



Hier sta ik!!!

Oefenboek van:.....

Hallo,

Hartstikke goed dat je met de Hier sta ik! Weerbaarheid training aan de slag gaat. In dit oefenboek zitten allerlei verschillende onderwerpen.

Die onderwerpen kun je het beste samen met een maatje doornemen en ook samen de oefeningen doen. Het maatje is diegene die jou helpt met het oefenen, bv. iemand van je familie, iemand waarmee jij veel kunt bespreken.

Er wordt gewerkt met actieve werkvormen, dat zijn 'doe' oefeningen en bv. (rollen)spel.

De onderwerpen die behandeld worden zijn:

- Houding leren aannemen
- Herkennen van emoties en hoe daar mee om te gaan
- Bewust zijn van eigen grenzen en die kunnen aangeven
- Hoe zie jij jezelf
- Mening kunnen geven en durven geven
- Kwaliteiten herkennen van jezelf. Weten waar je goed in bent en durven uitkomen waar je trots op bent

Zo kun je leren je eigen gevoel en emoties te herkennen en die van een ander. Ook kun je beter onplezierige situaties herkennen en leren opkomen voor jezelf. Verder maak je een plannetje wat je kunt doen als je bv. verdrietig bent of boos. En nog veel meer.

Ik hoop dat jullie samen ook vooral lol maken, anders blijft het niet zo leuk.

Waar kunnen jullie, jij en maatje, op letten?!

Het maatje is degene die jou gaat ondersteunen met het oefenen, bv. iemand van je familie, iemand waarmee jij veel kunt bespreken.

Er zijn 'doe' oefeningen bv. (rollen)spel, en je bespreekt samen onderwerpen.

Welke afspraken maken jullie hierover? Schrijf ze op.

Over hoe je met elkaar omgaat,
wat er van je verwacht wordt,
en waar je rekening mee houdt.

- eerlijk zijn tegen elkaar
- 'met respect', maar wat betekent dat voor jullie?
- aan afspraken houden
-alles samen oefenen!!

Wat mag jij van je maatje verwachten?! Schrijf op wat voor jullie belangrijk is.

- aan afspraken houden
- de tijd nemen
- kleine stapjes
- herhalen, herhalen, herhalen van oefeningen en onderwerpen
- te doen!
- als je tips geeft, doe dat met concrete tips! met voorbeelden, en oefen dat samen.
- niet negatief zijn, maar wat gaat goed!
- leef hebben om samen dingen te oefenen die je nog nooit gedaan hebt
- niet (ver)oordelen
- spiegel voorhouden
- nieuwsgierig zijn, doorvragen! vraag naar concrete voorbeelden.
- geen mening geven vanuit jezelf, maar tips die passen bij degene die de training volgt
- lachen mag, graag zelfs, uitlachen niet
- uitleg aanpassen en inleven in degene die de training volgt

Wat mag je maatje van jou verwachten? Schrijf op wat voor jullie belangrijk is.

- jij bent verantwoordelijk voor jouw training, maar met hulp van je maatje
- aan afspraken houden
- kleine stapjes zetten, zodat je doel haalbaar is
- herhalen, herhaal en herhalen van oefeningen en onderwerpen
- je doet en denkt goed mee!!
- je oefent serieus, samen, thuis, maar ook bv op je werk
- vertellen wat je lastig vindt, dus dat je daar graag hulp bij krijgt.
- leef hebben om samen dingen te oefenen die je nog nooit gedaan hebt
- lachen mag, graag zelfs, uitlachen niet
- interesse hebben, willen weten wat je maatje voor tips kan geven en die van je maatje aannemen

Vul a.u.b. de vragenlijst in en geef elke vraag een kleur:

GOED = GROEN

ORANJE = EEN BEETJE

ROOD= NIET GOED

Ik kan 'nee' zeggen			
Ik ben trots op mijzelf			
Ik kan mijn grenzen aangeven			
Ik voel me sterk in nieuwe situaties			
Ik accepteer grenzen van een ander			
Ik kan goed samenwerken			
Ik kan goed aangeven aan mensen dat ik echt iets niet wil en kan dat volhouden			
Ik durf mijn mening te uiten			
Ik snap wanneer iemand mij ergens voor inzet, iets wat diegene zelf niet wil doen			
Ik weet wanneer ik boos ben			
Ik begrijp wanneer ik verdrietig ben			
Ik weet wat ik kan doen als ik verdrietig ben			
Ik weet wat ik kan doen als ik boos ben			
Ik kan met mijn houding aangeven dat ik iets niet wil			
Ik kan mijn stem krachtig inzetten om iets duidelijk te maken			
Ik spreek anderen aan op hun gedrag			
Ik kan met mijn gezichtsuitdrukking iets duidelijk maken			
Ik weet waar ik goed in ben			
Ik kan makkelijk zeggen wat ik vind of denk			
Ik heb veel zelfvertrouwen			

Wat gaat goed:

Wat denkt je maatje dat goed is voor je om te leren?

Wat wil je leren? Denk aan: houding aannemen, niet pluis gevoel herkennen, grenzen herkennen en aangeven, mening geven, verbeteren van lichaamshouding, versterken van zelfvertrouwen:

Wat zou anders moeten zijn na afloop van de training?

Oefenmap: dit is de oefenmap voor de Hier sta Ik! training. Daarin kun je alles van deze training stoppen. Die map is van jou! Daar mag niemand in kijken zonder je toestemming. Je kunt er alles erbij schrijven wat je wilt!

Probeer samen zo veel mogelijk voorbeelden uit je eigen ervaring (werk, wonen, familie, vrienden) te bedenken zodat je meteen weet waarvoor je het nodig hebt en dat kunt oefenen.

Even voorstellen:

Teken jezelf of plak een foto in het midden

Ik ben...

.....

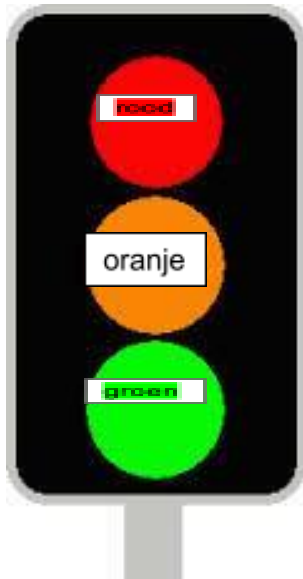
Mijn hobby's zijn....

Ik woon.....

Ik leer en oefen om goed voor mezelf te zorgen.

- Stevig te staan
- Te zeggen wat ik leuk vind
- Te zeggen wat ik niet leuk vind
- Rustig te blijven
- Goed te kijken en te luisteren
- Rekening te houden met anderen

Stoplicht: gevoels-stoplicht



Uitleg stoplicht:

- Welk gevoel hoort bij groen? (blij, vrolijk, sterk enz.)
- Welk gevoel hoort bij oranje? (onzeker, verlegen, iets niet zo leuks meegemaakt enz.)
- Welk gevoel hoort bij rood? (boos, heel erg verdrietig, ziek enz.)

Als jij en je maatje samen gaan oefenen met het oefenboek is het handig om te weten hoe jij je voelt. Als jullie starten met oefenen vraag je dat even. Dat hoef je niet echt uit te leggen, maar je kunt dan bv groen zeggen, dan is het goed. Dan weten jullie hoe je rekening met elkaar kunt houden, want bij oranje en rood is het minder goed. Wat doe je dan? Alles stapje voor stapje.

Met echt te gaan staan en te oefenen leer je beter dan er alleen over te praten.

	Welk gevoel hoort bij de kleur rood?
	Welk gevoel hoort bij de kleur oranje?
	Welk gevoel hoort bij de kleur groen?

Wat is weerbaarheid?

Ga samen met je maatje in gesprek over weerbaarheid.

Wat is weerbaarheid?

(bv.: nee kunnen zeggen, mening geven, houding, stevig staan, stop kunnen zeggen, emoties herkennen en weten wat je dan kunt doen)

Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen en te zeggen wat je wilt?

Wanneer wel, wanneer niet?

Vind je het moeilijk om nee te zeggen bv bij.....kun je een voorbeeld geven?

Kun je een voorbeeld geven van momenten waarop jij weerbaar was?

Waarom een training weerbaarheid? (is er bv. iemand die iets doet wat jij niet wilt?)

Wat wil je leren?

MIJN DOEL:
IK WIL:
HOE GA IK DAAR AAN WERKEN?
WAT VERWACHT IK VAN MIJN MAATJE?

Gezamenlijk opstellen afspraken training:

Hoe gaan jullie samen oefenen? Jij en je maatje. Hoe vaak?

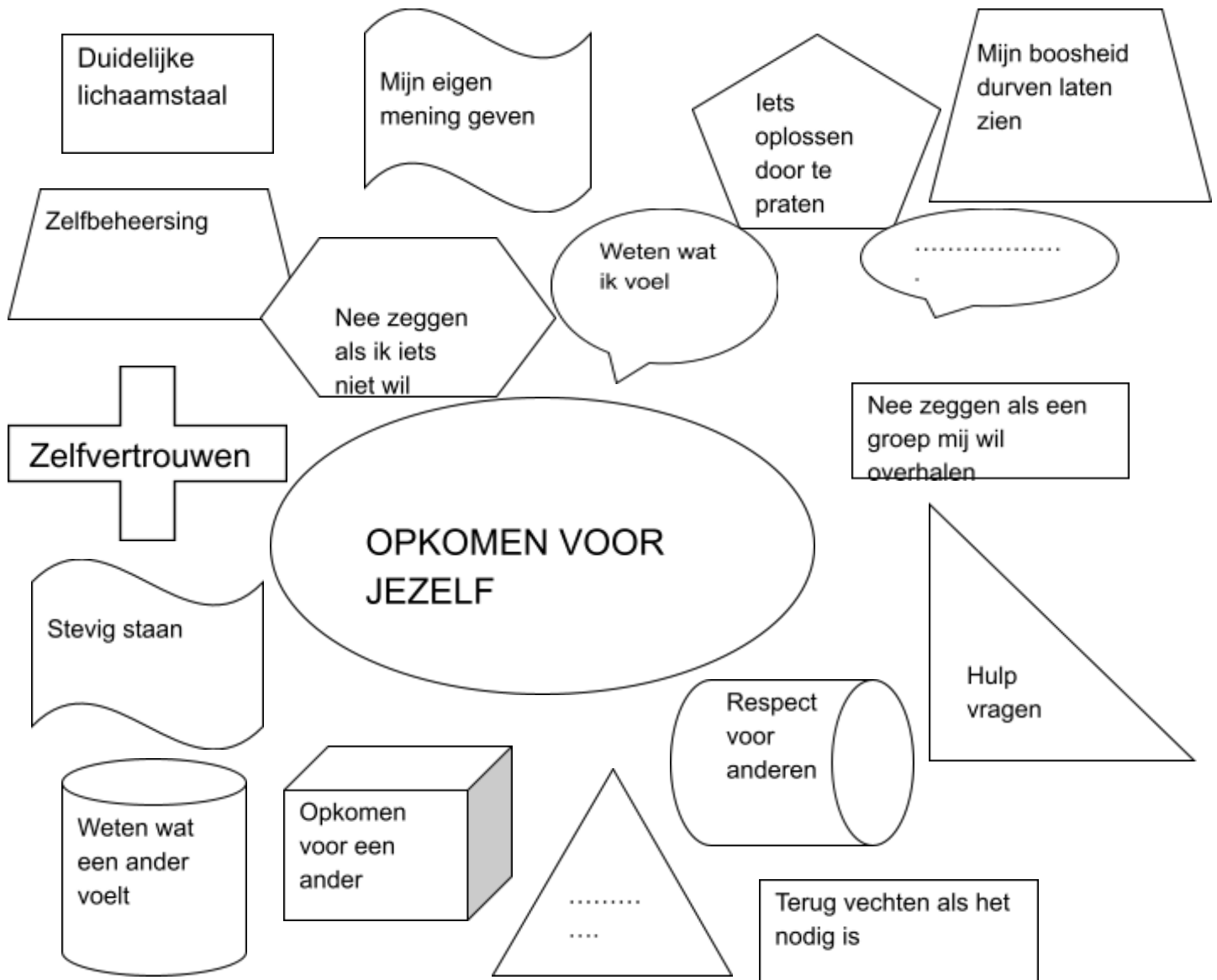
En hoe spreken jullie dit af?

En lol maken is leuk, dat is fijn, uitlachen niet.

Je mag altijd stoppen bij een oefening wanneer het echt niet goed voelt.

Wat wil jij leren?

Deze training gaat over opkomen voor jezelf. Sommige dingen die daarbij horen, kan je misschien al. Andere dingen kan je misschien nog niet zo goed. **Kleur de vakjes groen van de dingen die je al goed kunt, rood van de dingen die je nog niet zo goed kunt en oranje van de dingen die je al een beetje kunt.**



In het lege vakje kun je zelf iets invullen als je wilt. Het gaat om jouw mening, niet die van iemand anders.



Wat ging goed?? De week of gister of vandaag

[illegible]

Lichaamshouding

De taal van ons lichaam.

Als je iets tegen iemand wilt zeggen, kun je woorden gebruiken.

Je zegt dan iets met woorden. Maar vaak zeg je ook iets met je lichaam. Dit heet lichaamstaal, dat is de manier waarop jouw lichaam, jijzelf dus, signalen afgeeft aan andere mensen.

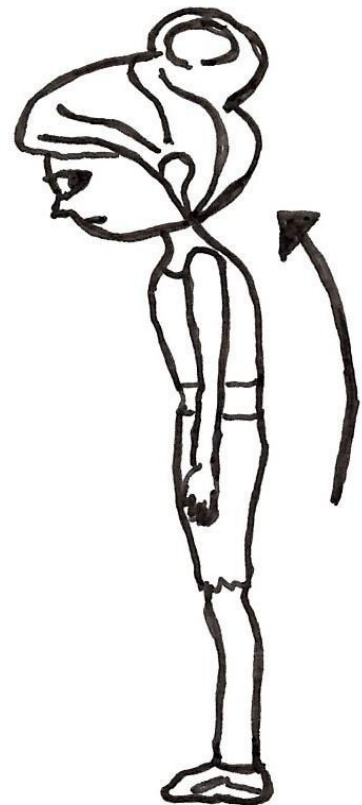
Zo straal je bijvoorbeeld uit of je blij bent, je goed voelt of juist verdrietig.

Als je bijvoorbeeld grote ogen opzet dan zegt jouw lichaam dat je verbaasd bent. Als je rimpels in je voorhoofd hebt en je mondhoeken naar beneden, dan zegt jouw lichaam dat je boos bent.

Je laat dus met je lichaam zien hoe jij je voelt.

Tunnelhouding

Kin naar beneden en je kijkt veel naar de grond. Je neemt kleine stappen in een traag tempo. Je schouders hangen en je armen bewegen stug. Het lijkt net alsof je in een tunnel loopt. Je maakt geen oogcontact en maakt een zwakke indruk.



Stevig staan oefen (gronden)

Vragen: waarom is het belangrijk om stevig te staan: zelfverzekerde houding, anders gemakkelijk om te duwen (voor doen). Op deze manier voel jij je zekerder.

voeten 'stampend' neerzetten

voeten parallel op schouderbreedte

gewicht verdelen over beide voeten

knieën niet op slot, licht gebogen

schouders laag

rug strekken

hoofd rechtop, niet kin omhoog maar je kruin

armen ontspannen langs lichaam

adem laag

"gewoon"staan-□ stevige stand

Gronden oefenen

Zet een leuk muziekje op.

Loop door je woonkamer op de muziek.

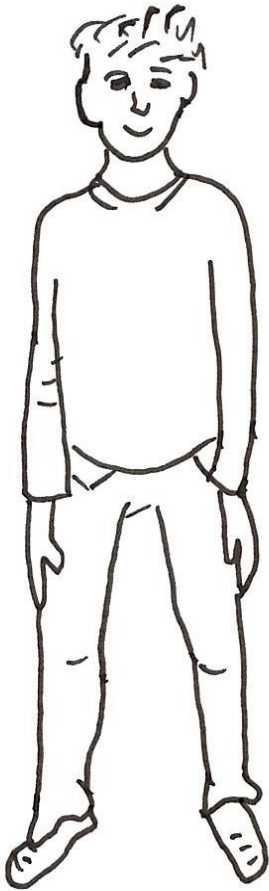
Je maatje roept 'stop'.

Dan ga je/jullie stevig staan.

Je maatje gaat je steeds een klein duwtje geven tegen je voorkant, schouder, rug.

Probeer je niet als een plank (strak) te houden maar mee te bewegen. Dan val je minder snel om.

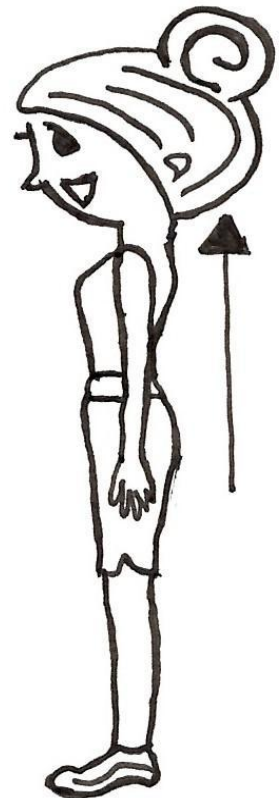
Stevig staan



Je hebt net geleerd om stevig te staan. Als je stevig staat is je ademhaling onderin je buik. Je voeten staan stevig op de grond. Je voelt de grond onder je voeten.

Soms is iets spannend voor jou. Je kunt jezelf zelfs bedreigd voelen. Dan heb je er veel voordeel van dat je stevig staat. Je voelt je dan sterker en zelfverzekerder.

En dat kunnen mensen om je heen meteen merken.



Wanneer denk je dat het belangrijk is om stevig te staan?

Kun je een voorbeeld geven.

.....

.....

.....

.....

Chinees boksen (stevig staan):

Ga tegenover elkaar staan, oogcontact (focus), vlakke handen op schouderhoogte en handen tegen elkaar, tegen handen tegenstander duwen, proberen uit balans te brengen, pas op dat je zelf niet omvalt als je te hard duwt, beweeg je armen heen en weer en probeer nu heel rustig en in rustig tempo elkaar heen en weer te duwen. Je kunt met je armen meebewegen zodat je niet omvalt. Zelfs helemaal met je armen naar achter!



Stevig staan, boom oefening

Voor weerbaarheid is het belangrijk om stevig te staan. Je kunt staan als een boom, met de wortels diep in de grond of je kunt staan als een ballon die met elk zuchtje wind wordt meegenomen.

Vragen: Wanneer denk je dat je het stevigst staat?

Begrijp je het verschil?

Uitleg: Eerst ben je een boom. Na een tijdje zal je maatje je proberen op te tillen. (pas op de ruggen! Anders moet je het niet doen.)

Daarna ben je een ballon. En die ballon zal je maatje dan ook proberen op te tillen.

Is dit duidelijk? **Wil je opgetild worden? Nee? Dan is dit mooi om te oefenen met nee zeggen.**

Wat je niet wilt , hoef je niet te doen. Je kunt ook zo oefenen.

Jij doet de ogen dicht. (je maatje leest dit in langzaam tempo voor) : ‘Zet je voeten stevig neer en breng je ademhaling omlaag naar je buik. Je bent een boom. Je bent zwaar. Je wortels zitten diep in de grond. Je staat stevig in de grond. Als er een harde windvlaag komt blijf je ook stevig in de grond staan. Je trekt je niks aan van je omgeving, je blijft staan waar je staat. Oké, nu til ik je op’.

Je maatje pakt jou (de boom) op en zet weer neer. (maatje, weet je nog, doe dit niet als je het te zwaar vindt!)

Je maatje leest verder: ‘Doe je ogen weer dicht. Ga lekker ontspannen staan. Adem hoog. Je bent nu een ballon. Je bent licht. Je laat je door de wind meevoeren en elk zuchtje wind laat je van richting veranderen. Je zweeft heerlijk ontspannen door de lucht. Oké, nu til ik je op’.

Je maatje pakt jou (nu als ballon) op en zet weer neer.

Nabespreken. Hebben jullie verschil gevoeld in boom en ballon? Was de boom zwaarder dan de ballon? Of andersom? Het is goed om te oefenen om als boom, stevig, te staan.



Wat ging goed???? Deze week of gister of vandaag

[illegible]

Goede ademhaling

Achterin dit oefenboek staat een uitgebreide oefening voor een goede ademhaling.

Soms gebeurt er iets onverwacht! Zo maar ineens, wat je niet verwacht had.

Wat gebeurt er als je schrikt of jij je bedreigd voelt? Je keel gaat dicht zitten en je kunt geen adem meer halen, je verstijft en je kan in paniek raken.

Je kunt niet zo goed meer iets doen in die situatie. Wat moet je doen om je uit deze situatie te redden?

Door bewust uit te ademen breng je de hele ademhaling weer op gang en kun je reageren.

Je kunt zo je buikademhaling leren gebruiken, en emoties leren controleren en loslaten door op een goede manier te ademen.

Ademhaling laag (goed)

Ga staan.

Leg allebei je handen op je buik, net onder je navel.

Rustig inademen door de neus, buik gaat naar voren.

Even vasthouden.

Uitademen via 'rustig maar krachtig' uitblazen via de mond tot je het laatste restje lucht uit je longen duwt. Je buik wordt plat.

Weer even vasthouden, en dan weer inademen.

Meerdere malen herhalen.

Als je dit goed blijft oefenen merk je dat je hartslag rustiger wordt.

Zo kun je weer beter reageren op iets wat er onverwacht gebeurt.

Hoe zie jij eruit?

Weet jij hoe je er voor anderen uitziet?

Wat is voor jou 'gewoon kijken'?

en hoe zien anderen dat?

Kunnen die anderen denken: 'hé, die is bang, die ga ik eens plagen'?



Of: 'Oeps, die kijkt boos, ik ga maar snel weg'?



Kijk eens vaker in de spiegel, wat zie je dan?

En vraag eens aan de mensen om je heen hoe je eruit ziet!

Ga maar eens oefenen met 'sterk' kijken of vriendelijk kijken.

Oefening: Stevig staan en oogcontact



Ga elke ochtend bijvoorbeeld voor het tanden poetsen even oefenen.

- Eerst ga je voor de spiegel staan
- Denk even na hoe je stevig gaat staan: hoe moet dat ook al weer?

voeten 'stampend' neerzetten, voeten parallel op schouderbreedte, gewicht verdelen over beide voeten, knieën niet op slot, licht gebogen, schouders laag, rug strekken, hoofd rechtop, armen ontspannen langs lichaam, adem laag, "gewoon" staan-□ stevige stand

- Ga oefenen voor de spiegel met stevig staan
- Goed zo! Zo leer je het beter. Goed blijven oefenen.
- We doen er nog iets bij!
- Kijk jezelf recht in de ogen aan! Houd je hoofd rechtop!
- Laat deze week aan je maatje zien hoe goed jij geoefend hebt met stevig staan. Als je dit laat zien aan je maatje, kijk je haar recht in de ogen aan.



Stemgebruik

Maar niet alleen je gezicht en je houding zijn belangrijk, nee, ook hoe je praat!

Als je met een piepstemmetje 'nee' zegt, wat gebeurt er dan?

Geloven mensen dat je het meent?

Als je wilt dat mensen echt stoppen en je echt 'nee' bedoelt dan is het belangrijk om stevig, luid en duidelijk te praten.

Je blijft dan niet vastzitten in de schrik. Als je schreeuwt maakt je lichaam een stofje aan (adrenaline) zodat je sneller kunt reageren, krachtiger slaan, harder lopen, en je voelt minder pijn. Met een stevige luide en duidelijke stem horen mensen dat je het meent!

Oefeningen stemgebruik:

Nee zeggen met lage ademhaling (goed).

Ga samen staan. Vanuit de lage (buik) ademhaling zo duidelijk mogelijk NEE zeggen. Steeds een beetje harder.

Nee zeggen met hoge ademhaling (niet zo goed)

Ga staan. Nu zit de ademhaling hoog (in borstkas). Vanuit hoge ademhaling NEE zeggen om de beurt. Piept deze laatste een beetje meer? Dat is omdat je ademhaling hoog zit.

Oefenen met schreeuwen: 'nee-cirkel'

Veel mensen hebben, toen ze klein waren, geleerd dat je niet mag schreeuwen. Dat is niet netjes. Daarom is het goed om te oefenen zodat het niet meer zo gek is om je stem steviger te gebruiken. Geen zachte 'piep-nee', maar een stevige 'NEE'.

Ga tegenover je maatje staan. Je begint om de beurt met zacht nee te zeggen. Langzaam aan gaan jullie steeds harder roepen. En op het laatst schreeuw je samen NEE en daarna om de beurt NEE. (hi hi, misschien even de burens waarschuwen?)

Nabespreken: hoe was het om te schreeuwen, lukte het om op je ademhaling te letten? En hoe zag je gezicht eruit? Blij of serieus strenger? En wat deed je met je lijf? Schouders recht?

Echo put: Kennen jullie de echo? Wat doet die? Die herhaalt! Je maatje roept iets, en jij herhaalt wat er geroepen wordt. Hard, zacht, gekke woorden en zo meer. Wie is het gewend om soms hard te roepen en doet dat makkelijk?

Hiermee leer jij je stem goed gebruiken en vind je het niet zo gek meer om dat te doen.

Oefening rolspel

Bedenk met je maatje een situatie die voor jou lastig of moeilijk is.

Schrijf samen uit hoe je dat wilt oefenen in een rolspel.

Wat wil je oefenen?? (denk aan: houding, nee zeggen, ademhaling, weggaan? Mening geven?

Bedenk samen de tekst die bij jou past.

Het is heel goed om elke week een moeilijke situatie op je werk, school of thuis, samen met je maatje te beschrijven en door te spreken.

Waar ligt mijn grens!

Wat vind ik hiervan?

Wat heb ik gedaan?

En zou je hebben willen doen? (En hoe kan ik dat leren? bv oefenen met je maatje)

Situatie 1:

Situatie 2:

Situatie 3:

Situatie 4:

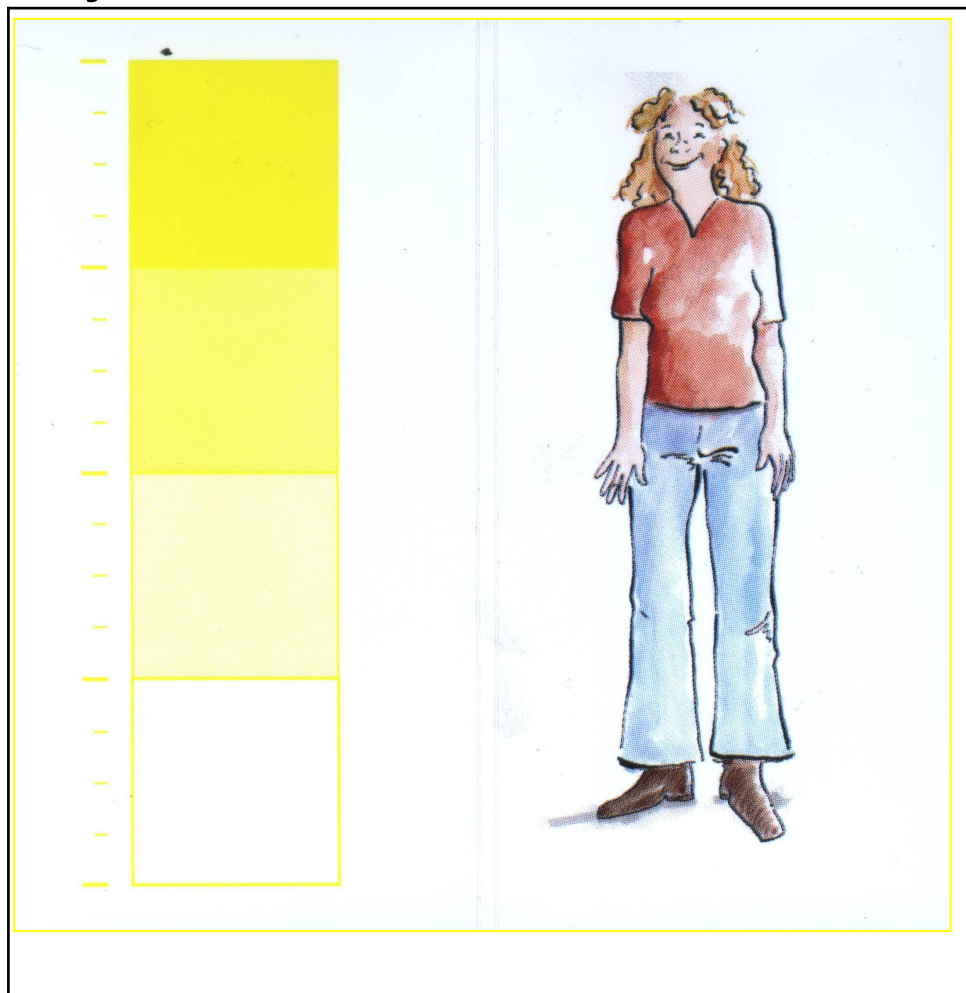


Wat ging goed???? Deze week
of gister of vandaag

.....

EMOTIES in een thermometer.

blij



Wat doet jouw lichaam als jij je **blij** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen?

Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je blij??

En hoe erg? Vul je thermometer in.

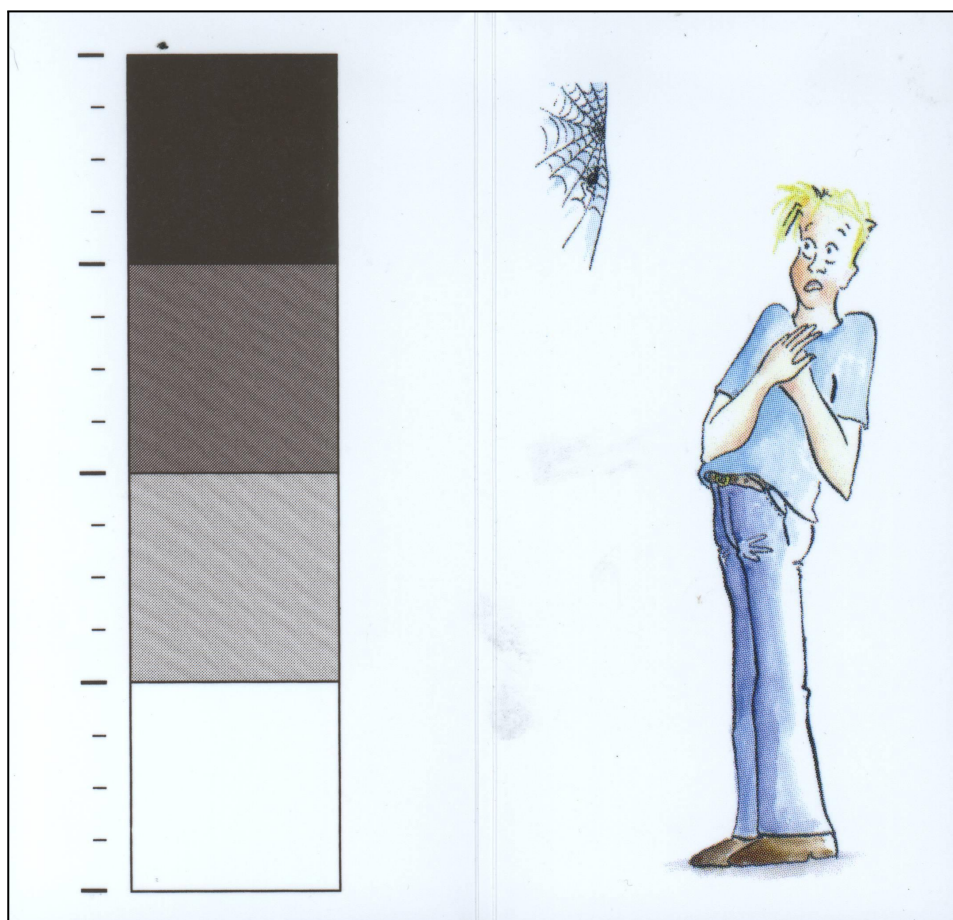
En wat doe je dan?

Ga je naar iemand toe?

Maak een plannetje, dat helpt als je het dan even 'van gekkigheid' niet meer weet.

Hoeft eigenlijk niet met blijdschap hoor.

bang



Wat doet jouw lichaam als jij je **bang** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen?

Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Waar voel je iets in je lijf?

Wanneer voel jij je bang?

En hoe erg? Vul je thermometer in.

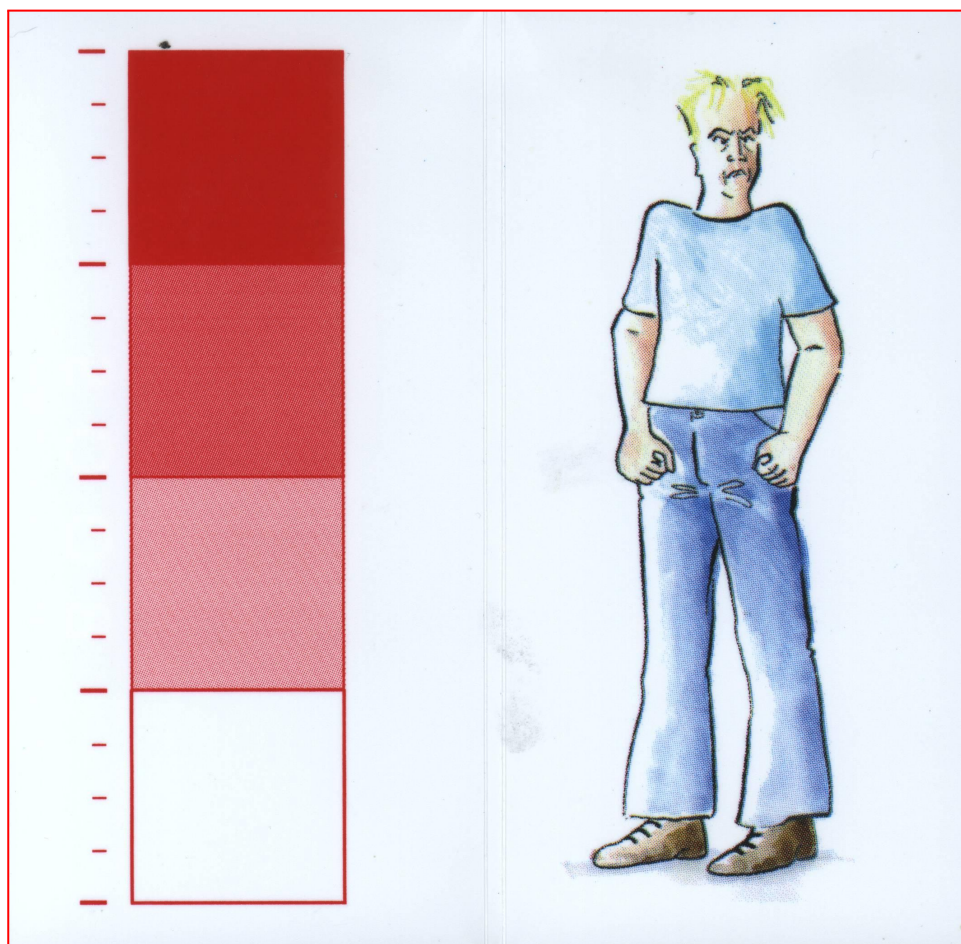
En wat doe je dan?

Wat kun je doen?

Ga je naar iemand toe?

Maak een plannetje, dat helpt als je het dan even niet meer weet.

boos



Wat doet jouw lichaam als jij je **boos** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Voel je ergens in je lijf iets?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen?

Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

Wanneer voel jij je boos??

En hoe erg? Vul je thermometer in.

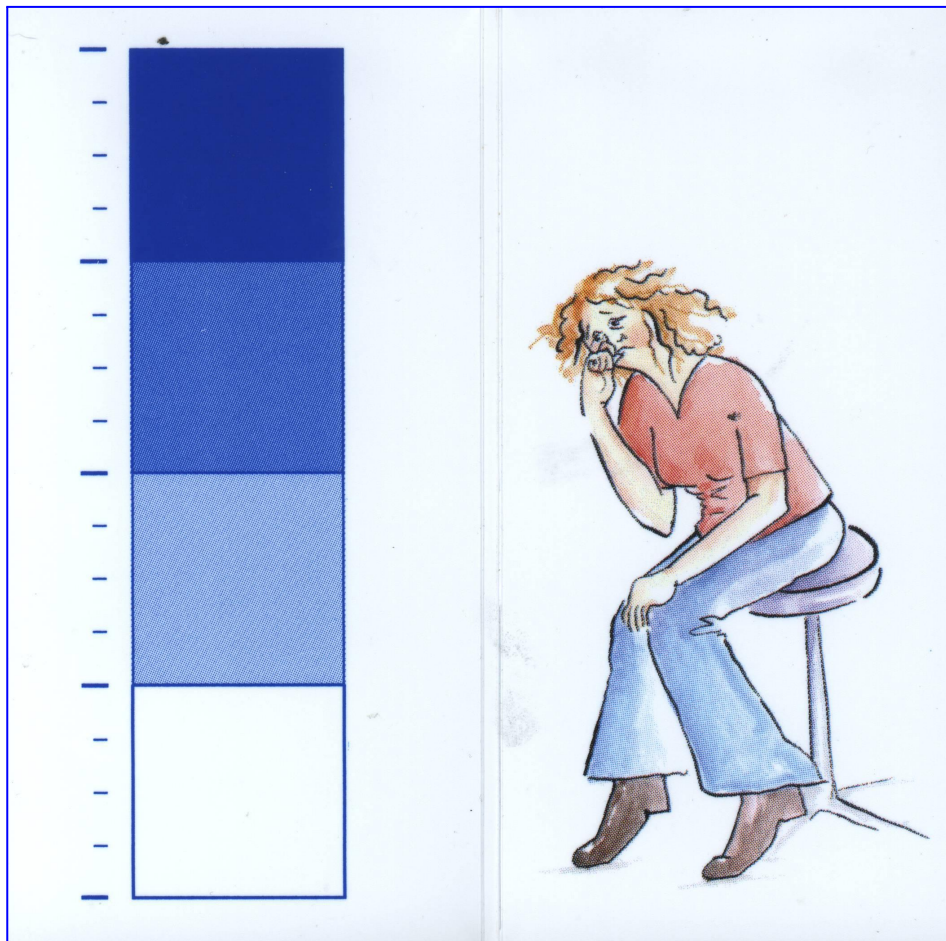
Wat doe je dan?

En wat zou je kunnen doen?

Ga je iemand om hulp vragen?

Maak een plannetje, dat helpt als je het dan even niet meer weet.

verdrietig



Wat doet jouw lichaam als jij je **verdrietig** voelt?

Hoe zien jouw ogen eruit?

Hoe ziet jouw mond eruit?

Hoe klinkt jouw stem?

Hoe voelt je lijf?

Warm, koud, normaal?

Wat doe je met je handen?

Wat doe je met je voeten?

Wat voel je nog meer?

En wanneer voel jij je verdrietig?

En hoe erg? Vul je thermometer in.

Wat doe je dan?

En wat kun je doen?

Kun je iemand om hulp vragen?

Maak een plannetje, dat helpt als je het dan even niet meer weet.

Oefeningen thema emoties (om af te wisselen en te herhalen):

Bij de thermometers hierboven kun je dus samen met je maatje een plan bedenken.

Voorbeeld: Ben je boos? (bij rood in het gevoel stoplicht)

Wanneer en waarom ben je boos?

Kun je er iets aan doen? zo ja, wat?

En wanneer?

Of moet je eerst rustig worden voor je iets gaat doen of iets gaat zeggen.

Wat is nodig?

Even rondje lopen of uitblazen ergens?

Wat past bij jou?

Bij verdrietig gevoel (bij oranje in stoplicht?):

Waarom?

Kun je verder?

Of moet je even op je kamer een muziekje gaan draaien?

Wat past bij jou?

Je kunt deze oefening als hulpmiddel gebruiken om je gevoel aan geven.

Zo kun je zorgen dat mensen in je omgeving rekening met je houden.

Je hebt meerdere manieren en mogelijkheden voor omgaan met gevoel. (wandelen, muziek draaien, praten, potje huilen enz. enz.)

Foto maken van jezelf

Beetje lastig om te doen misschien, maar maak een foto van jezelf als je boos bent, verdrietig bent, blij bent en bang bent en plak die in je oefenmap. Hoe zie je eruit als je boos, blij, enz. bent. Dit is wel een beetje moeilijk maar toch kun je het proberen.

Emotie spelletje

Een van jullie begint met een emotie voor te doen en de ander doet het na.

Dan laat de ander een emotie zien en dat doet de eerste weer na.

Als je een aantal emoties hebt na gedaan bespreek je de emoties na:

Hoe zie ik eruit?

Wat wil ik laten zien?

Hoe zag je dat ik verdrietig was?

Wanneer was ik bang?

Hoe zag je dat?

Het is belangrijk om je emoties te laten zien.

Laten zien hoe jij je voelt. Ben je kwaad, verdrietig of blij.

En ziet iemand het als je verdrietig bent?

Emoties herkennen

De een laat een gevoel zien (emotie uitbeelden met gezicht en houding) en 'gooi' dat over naar de tweede.

Die tweede 'vangt' de emotie en doet die emotie na.

Daarna beeldt de tweede een emotie uit en 'gooit' die terug naar de eerste.

Vonden jullie het moeilijk of makkelijk om het gevoel van de ander te herkennen en om zelf een gevoel te laten zien?

Hiermee kun je leren oogcontact te maken.

De emotie van een ander herkennen en zelf een eigen emotie uit te drukken.

Emoties van een ander

Ga een aantal plaatjes/foto's verzamelen/opzoeken en bespreek welk gevoel daar bij hoort.
Of zoek pictogrammen op van emoties.

Oefening rolspel

Bedenk met je maatje een situatie die voor jou lastig of moeilijk is.

Schrijf samen uit hoe je dat wilt oefenen in een rolspel.

Wat wil je oefenen?? (Denk aan: houding, nee zeggen, ademhaling, weggaan? Mening geven?

Bedenk samen de tekst die bij jou past.

Het is heel goed om elke week een moeilijke situatie op je werk, school of thuis, samen met je maatje te beschrijven en door te spreken.

Waar ligt mijn grens!

Wat vind ik hiervan?

Wat heb ik gedaan?

En zou je hebben willen doen? (En hoe kan ik dat leren? bv oefenen met je maatje)

Situatie 1:

Situatie 2:

Situatie 3:

Situatie 4:



Wat ging goed???? Deze week
of gister of vandaag

[illegible]

EMOTIES uitdrukken en herkennen

Jouw maatje gaat een verhaal vertellen, en jij gaat je voorstellen hoe jij je voelt in die situatie. Laat zien hoe jij je zou voelen in die situatie.

Ga maar door je kamer lopen met de gezichtsuitdrukking en de houding die bij het gevoel hoort.

Maatje vertelt:

1. Stel je voor je hebt de loterij gewonnen! Je bent heel erg blij en vrolijk..... laat zien.
2. Iemand heeft je kleren gewassen en daar zat het lot in. Het is waardeloos! Je bent heel erg verdrietig.....laat zien.
3. Je bent boos en op weg om die persoon eens flink de waarheid te vertellen.....laat zien.
4. Dan zie je het lot op de kast staan. Het lot is toch uit je broekzak gehaald voordat ze gewassen werden. Je bent blij en kunt die persoon wel omhelzen.....laat zien.
5. Je hebt de loterij gewonnen. Joepie! Laat zien!!

Heb je gevoeld wat het effect is op je houding in verschillende stemmingen?

Wat is het effect van je gevoel op je lichaamshouding?

En op je ademhaling?

Hoe is je rug?

Hoe kijk je? Kijk je blij, boos, teleurgesteld?

Klopt de lichaamshouding bij het gevoel?

Deze week was ik :

BLIJ omdat	
BOOS omdat	
Bedroefd (verdrietig) omdat	
Bang omdat	



Grenzen (her)kennen en aangeven

Ieder mens heeft zijn eigen grenzen.

Wij praten over vier soorten grenzen:

- Grens van je gevoel
- Grens van je lichaam
- Grens van je spullen
- Grens van je ruimte

Als iemand heel dicht bij je komt staan is dat soms prettig en soms niet prettig. Je beste vriend of vriendin mag dat vaak wel. Maar een vreemde mag dat niet. Dan voel je dat hij/zij te dichtbij staat, ook al raakt hij/zij je niet aan. Er is dus een ruimte om je heen die je kunt voelen. Dat is je persoonlijke ruimte, die heeft ook een grens.

Als iemand over je grenzen heen gaat dan mag je er rustig iets van zeggen. Meestal luistert de ander dan naar jou. Anderen hebben ook grenzen. Daar mag je niet zomaar overheen. Dan ben jij diegene die moet luisteren.

Gevoelens

Je kunt gevoelens hebben bij allerlei dingen die gebeuren, bijvoorbeeld als iemand iets tegen je zegt of doet. Je gevoel helpt je om te weten wat je leuk en niet leuk vindt.

Noem een paar voorbeelden dat iemand iets tegen je zegt of doet en hoe jij je voelde.

Bijvoorbeeld een compliment krijgen geeft je een goed gevoel.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Voorbeeld ja-nee-twijfel: je bent jarig (ja! Fijn) en je gaat je verjaardag vieren. Jij wilt graag gaan bowlen (ja! fijn). Maar dan zegt je beste vriend/vriendin: 'nou daar heb ik helemaal geen zin in, ik

wil gaan zwemmen!' (nee gevoel, wel balen). Je vindt het heel lastig want het is fijn als je beste vriend/vriendin jouw verjaardagsfeestje leuk vindt. Dus ga je op je feestje toch zwemmen en daarna friet eten in plaats van bowlen (twijfel, zwemmen vind je niet leuk e feestje!).

JA, NEE, TWIJFEL gevoel

Sommige gevoelens zijn heel fijn, maar sommige gevoelens kunnen ook vervelend zijn.

Je hebt een **JA-GEVOEL** als je iets fijn vindt. Je kunt dat van binnen voelen. Vaak is het ook aan de buitenkant te zien. Het is een blij gevoel.

Je hebt een **NEE-GEVOEL** als je iets niet fijn vindt. Het is een vervelend gevoel. Ook een nee-gevoel kun je van binnen voelen en van de buitenkant zien.

Je hebt een **TWIJFEL-GEVOEL** als iets een beetje leuk is en een beetje niet leuk. Het is een verwarrend gevoel, je weet niet zeker wat je van iets moet denken. Je kunt bijvoorbeeld een twijfel-gevoel hebben als iemand vriendelijk tegen je praat en toch iets doet wat je niet fijn vindt of je op een bepaalde manier aanraakt.

Wanneer krijgt jij een JA, NEE, TWIJFEL gevoel?

Ik krijg een **JA**-gevoel als/van.....

Ik krijg een **NEE**-gevoel als/van.....

Ik krijg een **TWIJFEL**-gevoel als/van.....



NEE zeggen

De 4 stappen.

Je mag er iets van zeggen als iemand over jouw grens gaat. Dat kun je op verschillende manieren doen: je kunt een grote bek geven, je kunt meteen gaan slaan, je kunt boos wegllopen, je kunt gaan huilen of je kunt de vier stappen gebruiken.

Bijvoorbeeld: je hebt de ander gevraagd om op te houden maar er wordt niet geluisterd.

Stap 1: Zeg duidelijk dat je het niet wilt.

Stap 2: Roep harder dat je het niet wilt.

Stap 3: Waarschuw de ander: 'Als je nu niet ophoudt dan.....'

Stap 4: Doe waarvoor je gewaarschuwd hebt.

Soms stopt de ander al na stap 1. Soms is het nodig om ook stap 2 of 3 of zelfs 4 te doen. Hoe duidelijker je bent (lichaamstaal), hoe eerder de ander luistert. Maar het kan ook zijn dat de 4 stappen niet helpen. Dan moet je hulp vragen.

Als je in gevaar bent, gebruik dan niet de 4 stappen. Dan ren je zo snel mogelijk weg. Als dat niet kan, dan ga je schreeuwen en schoppen en slaan. Daarna ren je weg.

Soms durf je niks te zeggen of te doen. Denk dan niet dat het jouw schuld is. Andere mensen kunnen soms dingen doen waardoor jij in een vervelende of onveilige situatie terechtkomt.



Soms vind je het lastig om nee te zeggen omdat je bang bent voor de ander of denkt dat je de ander kwetst. Als jij echt duidelijk bent over jouw nee-gevoel is het voor de ander makkelijker respect te hebben voor jou.

Oefening NEE zeggen (rollenspel)

Als jij en je maatje een rollenspel gaan doen, zet **je alle twee een petje op**. Dat is om te laten zien dat je niet de echte 'pietje' of maatje bent, maar je speelt een rol in een klein toneelstukje om te oefenen. Als je maatje jouw wil laten oefenen moet hij/zij beetje doorzeuren. En dat doet je maatje niet zelf maar alleen in het rolspel met het petje op.

Iemand wil jouw mobiele telefoon lenen en jij wilt dat niet! (Of oefen met iets anders dat jij niet wilt: zoenen, naar de film, alcohol drinken of iets pikken)

Zeg jij duidelijk NEE????



Als je NEE zegt, let je op:

- 1: luister goed naar wat de ander vraagt.
- 2: Vraag als je iets niet begrijpt.
- 3: Zeg rustig en duidelijk NEE!
- 4: Vertel waarom je nee zegt ('Ik wil dat niet').
- 5: Als de ander aandringt zeg je nog eens duidelijk nee.
- 6: Als de ander nog aandringt, ga je weg!

Het is oké om weg te lopen! Dan kan de ander moeilijk doorzeuren of op je gevoel inspelen door zielig te doen.

Als je wegloopt is het heel moeilijk om door te zeuren, want je bent er niet meer!!



Oefeningen grenzen aangeven

Het is belangrijk om duidelijk te laten zien dat je iets niet wilt! Lichaamstaal en stemgebruik zijn hierbij erg belangrijk.

Stop-oefening 1

Jullie gaan nu oefenen om STOP te zeggen als je vindt dat iemand te dichtbij komt. Eerst even samen oefenen. Je maatje vraagt of je naar hem/haar wilt toelopen en zegt duidelijk **STOP**, als je dicht genoeg bij je maatje staat en niet dichterbij hoeft te komen.

Jullie gaan tegenover elkaar staan met zo veel mogelijk ruimte ertussen.

Ga tegenover elkaar staan:

-je maatje loopt naar jou: jij zegt 'stop' als je maatje dichtbij genoeg is.

- jij mag je maatje nog iets verder weg zetten of dichterbij laten komen.

Let op je houding en gezichtsuitdrukking en oogcontact, weten jullie nog.

Nu gaat je maatje eerst blij naar je toelopen.

En daarna loopt je maatje wat bozig naar je toe.

Mag je maatje dichterbij komen als hij/zij boos kijkt? Of juist niet?

Nabespreking: Hoe voelt het als iemand op je af komt lopen?

Hoe is het als iemand dan blij kijkt? Of als iemand boos op je af komt lopen?

Voel je wanneer je maatje moet stoppen?

Wie mag bij jou dicht in de buurt komen? Wie niet?

Wat voel je in je lijf (buik) als iemand te dichtbij komt? Kriebel/knoop in je maag, in je benen?

Ademhaling omhoog? Is het spannend?

Stop-oefening 2

We gaan deze oefening nog een keer doen, maar nu zeggen we stop op verschillende manieren. Je maatje komt weer naar je toelopen.

Jij gaat de ene keer lachend, weifelend en daarna krachtig STOP zeggen.

Voel je verschil? Wat is het verschil voor jou?

En voelt je maatje dat je met krachtig STOP zeggen echt moet stoppen?

Rollenspel: Afstand houden

Je bent op een feestje en iemand komt steeds dichterbij je zitten. Je vindt dat niet prettig. Wat ga je doen en zeggen? Ga samen kijken met je maatje wat bij jou past.

.....

Rolspel: Grenzen

Je bent aan het werk en dan komt iemand om te vragen of je iets voor hem of haar wil doen, bv een kopje koffie halen. Eigenlijk heb je daar helemaal geen zin in of geen tijd voor, en de ander kan het heel makkelijk zelf.

Hoe maak je aan die ander duidelijk dat je niet wil?

(Maatje, nu mag je een beetje zielig doen en doorzeuren, dat is een grote valkuil om toch toe te geven. Dan gaan mensen sneller helpen terwijl ze niet willen, en het niet hoeft: oohh ik ben zo moe, pijn aan benen enz.)

Wat ga je zeggen? En doen? Oefen dat maar

Grenzen aangeven en nee zeggen

'Nee gezegd'	Nog nodig om te oefenen met situatie:
-Een vriendin wilde mijn nieuwe jas lenen. Dat wil ik niet, hij is net nieuw. Ik heb gezegd dat ik dat niet wil.	-Ik had lekkere koeken en een vriend kwam bij mij op de koffie en heeft drie grote koeken opgegeten terwijl ik dat eigenlijk niet wilde.

Wat ging goed???? Deze week of gister of vandaag

[illegible]

Mening geven

Dit vind ik leuk!!!!

Ik vind het leuk om.....

Op TV kijk ik graag naar.....

Mijn lievelingsmuziek is.....

Ik vindheel lekker eten.

Met.....wil ik graag dingen samen doen.

Ik vind het prettig als.....

Ik wil graag.....

Het liefste ga ik.....

EN.....

En dit niet leuk!!!

Ik hou niet van.....



Ik wil nooit.....

Ik vind het niet prettig als.....

Ik vind het niet fijn om met.....

Oefening mening geven

Rolspel: PETJES op!!!! Situatie uit de praktijk

Iemand heeft iets gedaan wat je niet zo leuk vond. Je wilt dat tegen hem/haar zeggen. Misschien doet hij/zij het dan niet meer. Dat zou natuurlijk fijn zijn. Maar dan moet je het eerst wel zeggen, anders weet diegene niet dat je dat niet wilt.

- 1) Rustig blijven en goed door ademen
- 2) Wees overtuigd van jezelf en neem ruimte in (rug recht, stevig staan)
- 3) Kijk de ander recht aan, maak oogcontact
- 4) Laat je stem rustig en overtuigend klinken
- 5) Vertel wat je niet leuk vindt en dat hij/zij dat niet meer moet doen (Het is wel moeilijk, maar kun je vertellen wat hij/zij wel mag doen?)

Je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking moeten kloppen met wat je wilt zeggen. Dus niet heel verlegen lachen.

Nabespreking: Hoe ging het?

Wat hebben jij en je maatje gezien?

Ben je niet in paniek geraakt? Rustig adem gehaald?

Groot gemaakt/ruimte ingenomen? Oogcontact gemaakt?

Gezegd wat je wilde of niet wilde (kort en bondig houden)?

Was je stem rustig en overtuigend?

Als je zegt wat je vindt, kom je erachter dat een ander je helemaal niet onaardig hoeft te vinden als jij je mening geeft of grenzen stelt.

Bij het 'nee' zeggen is het misschien een idee om na 2 x 'nee zeggen' weg te lopen. Dat is PRIMA!! Anders is het soms moeilijk om vol te blijven houden om 'nee' te zeggen.

Herhaling: oefening houding beïnvloeden

NEUSJE HOOG NEUSJE LAAG

Je loopt door je kamer en je maatje zegt: 'neusje hoog', dan ga je met je neus omhoog lopen, met een rechte rug, en je kijkt goed om je heen en je ademhaling is laag. (Rustig de tijd voor nemen)

Dan zegt je maatje: 'neusje laag', dan ga je met je kin omlaag, je kijkt naar beneden, en loopt ineengedoken. Je ademhaling is hoog.

Nabespreking: Wat voel je bij welke houding (hoog en laag)?

Wat is het effect van je lichaamshouding op je gevoel?

Wanneer krijg je het eerst ruzie? Wanneer wordt je sneller gepest?

Wanneer zal iemand zich sneller met jou bemoeien? Of iemand jou pesten?



Je kunt je gevoel beïnvloeden met je houding.

Als jij sterk gaat staan, ga jij je ook sterker voelen.

Als jij je angstig gedraagt, wordt je eerder slachtoffer. Als je angstig bent, kijk je naar beneden en zie je daadwerkelijk ook minder.

Het is dus belangrijk om goed te leren sterk te staan en te laten zien dat jij je sterk voelt.

Maar overdrijven is ook weer niet goed, dan zien mensen dat het niet echt is.

Nog een keer JA, NEE, - TWIJFEL (niet pluis)

Het is goed om heel vaak het ja-nee-twijfel gevoel te herhalen.

Let dan speciaal op de twijfel gevoelens omdat die het lastigst zijn

Dat er over je grenzen wordt gestapt of je doet zelf dingen die anderen eigenlijk niet willen.

Soms zijn er situaties waarbij je direct een goed gevoel hebt, een “Ja”gevoel.

En soms zijn er situaties waarvan je direct denkt: “Dat wil ik niet”, een “Nee”gevoel.

Maar soms zijn er situaties waarin je het niet zeker weet, maar je voelt dat er iets niet klopt, een “Niet Pluis”gevoel (twijfel).

Het is belangrijk om die situaties te herkennen.

Ja- gevoel:

Nee- gevoel:

Niet –pluis gevoel:

Hoe voel jij je dan?

Twijfel (niet pluis) is vaak gewoon NEE-gevoel!!! Dus niet doen!

Even stilstaan bij.....

-Noem twee dingen die jullie geoefend hebben.

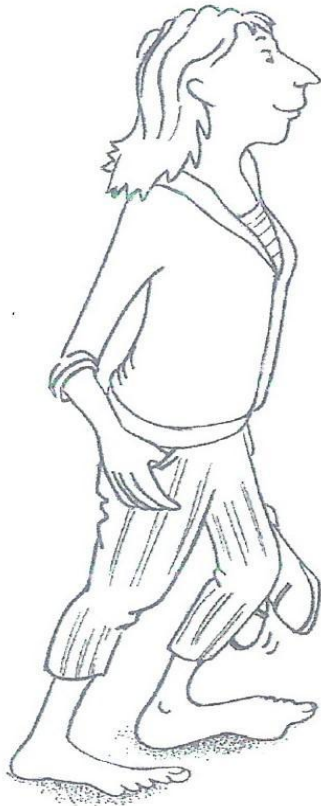
-Wat heb je geleerd?

-Wat vind je moeilijk?

-Wat vind je leuk?

-Welk oefeningen wil je nog een keer doen?

Strandhouding en trots!



Strandhouding

Kin omhoog, stevige pas, je borst naar voren, je schouders ontspannen laten hangen en laten meezwaaïen. Je kijkt zelfverzekerd om je heen en je gaat oogcontact niet uit de weg, maar zoekt het in sommige gevallen ook niet op. Je mag deze houding niet overdrijven, want dan wordt het een machohouding en kun je weer snel ruzie krijgen.

Trots zijn op jezelf

Trots zijn op jezelf is blij zijn met jezelf.

Trots zijn is niet hetzelfde als opscheppen.

Trots zijn op jezelf geeft een lekker gevoel.

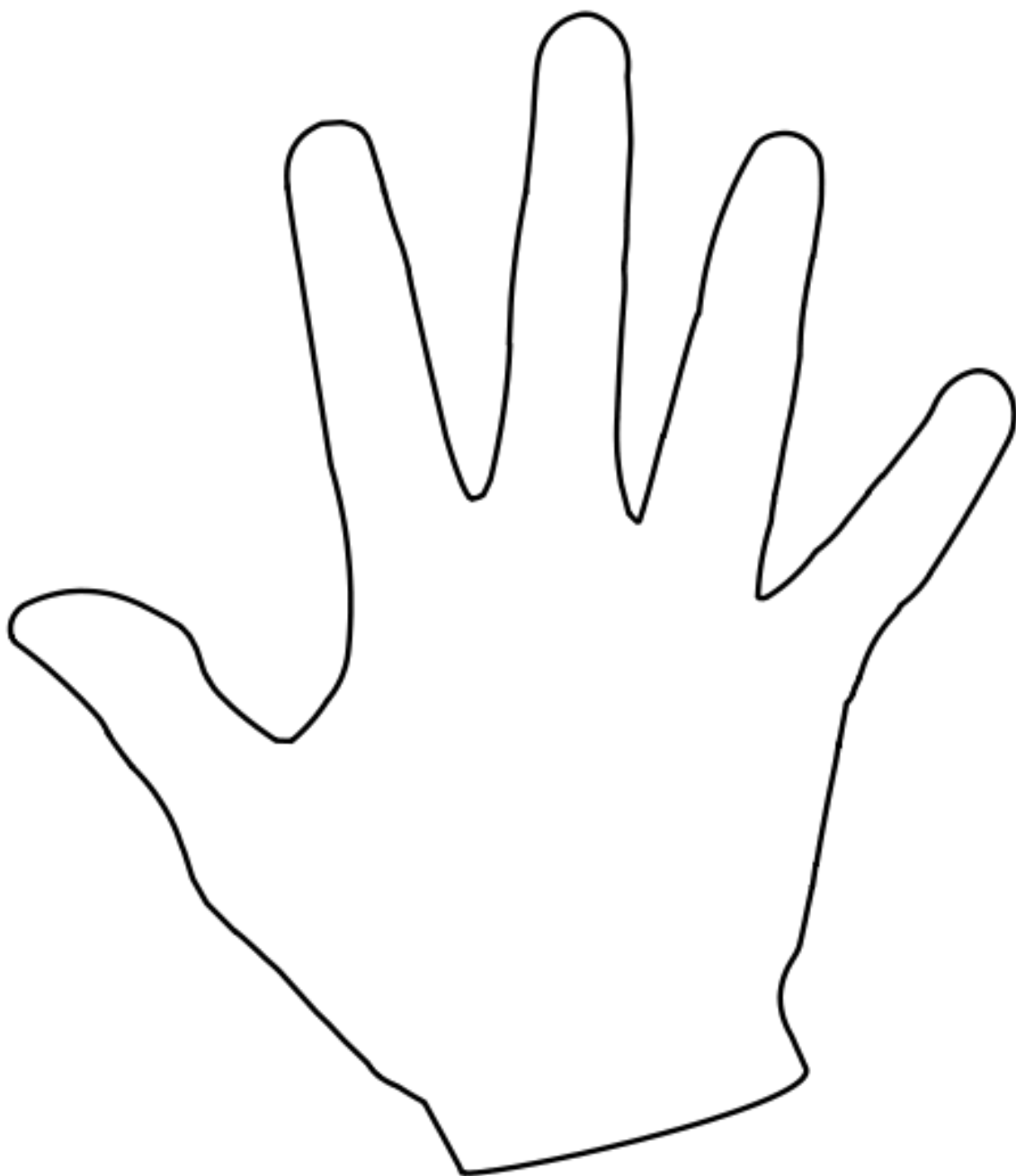
Als je trots bent op jezelf krijg je meer zelfvertrouwen

TROTS!!!

Trots zijn voelt goed! Een JA gevoel! Daarom is het goed om te weten waar je goed in bent!

Schrijf bij elke vinger iets waar je trots op bent of wat je goed kan.

Je kunt mensen die jou goed kennen vragen om te helpen.



Wat past bij jou? Streep ze aan. Dit zijn kwaliteiten, iets wat mooi is aan jezelf! En kun je er zelf nog iets bijschrijven?

ATTENT	BEHULPZAAM	BETROUWBAAR	
CREATIEF		DAPPER	
EERLIJK	ENTHOUSIAST	FLEXIBEL	
	GEDULDIG	GEVOELIG	
GEZELLIG	HANDIG	HULPVAARDIG	
	HUMORISTISCH	KRACHT	
KNAP	LEF	LIEF	MOOI
	MOEDIG	NUCHTER	NIEUWSGIERIG
OPEN	OPTIMISTISCH		ONTSPANNEN
	OPGEWEKT	ORDELIJK	RUST
SOEPEL	SERIEUS	SLIM	SPEELS
	SPORTIEF	SPONTAAN	STERK
	TACTVOL	TEVREDEN	
	VOORZICHTIG	VROLIJK	
WIJS	VRIENDELIJK	ZELFSTANDIG	
	ZORGVULDIG	ZORGZAAM	

Oefening trots

Vraag aan mensen die belangrijk voor je zijn of ze jou een complimentje willen geven.

Complimentje voor.....

Compliment: vertel eens, waar vind jij dat ik goed in ben?

.....

Dit compliment is van.....

Hoe kennen wij elkaar:

Oefening KWALITEITEN trots!!!!

Je gooit de bal naar elkaar.

Wie de bal krijgt zegt zijn naam en voegt hier een positieve eigenschap aan toe of geeft zichzelf een compliment.

Voorbeeld: 'Ik ben je maatje en ik ben een doorzetster'.

Je laat een trotse houding zien. Hoe ziet iemand eruit die trots is?

Nu ben je zelf aan de beurt: 'Ik ben.....en ik kan goed.....'.

Hoeveel dingen kun je noemen en welke?

Wat ging goed???? Deze week
of gister of vandaag

[illegible]

Hulp vragen



“Wim heeft een probleem. Een tijdje terug is er iets vervelends gebeurd. Hij wilde het eigenlijk wel tegen iemand vertellen, maar dat durft hij niet zo goed. Stel je voor dat die het doorvertelt.

Of misschien geloven ze hem wel niet. Wim weet niet meer wat hij moet doen.”

Als je met een probleem zit en je hebt hulp nodig, ga dan naar iemand toe die je vertrouwt.

Dat kan je maatje zijn, of familie of iemand van werk of school. Iemand in de buurt.

Wat moet je vertellen als je iemand om hulp vraagt?

- Heb je even tijd voor mij?
- Hoe jij je voelt.
- Wat jouw probleem is.
- Hoe de ander jou kan helpen.

De ‘hulp-vraag-lijst’

Aan wie ga jij hulp vragen deze week?

Zoek iemand uit aan wie je hulp wilt vragen. Dat kan je maatje zijn of bv. familie.

Bespreek een paar situaties waarin je hulp zou kunnen vragen en waar je die kunt vragen.

In welke situaties zou je hulp kunnen vragen?

(bv verdrietig, boos of iets niet weten, wat nog meer?)

Vraag aan diegene om samen op te schrijven hoe en wie daarbij kan helpen.



Het is fijn om hulp te krijgen. Maak een plan hoe jij dat gaat doen!

.....bv afspreken met diegene of je hulp kunt vragen

....

En aan wie ga jij hulp geven deze week? Dat voelt ook goed!

Misschien kun jij zelf wel iemand helpen!!! Wie zou jij ergens mee kunnen helpen?

....

Oefening rollenspel

Bedenk met je maatje een situatie die voor jou lastig of moeilijk is.

Schrijf samen op hoe je dat wilt oefenen in een rolspel.

Wat wil je oefenen?? (denk aan: houding, nee zeggen, ademhaling, weggaan? Mening geven?

Bedenk samen de tekst die bij jou past.

....

Het is heel goed om elke week een moeilijke situatie op je werk, school of thuis, samen met je maatje te beschrijven en door te spreken.

Waar ligt mijn grens!

Wat vind ik hiervan?

Wat heb ik gedaan?

En zou je hebben willen doen? En hoe kan ik dat leren? bv oefenen met je maatje!

Situatie 1:

Situatie 2:

Situatie 3:

Situatie 4:

Samenleven (werken- wonen)!



Wij zijn allemaal verschillende, unieke mensen.

Iedereen is anders!

Met vaak ook allemaal verschillende meningen.

Iedereen is goed in bepaalde dingen!!

De een kan bv. goed zorgen voor een ander. Een ander kan goed koken. Zo kun je samen bv goed in de horeca werken. De een in de bediening en de ander in de keuken.

Of je woont samen en de een kan goed koken en de ander goed boodschappen doen. Zo heeft iedereen zijn eigen rol en verantwoordelijkheid.

Als je die dingen bij elkaar brengt heet dat samenleven (samenwerken – samenwonen).

Dus iedereen doet waar hij/zij goed in is, voor een doel, bv. in huis of op je werk!

Samen ben je sterker dan in je eentje.

Door het samenleven (werken en wonen) kun je saamhorigheid en groepsgevoel krijgen.

Wij samen !!!!!!

Als je samenleeft, hoef je niet hetzelfde te denken als je collega of huisgenoot of iemand anders.

Iedereen mag denken wat hij wil!!!! En toch kun je goed omgaan met elkaar!

Je kunt dan goed samenleven door goed te luisteren en door goed te kunnen uitleggen wat jij vindt of wilt.

En je moet je ook wat kunnen aanpassen, een beetje geven en een beetje nemen.

Afspraken maken om samen te kunnen leven (werken/wonen)

Ik zeg wat ik wil en leuk vind

- Samen regels en afspraken maken

Ik vertrouw mijzelf en de ander

- Je aan regels en afspraken houden

Wij letten op elkaar

- Kijken, luisteren, voelen

Wij houden rekening met elkaar

- Hulp geven, hulp vragen

Wij waarderen elkaar voor wat goed is gegaan.

We kijken of er iets is wat we de volgende keer anders kunnen doen, zodat het nog leuker wordt.

Schrijf voorbeelden op van:

[illegible]

Oefeningen samenwerken

Ballonnen in de lucht houden

Jij en je maatje gaan staan in een ruimte waarin je goed kunt bewegen en jullie je niet stoten of vallen.

Jullie gaan proberen samen een ballon in de lucht te houden.

Gooi een ballon omhoog.

Probeer om de beurt een tikje tegen de ballon te geven zodat de ballon niet op de grond komt. Pas goed op elkaar, kijk goed naar elkaar, anders doe je elkaar pijn (op de tenen staan) en werk je niet goed samen. En?

Lukt het om de beurt te tikken?

Hebben jullie niet op elkaars tenen gestaan?

Hoe verliep de samenwerking?

Kun je iets afspreken in de samenwerking? Wat dan?

Waarom wel of waarom niet?

Stokje laten 'zweven'

Zoek een stokje wat lijkt op een pen of zoiets. Kort en niet te zwaar en niet te licht.

Jij gaat samen met je maatje deze stok vast houden en naar de grond brengen.

Om het moeilijk te maken **mag je de stok niet gewoon vastpakken, maar houd je ieder een vinger eronder.**

Laten 'zweven'.

Hoe kun je samenwerken?

Wat is daarvoor nodig?

Kijk je naar elkaar? Praat je of juist niet, geef je aanwijzingen? Hoe houd je contact?

Kopiëren

Je maatje gaat zo een beweging maken, niet te snel.

Kijk goed naar je maatje en doe die beweging na.

Probeer ongeveer tegelijk de beweging te maken. Dat is best moeilijk.

Dan moet je goed samenwerken, de een niet te snel en de ander volgt.

Dan mag jij een beweging maken en volgt je maatje enz.

Samen een doel kunnen bereiken en rekening houden met elkaar

Deze week heb ik samen met.....

Dit hebben we gedaan:.....

Dat was leuk, omdat:.....

En dit was minder leuk:.....

omdat.....

.....



Wat ging goed???? Deze week
of gister of vandaag

[illegible]

Herhaal a.u.b. het opstellen van een rolspel!

Uit je eigen ervaring!



Wasknijper energiegever

Voor jezelf en je 'eigendom' opkomen

Jij schrijft op drie briefjes iets waar je van houdt. Iets of iemand, of iets wat je leuk vindt om te doen.

Je maatje doet dat ook.

Zoek zes wasknijpers. Pak ieder drie wasknijpers en maak de briefjes met een wasknijper op je

shirt vast. Pas op, neem maar geen nieuw shirt

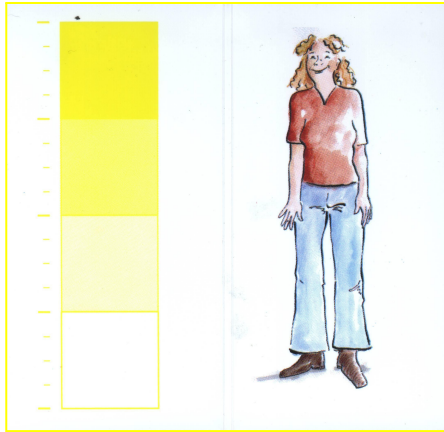


Zoek een plek waar je de ruimte hebt.

Probeer van de ander een wasknijper af te pakken, maar let er wel op dat je elkaar geen pijn doet.

Probeer zo goed mogelijk voor je 'liefste dingen op het briefje' op te komen en dat te verdedigen.

Je wilt natuurlijk liever niet dat de ander iets afpakt waar je van houdt.



Nog een keer BLIJ !!

We hebben het al eerder over emoties gehad.

Bespreek samen deze nieuwe vragen

Het is fijn om blij te zijn!!

Mag je blij zijn?

Ben je vaak blij?

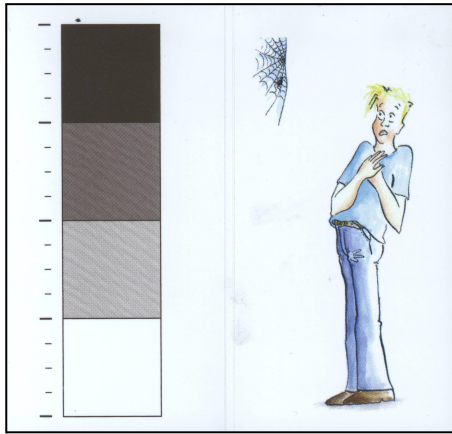
Hoe vind je het om blij te zijn?

Wat denk je als je blij bent?

Wat doe je als je blij bent?

Waarvan of waarom word je blij?

Wat vind je ervan als andere mensen blij zijn?



BANG

Bang zijn mag!!!!

Bang zijn is oké!

Mag je bang zijn?

Ben je vaak bang?

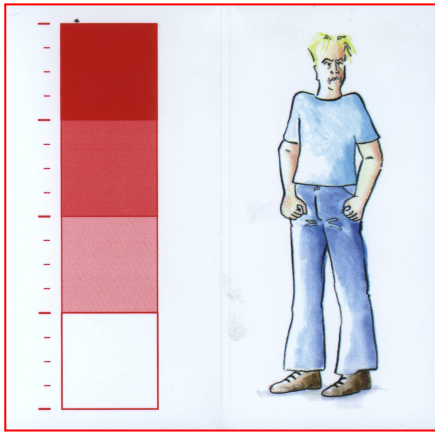
Hoe vind je het om bang te zijn?

Wat denk je als je bang bent?

Wat doe je als je bang bent?

Waarvan of waarom word je bang?

Wat vind je ervan als andere mensen bang zijn?



BOOS

Boos zijn mag!

Boos zijn is oké!

Mag je boos zijn?

Ben je vaak boos?

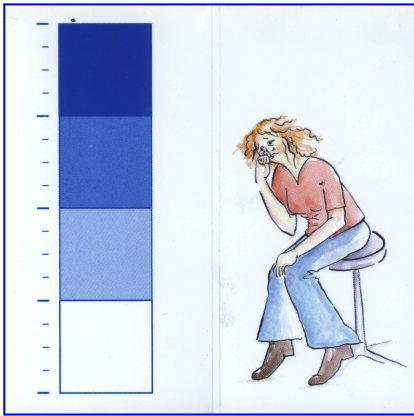
Hoe vind je het om boos te zijn?

Wat denk je als je boos bent?

Wat doe je als je boos bent?

Waarvan of waarom word je boos?

Wat vind je ervan als andere mensen boos zijn?



VERDRIETIG

Verdrietig zijn mag!

Verdrietig zijn is oké!

Mag je verdrietig zijn?

Ben je vaak verdrietig?

Hoe vind je het om verdrietig te zijn?

Wat denk je als je verdrietig bent?

Wat doe je als je verdrietig bent?

Waarvan of waarom word je verdrietig?

Wat vind je ervan als andere mensen verdrietig zijn?

Bedenk met je maatje een plan hoe jullie samen aan je weerbaarheid kunnen blijven werken.

Wat wil je blijven oefenen?

Wat is belangrijk om te blijven bespreken?

Hoe vaak lukt het om dat samen te doen?

en wat nog meer?

.....

.....

.....

.....



Wat ging goed??

.....

.....

.....

Kleur hieronder nog een keer de dingen in die je geleerd hebt of nog beter wilt leren:

Deze training ging over opkomen voor jezelf en nog veel meer. Bij de start van de training heb je deze vakjes ingekleurd met **groen=kan ik**, **oranje=kan ik een beetje** of **rood=kan ik nog niet zo goed**. Kleur deze vakjes nu opnieuw in!

In het lege vakje kun je zelf iets invullen als je wilt. Het gaat om jouw mening, niet die van iemand anders.



**EN? Zie je verschil met de eerste keer, aan het begin van deze training,
dat je dit hebt ingevuld?**

Samengevoegde oefeningen

Maak ruimte zodat je kunt rondlopen.

Schrijf de oefeningen op kaartjes (zie hieronder) en voeg eigen ideeën toe.

Leg de kaartjes in het midden op de grond of op een krukje.

-Start de muziek

-Ga rondlopen of rond dansen!

-Stop de muziek. Pak om beurten een kaartje, lees de oefening voor en laat de oefening zien. Doe dan de oefening samen.

Voorbeelden voor kaartjes: ga stevig staan, blij rondlopen, boos kijken en rondlopen, NEE roepen!, trots rondlopen, waar wordt ik blij van?, waar wordt ik boos van?, verdrietig van?, bang van?, naar elkaar toe lopen en stop zeggen.Wat kan ik DOEN als ik boos ben? wat kan ik DOEN als ik bang....blij...verdrietig ben?? Enz.

'Fysiek uitkuren'

Uitleg belang vechthouding: gemakkelijk alle richtingen op zonder evenwicht te verliezen.

Stevig staan in gevechthouding: Voeten plat op de grond, 1 been staat voor 1 achter. knieën gebogen (niet op slot), rug recht, schouders omlaag en naar achter, nek recht, handen open naar voren (rechtse been voor, dan rechtse arm voor), het hoofd recht op je schouders en ogen naar voren gericht.

Hamervuist: vingers oprollen in handpalm, duim over de vingers heen, aanspannen vuist (pink aanspannen), pols recht houden. Hamerslag is van boven naar beneden met zijkant (onderkant) vuist raak je doel. Raakvlak (zijkant vuist) en mikpunt (in het echt: neus en wij: kussen)

Pak een kussen van je bed, laat iemand het ver naast zich vasthouden, doe een stap naar voren en sla op het kussen met een BRUL!

- vuist opzij van het hoofd
- vuist aanspannen
- pols recht houden
- sla met de zijkant van je vuist (waar de pink zit) hard op het kussen
- uitademen bij slag, en probeer bij de slag een BRUL vanuit je buik 'naar buiten' te gooien

Variatie:

-sla 10 x in eigen open hand, hardop tellen. Steeds harder! (stemgebruik).

-oefen dit met je linkerhanden met je rechterhand.

-zorg dat je beetje boos kijkt, niet blij en lachen.

ONTSPANNING OEFENING

-Kies een rustige omgeving. Bijvoorbeeld je eigen kamer, de slaapkamer.

-Ga gemakkelijk liggen.

-Doe je ogen dicht.

-Denk aan iets moois of iets leuks. Iets waar jij rustig van wordt. Of iets waar jij goede zin van krijgt.

ADEMHALING HALINGS OEFENING

Zo leer je je ademhaling controleren en wordt je rustiger.

De houding:

Je gaat op blote voeten op een stoel zitten.

Ga gemakkelijk zitten. Probeer recht te zitten.

Probeer je ogen dicht te houden.

Als je rustig zit, voel dan waar je lichaam contact maakt met de stoel en de vloer.

Voel je billen op de zitting.

Voel je rug tegen de leuning.

Voel je voeten op de vloer.

Nu gaan we letten op de ademhaling:

Adem rustig in 3 seconden in....

en adem rustig in 2 seconden uit.

Doe dit 5 keer. Het hoeft niet precies 3 of 2 seconden te zijn hoor: wel rustig en langzaam

Adem nog steeds lang in.....en uit.

Voel waar je ademt in je lichaam.

Waar beweegt het?

In je borst of in je buik? Voel met je handen. (In.....uit.) Nog één diepe inademing.....en uit

