

WAT ECHT WERKT **BIJ KINDEREN DIE HOOGBEGAAFD ZIJN**



DOWNLOADS



WAT ECHT WERKT

BIJ KINDEREN DIE HOOGBEGAAFD ZIJN



DOWNLOADS

P E L C K M A N S

DOWNLOADS AUTONOMIE

1 Vragen om interesses uit te zoeken

- Als alles mogelijk zou zijn, wat zou je dan het liefste doen?
- Wat is je favoriete boek en waarom?
- Als je terug in de tijd zou kunnen reizen, waar ga je dan naartoe en waarom?
- Als je aan een film zou mogen meewerken, wat zou dan je favoriete job zijn: acteur, regisseur, componist van de soundtrack ...?
- Mocht je iedereen kunnen interviewen die je wilt, wie zou je kiezen en waarom?
- Mocht je kunnen en mogen schrijven over alles wat je wilt, waarover zou je het liefst schrijven?
- Zou je een gezelschapspel willen uitvinden? Welk zou dat dan zijn?
- Als je de volgende klasuitstap zou mogen organiseren, waar ga je dan naartoe?
- Als je naar de maan zou kunnen reizen, wat zou je dan meenemen?
- Welke nieuwe dingen zou je willen uitproberen?



2 Communiceren bij weerstand

Algemeen

- Probeer nieuwsgierig te zijn naar de redenen van de weerstand.
- Luister aandachtig.
- Ga op ooghoogte zitten met het kind, of nog beter: er net onder.
- Wees empathisch en erken het standpunt van het kind. Je kunt bijvoorbeeld raden wat de reden is, gevoelens benoemen, het gezegde bevestigen.
- Probeer ‘je moet’ en ‘ik verwacht’ te vermijden.
- Gebruik geen taal die schaamte, schuld of angst opwekt. Enkele voorbeelden: ‘Ik ben ontgoocheld dat je dit niet wilt doen’, ‘Ik heb veel tijd gestopt in het zoeken van deze opdrachten speciaal voor jou’, ‘Als je hier goed scoort, maak je meer kans om het te halen’.



Dialogo moeder-kind

MOEDER Het is bedtijd. Stop je met gamen en zet je de tv uit?

KIND Nee, ik wil niet stoppen met spelen!

MOEDER Is het net spannend?

→ *raden waarom het kind niet wil stoppen*

KIND Ja, we worden aangevallen en ik moet de anderen helpen.

MOEDER Ik begrijp dat je de anderen niet in de steek wilt laten.

→ *het perspectief van het kind erkennen*

Het is nu wel jouw bedtijd.

KIND (boos) Het is altijd hetzelfde, ik moet altijd stoppen op belangrijke momenten.

MOEDER Je bent boos op mij.

→ *het onderliggend gevoel benoemen*

KIND Ja, jij zegt altijd wanneer ik moet stoppen, ik wil zelf beslissen wanneer ik stop.

MOEDER Dat is waar, dat ik je aan je bedtijd herinner.

→ *bevestiging van het gezegde*

Ik vind het belangrijk dat je genoeg slaapt.

→ *zinnvolle motivering*

Ik stel voor dat ik een timer zet op vijf minuten. Als die afgaat, maak je je klaar om naar bed te gaan.

Morgen bespreken we hoe we het kunnen oplossen dat je kunt spelen én toch op tijd naar bed gaat.

KIND Oké.

Dialogo leerkracht-kind

KIND Ik wil die opdrachten niet maken.

LEERKRACHT Waarom niet?

→ *navragen*

KIND Dat is herhaling van vorig jaar, ik kan dat allemaal al.

LEERKRACHT Ik kan begrijpen dat je het niet zo leuk vindt om dezelfde leerstof als vorig jaar te herhalen.

→ *het perspectief van het kind erkennen*

Maar ik wil kunnen zien dat iedereen deze leerstof goed onder de knie heeft, zodat iedereen de nieuwe leerstof ook goed begrijpt.

→ *zinvolle motivering*

KIND Maar ik kan het al, dat is tijdverlies.

LEERKRACHT Wat als je de opdrachten van onderen naar boven maakt? De onderste zijn de moeilijkste. Als die vlot lukken, weet ik dat je het onder de knie hebt.

KIND Oké.

Huiswerk afwimpelen

KIND Die opdracht is veel te moeilijk, dat hebben we nog helemaal niet geleerd.

OUDER Heb je dat dan niet aan de leerkracht gezegd en nagevraagd of het klopt dat je deze oefeningen moet maken?

KIND Die oefeningen zijn stom, dat kan ik toch al allemaal!

OUDER Als dat zo is, schrijf dat dan op en leg het morgen uit aan de leerkracht.

KIND Ik kan het niet. Doe jij het in mijn plaats?

OUDER Wat is het precies dat je niet kunt? Wat begrijp je niet? Waar zit je vast? Waar of hoe zou je een antwoord kunnen vinden?

DOWNLOADS VERBONDENHEID

3 Lijst van positieve uitspraken



- 1 Ik geloof in jou.
- 2 Ik vind het fijn om je mama/papa/leerkracht ... te zijn.
- 3 Je tovert een glimlach op mijn gezicht.
- 4 Je bent geliefd.
- 5 Ik heb gezien hoe hard je gewerkt hebt.
- 6 Je bent behulpzaam.
- 7 Ik zie hoe je blijft volhouden.
- 8 Je bent een goede vriend.
- 9 Ik luister naar jou.
- 10 Dat was een goed idee.
- 11 Wat je deed, was moedig.
- 12 Ik vertrouw je.
- 13 Ik heb er vertrouwen in dat je het aankunt.
- 14 Ik vind het leuk om bij jou te zijn.
- 15 Je bent uniek.
- 16 Leuk dat je enthousiast bent.
- 17 Je kunt het morgen opnieuw proberen.
- 18 Je bent belangrijk voor ons.
- 19 Ik ben er voor jou.
- 20 Ik heb je graag zoals je bent.
- 21 Je maakt het verschil.
- 22 Je ideeën zijn leuk.
- 23 Het is fijn je te zien spelen met ...
- 24 Ik weet dat ik op je kan rekenen als ...
- 25 Je oplossing is creatief.

4 Een positieve start van de dag

Elke ochtend is een kans om je kind thuis of de kinderen in de klas de dag te starten met een positieve houding.

VOORBEELD 1: Iedereen beantwoordt een goedemorgenvraag.

- Waar kijk je naar uit?
- Wat wil je vandaag doen?
- Hoe wil je je vandaag voelen?
- Wat wil je leren?
- Wat wil je vandaag graag uitproberen?

VOORBEELD 2: Iedereen beschrijft hoe hij zich voelt op dat moment of geeft het aan (bijvoorbeeld op gevoelskaarten).

- Vandaag voel ik me als ... (kleur, weertype, karakter uit boek/film ...)
- Ik voel me ...
- Vandaag wil ik me ... voelen.

VOORBEELD 3: Iedereen vertelt wat goed en minder goed gaat.

- Dit gaat goed: ...
- Hierover maak ik me zorgen/dit gaat niet zo goed: ...
- Hiervoor ben ik dankbaar: ...

VOORBEELD 4: Iedereen bedankt een ander gezinslid of een klasgenoot of geeft een complimentje.

- Ik wil papa bedanken omdat hij me gisteren hielp.
- Ik wil de juf bedanken omdat ze gisteren geen huiswerk heeft gegeven.
- Ik vind dat je gisteren hard gewerkt hebt.

VOORBEELD 5: Iedereen van het gezin/de klas spreekt een positieve affirmatie uit. Een affirmatie is een korte zin die je tegen jezelf zegt en eventueel enkele keren herhaalt.

- Ik ben lief voor mezelf.
- Ik kan het.
- Ik mag om hulp vragen.
- Ik ben goed zoals ik ben.
- Ik mag fouten maken.
- Ik ben trots op wie ik ben.
- Alles komt goed.
- Ik ga ervoor.
- Ik voel me goed.
- Ik ben goud waard.





5 Positieve en opbouwende feedback

- Bewonder wat goed gelopen is, bijvoorbeeld de aanzet, de ideeën, het doorzettingsvermogen, de geïnvesteerde tijd.
- Geef duidelijk en concreet aan wat er voor verbetering vatbaar is, bijvoorbeeld ‘De uitwerking is nog te oppervlakkig, ik mis dit of dat’, of: ‘Er zijn niet zo veel bronnen vermeld, meer onderzoekswerk zou goed zijn’.
- Geef suggesties voor hoe het kind zijn vaardigheden kan verbeteren, bijvoorbeeld door jullie samen af te vragen: ‘Hoe zou een professional dit aanpakken?’.
- Overloop samen de werkpunten. Kan het kind zich hierin vinden?

Aandachtspunten:

- Probeer het sandwichprincipe te gebruiken: positief – werkpunt – positief.
 - Start met een positieve opening (positieve feedback).
 - Geef dan aan welke werkpunten er nog zijn (opbouwende kritiek).
 - Rond je feedback af met een positieve boodschap.

Alle drie de onderdelen zijn belangrijk en hangen samen in je feedback.

- Blijf niet vaag of algemeen, geef gedetailleerde en concrete uitleg.
- Blijf vakspecifiek. Doe geen globale of persoonsgebonden uitspraken, zoals: ‘Rekenen lukt goed, maar een talenknobbel ben je niet’, of ‘Als je hoog wilt vliegen, moet je veel wind vangen’.



6 Actieplan op school

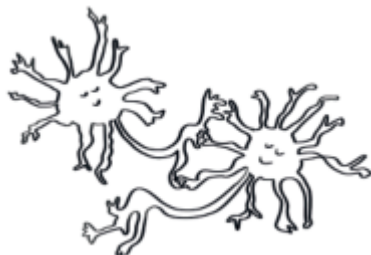
- 1 Het kind kiest zelfstandig een onderwerp.
Bekijk samen hoe dit onderwerp kan aansluiten bij de (deel)thema's van het vak Wereldoriëntatie.
- 2 Het kind brengt in kaart wat het al weet over dit onderwerp. Dat kan bijvoorbeeld in een mindmap.
- 3 Het kind beschrijft gedetailleerd wat het allemaal over dit onderwerp te weten wil komen en wat het met de informatie wil doen (presentatievorm).
Bekijk samen wat mogelijk is (realitycheck).
- 4 Zet samen deelstappen en een tijdslijn uit: welke voorbereidingen zijn er nodig, welke bronnen kun je raadplegen, hoeveel tijd is er nodig, wat is een goed presentatiemoment, is er hulp nodig (bijvoorbeeld van een ouder) ...
- 5 Het kind gaat aan de slag en krijgt ondersteuning en begeleiding. Evalueer het proces op vastgelegde momenten (reflectiemomenten en positieve feedback).
- 6 Organiseer de presentatie of de actie.
- 7 Evalueer het hele proces. Hoe voelt het kind zich?
Wat heeft het geleerd?

7 De kracht van onze hersenen

Neuroplasticiteit

De hersenen kunnen je hele leven lang veranderen door te leren: ze zijn plastisch. Als je iets nieuws leert, worden er nieuwe verbindingen gemaakt tussen zenuwcellen (neuronen). Hoe meer je oefent, hoe sterker deze verbindingen worden. De hersenen van hoogbegaafden vertonen meer grijze en witte stof. Grijze stof betekent meer cellichamen (neuronen, synapsen en dendrieten), witte stof betekent meer lange uitlopers van de zenuwcellen (axonen). Daardoor kan het hoogbegaafde brein makkelijker, geavanceerder en ook sneller denken. Maar dat betekent niet dat het niets hoeft te leren. Doe je niets met dit hoogbegaafde brein, dan komen er geen nieuwe verbindingen en verlies je zelfs zenuwcellen. Doe je er wel iets mee (leren, oefenen), dan maak je meer en sterkere verbindingen tussen de cellen. Kortom: use it or lose it.

Als je met het kind neuroplasticiteit bespreekt, kun je de metafoor van een spier gebruiken: die moet je ook trainen opdat ze sterk zou worden.





Groeidenken

Groeidenken is geloven in de kracht in jezelf en je brein. Je weet dat het brein kan veranderen, dat het dus plastisch is. Door nieuwe dingen te proberen, de juiste strategieën te zoeken en niet op te geven kun je je brein ontwikkelen. Groeidenken is weten dat je door oefening beter wordt in iets. Het is een gezond streven: hoe kan ik mezelf verbeteren? Dan denk je als een Flexi (flexibel en omvormbaar).

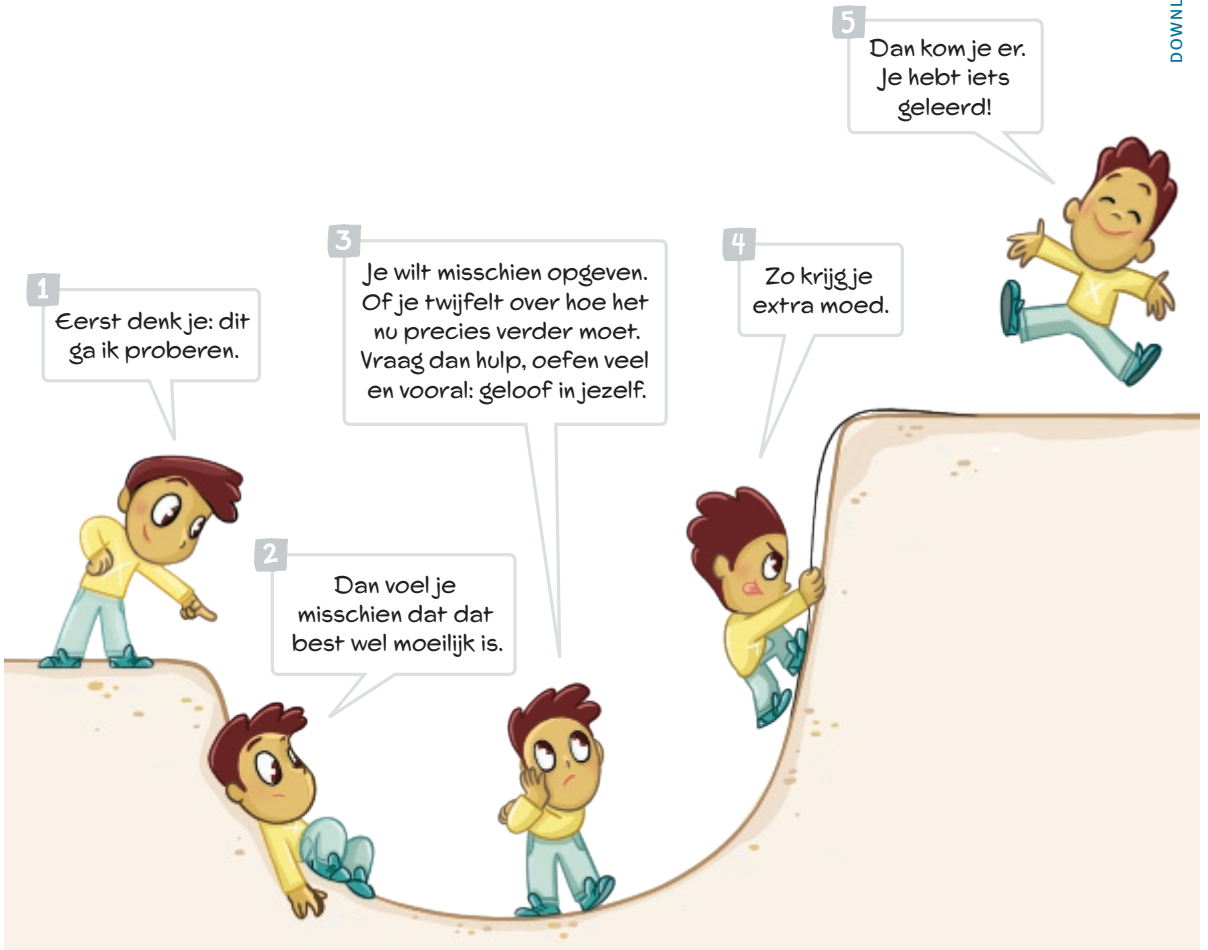
Het tegenovergestelde van groeidenken is het starre denken: dan denk je dat vaststaat wat je weet en wat je kunt, en dat oefening je niet beter kan maken in dingen. Dan probeer je niets nieuws, of je geeft snel op omdat je denkt dat je het toch niet kunt. Dan denk je als een Fixi: je vaardigheden staan vast en je kunt ze niet omvormen.

In ieders hoofd zitten beide manieren van denken. Het is belangrijk dat je je er bewust van bent of je meer Flexi dan wel Fixi hoort, en dat Flexi je beter helpt om je hersenen te laten groeien.

Gebruik eventueel de metafoor van het brein als een supercomputer die wordt geprogrammeerd door hoe je over jezelf denkt.

8 De leerput

Om iets te leren, moet je willen leren en in jezelf geloven.
Leren gaat in verschillende stappen.



9 Reminders van groeidenken voor elke dag

Moeilijke taken zijn stretchoefeningen
voor mijn hersenen

Ik kan mijn hersenen laten groeien
door fouten te maken.

Leren is mijn superkracht.

Ik ben hier **NOG** niet goed in.

Ik hou van uitdagingen, want zo leer ik.

Ik ben moedig genoeg om te proberen.

Als het me niet meteen lukt, probeer ik het nog eens.

Ik weet dat ik het opnieuw kan proberen als
ik een fout maak, en opnieuw, en opnieuw.

Ik ben goed op weg.

Als ik hulp nodig heb, vraag ik die.

10 Een groeipad met valkuilen en kansen

Bron: Valkuilen beschreven volgens embodio's, concept naar Tessa Kieboom en Kathleen Venderickx van het expertisecentrum Exentra voor hoogbegaafdheid.

1 **VALKUIL:** jezelf zien als norm.



GEVAAR: hoge eisen stellen aan jezelf en de omgeving, verwachten dat anderen hetzelfde kunnen, neerkijken op de prestaties van anderen.



KANS: verschillen zien, aanvaarden en respecteren, anderen begeleiden en ondersteunen.

2 **VALKUIL:** iets bereiken moet snel gaan.



GEVAAR: opgeven als iets te veel of te moeilijk wordt, denken dat je niet slim genoeg bent, stress en angst voelen.



KANS: jezelf tijd geven, je leren in te spannen en door te zetten.

3 **VALKUIL:** in een comfortzone blijven.



GEVAAR: geen uitdagingen opzoeken, niets nieuws leren, het gevoel meer te kunnen dan je doet.



KANS: grenzen durven te verleggen.

4 **VALKUIL:** geen fouten durven te maken.



GEVAAR: niet leren van fouten, niets nieuws proberen, faalangst, stress.



KANS: groeidenken.

5 **VALKUIL:** makkelijk leren, zodat je geen hulpmiddelen gebruikt.



GEVAAR: voor moeilijkere opdrachten heb je geen studievaardigheden of planning geleerd.



KANS: vaardigheden leren bij interessante en uitdagende activiteiten.

6 **VALKUIL:** overpresteren.



GEVAAR: constant de beste prestaties willen leveren, geen vrije tijd meer, veel stress, faalangst.



KANS: inzien dat voldoende goed genoeg is.

11 Op meerdere manieren naar een situatie kijken

SITUATIE: het kind schaamt zich voor een 7/10 en vindt dat het gefaald heeft.

Mogelijke standpunten, van negatief naar positief:

- Een 7/10 is even erg als een 0/10.
- Wat als ik een 0/10 zou hebben?
- Waarom kan een 7/10 niet, of net wel?
- Betekent een 7/10 dat ik het nog niet kan?
- Welke fouten heb ik eigenlijk gemaakt?
- Wat leer ik van deze fouten?
- Als je het objectief bekijkt, is 7/10 een gemiddeld resultaat, het is niet slecht.
- Is het echt zo dat ik meteen alles moet kunnen?



12 Voorbeelden van positieve perspectieven en helpende gedachten

Ik moet niet meteen alles kunnen.	Ik heb vertrouwen in mezelf.
Ik geloof in mezelf.	Een nieuwe dag is een nieuw begin
Ik help anderen.	Ik ben moedig.
Ik sta er niet alleen voor.	Kritisch denken vraagt om lef.
Ik ben dankbaar voor ...	Ik kan groeien.



DOWNLOADS OMGAAN MET INTENSE EMOTIES



13 Inzetten op verbinding bij intens emotioneel gedrag

- 1 Gebruik liefdevolle communicatie. Blijf rustig en toon dit met je lichaamstaal. Laat het kind weten dat je er helemaal bent voor hem. Raak hem lief aan, zoals met je arm om zijn schouder. Ga op ooghoogte zitten, of nog beter: net eronder.
- 2 Accepteer de emoties. Erken de (intense) gevoelens, minimaliseer of veroordeel ze niet, ook al begrijp je ze niet of ben je het niet eens met het gedrag dat ze veroorzaken. Zeg nee tegen het gedrag maar volmondig ja tegen de gevoelens. Probeer je in de schoenen van het kind te verplaatsen.
- 3 Luister en praat zelf minder. Een kind dat overstuurt, is al overprikkeld en heeft niet nog meer prikkels nodig.
- 4 Herhaal wat het kind vertelt. Op deze manier voelt het dat je er bent voor hem en luistert. Het voelt zich begrepen.

Enkel als het kind niet meer overstuurt en rustig is, kan het leren om zijn emoties en het daarmee gepaarde gedrag te regelen.

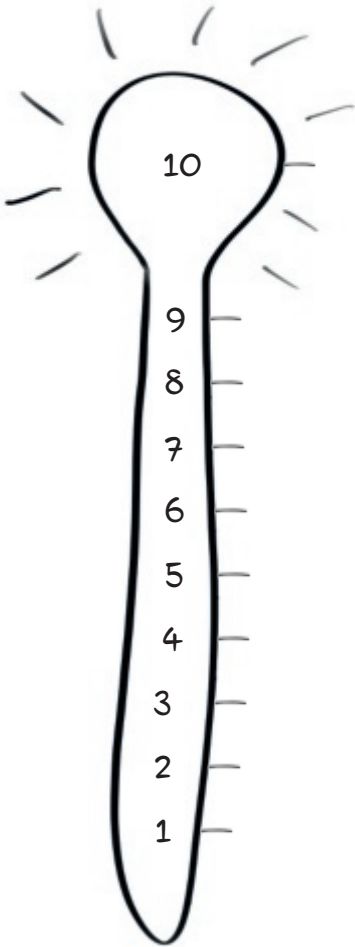
14 Emotionele thermometer

voorbeeld:



- Maak een verticale schaal van 1 tot 10.
- Vraag het kind wat het denkt dat het ergste is dat het zou kunnen overkomen (bv. een brand, een meteorietinslag, een auto-ongeval). Praat hierover. Het kind geeft misschien als eerste antwoord een kleinigheid aan. Schrijf dat antwoord bij het cijfer 10.

- Vraag het kind wat het denkt dat het minst erge is dat er zou kunnen gebeuren. Zorg ervoor dat het een negatieve gebeurtenis is en niet iets neutraals dat niet belangrijk is voor het kind (bv. vroeger opstaan of vroeger naar bed gaan). Schrijf dit antwoord bij het cijfer 1.
- Zoek een gebeurtenis die bij het cijfer 5 past: iets dat niet te erg is maar toch een negatieve impact heeft.
- Laat het kind de schaal vervolledigen. Bewaak of er een evolutie in de schaal te zien is van het meest erge naar het minst erge.
- Als het kind later overstuur is, vraag je het aan te geven bij welk cijfer dat gevoel hoort. Het kan dan gebeuren dat het kind bij een niet zo negatieve ervaring reageert alsof het het einde van de wereld is en het een 10 geeft. Vraag dan of het écht denkt dat het net zo erg is als wat er op de thermometer staat op nummer 10. Het kind zal dan inzien dat het toch niet zó erg is. Op deze manier kan het leren zijn gevoelens niet meteen in de hele negatieve richting te laten gaan en beter te reageren op negatieve gebeurtenissen.



15 4G-schema

Wat je denkt bij een situatie heeft invloed op wat je voelt en wat je doet. Deze 4 G's kunnen helpen om positieve gedachten en helpend gedrag te sturen.

-  – **G**ebeurtenis: wat gebeurt er?
-  – **G**edachten: wat denk je?
-  – **G**evoelens: wat voel je?
Waar voel je dat in je lichaam?
-  – **G**edrag: wat doe je?

Door het kind deze vier vragen te stellen, kun je een situatie beter in kaart brengen. Bespreek wat de bepaalde situatie oproept. Bij een gebeurtenis die het kind als een probleem ervaren heeft, kun je bespreken hoe het zich voelde en hoe het anders had kunnen denken, voelen en doen. Als je negatieve gedachten hebt, voel je je slechter. Die gedachten helpen je dus niet vooruit (niet-helpende gedachten). Omgekeerd: als je aan iets positiefs denkt, voel je je beter en kun je makkelijker helpend gedrag stellen. Dingen die bijvoorbeeld kunnen helpen zijn: leuke activiteiten, 'geluksmuziek' horen (het kind kan een afspeellijst maken), of 'helpers' opzoeken (volwassenen, broers, zussen, vrienden of huisdieren).

Gebeurtenis

Wat gebeurt er?



(Je mag het ook tekenen)



Gedachten

Wat denk je?



Gevoel

Wat voel je?



Gedrag

Wat doe je?



*Teken je gevoel
in dit gezichtje.*

voorbeeld 1:

Gebeurtenis

Wat gebeurt er?

Na de speeltijd stonden we in de rij. Ik voelde een duw van Dieter die achter mij stond. Hierdoor viel ik en deed ik me pijn.



(Je mag het ook tekenen)



Gedachten

Wat denk je?

Je hebt me pijn gedaan. Hoe stout is dat, je bent een gemene idioot.



Gevoel

Wat voel je?

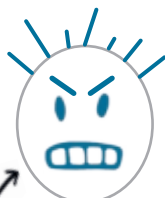
Ik voelde me onrechtvaardig behandeld, gekwetst en boos.



Gedrag

Wat doe je?

Ik duwde Dieter op mijn beurt.



Teken je gevoel in dit gezichtje.

voorbeeld 2:

Gebeurtenis

Wat gebeurt er?

Na de speeltijd stonden we in de rij. Ik voelde een duw van Dieter die achter mij stond. Hierdoor viel ik en deed ik me pijn.



(Je mag het ook tekenen)



Gedachten

Wat denk je?

Waarom doe je dat nu?



Gevoel

Wat voel je?

Ik ben verdrietig want ik heb pijn, en ook nieuwsgierig waarom Dieter dit opeens deed.



Teken je gevoel in dit gezichtje.



Gedrag

Wat doe je?

Ik vroeg wat er mis was, want ik had zelf geen aanleiding gegeven tot die duw.



Gevolg

Dieter excuseerde zich. Hij was wat aan het dollen met Joost en verloor hierdoor zijn evenwicht. Hij duwde niet met opzet.

16 Evenwicht in de groene zone



Ken je het gevoel dat alles goed lijkt te lopen en je goed voor jezelf kunt zorgen? Dan zit je in de groene zone.

**GROENE
ZONE**



Soms ben je van streek en word je heel boos of bang of erg zenuwachtig. Je hebt het gevoel dat je lichaam zou kunnen ontploffen als een vulkaan. Je wilt wenen en/of schreeuwen. Dan zit je in de rode zone.

**RODE
ZONE**



Soms ben je van streek en voelt je lichaam alsof het slappe spaghetti is. Je wilt je terugtrekken en alleen zijn. Dan zit je in de blauwe zone.

**BLAUWE
ZONE**

Als je voelt dat je naar een rode of blauwe zone gaat, kunnen de volgende drie oefeningen je helpen om in de groene zone te blijven of om ernaar terug te keren.

- 1 Word je bewust van je ademhaling. Leg een hand op je buik en een hand op je borst. Voel je ademhaling en concentreer je op deze beweging. Word je rustiger? Is er iets veranderd? Dit kun je elke avond oefenen voor je gaat slapen.



- 2 Bij woede kun je de vulkaanoefening doen. Sta met gespreide benen. Buig je voorover met gebogen knieën en maak met je handen een beweging alsof je in je innerlijke vulkaan de lava verzamelt. Bij een inademing spring je met volle kracht naar boven. Je strekt je armen daarbij naar boven en je spuwt je verzamelde lava uit. Als je wilt, kun je luid roepen. Doe dit nog twee keer en sta dan rustig. Is alle woede eruit? Zo niet, doe de oefening dan nog een (paar) keer. Hoe voel je je nu? Is er iets veranderd?



- 3 Maak met je handen een lotusbloem. Leg de zijkant van je handen en de top van je duimen en je pinken tegen elkaar. Spreid de rest van je vingers (je duimen en je pinken blijven tegen elkaar). Sluit je ogen en stel je een mooie bloem voor die reikt naar de zon. Adem in en uit en zeg hierbij enkele keren hardop: ‘Elke dag staat er iets moois te wachten voor mij.’ Adem nog enkele keren in en uit. Los je vingers en open je ogen. Hoe voel je je nu? Is er iets veranderd?

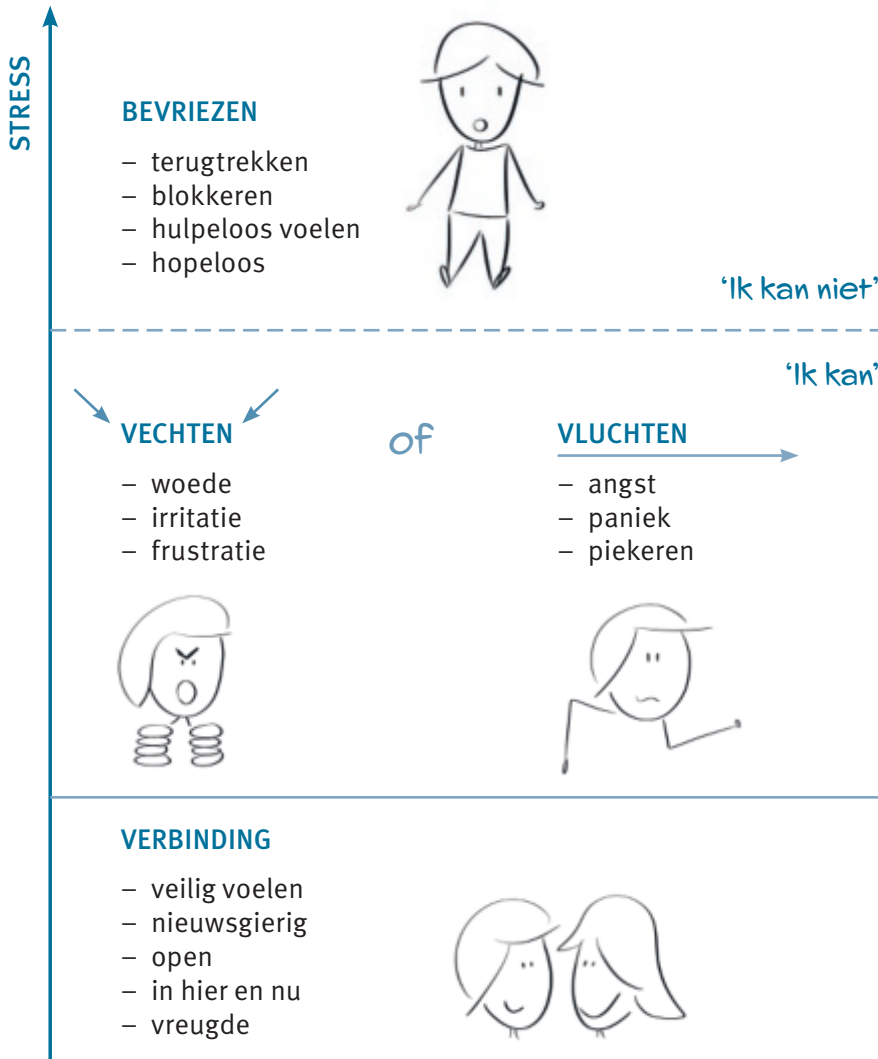


17 Normverdeling



Deze grafiek toont hoe intelligentie verdeeld is over een groep van 100 mensen. De meerderheid van de mensen heeft een gemiddeld IQ van 100 (doorsnee-ontwikkeling van de hersenen). Maar 3 op de 100 mensen hebben een IQ van meer dan 130 (hoogbegaafd). Niet veel mensen kunnen dus zo snel denken als een hoogbegaafde en bijgevolg zijn manier van denken volgen. Voor anderen verloopt het leren niet zo vlot, ze moeten veel meer moeite doen. Als je als hoogbegaafde van de ander verwacht dat hij hetzelfde kan als jij, leidt dat tot teleurstelling en frustratie. Ieder leert in zijn eigen tempo en met zijn eigen mogelijkheden. Dat is voor iedereen uniek.

18 Reactie fight, flight, freeze



19 Voorbeelden van ademhalingsoefeningen



Oceaan- of Darth Vader-adem

- Zit rechtop op de grond of op een stoel.
- Sluit je ogen.
- Hou je hand voor je mond en stel je voor dat je hand een spiegel is.
- Adem in door je neus.
- Adem uit door je mond en stel je daarbij voor dat je de spiegel (je hand) laat aandampen.
- Voel je de warme lucht? Hoor je het geruis achter in je keel (huig)?
- Doe deze oefening opnieuw met gesloten mond en laat het bij elke uitademing ruisen.



Zoemende bij

- Zit rechtop op de grond of op een stoel.
- Leg je handen op je hoofd en je duimen aan je oren, alsof je je haar gaat wassen.
- Sluit je ogen en sluit je oren af met je duimen.
- Adem in, en als je uitademt zoem je als een bij.
- Hoelang kun je bij een uitademing zoemen?
- Voel je het kriebelen in je hoofd?

Leeuw

- Zit op je knieën.
- Zet je handen met gespreide vingers voor je lichaam.
- Adem diep in door je neus en sper je ogen wijd open.
- Bij het uitademen strek je je tong uit en brul je – zonder stem! – als een leeuw.
- Voel je je vrijer of beter gehumeurd?



Vijfvingeradem

- Zit rechtop op een stoel.
- Hou je hand voor je, je ziet de palm van je hand.
- Zet je wijsvinger van je andere hand aan de onderkant van je duim.
- Adem in en strijk met je vinger langs de zijkant van je duim tot aan het topje (de berg omhoog).
- Adem uit en strijk met je vinger langs de andere kant van je duim naar beneden (naar het dal).
- Adem in en strijk langs je wijsvinger omhoog (berg), en adem uit en strijk langs je wijsvinger omlaag (dal).
- Doe zo verder tot je aan de buitenkant van je pink bent.





Bellenblazen

- Blaas samen bellen met een bellenblaas.
- Maak grote en kleine bellen.
- Veel en weinig.



Rug aan rug

- Zit samen rug aan rug in kleermakerszit.
- Sluit de ogen.
- Voel eerst elkaars warmte, van het zitvlak tot aan de schouders.
- Voel je elkaars ademhaling?

20 Meditatie



- 1 Zit rechtop op een stoel, op een kussen of op de grond. Probeer niet te veel te bewegen.
- 2 Voel je voeten of je benen op de grond.
- 3 Ontspan je gezicht. Je kunt je ogen openhouden of sluiten.
- 4 Scan je lichaam van je hoofd tot je tenen. Merk op wat je voelt. Denk daar niet over na, observeer gewoon.
- 5 Breng dan je aandacht naar je adem.
- 6 Voel aan je neusvleugels hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomt.
- 7 Voel hoe je borstkas uitzet en weer inzakt. Voel hoe je buik op- en neergaat.
- 8 Merk hoe je vriendelijke ademhaling stroomt zonder dat je er iets voor hoeft te doen.
Ze volgt haar eigen weg. Je hoeft niets te forceren.
- 9 Als je gedachten afdwalen, kijk je hoe ze in wolken voorbijzweven en breng je je aandacht terug naar je ademhaling. Ga even door met het volgen van je ademhaling.
- 10 Beëindig de oefening zoals je zelf wilt: je kunt kleine bewegingen maken of luisteren naar de geluiden rondom jou. Als je je ogen gesloten had, open ze dan weer.

21 Activiteiten



- **FOCUSTIJD:** in deze tijd concentreer je je op een taak.



- **SPEELTIJD:** in deze tijd is er ruimte om te spelen, creatief en spontaan te zijn.



- **BEWEGINGSTIJD:** in deze tijd beweeg je je lichaam voor zover dat goed voelt.

- **VERBINDINGSTIJD:** in deze tijd sta je in persoonlijk contact met iemand en waardeer je je (natuurlijke) omgeving.



- **OFF-TIJD:** in deze tijd hoeft er niets. Gewoon ontspannen, je vervelen of dromen.

- **VOELTIJD:** in deze tijd check je hoe het met je gaat en neem je je lichaam en de omgeving waar.



- **SLAAPTijd:** in deze tijd geef je je hersenen de rust die ze nodig hebben, zodat ze kunnen recupereren van de dag.