt dan op het blaadje rondom de cirkel opgeschreven.

Hieronder kan gekozen worden wat er in de cirkel komt.
Ik praat...

- Zacht
- Langzaam
- Normaal
- Snel
- Hard

VOORBEELDEN SITUATIES

- Presentatie op school
- Praten tegen slechthorenden
- Praten op een feestje met harde muziek

Oefen met uw kind hard/zacht praten.

TIPS

- Probeer thuis zoveel mogelijk het goede voorbeeld te geven.
- Pas de besproken situaties toe in huis en herinner uw kind aan hetgene wat u besproken heeft.

AFSTAND AANGEVEN

leeftijd: vanaf 5 jaar
5 tot 10 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving

DOEL

- Aangeven wanneer iets als onprettig wordt ervaren



VOORBEELD SITUATIE

Het kind is te lief en wilt anderen te graag helpen. Maar het kind vindt het moeilijk om zijn/haar grenzen aan te geven. Hij/zij denkt dat dat ze hiermee anderen kwetst. Het kind handelt als kameel, schildpad en wasbeer. En wilt handelen als leeuw, steenbok en havik.



UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder en het kind gaan tegenover elkaar staan. De ouder loopt steeds meer richting het kind toe. Het kind moet het woord 'stop' zeggen wanneer hij te weinig afstand ervaart en wanneer het misschien ongemakkelijk wordt.

Het kind kan dit ook samen met zijn of haar vriend(en), familie of buren doen.

Hoe het kind reageert verschilt per leeftijd. De relatie die het kind met de persoon heeft, speelt ook een rol.

VARIATIES

- Leren om 'stop' aan te geven kan ook op spelende wijze door bijvoorbeeld te stoeien met elkaar.
- STOP = STOP - er moet worden geluisterd naar het STOP-signaal.

TIPS

- Pas het stop aangeven toe in dagelijkse situaties, maar probeer dit van twee kanten te bekijken. Soms moet uw kind stoppen en rekening houden met u, maar soms moet u stoppen en rekening houden met uw kind.

EMOTIE LINIAAL

leeftijd: vanaf 4 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Papier, pen en liniaal

DOEL

- Het kind kan emoties herkennen
- Het kind kan emoties benoemen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind wordt gepest op school. Hierdoor wilt het kind boos worden, maar kan deze emotie moeilijk uiten. Het kind trekt zich terug of gaat huilen.



UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder en het kind tekenen samen een emotieliniaal op een blaadje. De ouder vraagt het kind wat voor emotie hij nu ervaart en plaatst deze op de liniaal. Vervolgens denkt het kind na over een situatie en de bijbehorende emotie. Het kind en de ouder geven dit voor zichzelf aan op de liniaal. En natuurlijk doet de ouder mee.

TIPS

- Zoek op internet een aantal emoties die op de liniaal voor kunnen komen. U kunt denken aan: bang, boos, blij, verdrietig.
- Maak een emotie liniaal, met één bepaalde emotie, met de getallen 1 t/m 10 en vraag u kind hoe emotioneel hij was op een schaal van 1 tot 10.
- Wat moet er gebeuren om minder boos te worden in die situatie? En hoe kunnen we hier voor zorgen?

MIJN HULPTEAM

leeftijd: vanaf 7 jaar
15 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Pen en papier

DOEL

- Aangeven wanneer iets als onprettig wordt ervaren



VOORBEELD SITUATIE

Het kind vindt rekenen erg moeilijk. Maar wilt niemand om hulp vragen, omdat hij/zij bang is. Bang dat anderen worden lastiggevallen, omdat hij/zij dit vraagt.



UITLEG VAN DE OEFENING

Het kind benoemt wie hij of zij het liefst om zich heen heeft. Het kind kan hen om hulp vragen.

Hieronder staan een aantal situaties. De ouder legt elke situatie uit aan het kind. Aan welke personen denkt het kind? En waarom?

Soms zijn er ook andere kinderen/mensen die te snel helpen. Hoe kun je die wat afhouden?

ALS...

Je pijn hebt.

Je niet ben uitgekozen voor het team waar je graag in wilde.

Je vriend of vriendin ernstig ziek is.

Je een cadeau moet kopen voor je opa die ziek is.

Je met de directeur van school moet praten.

Je bang of verdrietig bent.

Je ruzie hebt met een goede vriendin.

Je twijfelt over iets wat je is overkomen.

Je ziek bent.

Je een super leuk cadeau hebt gekregen.

WIE VRAAG JE OM HULP? HOE MOET DIE JE HELPEN?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

KWALITEITEN BENOEMEN

leeftijd: vanaf 8 jaar
15 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Papier en een pen.

DOEL

- Zelfbeeld vergroten van het kind
- Werken aan zelfvertrouwen van het kind
- Het kind leer zijn/haar kwaliteiten herkennen
- Het kind leert zijn/haar kwaliteiten waarderen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind twijfelt vaak aan zichzelf. En geeft aan dat hij/zij nergens goed in is.



UITLEG VAN DE OEFENING

Het gezin gaat met elkaar aan tafel zitten. Elk gezinslid tekent een kwaliteit van een ander. Zorg er wel voor dat je het tegen niemand zegt. Vervolgens moet elke persoon raden over wie het gaat.

Ga vervolgens met z'n allen in gesprek.

- Herken je jezelf erin?
- Wat klopt er wel?
- Wat klopt er niet?

VARIATIE

Dit kan ook gedaan worden aan de hand van een gedicht. Ook hierin moeten de kwaliteiten in staan.



BENODIGDHEDEN

- Pen en papier

DOEL

- Het kind leert positiever denken over zichzelf.
- Het kind leert eigen kwaliteiten benoemen.



VOORBEELD SITUATIE

Het kind denkt vaak 'ik kan het toch niet' of 'het lukt nooit'. Met deze oefening zorgt de ouder ervoor om de kwaliteiten van het kind te ontdekken.



UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder tekent een grote boom op een A4 papier. De boom staat symbool voor iets sterks. Op de takken van de boom schrijft de ouder een aantal kwaliteiten. Dit zijn kwaliteiten waarvan de ouder denkt dat ze belangrijk zijn voor het kind. Het spel begint wanneer alle kwaliteiten zijn opgeschreven. Gedurende de week vertelt het kind elke dag zijn of haar kwaliteiten. Deze kwaliteiten worden op de takken van de boom geschreven. De ouder kan vervolgens vragen waarom het kind voor deze kwaliteiten heeft gekozen.

Voorbeeld: 'Ik ben creatief, omdat ik mooie knutselwerkjes kan maken' of 'Ik ben behulpzaam, omdat ik mijn moeder help met afwassen'. Een aantal kwaliteiten die de ouder kan opschrijven staan hieronder.

- | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|
| • Vrolijk | • Gevoelig | • Netjes |
| • Alert | • Behulpzaam | • Zorgzaam |
| • Geduldig | • Serieus | • Eerlijk |
| • Enthousiast | • Belangstellend | • Zelfverzekerd |
| • Lief | • Rustig | • Zelfstandig |
| • Actief | • Dapper | • Liefdevol |
| • Spontaan | • Optimistisch | • Empatisch |
| • Grappig | • Verantwoordelijk | • Avontuurlijk |
| • Betrouwbaar | • Zorgvuldig | • Ontspannen |
| • Creatief | • Voorzichtig | • Positief |
| • Duidelijk | • Aardig | • Sociaal |
| • Intelligent | • Luisteraar | • Sympathiek |

DE FOTO MUUR

leeftijd: vanaf 4 jaar
20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Papier en een pen.
- Lijm
- Tijdschriften



OF EVENTUEEL

- Computer/tablet
- Printer

DOEL

- Het kind leert emoties herkennen.

VOORBEELD SITUATIE

Ouder merkt dat het kind zijn/haar emoties opkropt. Hierdoor voelt het kind veel spanningen in het lichaam. Ouder wilt ervoor zorgen dat het kind zijn/haar emoties kan uiten.

UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder vraagt het kind welke emoties hij of zij kent en schrijft deze op. De ouder bedenkt en schrijft zelf ook een aantal emoties op. Ga samen plaatjes zoeken die te maken hebben met emoties, bijvoorbeeld op internet of in tijdschriften. Plak dit op een vel papier.

Door middel van de plaatjes kan de ouder doorvragen.

VOORBEELDVRAGEN

- In welke situaties kun je dit gevoel krijgen?
- Heb je je ook weleens zo gevoeld?
- Vind je dit gevoel prettig/onprettig en waarom?

VARIATIES

- Zoek in gezinsfoto's naar verschillende soorten emoties en maak hier een collage van.
- Zoek naar filmsterren die bepaalde emoties uitstralen. Maak hier een collage van.
- Zoek naar tekenfilm figuren die uw kind leuk vindt en zoek naar plaatjes waarin deze figuren verschillende emoties uiten. Maak hier een collage van.

EMOTIEKAARTJES

leeftijd: vanaf 5 jaar

10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Pen
- Papier geknipt in kleine stukjes

DOEL

- Het kind leert omgaan met verschillende emoties



VOORBEELD SITUATIE

Het kind kan moeilijk omgaan met dagelijkse narigheden. Bijvoorbeeld het niet uitgenodigd worden op een feestje of een onverwachte toets.

UITLEG VAN DE OEFENING

De ouder en het kind schrijven samen verschillende emotie kaartjes. Al deze kaartjes worden vervolgens in een doos gestopt. Iedere dag/week/maand kan er een emotie uitgehaald worden. Vraag het kind wanneer hij of zij zich voor het laatst zo heeft gevoeld en waarom.

VOORBEELD

De emoties 'verdriet, boos, blij, bang, in de war en neutraal' worden in een doos gedaan. Het kind haalt een kaartje uit de doos. Hierop staat 'boos'.

Moeder: 'Wanneer ben jij voor het laatst boos geweest?'

Kind: 'Gisteren nog.'

Moeder: 'Kun je me vertellen waarom je boos was?'

Kind: 'Mijn vriendin pakte mijn snoep af.'

Soms heb je met situaties te maken waarin je meerdere emoties tegelijkertijd ervaart. Emoties ontstaan niet uit zichzelf. Emoties gaan gepaard met gebeurtenis, gedachten en/of gevoel.

JA, NEE, TWIJFEL GEVOEL

leeftijd: vanaf 7 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving

DOEL

- Het kind leert omgaan met verschillende emoties.



UITLEG VAN DE OEFENING

Ouder bespreekt met het kind wat het ja/nee/twijfel-gevoel inhoud. Neem een week de tijd om over een bepaald gevoel te praten.

Gevoel ontstaat niet zonder gebeurtenis. Zonder gedrag kan je niet over gevoel praten. Zonder gedrag is er geen gevolg.



- *Ja gevoel* iets dat je fijn, gezellig, leuk, plezierig vindt;
- *Nee gevoel* iets waar je boos, verdrietig of bang van wordt;
- *Twijfel gevoel* Je weet dat iets niet helemaal klopt, maar je weet niet zeker of je dit wel mag voelen.

WEEK 1

Laat het kind zo veel mogelijk woorden opnoemen met het 'ja' gevoel. Maak bijvoorbeeld een woordenspin.

WEEK 2

Doe precies dezelfde oefening, maar dan met het 'nee' gevoel. Hoe zorg je ervoor dat het nee-gevoel minder wordt? Moeten er afspraken of regels bedacht worden?

WEEK 3

Vraag het kind of hij/zij wel eens een situatie heeft meegemaakt waar hij/zij over twijfelde? Wat kun je doen als je 'twijfelt' over een bepaalde situatie? Naar wie zou je kunnen gaan? Uiteraard doet de ouder mee.

KRACHTEN VAN EEN SUPERHELD

leeftijd: vanaf 4 jaar

20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Een vel papier

DOEL

- Het kind leert om positief te denken



VOORBEELD SITUATIE

Het kind geeft aan dat hij/zij niet goed is. En dat anderen hem/haar niet leuk vinden, omdat het kind wordt uitgelachen.

UITLEG VAN DE OEFENING

Vraag het kind wie zijn/haar superheld is. Dit kan een figuur op televisie zijn, maar ook een familielid, juffrouw, kennis of vriend(in). Het kind kan zijn of haar superheld tekenen of een foto uitprinten van internet. Vervolgens wordt er gevraagd waarom dit zijn of haar superheld is. En hoe het zou voelen om een superheld te zijn. Ouder vraagt het kind om aan een lastige situatie te denken.

Bijvoorbeeld waarin hij/zij verlegen was om iets te vragen. Ouder kan vragen: 'Stel jij was jouw superheld, wat zou jij gedaan hebben in zo'n situatie?' Bedenk daarna wat het kind de volgende keer anders kan doen in een moeilijke situatie. Gebruik eventuele krachten van de superheld. Ouder kan samen met het kind bedenken hoe het kan groeien. Er kan gebruik worden gemaakt van een schaalvraag. Hierbij functioneert de superheld als een 10. Vraag welk cijfer het kind zichzelf geeft.

Voorbeeld: het kind geeft zichzelf een 3. Ouder kan vervolgens vragen wat het kind anders zou doen als het een 4 is.

Als ouder houdt u rekening met een haalbare superheld waar uw kind zich mee kan vergelijken.

VARIATIES

- Als uw kind ouder is kunt u ook een idool (filmheld, popster) van uw kind als voorbeeld nemen. Veel van deze mensen hebben een stukje film over hun achtergrond en wat ze gedaan hebben om te komen waar ze nu zijn.

KOEKJES BAKKEN

leeftijd: vanaf 4 jaar
20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Ingrediënten voor de koekjes

DOEL

- Het kind leert samen te werken.
- Werken aan zelfstandigheid
- Het kind leert anderen te helpen.



VOORBEELD SITUATIE

De ouder merkt dat het kind geen zelfstandige taken in huis uitvoert, zoals zijn/haar kamer opruimen. Hierdoor doet ouder deze taken zelf. Als gevolg blijft het kind afhankelijk van de ouder.



UITLEG VAN DE OEFENING

Kijk samen met het kind op internet of in boeken naar recepten voor koekjes. Vervolgens worden de ingrediënten op papier geschreven, zodat deze in de supermarkt gekocht kunnen worden. Laat het kind de ingrediënten zelf zoeken in de supermarkt. Als het kind het niet kan vinden, laat hem of haar het aan een medewerker vragen. Zo leert het kind omgaan met zelfstandigheid.

Thuis worden de koekjes gemaakt. Vraag het kind om de ingrediënten erbij te pakken. Kneed samen met het kind het deeg. Rol vervolgens het deeg uit en snijd samen met uw kind koekjes uit het deeg. Leuk is om het kind de taken te laten verdelen. Deze activiteit is geschikt om met uw kind over emoties te praten. Ook is het mogelijk te praten over teleurstellingen van het kind. Belangrijk is om door te vragen op de dingen die het kind vertelt. Zet tot slot de koekjes in de oven. De oventijd is eventueel geschikt voor de uitvoer van andere oefeningen met uw kind. Tot slot kunt u samen met uw kind de keuken opruimen. Maak duidelijk aan het kind dat dit er ook bij hoort.



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving

DOEL

- Het kind leert emoties herkennen
- Het kind leert omgaan met emoties
- Het kind leert ruimte geven aan emoties
- Het kind kan emoties herkennen en benoemen



VOORBEELD SITUATIE

Het kind is boos omdat hij/zij niet meer naar buiten mag omdat het bijna etenstijd is. Het kind schreeuwt en is zo boos dat een gesprek erg lastig is. Je herinnert het kind aan de vooraf afgesproken plek en stelt voor dat hij/zij daarnaar toe gaat om zijn boosheid te uitten. Dat je nu bezig bent met het eten en je merkt dat je zelf ook boos wordt van zoveel geschreeuw. Om erger te voorkomen is het belangrijk dat jullie beide rustiger worden en daarna een gesprek voeren over het probleem (niet naar buiten gaan vlak voor het eten).



UITLEG VAN DE OEFENING

In een rustig moment ga je met het kind het gesprek aan over emoties en het uitten van emoties. Waar doe je dat? Hoe doe je dit? Hoe ga je bijvoorbeeld met emoties om zoals verdriet of boosheid in een kamer vol met andere mensen? Mag je dan wel je emotie tonen? Hoe kun je ruimte geven aan je emoties? Wat als je samen boos bent?

Soms zijn er situaties waarin het niet lukt om direct tijd te hebben voor elkaars emoties. Dan is het fijner om even wat tijd voor jezelf te creëren om rustig te worden. Vraag aan het kind waar hij/zij rustig van wordt en op welke plek. Spreek samen een plek af in huis waar je naar toe kunt gaan om even rustig te worden en naar vrijheid ruimte kunt geven aan je eigen emotie. Dit kun je daar alleen doen of samen als je dat fijn vindt.

De ander moet het respecteren als je aangeeft alleen te willen zijn op je rustige plek. Dit kan dus ook betekenen dat de ouder daarheen gaat om een plek te geven aan zijn of haar emoties en dat het kind de ouder de ruimte moet geven.

TIPS

- Soms is het goed zelf een time-out te nemen en te laten merken dat dat ook voor u werkt.
- Bespreek samen een plek waar uw kind naar toe kan gaan om rustig te worden.



BOODSCHAPPEN DOEN

leeftijd: vanaf 4 jaar
20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Boodschappenlijstje

DOEL

- Het kind kan hulp vragen.
- Het kind kan een ander helpen.
- Werken aan zelfstandigheid



VOORBEELD SITUATIE

Ouder merkt dat het kind geen zelfstandige taken in huis uitvoert, zoals zijn/haar kamer opruimen. Hierdoor doet de ouder deze taken zelf. Als gevolg blijft het kind afhankelijk van de ouder.



UITLEG VAN DE OEFENING

Vraag het kind wat voor spullen jullie nodig hebben uit de supermarkt. Het kind benoemt deze dingen en de ouder schrijft deze op het boodschappenlijstje. Als het kind zelf kan schrijven, laat het kind dan het boodschappenlijstje opstellen. Dit moment is goed om te discussiëren met uw kind over boodschappen. Zijn de boodschappen bijvoorbeeld wel gezond? Zijn de boodschappen niet te duur? Is dat product wel echt nodig? Geef het kind de ruimte zijn/haar keuzes te onderbouwen.

Ga vervolgens samen met uw kind naar de supermarkt. Het kind pakt alles wat er op het boodschappenlijstje staat. Een voorbeeld met variatie: Jongere kinderen kunt u de opdracht geven om chocolade te pakken. Iets oudere kinderen krijgen de opdracht om pure chocolade te pakken. En nog oudere kinderen kunt u vragen om pure chocolade van Verkade te pakken.

TIPS

- Denk ook aan andere situaties waarin u uw kind de verantwoordelijkheid kunt geven iets te organiseren. Bijvoorbeeld bij het aanschaffen van speelgoed voor een verjaardag, nieuwe kleding of iets wat gekocht moet worden voor het gezin.
- Bespreek van te voren wat voor boodschappen er nodig zijn en hoeveel het ongeveer mag kosten.



BENODIGDHEDEN

- Een rustige omgeving

DOEL

- Werken aan het zelfvertrouwen van uw kind.
- Uw kind leert praten over zijn of haar gevoelens.
- Positief leren denken



UITLEG VAN DE OEFENING

Praat met het kind over de middelbare school. Wat verwacht het kind van de middelbare school? Wat voor gevoelens krijgt het kind als hij of zij hieraan denkt? De ouder kan zelf ook vertellen wat zijn of haar ervaring was en wat voor gevoelens hierbij aansloten.



TIPS

- Betreft uw kind zoveel mogelijk in het uitzoeken van een geschikte school.
- Praat over de voor- en nadelen van de scholen
- Neem de tijd om de scholen te bezoeken.
- Ga af op het gevoel wat u beide bij een school heeft, maar vraag bijvoorbeeld ook leerlingen die op de school zitten naar hun ervaringen met de lessen, het huiswerk, de sfeer enzovoort.



**BENODIGDHEDEN**

- Een rustige omgeving

DOEL

- Het kind kan positief leren denken
- Het kind leert omgaan met teleurstellingen

**VOORBEELD SITUATIE**

Het kind wilde op school heel graag het hulpje van de dag zijn. De juf heeft iemand anders gekozen. Dit heeft ervoor gezorgd dat het kind zich verdrietig of teleurgesteld voelde.

**UITLEG VAN DE OEFENING**

Vraag uw kind een situatie te vertellen waarop het teleurgesteld of verdrietig was. Laat u kind het gevoel beschrijven. Vraag het vervolgens naar de aanleiding van de emotie. Belangrijk is om bij het kind aan te geven dat de emotie er mag zijn. Laat het kind nadenken over eventuele positieve punten/kanten van de teleurstelling. Bedenk samen met het kind een les uit de situatie. Leer uw kind dat hij/zij denkt aan deze les bij de volgende teleurstelling.

Dit is een oefening die uitgevoerd kan worden tijdens alledaagse activiteiten als koken, afwassen of tijdens het naar school brengen van het kind. Uiteraard heeft u zelf een eigen situatie bij de hand als dat wenselijk is als voorbeeld voor het kind.

VOORBEELDEN

- Uw dochter heeft hard haar best gedaan voor een auditie, zodat ze in een musical mee kan spelen. Ze heeft de rol niet gekregen waar ze zo hard voor geleerd heeft. Je kan hier duidelijk maken dat ze wel veel geleerd heeft en voor een volgende keer al ervaring heeft, die ze anders niet gehad zou hebben.
- U bent samen met uw kind naar een museum geweest. Jullie hebben leuke foto's gemaakt. Uw kind neemt paar foto's mee naar school voor in de kring, maar komt niet aan de beurt.
- Uw kind wil heel graag naar de verjaardag van zijn of haar vriend(in) maar kreeg geen uitnodiging.

OPSCHEPPEN

leeftijd: vanaf 4 jaar

(als het lastig is kunnen de kinderen geholpen worden)



BENODIGDHEDEN

- Maaltijd die opgeschept en verdeeld dient te worden

DOEL

- Kind leert rekening houden met anderen
- Kind leert luisteren naar anderen
- Kind leert samenwerken



VOORBEELD SITUATIE

Het kind luistert thuis niet naar een ander. Hierdoor kunnen frustraties en irritaties ontstaan.



UITLEG VAN DE OEFENING

Laat uw kind tijdens het avondeten (of andere maaltijd die opgeschept moet worden) verdelen en opscheppen. Hierbij kunt u het kind vragen het voedsel eerlijk te verdelen. Laat het kind eerst de borden van de andere gezinsleden opscheppen. Tot slot mag het kind zijn/haar eigen bord opscheppen. Bij wat oudere kinderen kunnen gezinsleden eventueel wensen aangeven. Bijvoorbeeld wat minder aardappelen, wat meer groenten. Een andere toevoeging kan zijn dat het kind van tevoren vraagt hoe de maaltijd is bereid. Dan kan het kind (zoals een kelner bij de wijn) iets vertellen over het eten.



**BENODIGDHEDEN**

- Ruimte waarin je elkaar kunt verstaan

DOEL

- Kind weerbaar maken
- Kind leren inleven in anderen
- Kind leren communiceren
- Kind leert grenzen aangeven

**VOORBEELD SITUATIE**

Het kind krijgt de schuld van iets wat hij/zij niet heeft gedaan. En durft niet voor zichzelf op te komen.

**UITLEG VAN DE OEFENING**

Oefen met uw kind praten over lastige situaties. Doe dit door een zin te beginnen met: 'Wat als...?' en vervolg dit met een moeilijke situatie. Bespreek vervolgens met uw kind hoe het kan reageren. Zorg ervoor dat uw kind hierbij zijn/haar grenzen aangeeft. Ook is het belangrijk dat het kind voldoende voor zichzelf opkomt. Het spelen van dit 'spel' bereid kinderen voor op lastige situaties.

**VOORBEELDEN**

- Wat als Max vraagt of je komt spelen, maar je hebt geen zin?
- Wat als de juf/meester jou de schuld geeft van iets dat je niet hebt gedaan?
- Wat als Sophie zegt dat ze jou niet aardig vindt?
- Wat als Richard je in de pauze hard schopt/slaat?



HOE VOELEN ANDEREN ZICH?

leeftijd: vanaf 5 jaar

10 á 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Ruimte waarin je elkaar kunt verstaan

DOEL

- Emoties leren herkennen
- Leren inleven in anderen
- Rekening leren houden met anderen
- Samenwerken



VOORBEELD SITUATIE

Het kind wordt boos om een situatie. Hierdoor houdt het kind minder rekening met een ander.



UITLEG VAN DE OEFENING

Observeer samen met uw kind de gezichtsuitdrukkingen van anderen. Dit kunnen ook personen en figuren op tv, in een film of op een plaatje zijn. Laat het kind de emoties bij de gezichtsuitdrukkingen noemen. Ondersteun hem/haar hier eventueel bij. Hoe kijken ze, hoe is hun houding en wat drukken ze daarmee uit? Het is eventueel een leuk idee om dezelfde houding of gezichtsexpressie aan te nemen. Benoem en bespreek samen met het kind deze gevoelens. Deze oefening is goed uit te voeren wanneer u ergens lang moet wachten. Bijvoorbeeld bij de dokter, in de rij voor de kassa, in de rij voor een attractie, onderweg naar oma in de trein.



VOORBEELDEN

- Opa voelt zich niet zo blij omdat hij pijn heeft.
- Papa is chagrijnig want hij is moe.
- Dat meisje is verdrietig want haar ijsje is op de grond gevallen.
- Die mevrouw is bang want ze ziet een eng monster.



VARIATIES

- Observeer andere mensen bijvoorbeeld in het park, de speeltuin, op een terrasje.

TIPS

- Praat natuurlijk niet al te luid over de mensen die je observeert en blijf respectvol. Wijzen en lachen vinden mensen niet fijn.

SORRY ZEGGEN

leeftijd: vanaf 5 jaar

10 á 15 minuten



BENODIGDHEDEN

- Ruimte waarin je elkaar kunt verstaan

DOEL

- Kind weerbaar maken
- Het kind leert verschillende manieren van communiceren.
- Het kind meer leren over zelfbeheersing.
- Kind leert anderen te respecteren.
- Kind leert rekening te houden met anderen.



VOORBEELD SITUATIE

Ouder merkt dat het kind moeilijk zijn/haar excuses biedt aan de ander. Dit leidt thuis tot irritaties en ruzies. Ouder wilt dat het kind zijn/haar excuses aanbiedt.



Voor deze oefening is een aanleiding nodig waardoor de oefening en de uitleg van het 'sorry zeggen' op voort kunnen borduren.



UITLEG VAN DE OEFENING

Leg het volgende aan je kind uit: Als iemand sorry zegt, is het belangrijk hoe diegene het zegt. Als je stem klinkt alsof je het niet meent, zal de ander 'sorry' niet accepteren. Zeg duidelijk sorry en geef aan waarom het je spijt. Dan zal de ander het excuus sneller accepteren.



Belangrijk is dat het kind:

- De ander aankijkt
- De naam noemt van diegene
- 'Sorry' of 'Het spijt me' uitspreekt
- De excuses gemeend uitspreekt
- De gezichtsuitdrukking aansluit bij spijt hebben.

Vervolgens kunnen situaties met het kind besproken worden waarop anderen excuses maken of reageren op excuses (dit kan op de tv zijn, maar ook in de winkel of op straat). Waren de excuses gemeend? Hoe nam de ander de excuses op? Werden de excuses aan de hand van de bovenstaande punten gemaakt? Wat zou het kind zelf anders (kunnen) doen in de situatie? Dit is een oefening die gemakkelijk valt uit te voeren tijdens het koken, het opvouwen van de was, het naar school brengen of voor het slapen gaan.

PRAATSTOKJE

leeftijd: vanaf 4 jaar

15 tot minuten



BENODIGDHEDEN

- Een stokje, borstel of een ander voorwerp als microfoon

DOEL

- Het kind leert rekening houden met anderen
- Het kind laat zijn stem horen



VOORBEELD SITUATIE

Ouder merkt dat aan tafel niet iedereen de kans krijgt om te praten. Het ene kind krijgt meer aandacht dan het andere kind. Hierdoor blijft het kind dat niet veel praat op de achtergrond. Ouder wilt ervoor zorgen dat de aandacht goed verdeeld wordt over de kinderen.



UITLEG VAN DE OEFENING

Gezin gaat samen aan tafel zitten. Ouder gebruikt een voorwerp als microfoon bijvoorbeeld een stok of een borstel. Ouder laat de microfoon rondgaan. Er mag alleen gepraat worden als je de microfoon in handen hebt. Anders niet. De gezinsleden zonder microfoon blijven luisteren. Zij kunnen pas praten als zij de microfoon hebben. Ieder gezinslid heeft dan de kans om iets te vertellen. En niemand mag onderbroken worden.

TIPS

- Het is ook fijn als er oprecht geluisterd wordt. Er kunnen afspraken gemaakt worden over het stellen van vragen tijdens het verhaal van de ander.
- Mocht het aan tafel niet lukken om deze oefening te doen, probeer dan een ander moment te bedenken voor deze oefening. Bijvoorbeeld net na schooltijd, tijdens een kopje thee of voor het slapengaan.

DE GEHEIMEN VAN DE SAMOERAI

leeftijd: vanaf 6 jaar
15 tot 20 minuten per verhaal



BENODIGDHEDEN

- Het boek 'De geheimen van de Samoerai'
- Voorbeeld verhaal op de volgende pagina



DOEL

- Het kind leert rekening houden met anderen
- Het kind leert doorzetten
- Het kind denkt na over de 'juiste' manier van voor zichzelf opkomen.



UITLEG VAN DE OEFENING

Lees de verhalen uit boek voor aan uw kind en vraag na afloop de vragen die gesteld worden in het boek. De vragen die beschreven staan onder de verhalen worden gezien als opening om in gesprek te gaan met elkaar. Bijvoorbeeld: 'Wat denk jij dat de bruyt geleerd heeft van de samoerai die kon zwaardvechten zonder zijn zwaard?'



Ouder: 'Vroeger heb ik ook wel eens zo'n situatie meegemaakt. En jij? Herken jij jezelf ook in dit verhaal?'

'Hoe zou jij dat oplossen?'



VARIATIES

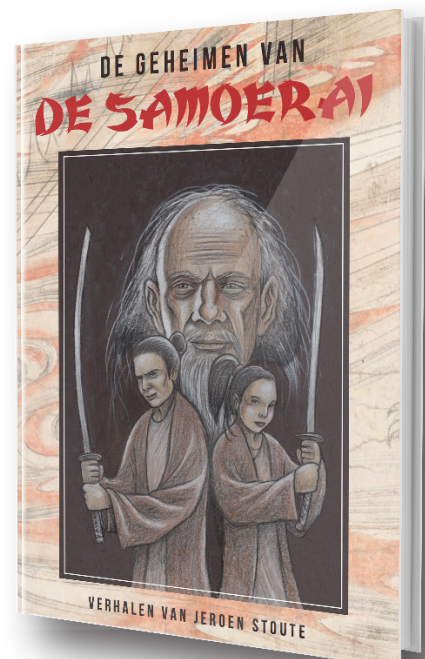
Uiteraard kunt u uw kind het boek ook zelf laten lezen.



BESTELLEN

Er staan in het kinderboek 6 verschillende verhalen.

Via www.zterk.nl kunt het boek 'De geheimen van de Samoerai' bestellen.



DE BLINDE SAMOERAI

Lang geleden leefde er een bijzondere samoerai meester in Japan. Hij heette Zatiochi en was blind, maar hij kende aikido technieken zoals geen ander. Hij was bijzonder en een krachtig meester: hij had zulke goede oren dat hij zelfs één regendruppel op de grond kon horen vallen. En zijn gevoel was zo sterk ontwikkeld dat hij ondanks zijn blindheid een veertje dat door de lucht zweefde met zijn handen kon opvangen. Doordat hij zo goed wist wat er om hem heen gebeurde, kon hij er heel goed op inspelen met zijn aikido technieken. Veel Japanners wilde de trucjes van Zatiochi ook leren, waaronder de boeven.

Op een dag kwam er zo'n boef naar Zatiochi toe. Hij vroeg met een zware stem: "Blinde man, ik hoorde dat jouw technieken beter zijn dan die van alle andere leraren. Ik geloof het niet. Bewijs het maar en leer mij jouw technieken." Zatiochi hoorde onmiddellijk dat dit een stem van een gemene man was en hij antwoordde daarom: "Het spijt mij meneer, ik leer mijn technieken alleen maar aan mijn eigen leerlingen."

De boef liep teleurgesteld naar de markt op het grote plein. Hij kon Zatiochi niet dwingen om hem zijn technieken te leren, maar hij wilde ook niet opgeven. Hoe kon hij Zatiochi overhalen? Hij keek om zich heen en zag al die marktkraampjes vol met lekkere etenswaren.

Dat bracht hem op het idee om Zatiochi te verleiden zijn technieken toch aan hem te leren. Hij ging diverse marktkraampjes langs en onopgemerkt griste hij een grote fles sake, drie appels, een brood en een hand vol met koekjes uit de schappen. Met de gestolen buit in zijn armen zocht hij Zatiochi op in zijn dojo, maar deze keer met een plan.

Hij maakte een diepe buiging voor de meester en sprak heel rustig en met een vriendelijke stem. "Sensei, ik heb van een paar goede vrienden een heerlijke fles sake gekregen en wat appels, een brood en koekjes. Van een andere vriend mocht ik een bootje lenen. Vind u het leuk om samen een stukje te gaan varen? Ik hoorde namelijk dat u dol bent op sake en koekjes."

Zatiochi vond het een aantrekkelijk aanbod. De man klonk vriendelijk. Het leek hem gezellig om met deze aangename man onder het genot van een glaasje sake een tochtje over het meer te maken. Lekker de frisse lucht inademen en wat eten en drinken.

Zatiochi ging met de boef mee naar het bootje. Terwijl de boef naar het midden van het meer voer, smulde Zatiochi van de sake, appels en het brood. Hij wilde net een hap van een koekje nemen toen de boef met zijn gemene boevenstem zei: "Blinde man, ik wil dat je mij nu één van jouw technieken leert." Zatiochi hoorde meteen dat het dezelfde boef was die hij 's ochtend nog had gesproken. Hij antwoordde vriendelijk: "meneer, ik leer u mijn technieken niet. Ik deel ze alleen met mijn eigen leerlingen." Zatiochi wilde absoluut niet dat de boef zijn technieken zou gebruiken om nog meer streken uit te halen.

(verhaal vervolgd op de volgende pagina.)



De boef werd woedend, trok zijn zwaard en richtte deze op de blinde samoerai. Zatiochi hoorde het geluid van een zwaard dat uit de schede werd gehaald en voelde het zwaard steeds dichterbij zijn lichaam komen. Hij dook naar de zijkant van het bootje en riep: “Meneer, wat doet u nu? Je kan mij toch niet zomaar aanvallen.” De boef viel in zijn woede nog een keer aan en bleef schreeuwen: “Sensei, leer mij je trucjes. Ik wil jouw trucjes leren.”

Zatiochi kon alleen maar het geschreeuw van de boef horen en voelde tegelijkertijd het zwaard door de lucht zweven dat hem keer op keer probeerde te raken. Hij dook iedere keer op het laatste moment weg zodat het zwaard hem niet kon raken. Zijn lichaam bewoog zich soepel van de linkerkant naar de rechterkant van het bootje. Het bootje bewoog mee en ging steeds sneller heen en weer. De boef had moeite om zijn evenwicht te bewaren en tuimelde bijna in het water. Terwijl zijn ene been zowat in het water was, riep Zatiochi: “Als je me nog een keer met je zwaard aanvalt, zal ik mijzelf verdedigen.”

Het leek er even op dat de boef zijn zwaard wegdeed maar nee, hij trok een tweede zwaard en haalde hard uit met twee zwaarden tegelijkertijd. Zatiochi voelde de wind die de bewegingen van de boef teweegbracht en hoorde het geluid van twee vlijmscherpe zwaarden die op hem afkwamen. Net op tijd dook hij onder de zwaarden door, nam een stap richting de boef, pakte zijn bovenarmen en gooide hem met zwaarden en al in het water.

Terwijl de boef in het water spartelde en weer aan boord probeerde te komen, pakte de aikido meester de roeispanten en roeide zo hard als hij kon weg. Door de windrichting wist hij welke kant hij op moest roeien om weer aan land te komen. Terug aan wal hielpen een aantal vriendelijke vissers hem van het bootje af en vertelde aan hem welke richting hij op moest oplopen om bij zijn dojo te komen. En wat is er gebeurd met de boef? De blinde samoerai heeft nooit meer iets van hem vernomen.

VOORLEZEN

leeftijd: vanaf 3 jaar
15 tot 20 minuten per verhaal



BENODIGDHEDEN

- Een kinderboek

DOEL

- In gesprek gaan over één of meerdere sociaal- emotionele vaardigheden



UITLEG VAN DE OEFENING

Lees het verhaal uit het boek voor aan uw kind en stel vragen over een bepaalde gebeurtenis.

Bijvoorbeeld: 'De hoofdpersoon werd erg verdrietig toen hij niet mee mocht spelen. Dit had ik vroeger ook wel eens. Heb jij dit wel eens meegemaakt?'

Onderstaande zinnen en vragen kunnen u op weg helpen een gesprek op gang te brengen.



- Ik deed vroeg altijd...
- Wat zou jij kunnen doen om dit op te lossen?
- Wat deed het hoofdpersoon uit het boek?



VARIATIES

Uiteraard kunt u uw kind het boek ook zelf laten lezen en na afloop dezelfde vragen stellen.

Leg uw aandacht op de emotie van een bepaald karakter.

Leg uw aandacht op de situatie en praat over de oorzaak van het "probleem".

Leg uw aandacht op de oplossing van het "probleem"



DIDACTISCHE TIPS

Stappen maken in de sociaal- emotionele ontwikkeling is het gemakkelijkst als er niet te veel, tegelijk, aangeboden wordt. Kies één onderwerp en praat daar over door. Wellicht leent het ene boek zich beter voor het ene onderwerp en het andere boek beter voor een ander onderwerp.



HET SPOOK

Eigenlijk was het maar een zielig spook! Hij heette Jan en dat is nou niet echt een naam die de mensen laat schrikken. Jan was ook niet gemeen genoeg om spook te zijn. Een goed spook hoort mensen aan het schrikken te maken. Wat hij doet hoort griezelig te zijn. Maar als Jan probeerde met kettingen te rammelen, dan struikelde hij over die gekke dingen! En als Jan met z'n witte spookpak door een huis liep dan bleef hij met één voet in die lange jurk hangen en dan viel Jan weer eens een keertje.

Zijn vader en moeder hadden er alles aan gedaan om van Jan een echt spook te maken, hoor! Hij was op een spokenschool geweest en later was hij wel tien donderdagen achter elkaar naar een avondcursus gegaan. Dat was een cursus 'Enge Geluiden' geweest maar dat had ook al niet veel geholpen! Jan had een veel te aardige stem om echte enge geluiden te maken!

Op een dag zei vader tegen hem: 'Jan, jij moest maar eens naar het grote kasteel in het dorp gaan. Daar is vanavond een groot feest en daar kan je vast wel een paar mensen de schrik van hun leven bezorgen!' En dus zweefde Jan naar het kasteel. Lopen durfde hij niet want het had een beetje geregend en als hij zou struikelen over zijn spookpak dan kon dat best wel eens smerig worden! En zeg nou zelf! Een spook dat er smerig, bijna zwart uit ziet, daar schrikt zelfs een hond niet van. En dus zweefde Jan een centimeter of veertig boven de straat. Lager durfde hij ook al niet want er kon altijd een steen op straat liggen waarover hij kon vallen.

Het feest was al aan de gang toen Jan dwars door de voordeur naar binnen ging. Hij schrok heel erg toen hij de feestzaal in keek. Het was zo'n feest waarop iedereen verkleed kwam. Er liep een piraat met een lapje over één oog, een tovenaars met een hoge punthoed op, een elfje met vleugeltjes op haar rug en zelfs een Roodkapje met een herdershond bij zich die de wolf moest voorstellen. Maar dat was niet zo erg! Weet je waar Jan zo van schrok? Er liepen wel drie spoken rond! Met hem erbij zelfs vier! Hoe moest Jan die mensen nou laten schrikken. Hij liep de drukke feestzaal uit en de trap op. Daar waren wat kleinere kamertjes en in één daarvan zat een oude man, verkleed als tovenaars. Jan gaf een ijselijke gil en wat zei die man toen? Hij zei: 'Ach Jan, lukt het weer eens een keertje niet?' 'Hoe kent u mij?', vroeg Jan, maar opeens zag hij het. Voor hem zat de oude tovenaars die hem op de avondcursus enge geluiden had proberen te leren. 'Met jou wordt het nooit wat,' sprak de tovenaars. Hij keek Jan eens strak in zijn ogen en toen wist hij genoeg! Jan was veel te aardig om iemand te laten schrikken!





De tovenaar dacht wel een kwartier lang na en de arme Jan wipte maar van zijn linkerbeen op zijn rechterbeen tot de tovenaar eindelijk zijn mond weer open deed. Hij strekte zijn handen naar Jan uit en toen sprak hij een hele serie toverspreuken uit. Opeens voelde Jan dat er wat in hem was veranderd! Voor het eerst van zijn spokenleven voelde hij zich een beetje gelukkig! 'Wat heeft u met me gedaan?', vroeg hij. De oude man sprak: 'Ik heb je veranderd in een gewoon mens! Een goed spook wordt je toch nooit. Voortaan mag jij jezelf Jan de Geest noemen!'. En voor Jan zijn ogen loste de tovenaar in de lucht op... Jan liep weer naar beneden. Daar kwam een ander spook naar hem toe. Hij vroeg: 'Wil jij ook een drankje?' en toen Jan ja zei stopte hij hem meteen een glas vruchtensap in zijn hand! Toen zag hij, dat het elfje op hem af kwam. 'Wil je met me dansen?', vroeg ze. Dat wilde Jan best wel eens proberen. De hele avond heeft hij daarna met haar gedanst.

Laat die avond was het feest afgelopen en liep Jan naar huis. Het eerste dat zijn vader aan hem vroeg, was: 'Lukte het een beetje vanavond?' En Jan vertelde hem wat de oude tovenaar met hem had gedaan. 'Hoe voel jij je nu?', vroeg vader. En Jan zei: 'Vader, ik heb nog nooit van mijn spokenleven zo'n fijne avond gehad! Ik zal nooit meer kunnen spoken en vanaf nu ben ik een gewone jongen. En, als ik geluk heb, dan trouw ik misschien wel met een elfje!'.

KABOUTER DRUPPIE EN EEKHOORN

Het is stil in het bos. Alle dieren liggen nog te slapen. Af en toe klinkt er geritsel. De dieren slapen door. Maar het geritsel blijft. Pluim, de eekhoorn wordt wakker. 'Wat is dat voor geluid?' mompelt hij. 'Zal ik even gaan kijken?' Pluim stapt uit bed en loopt naar het raam. Hij ziet nét dat er een klein rood stipje in de struiken verdwijnt. Hij wordt nieuwsgierig, doet zijn pantoffels aan en loopt naar buiten. Hij ziet de struiken een beetje bewegen. 'Is daar iemand?' roept hij. Er komt geen antwoord. 'Wie is daar?' Ook nu komt er geen antwoord. Heel voorzichtig loopt Pluim naar de struik. Hij is wel een beetje bang. Wie weet wat er tussen de struiken zit. Daar ziet hij het rode stipje weer. Wat zou dat toch zijn? Pluim gaat op zijn hurken zitten en tuurt tussen de struiken. 'Wie ben jij?' vraagt hij, als hij ziet dat het rode stipje het puntje van de muts van een kabouter is. 'Ik weet niet hoe ik heet,' zegt de kabouter. 'Ik heb geen naam.' Dat vindt Pluim een beetje vreemd. Iedereen heeft toch een naam? 'Hoe weet je dan dat je iets moet doen, of dat je moet komen?' vraagt hij verbaasd. 'Nou,' zegt de kabouter. 'Ze roepen altijd Kleintje, en dan weet ik dat ze mij bedoelen. Maar ik vind het geen leuke naam.' De kabouter zit op de grond. Hij is erg nat en bibbert van de kou. Pluim ziet het en zegt: 'Ga mee naar mijn huis. Je kunt je warmen en ik heb droge kleren voor je. Dan moet je me maar vertellen hoe jij hier bent gekomen en waarom je zo nat bent.'

Hij geeft de kabouter een hand en trekt hem uit de struiken. De arme kabouter is kletsnat. Het water drupt uit zijn kleren. 'Je bent een Druppie', zegt Pluim. De kabouter blijft blij staan. 'Dat is een leuke naam voor mij, zo wil ik heten', zegt hij. Pluim en Druppie lopen samen naar het huis van Pluim. 'Hier is de badkamer' zegt Pluim als ze binnen zijn. 'Ga maar lekker in bad, dan haal ik droge kleren voor je.' Pluim laat het bad vollopen en gaat kleren zoeken voor Druppie. Als het bad vol is, gaat Druppie erin liggen. Zijn natte kleren heeft hij op de vloer gelegd. Wat is het water lekker warm! Druppie doet zijn ogen dicht en ligt te genieten. Na een tijdje klopt Pluim op de deur en zegt: 'Ben je al klaar Druppie? Ik heb soep voor je gemaakt.' 'Ik kom zo', zegt Druppie en klimt uit het bad en gaat zich aankleden met de kleren die Pluim al voor hem heeft klaargelegd. Als hij in de keuken komt, ruikt hij de geur van de soep. Mmmmm Dat is lekker! Hij gaat aan tafel zitten en Pluim schept een bord soep voor hem op. Ook Pluim neemt soep. Samen eten ze de soep op. Na het eten gaan ze samen afwassen en dan gaat Druppie vertellen hoe het komt dat hij nat en koud in het bos zat:

'Ik liep in het bos en wist opeens de weg niet meer. Ik ben steeds doorgelopen en het werd donkerder en donkerder. Ik was erg moe en ben onder een boom in slaap gevallen en toen ik wakker werd, was ik erg koud, omdat het regende. Ik wilde weer verder gaan lopen, maar toen hoorde ik opeens een geluid. Ik was bang en wilde me verstoppen. Ik had een plekje gevonden en toen hoorde ik opeens wéér een geluid en dat was jij Pluim.' 'Hoe komt het dat jij geen naam hebt?' vraagt Pluim. 'Dat weet ik niet', antwoordt Druppie. 'Maar nu heb ik wel een naam. Ik vind Druppie erg mooi!' 'Ga je de weg naar je huisje zoeken, Druppie?' vraagt Pluim. Druppie haalt verdrietig zijn schouders op. 'Ik heb geen huisje meer', zegt hij. 'Mijn huisje was niet zo sterk en toen het erg hard ging regenen is het stuk gegaan. Ik liep in het bos en was op zoek naar een ander huisje.'

Pluim denkt even na en zegt dan: 'Mijn huis is groot genoeg. Wil je bij mij blijven wonen?' Druppie kijkt opeens erg blij en zegt: 'Bij jou wonen? Dat is leuk!' En dan gaan ze hard aan het werk. Ze gaan het huisje van Pluim schoonmaken en een slaapkamertje voor Druppie maken. Als het avond wordt, heeft Druppie een mooie slaapkamer. Druppie en Pluim vinden het erg gezellig om samen te zijn en ze gaan vaak samen op stap en beleven veel avonturen.





DOEL

- In gesprek gaan over emoties
- Herkennen van emoties
- Leren omgaan met emoties



1. WAT VOELEN PAPA EN MAMA?

Jij als ouder voelt ook van alles. Probeer dit de komende week meer te benoemen en laat je kind dit ook oefenen. Dit kan al in hele kleine dingen. Enkele voorbeelden zijn bijvoorbeeld: Je hebt lekker gekookt en benoemd dat je hier 'blij' van wordt. Of je kind heeft goed geluisterd (blij) of niet goed geluisterd (verdrietig, boos). Je ziet een spin lopen (angst).



2. DIEREN SPOTTEN

Ga gezellig een middagje samen met uw kind(eren) naar de kinderboerderij of de dierentuin om de verschillende dieren te bekijken en de emoties en lichaamstaal waar te nemen.



- Variatie 1:

Probeer samen de oorzaak van de gekozen emotie bij het dier te achterhalen. Deze variatie kan hilarische gesprekken opleveren.

- Variatie 2:

Koppel de emotie van het dier aan je eigen emotie en vertel wanneer jij je zelf zo gevoelt heb. Daarna kan aan je kind vragen of hij/zij zich ook wel eens zo gevoeld heeft.



3. EMOTIES NA-APEN

Kinderen vinden het soms moeilijk om hun gevoel uit te drukken en daarbij te vertellen waarom ze zich zo voelen. Daarom knutselen ze 3 gezichten met ieder een andere uitdrukking: een blij, boos en verdrietig gezicht.



Je kan de kinderen elke ochtend, of na de pauzes een gezicht omhoog laten houden, en zo een kort gesprek met ze aanknopen. Zo zullen kinderen die ook heel weinig zeggen over hun gevoelens, op een goede manier hun gevoelens leren uitten (een gezicht omhoog houden is minder eng).

4. KLEURPLAAT

Laat uw kind een kleurplaat maken. De kleurplaten hebben verschillende emoties. Vraag aan uw kind wat voor moois ze aan het kleuren zijn en wat er eigenlijk gebeurt op de plaatjes. Ga hier vervolgens kort over in gesprek.

4. FILM 'BINNESTEBUITEN' (NL) / INSIDE OUT (ENG)

Door deze film wordt er op een heel toegankelijke wijze abstracte concepten zoals emoties en herinneringen uitgelegd. Ook wordt verbeeld welke invloed emoties hebben op je dagelijkse handelingen. Hierdoor biedt de film op een visueel aantrekkelijke wijze veel aanknopingspunten voor het bespreken van emoties.

EEN MUZIKAAL GEVOEL

leeftijd: vanaf 3 jaar

5 minuten uitleg - 25 minuten spelen



BENODIGDHEDEN

- Een bandje, usb-stick, muziek lijst op de computer met verschillende soorten muziek. (5 muziekfragmenten).
- Iets om de muziek mee af te spelen (muziekboxen, computer dvd-speler etc.)



DOEL

Het doel van deze activiteit is dat de kinderen bezig zijn met het herkennen van emoties in muziek. Daarbij gebruiken zij non-verbaal gedrag (lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen etc.) om te laten zien hoe ze zich voelen bij het muziekfragment. Ze maken hierbij de connectie tussen muziek, emotie en hoe dit tot uiting kan komen.



UITLEG VAN DE OEFENING

Door middel van verschillende muziekfragmenten laten de kinderen non-verbaal zien hoe de kinderen zich voelen bij deze muziek. De groep kan in twee worden verdeeld, zodat de groepen om de beurt kunnen laten zien wat zij vinden passen bij de muziek. Zo kunnen ze elkaar zien en van elkaar leren. Na elk fragment ga je in gesprek over wat het met de kinderen deed en welke emotie erbij past. Vervolgens kunnen ze de lichaamsbewegingen koppelen aan de emotie en de muziek.



STAPPENPLAN

- Leg het spel uit aan de kinderen
- Laat een muziekfragment horen
- Zet de muziek op stil en vraag welke emoties de kinderen vinden passen bij deze muziek
- Koppel samen de emoties en de lichaamstaal aan het muziekfragment



TIPS

Denk aan verschillende soorten muziek die emoties oproepen zoals: blij, boos, verdrietig, angstig. Denk ook aan bepaalde genres.

Er zijn geen foute antwoorden, het gaat hierbij om het gevoel van het kind en het kunnen verwoorden/koppelen van de emotie.

INTONATIE POSTERS

*leeftijd: vanaf 4 jaar
30 to 45 minuten*



DOEL

- Bewust worden van verschillende intonatievormen
- Leren herkennen van verschillende intonatievormen
- Intonatie leren veranderen



UITLEG VAN DE OEFENING

Door middel van verschillende muziekfragmenten laten de kinderen non verbaal zien hoe de kinderen zich voelen bij deze muziek. De groep kan in tweeën worden verdeeld, zodat de groepen om de beurt kunnen laten zien wat zij vinden passen bij de muziek. Zo kunnen ze elkaar zien en van elkaar leren. Na elk fragment ga je in gesprek over wat het met de kinderen deed en welke emotie erbij past. Vervolgens kunnen ze de lichaamsbewegingen koppelen aan de emotie en de muziek.



Tijdens de Voel Je Sterk training op school maken kinderen kennis met verschillende intonatievormen. Ze leren het verschil tussen heel hard en onbeschoft schreeuwen, heel zacht onduidelijk en rustig, beleefd en duidelijk praten.



Laat uw kind op internet een figuurtje zoeken wat goed past bij iedere intonatievorm. De figuren worden uitgeprint en opgehangen in huis.

Kies nu een van de onderstaande variaties om er een leerzame activiteit van te maken.



Verschillende figuren die je je kind zou kunnen laten opzoeken:

- Een stipfiguur
- Een personage van televisie
- Een personage uit een teken film
- Een beroemdheid
- Een schurk
- Een personage uit een boek



VARIATIES

- Laat uw kind kleine plaatjes uitprinten op een A4 tje. Neem de tijd om samen met uw kind de verschillende figuren te bespreken.
 - Wie heb jij uitgekozen?
 - Waarom past dit figuur zo goed bij die intonatie vorm?
 - Naar welk figuur zou jij het liefst willen luisteren?
 - Hoe kunnen wij dit samen veranderen?

- Schrijf op een groot vel papier drie intonatie vormen. Kies samen met uw kind 3 figuren die passen bij iedere intonatie vorm.
 - Bespreek nu verschillende situaties waarin uw kind communiceerde met één bepaald figuur. Laat alle figuren aan bod komen.
 - Laat het kind nu u beoordelen en vraag aan hem welk figuur past bij u in verschillende situaties.

- Schrijf alle drie de intonatievormen op een vel papier. Laat uw kind bij iedere intonatievorm opnoemen wat voor gevoel diegene heeft die op die manier praat of wat die vorm van praten doet met het gevoel van iemand anders. Het is wederom leuk een plaatje te koppelen aan het woord.

- Laat de leerlingen zelf een tekening of poster maken die aansluit bij de reeds geleerde intonatievormen.

TIPS

Laat uw kind bij voorkeur zelf plaatjes uitzoeken.

Neem er de tijd voor deze werkvorm toe te passen. Leerlingen vinden het leuk een verhaal te vertellen over hun figuur.

ZELFBEDACHTTE ACTIVITEIT

*leeftijd: vanaf 4 jaar
30 to 45 minuten*



DOEL

- Leren samenwerken
- Rekening houden met elkaar



UITLEG VAN DE OEFENING

Het principe van de oefening is simpel. Laat uw kind(eren) een activiteit organiseren die je normaal gesproken zelf zou organiseren. Je kan erg flexibel omgaan met deze opdracht. De ene activiteit is lastiger dan de andere. Bij de ene activiteit is meer sturing nodig dan bij de ander.

Bijvoorbeeld:

- Een verjaardag
- Een sportief, leerzaam, gezellig, of bijzonder dagje weg
- Een maaltijd
- Koken
- Winkelen
- Een vakantie



VARIATIES

- Laat uw kind(eren) een gedeelte van de activiteit organiseren.
- Laat uw kind zelf de activiteit bedenken.



TIPS

Bereid jezelf goed voor. Alles kan gebeuren.

Neem de tijd voor de opdracht.

Geef voorafgaand van de opdracht tips hoe ze het beste kunnen samenwerken. Dit om ruzies te voorkomen.



VERSLA DE GEDACHTEN GRIEZEL

leeftijd: vanaf 4 jaar
10 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- Stiften of stoepkrijt
- Groot vel papier of laken

DOEL

- Kinderen leren omgaan met emoties
- Kinderen leren positief te denken

UITLEG VAN DE OEFENING

De Gedachten Griezel staat voor de stem in het hoofd van het kind dat altijd iets negatiefs te melden heeft. Laat de leerlingen ontdekken bij welke emoties de Gedachten Griezel naar boven komt. Als je bang, verdrietig of boos bent? Of juist wanneer je blij en vrolijk bent? In welke situaties maakt de Gedachten Griezel het je extra moeilijk?

De Gedachten Griezel is het gemakkelijkst te verslaan met positieve gedachten. Wat voor positieve gedachten kunnen de Gedachten Griezel verslaan? Maak eens een top drie van positieve gedachten.

VARIATIES

- Laat het kind een tekening maken van de Gedachten Griezel. Stel dat hij zou bestaan, hoe zou hij er dan uitzien?
- Hoe zou de held eruit zien die de Gedachten Griezel kan verslaan?
- Wat voor gedachten heeft deze held?
- In welk opzicht lijkt jij op je held?
- Wat kan hij wat jij ook kan?

TIPS

- Vertel een zelfbedacht verhaal over de Gedachten Griezel. Iets wat uw kind leuk, maar misschien ook wel een beetje spannend vindt om te horen. Bereid dit verhaal goed voor.

Dit zorgt ervoor dat de Gedachten Griezel iets is wat uw kind niet zomaar kan vergeten. Iedere keer dat ze ontdekken dat ze negatieve gedachten hebben zullen ze terug kunnen denken aan het verhaal.

- Probeer reguliere thuis situaties, maar mogelijk ook sociaal- emotionele situaties te koppelen aan deze opdracht. Bijvoorbeeld als er een vervelend grapje wordt gemaakt. Hierdoor helpt u uw kind herinneren aan positieve gedachten die ze kunnen inzetten als de Gedachten Griezel langs komt.

JE BENT GOED ZOALS JE BENT

leeftijd: vanaf 6 jaar
10 tot 15 minuten



BENODIGHEDEN

- Briefje van €100,-

DOEL

- Leerlingen het effect van pesten laten inzien.
- Leerlingen laten nadenken over hoe ze over zichzelf denken.



UITLEG VAN DE OEFENING

Neem een briefje van €100,-. Verfrommel het briefje, stamp er op, vouw het briefje dicht en open enzovoort.

Verfrommeld, vuil, beschadigd of niet. Het briefje blijft zijn waarde houden. Ondanks de vlekken is het briefje nog steeds compleet.



VARIATIES

- Laat uw kind(eren) het briefje verfrommelen. Vertel er wel bij dat ze het briefje niet mogen scheuren. Dat is natuurlijk zonde van het geld.



TIPS

Bedenk een aantal open vragen waardoor je uw kind activeert na te denken over het voorbeeld. Een sterke openingsvraag zou kunnen zijn:

'Wat denk je dat ik met dit verhaal duidelijk zou willen maken?'



OPKOMEN VOOR JEZELF

leeftijd: vanaf 4 jaar
10 tot 15 minuten



DOEL

- Kinderen 3 stappen aanleren om effectief en verantwoord voor zichzelf op te komen



UITLEG VAN DE OEFENING

In het Voel Je Sterk programma leren kinderen voor zichzelf op te komen door gebruik te maken van een stappenplan. Er zijn 3 stappen.

Vraag – Waarschuw – Zoek een oplossing

Uit de praktijk blijkt dat veel kinderen, maar soms ook volwassenen, stap 1 en 2 lastig vinden. De oplossing is niet altijd de meest wenselijke oplossing. U probeert samen meerdere, fijnere oplossingen te bedenken.



Vraag uw kind eerlijk antwoord te geven op de vraag: 'Welke situaties vind jij thuis lastig?' Dit wordt opgeschreven op één of meerdere papiertjes.



Je kunt dit ook met het gezin doen waarbij iedereen zijn antwoord(en) op een papiertje schrijft. Dingen die opgeschreven kunnen worden zijn bijvoorbeeld:

- Ik mag niet mee spelen
- Ik wordt vaak uitgelachen
- Ik word wel eens gepest
- Ik word niet vaak geholpen
- Er wordt niet naar mij geluisterd



Bedenk samen oplossingen voor het probleem op het papiertje. Samen afspraken maken kan ook een goed onderdeel zijn van deze afspraak.



VARIATIES

- Laat uw kind een getal van 1 tot 10 op het papiertje schrijven. 1 staat voor 'niet echt belangrijk'. Ik heb weinig tot geen last van dit probleem. 10 staat voor "heel belangrijk". Ik heb heel veel last van dit probleem.



TIPS

- Luister naar alle oplossingen en neem ze allemaal serieus. Samen kom je erachter dat de ene oplossing beter is dan de ander.
- Een afspraak moet wederzijds worden goedgekeurd anders is het geen afspraak, maar een regel.



HET VALLENDE STANDBEELD

*leeftijd: vanaf 4 jaar
0 tot 20 minuten*



OPSTELLING

- Ga met het gezin bij elkaar staan in een vrije ruimte.

DOEL

- Leren ervoor te zorgen dat anderen hem of haar gaan vertrouwen.
- Leren om vertrouwen te hebben in zichzelf en hier door de ander gemakkelijk te kunnen vertrouwen.



UITLEG VAN DE OEFENING

Twee personen gaan voor en achter elkaar staan waarvan de één met zijn/haar rug naar de ander toe staat. Het is belangrijk dat hij tijdens het vallen zo stijf blijft als een standbeeld. Hierdoor is het gemakkelijk om opgevangen te worden.



De persoon die met de rug naar de ander toestaan kan zich laten vallen in de handen van de ander. De persoon die het standbeeld opvangt moet stevig gaan staan en communiceren met het standbeeld tijdens het spel.



Je kunt ook met meerdere personen iemand vangen. En soms is het fijner om deze oefening buiten op het gras te doen dan binnen in huis.

VARIATIES

- Variaties
- Val met een gestrekt lichaam recht naar voren.
- Val met een gestrekt lichaam in de armen van de ander tot vlak boven de grond.
- Vraag de persoon die valt zijn ogen dicht te doen.

TIPS

Het is belangrijk dat deze oefening veilig wordt uitgevoerd. Het is erg belangrijk dat deze oefening rustig en serieus wordt uitgevoerd. Als de persoon die wordt opgevangen valt kan hij zich bezeeren.

Veel kinderen gaan proberen zichzelf zo ver mogelijk te laten vallen. Dit doen ze alleen als ze de vanger vertrouwen. De vanger kan in ronde 1 achter het standbeeld gaan staan en zijn handen op de schouders/ rug van het standbeeld plaatsen. Door te praten kan hij het standbeeld steeds een stukje verder naar achter laten vallen.

In ronde 2 kan hij zijn handen los houden van de schouders/rug en tegen het standbeeld zeggen dat hij klaar staat. Nu is het aan het standbeeld om de vanger te vertrouwen en zich naar achter te laten vallen. Uiteraard kan ook deze variatie steeds een stukje verder gaan als de vanger zijn handen steeds verder bij het standbeeld vandaan houdt. Hoe meer jullie elkaar vertrouwen hoe verder jullie durven te vallen.

AFSPRAKEN MAKEN

leeftijd: vanaf 4 jaar

20 tot 30 minuten



BENODIGDHEDEN

- schoolbord, krijt of stift.

DOEL

- Het kind meer betrekken bij het opstellen van de regels en afspraken die gelden bij jullie in het gezin.
- Het kind laten nadenken over de reden van sommige regels en afspraken.



UITLEG VAN DE OEFENING

Het kan wel eens voorkomen dat uw kind moeite heeft met het uitvoeren en/of naleven van de afspraken die u belangrijk vindt.

Een afspraak is pas een goede afspraak als deze wederzijds goedgekeurd en begrepen is. Als een afspraak opgelegd is als verplichting, dan is het geen afspraak, maar een regel.



Door uw kind mee te laten denken over de afspraken zullen ze er meer begrip voor krijgen. Als een afspraak in de ogen van uw kind net zo logisch en belangrijk is als in uw ogen, is de kans groot dat ze vaker nageleefd worden.

U kunt onderscheid maken in:

- Algemene afspraken
- Sociale afspraken
- Praktisch afspraken
- Afspraken voor de ouder/verzorgers



Algemene afspraken

Hierbij kunt u denken aan afspraken die iedere dag belangrijk zijn. Vertel uw kind dat hij mag nadenken over afspraken waaraan u, maar ook uw kind(eren) zich moeten houden. Iedere zelfbedachte afspraak kan beter overdacht worden door er over te discussiëren met elkaar.



Bijvoorbeeld:

- We raken elkaar niet aan als iemand dit niet wilt.
- We houden rekening met elkaar.
- We schreeuwen niet tegen elkaar.



Sociale afspraken

Dit zijn algemeen sociale afspraken. Een aantal vragen zijn:

- Hoe gaan we met elkaar om?
- Hoe lossen we conflicten op?
- Wat doen we als je merkt dat je boos wordt?
- Hoe reageren we als iemand trots is op iets?
- Hoe gaan we om met iemand die verdrietig is?
- Wat doen we als iemand hulp nodig heeft? Enzovoort.



Praktische afspraken

Hierbij kunt u denken aan gespecificeerde afspraken omtrent een bepaald onderwerp. Dit zijn afspraken waardoor de activiteit net iets gemakkelijker verloopt. Bijvoorbeeld:

- De tafel afruimen.

Moeder: 'Ik wil graag dat de tafel wordt afgeruimd na het eten.'

Kind: 'Ik vind het niet fijn om de tafel af te ruimen.'

Moeder: 'Ik vind het erg fijn geholpen te worden met afruimen.'

Kind: 'Maar de tafel afruimen duurt zo lang, ik wil graag gaan spelen'.

Moeder: 'Zullen we afspreken dat jij alle kinderspullen opruimt en ik de grote spullen?'

Kind: 'Iedere dag?'

Moeder: 'Alleen op de schooldagen?'

Kind: 'Oke, doen we.'

Ouder gerichte afspraken

De ouder geeft bij deze vorm van afspraken maken het roer over aan zijn kind. Het is een gedurfde, maar een zeer effectieve vorm van afspraken maken. Vraag u kind afspraken te bedenken waar u zich aan moet houden. Afspraken over dagelijkse omgang met elkaar, vrije tijd, maar ook bijvoorbeeld huiswerk afspraken en straf uitdelen.

Het is uiteraard wel belangrijk dat u aangeeft aan welke eisen de afspraak moet voldoen. Sommige, door uw kind, bedachte afspraken worden erg lastig, terwijl anderen best interessant en goed toepasbaar zijn. Door te discussiëren met je kind kom je samen tot goede en werkbare afspraken.

VARIATIES

Er zijn uiteraard tal van variaties om uw kind afspraken te laten bedenken. Het ene past beter bij u dan het ander.

- Laat iedereen in uw gezin individueel de belangrijkste afspraken opschrijven en maak een top 3 van de meest opgeschreven afspraken.
- Praat individueel over de afspraken of als gezin.
- Laat uw kind kiezen waarover afspraken gemaakt zouden kunnen worden.
- Vraag uw kind of ze iets kunnen bedenken waardoor alle afspraken goed onthouden worden.

TIPS

- Pas op met het woord 'regels', bij het maken van een afspraak. Een regel is een verplichting voor iedereen.
- Gebruik een papiertje om alle bedachte afspraken, maar dan ook echt alle afspraken, op te schrijven.
- Geef niet te snel een oordeel over een afspraak, maar denk na over de logica ervan.
- Mocht uw kind erg veel moeite hebben om nieuwe afspraken te bedenken vertel dan een aantal mogelijke problemen die voor kunnen komen. Hier kunnen jullie samen oplossingen voor bedenken. Deze oplossingen kunnen worden omgevormd tot afspraken.
- Kies één onderwerp en neem er de tijd voor dit onderwerp goed te behandelen. Te veel onderwerpen tegelijkertijd behandelen zorgt voor onduidelijkheid en de motivatie zal langzaam minder worden.
- Neem de tijd voor deze oefening of maak duidelijke afspraken over de tijd die je ervoor wil/kunt maken.
- Niet alle afspraken hoeven direct verzonnen en afgesproken te worden. Als uw kind een week later ook nog een goede afspraak heeft zou hier ook tijd gemaakt voor kunnen worden.

BORDSPEL

leeftijd: vanaf 4 jaar
20 tot 60 minuten



DOEL

- Leren samenwerken
- Rekening leren houden met elkaar



UITLEG VAN DE OEFENING

Het principe van de oefening is simpel. Kies een bordspel, of laat uw kind(eren) een bordspel uitkiezen. Je kunt erg flexibel omgaan met deze opdracht. Ieder spel kan voldoen.



Tijdens het spelen van een spel kan er van alles ontstaan. Plezier hebben in het spelen en samen spelen staan bij de meeste spellen centraal. Toch vinden sommige kinderen, maar ook sommige volwassenen samen spelen erg lastig.

Bijvoorbeeld:

- iemand vindt het oneerlijk
- iemand kan niet tegen zijn verlies
- iemand wordt uitgelachen
- iemand wil geen fouten maken
- iemand wordt boos of verdrietig
- iemand wil te graag winnen
- iemand houdt geen rekening met de andere spelers



Door regelmatig spellen te spelen kun je je kind leren omgaan met bovenstaande sociaal- en emotioneel lastige onderwerpen. Let vooral op hoe u zelf reageert op bovenstaande onderwerpen. Als er ruzie ontstaat, gaat vaak het plezier in het spel spelen verloren.



Probeer elkaar te helpen.

TIPS

- Bereid jezelf goed voor. Alles kan gebeuren.
- Neem dezelfde tijd voor de opdracht.
- Speel hetzelfde spel vaker zodat iedereen er beter in wordt.
- Zoek verschillende soorten spellen op om te spelen. In ieder spel kunnen verschillende sociaal- emotioneel lastige situaties ontstaan.
- Je kunt denken aan win/verlies spellen, samenwerkings spellen, strategische spellen, en natuurlijk allerlei kaart en bord spellen.
- Stimuleer je kind het spel ook te spelen met anderen. Iedereen reageert anders en het kan erg leuk, maar ook leerzaam zijn het spel met anderen te spelen.
- Er zijn ook coöperatieve spellen waarbij samenwerken in het spel centraal staan.





BENODIGDHEDEN

- Creativiteit

DOEL

- In gesprek raken over onderwerpen die in meer of mindere mate belangrijk zijn voor uw kind.



OPDRACHT

- Welke nieuwe dingen heb je vandaag geleerd?
- Wat heb je vandaag op school allemaal gegeten?
- Heb je een klasgenoot zien neuspeuteren?
- Welke spelletjes heb je in de pauze gedaan?
- Wat is het grappigste dat er op school is gebeurd?
- Wie heeft er vandaag het aardigst tegen je gedaan?
- Met wie heb je vandaag de meeste lol gehad?
- Stel: er is een invasie van zombies op school: welke leraar overleeft dit en waarom?
- Welk klasgenootje zag er het leukste uit?
- Wat was de grootste uitdaging vandaag?
- Als je je school vergelijkt met een attractie in een pretpark, welke attractie is dat dan?
- Welk cijfer krijgt deze schooldag van jou?
- Als een klasgenoot een dag zou mogen ruilen met de meester of juf; wie zou het zijn? En waarom?
- Als jij een dag de leraar zou zijn, wat zou je de klas dan leren?
- Heb je je vandaag aan iemand geïrriteerd en aan wie?
- Zijn er kinderen op school met wie je graag vrienden zou willen worden?
- Wat is de belangrijkste regel van je juf of meester?
- Wat doe je het liefste in de pauze?
- Vind je dat je leraar op iemand lijkt die je kent?
- Heb je vandaag iets nieuws geleerd over een vriendje of vriendinnetje?
- Stel: er komen aliens naar je school en ze nemen drie kinderen mee. Wie zouden dat zijn?
- Heb je iets gedaan waarmee je iemand anders hebt geholpen?
- Wat heb je op school gedaan waar je trots op kunt zijn?
- Welke schoolregel vind je lastig?
- Is er iemand in de klas die slecht naar de leraar luistert?
- Wat wil je dit jaar nog graag leren op school?
- Welk klasgenootje is het tegenovergestelde van jou?
- Welke ruimte of plek op school vind je het fijnst?



VARIATIES

Uiteraard is ook leuk om zelf vragen te bedenken.

TIPS

Probeer een geschikt moment te zoeken om deze vraag/vragen te stellen. Een rustig moment waarbij de aandacht volledig bij jou is is vaak het beste.



STOEIEN

Alle leeftijden
10 tot 20 minuten



BENODIGDHEDEN

- Bed, matras, bank, gras, matje(s) of iets anders dergelijks.

DOEL

Het doel van onderstaande stoei-spellen kan erg verschillend zijn. Hieronder verschillende doelen kort beschreven



- Kennis van eigen lichaam
Wat kun je wel en niet met lichaam.
Wat mag je wel en niet accepteren van een ander m.b.t het aanraken van je lichaam.



- Weerbaarder worden
Het gevoel krijgen iemand van zich af te kunnen houden
- Samenwerken
Leren doe je samen. Als je vaak stoeit en elkaar de ruimte geeft nieuwe dingen uit te proberen ontstaan er uitdagingen.



- Grenzen aangeven
Stop = stop - stop ten alle tijden, om welke reden dan ook.
- Grenzen respecteren
Elkaar pijn doen vindt niemand leuk. Houd rekening met elkaar.



- Vertrouwen
Vertrouwen in de keuzes van een ander en vertrouwen in jezelf
- Betere band creëren
Stoeien kan erg persoonlijk zijn. Het is een fijne manier een band met elkaar op te bouwen.



- Omgaan met falen
Iedereen maakt fouten en zeker het jonge kind zal moeite hebben te “winnen” in een stoei-spel. Samen oefenen, vragen durven stellen en doorzetten zijn onderdelen van effectief leren omgaan met falen.

INLEIDING

Stoeien met elkaar kan erg leuk zijn. Ook kan het enorm leerzaam zijn. Of we nu praten over grenzen verkennen en aangeven, doorzetten, samenwerking, zelfcontrole, en/ of respect voor elkaar, alles zit vermomd in een stoei-spel.

Het is aan ons om deze spellen te sturen in de richting die we belangrijk vinden. Het kan ook voorkomen dat er iets ontstaat wat de aanleiding is een gesprek aan te gaan.

Bijvoorbeeld:

- Het kind begint te knijpen, waarna het gesprek tot stand komt over elkaar respecteren.
- Je komt erachter dat het kind geen zin meer heeft, maar het niet durft te zeggen, waarna je het gesprek aangaat over grenzen aangeven.





OPDRACHT

- Vrij stoeien
Misschien wel de leukste spelvorm van allemaal is het stoeien zonder spelregels. Hiermee bedoelen we niet het stoeien zonder fatsoenlijke omgangsregels, maar meer vrij ontdekken tijdens het stoeien. Spelregels ontstaan tussendoor.



Het is uiteraard ook mogelijk spelregels toe te voegen. Hierbij kun je denken aan;

- Ballenroef
De ene persoon houdt een bal vast waarna de ander deze probleem af te pakken.
- Slappe deken
Ga op elkaar liggen en probeer op te staan
- De gevangenis
Maak een 'gevangenis' met je lichaam om elkaar heen en probeer te ontsnappen.
- Eilandje veroveren
Zoek een zacht en veilig plekje waar de ander niet op mag komen. De ander probeert op het eiland van de ander te komen. Is het gelukt worden de rollen omgedraaid.



TIPS VOOR AANVANG STOEI-SPELLEN

- Begin speels en houdt ten alle tijden rekening met verschillen in leeftijd, gewicht en spierkracht
- Stoeien kan op ieder willekeurig moment van de dag, mits beide er zin in hebben.
- Laat het nooit aanvoelen als verplichting, maar leer spelenderwijs.
- Gebruik het stoelspel als introductie van een gesprek over een van bovenstaande doelen.
- Op internet staan tal van andere stoelspellen beschreven.



Voel Je Sterk is ontwikkeld door Zterk B.V. Jeroen Stoute is de oprichter. Het Voel Je Sterk- programma is ontwikkeld voor kinderen van het basisonderwijs en voortgezet onderwijs en is gericht op sociaal-emotionele onderwerpen. Tevens kan het Voel Je Sterk traject 'op maat' worden aangeboden voor kinderen van het speciaal onderwijs. Tijdens het Voel Je Sterk traject, dat wordt aangeboden op scholen, mogen kinderen zelf doelen stellen en beslissen welke doelen ze willen bereiken. Zolang plezier centraal staat, geloven wij dat ieder kind op zijn eigen manier stappen kan maken!

Jeroen Stoute is vanaf zijn 16e jaar doorontwikkeld van jeugdleraar tot jeugdleiding binnen Aikido Vereniging Bushi Dojo. De ervaringen die hij heeft opgedaan in zijn rol als leraar hebben veel betekend voor de basis van het Voel Je Sterk- programma. Zijn ervaringen binnen het onderwijs, tal van onderzoeken en gesprekken met leerlingen, leraren en ouders/ verzorgers hebben het programma 'af' gemaakt.

Vanaf 2008 is Zterk op zoek gegaan naar verschillende manieren waarop kinderen het beste leren. De combinatie van Voel Je Sterk in de klas, ideeën voor thuis en de fysieke trainingen zorgen ervoor dat het programma een uniek karakter heeft gekregen waarmee wij vele kinderen kunnen helpen.

Op naar een toekomst waarin vele kinderen het als uitdaging zien zichzelf positief te veranderen.

“Ieder kind moet de kans krijgen om zelfstandig aan zijn of haar eigen sociale en emotionele ontwikkeling te werken. Wij als trainers, de leraren op school, trainers van een sportvereniging, maar zeker ook u als ouder/ verzorger kan het kind stimuleren zichzelf te positief te veranderen.”

- Jeroen Stoute



*"Has the parent learned
anything today?"*

- Loesje

Antwoorden vragenlijst pagina 23:

1. Wasbeer
2. Schildpad
3. Leeuw
4. Bever
5. Kameel
6. Poes
7. Pauw
8. Steenbok
9. Uil
10. Havik



Telefoon: 06-12327500

www.zterk.nl

Email: j.stoute@zterk.nl