



© Jamina Van Maele

Verwerkingsopdracht 1: Eigen steen vormgeven

focus op diepgang en exploratie van eigen gevoelens

Tijdsduur

Minstens twee lestijden

Nodig

- Prenten van stenen (bijlage 3)
- Wit papier
- Wasco's voor elke leerling of voldoende om te delen
- Gekleurd papier (kleuren die geassocieerd worden met blijheid)
- Schaar en lijm voor elke leerling
- Kleurplaten of plasticine voor wie snel klaar is

Tips

- Als je denkt dat het bij sommige kinderen wat kan los maken, is het interessant deze activiteit voor de middagpauze te doen. Zo hebben ze de kans om te verwerken in beweging of een beetje extra aandacht.
- Doe deze opdracht enkel als je ook deel twee kan doen binnen hetzelfde lesmoment.
- Het kan interessant zijn om de ouders te laten weten dat je over gevoelens hebt gewerkt.
- Als je een extra leerkracht of hulp kan inschakelen, zeker doen. Zo kan je het deel-moment eventueel splitsen in twee groepen en krijgt elk kind meer spreektijd. Kinderen die 'vast' zitten met de opdracht worden sneller terug in gang gezet. Met twee zie je ook meer dan alleen. Eén persoon kan meer de les leiden, de andere heeft de mogelijkheid om de groep te observeren.

Lesverloop

DEEL 1

Alle mensen hebben soms lastige gevoelens vanbinnen. Niet iedereen voelt dat op dezelfde plaats. **Waar voel jij het in je lijf als je een lastig gevoel hebt?** Laat de kinderen op die plek bij zichzelf hun handen leggen. Dat voelt niet bij iedereen hetzelfde.

We gaan onze eigen stenen, onze eigen lastige gevoelens bestuderen. **Jullie mogen je eigen steen eens op een papier zetten.** Het mag lelijk zijn, het mag raar zijn, je mag foutjes maken, je mag erop zetten wat jij zelf kiest en wat er past bij jou.

Je mag kiezen uit de voorbeelden die hier liggen (*bijlage 3*) of je mag een wit blad kiezen waarop je zelf een steen kan tekenen.

Straks mag je, als je dat wil, over je steen vertellen.

Laat elk kind een blad en wasco's nemen en het voor zich neerleggen. Zet een rustig muziekje op en vraag de kinderen om hun ogen even dicht te doen en langzaam uit te ademen.

Alle mensen hebben soms lastige gevoelens vanbinnen. Alle mensen voelen zich soms boos, verdrietig of bang. Dat is heel normaal.

- Op welke momenten voel jij je boos, verdrietig of bang?
- Maak jij je wel eens zorgen?
- Heb je wel eens gedachten die niet weggaan?
- Welke kleur past bij jouw boos, welke kleur bij jouw verdrietig, welke kleur bij jouw bang?
- Op welke momenten is jouw steen zwaar?

Neem hiervoor je tijd, laat een stilte vallen na elke vraag, zo krijgen de kinderen de kans om in zichzelf het antwoord te vinden.

Je mag heel rustig, zelf je eigen steen invullen. Dat mag met kleuren, met vormen, met woorden, met tekeningen, alles is goed. Ik ben er om je te helpen als je dat graag wil.

Niet alle kinderen zullen hier meteen mee aan de slag kunnen. Je kan op de volgende manieren helpen:

- Op een goed zichtbare plaats zelf jouw steen maken (waarheidsgetrouw én op kindermaat, je wil ze niet belasten met jouw zorgen, wel normaliseren dat ook volwassenen soms lastige gevoelens hebben.)
- Een rondje maken en de kinderen die er moeilijk aan kunnen beginnen de vragen nog eens stellen en suggesties geven over hoe ze dat vorm kunnen geven.
- Kinderen die wel vlot starten vragen of anderen even mogen komen kijken bij hen om ideeën te krijgen. Bewaar wel een rustige, serene sfeer in de klas.

Dit is een opdracht waar emoties bij horen, dus zou het kunnen dat die ook komen. Je hoeft hier niets mee te doen. Laat de emotie er gewoon even zijn en steun het kind door eventueel je hand op zijn of haar rug te leggen. Je kan iets zeggen als 'Je voelt je steen even heel hard nu he, ik zie het, dat is ok.'

Je hoeft er niet over in gesprek te gaan, je kan wel aanbieden om daar later tijd voor te maken als hij of zij dat wil.

Voorzie eventueel kleurplaten of plasticine voor kinderen die sneller klaar zijn, of laat hen hun hoofd even op de bank leggen en rusten. Het is niet nodig om helemaal klaar te zijn met deze opdracht om verder te kunnen met deel 2.

DEEL 2

Op het einde van het verhaal lijkt het alsof de steen van Kat lichter is geworden.

Hoe kwam dat ook alweer? *De andere dieren waren haar komen zoeken, Kat voelde dat ze vrienden heeft, dat ze graag gezien wordt.*

Wat doet Kat graag? *Wandelen en praten met de andere dieren.*

Zo is de steen van Kat lichter geworden. Er zijn andere dieren die haar een blij gevoel geven en er zijn dingen die ze graag doet.

Een blij gevoel kwam er rondom de steen. **Welke kleur zou dat blij gevoel kunnen hebben?** (Ook dit is niet voor iedereen hetzelfde, we zijn allemaal anders.) **Laat elk kind een kleur kiezen die bij blij hoort en een schaar en een lijmstift nemen.**

Zet je een rustig muziekje op en vraag je de kinderen om hun ogen even dicht te doen en langzaam uit te ademen. Net als in het vorige deel.

- Wie zorgt er goed voor jou?
- Wie is een echte vriend?
- Bij wie voel je je veilig?
- Welke activiteit geeft jou een fijn gevoel?
- Waar krijg je energie van?
- Is er een voorwerp (een knuffel bijvoorbeeld) dat je kracht geeft?

De kinderen knippen hun steen uit en kleven hem op een blad met de kleur die past bij hun 'blij'. Daar schrijven of tekenen ze bij wat hun steen lichter maakt.

DEEL 3

In deel drie krijgen de kinderen de kans om te delen over wat ze op papier gezet hebben.

Niemand moet dit doen, iedereen die wil mag. Soms willen kinderen wel laten zien wat ze gemaakt hebben, maar er niets over vertellen. In dat geval, kan je vragen of jij vragen mag stellen over wat je ziet op het blad. Dat hebben sommige kinderen nodig om eraan te kunnen beginnen.

Geef even ruimte aan de steen zelf en breng de focus dan zeker naar wat rond de steen zit. Daar zit hun kracht en hun vangnet. Soms zullen kinderen ideetjes krijgen van wat ze horen van anderen. Dat is prima, je denkt nooit aan alles en samen weet je meer.

Bevestig de kinderen door kort te herhalen wat je hoorde zonder veel zelf in te vullen.

Bijvoorbeeld 'Je vertelde *mijn steen voelt soms zwaar als ik ruzie heb met mijn vriend* en ik hoorde je zeggen *aan mijn knuffel kan ik alles vertellen en als ik ga zwemmen voel ik me blij*. Bedank het kind dan voor het delen.

Als iedereen die wilde vertellen die kans kreeg, is het tijd om af te ronden.

Vraag om de eigen werkjes veilig weg te leggen of haal ze op. Kies zelf of je ze later meegeeft naar huis of bijhoudt. Het kind blijft wel eigenaar van het werk. Deel het niet met anderen (zorgco, ouders, ...) zonder dat het kind het weet en liefst akkoord is.

DEEL 4

Eindig met een fysiek spelletje waarbij de kinderen eventuele spanning die ze nog in hun lijf hebben kwijt kunnen geraken. Dit duurt niet zo lang en is erg belangrijk om terug te kunnen schakelen naar de volgende activiteit, ook als het speeltijd is. Dit zijn enkele voorbeelden:

- Geef minstens 10 kinderen een high ten
- Ga in een cirkel staan, snel ter plaatse rennen en ondertussen de armen van laag naar hoog brengen terwijl je een kreet doet (vb: tweeeeeeeeeeee A)
- Een liedje met bewegingen zoals hoofd schouders knie en (s)teen. Eindig met een klassikaal applaus.
- ...

DE DAG NADIEN

Vraag wat de kinderen van de opdracht vonden. Doe dit op een manier die past bij jou en je klaswerking.

- Wat vond je leuk?
- Vond je het spannend?
- Zou je nog eens zoiets willen doen?
- Heb je er thuis iets over verteld?
- ...

Probeer hiermee te polsen wie er nog extra aandacht of zorg nodig heeft.

