

## Bijeenkomst 4

### Bewegen en rekening houden met elkaar

#### Doel:

Kinderen richten zich op de ander tijdens spel en bewegen.

#### Benodigdheden:

- affiche met programma
- affiche met leerpunten: beweging en letten op elkaar
- het spel 'twister'
- oefenbrieven
- oefenopdrachten
- tekeningen
- stickers
- oefenladder
- limonade
- krukjes voor de ouders

#### 1 Binnenkomst (2 minuten)

Eén van de trainers haalt de kinderen uit de wachtkamer en zorgt dat de kinderen kalm naar de trainingsruimte lopen zodat de training rustig en ontspannen kan beginnen. De andere trainer is al in de trainingsruimte en begroet elk kind individueel bij binnenkomst

#### 2 Bijpraten (10 minuten)

De kinderen krijgen om de beurt de gelegenheid iets te vertellen over wat ze de afgelopen week hebben meegemaakt. De trainers bekrachtigen de (geleerde) sociale vaardigheden en met name de gerichtheid op de ander.

#### 3 Oefenopdracht (10 minuten)

Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. Als het nodig is, delen de trainers de groep op in twee subgroepjes zodat de bespreking rustiger en sneller verloopt. Alle kinderen krijgen een beurt om hun oefenopdracht uit hun map voor te lezen. De trainers betrekken de andere kinderen hierbij door te vragen of zij de voorbeelden herkennen. Tevens kunnen de leerpunten van de vorige keer herhaald worden. Wanneer alle kinderen hun opdracht besproken hebben, mogen ze een trede inkleuren op de oefenladder. Als de kinderen het niveau van een beloning op de oefenladder hebben behaald, wordt er een nieuwe streep gezet op de oefenladder. Hiermee wordt aangegeven wanneer de kinderen weer een beloning kunnen verdienen met het maken van hun oefenopdrachten. De kinderen krijgen hun beloning tijdens het spel of bij de limonade later in de training. Wanneer de oefenopdrachten in twee subgroepjes besproken zijn, is het belangrijk om plenair en op een positieve manier terug te koppelen hoe de kinderen de opdrachten gemaakt hebben.

#### 4 Het verhaal (2 minuten)

Anne en Jeroen spelen samen buiten en Anne stelt voor om cowboytje te spelen. Jeroen heeft hier eigenlijk niet zo veel zin in, omdat hij het maar een wild spelletje vindt. Maar hij doet

toch mee omdat Anne het zo graag wil. Anne verzint dat ze elkaars vijanden zijn. Ze gaan eerst op elkaar schieten en als de kogels op zijn, wordt het een gevecht. Anne is heel druk bezig met het spel, maar Jeroen loopt steeds een beetje verder van haar weg. Als ze zogenaamd gaan vechten, doet Anne Jeroen per ongeluk pijn. Jeroen schrikt hiervan en geeft Anne een schop. Nu is Anne boos en ze loopt kwaad weg! Jeroen krijgt er wel een beetje spijt van en zegt 'sorry' tegen Anne. Anne is dan gelukkig niet meer boos. Anne weet van zichzelf ook wel dat ze soms heel druk doet en dat ze dan niet meer goed nadenkt over wat ze doet. Jeroen stelt voor om een rustiger spelletje te gaan doen. Hij wil graag dieren uitbeelden. Bij dit spel is het heel erg belangrijk om goed na te denken over je bewegingen. Je moet bijvoorbeeld bewegen als een kat, als een slang of als een kikker. Anne vindt het een goed idee van Jeroen.

## 5 Raden maar! (1 minuut)

De trainers vragen de kinderen waar het verhaal van Anne en Jeroen over ging. In principe is alles goed wat ze zeggen. Er gebeurt uiteindelijk van alles in het verhaal. Voor de trainers is belangrijk om concrete en suggestieve vragen te stellen, zodat de kinderen uiteindelijk op de bedoelde vaardigheid uitkomen. Bijvoorbeeld: Wat vindt Jeroen van het spelletje? Hoe merk je dat?

## 6 Uitleg van de vaardigheid 'bewegen en rekening houden met elkaar' (5 minuten)

"Dit verhaaltje gaat er over dat het belangrijk is om te letten op anderen als je een spelletje doet. Als je niet goed nadenkt over hoe je je beweegt dan zie je wat er mis kan gaan. Dan kunnen er allerlei ongelukjes gebeuren die je liever had willen voorkomen. Bijvoorbeeld als je te wild aan het stoeien bent, kan je daardoor jezelf of iemand anders pijn doen. Jeroen houdt niet zo van wilde spelletjes en weet soms niet goed of het stoeien net-alsof-vechten is of echt vechten. Jeroen had beter direct tegen Anne kunnen zeggen dat hij liever een rustig spelletje wilde doen. Nu werd hij bang en schopte hij Anne ook nog. Maar Anne had ook rekening kunnen houden met Jeroen door goed naar hem te kijken en te bedenken of hij het wel leuk vond. Wij gaan in deze bijeenkomst ook oefenen met goed nadenken over hoe je kunt bewegen."

### Leerpunten bij 'bewegen en rekening houden met elkaar':

- Bedenk hoe je wilt bewegen.
- Bedenk of er genoeg ruimte is.
- Blijf goed letten op de beweging van de ander.
- Houd rekening met de ander.

Bij bewegen en rekening houden met elkaar kun je goed Stop-Denk-Doe gebruiken. Dit houdt in: Je zegt 'Stop' tegen je zelf wanneer je een beweegspel wilt gaan doen met iemand anders. Dan beDenk hoe je het beste op de ander kunt gaan letten. En bij Doe ga je op een rustige manier verder bewegen en blijf je ook letten op jezelf en de ander.

## 7 Oefenmogelijkheden (5 a 10 minuten)

- Opwarmoefening: Spiegelen met de handen. De kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. Het ene kind geeft een beweging aan en het andere kind moet proberen om de bewegingen na te doen met de handen.

- Twister (MB spellen, uitgever HASBRO). Er kan begonnen worden door 2 of 3 kinderen op het kleed te laten. Een ander kind kan dan draaien met de wijzer en weer een ander kind mag zeggen welke hand of voet op welke kleur moet worden gezet. Na een korte periode kan er worden gewisseld. Als dit goed gaat, kunnen er ook vier kinderen op het kleed spelen. Er kan ook geoefend worden met Stop-Denk-Doe door de kinderen de stappen hardop te laten zeggen.

#### Extra oefenmogelijkheden (5 minuten)

Kies enkele oefeningen uit, afhankelijk van de groepssfeer en de tijd:

- Opwarmoefening: 'Het doe-alsof-spel'. Voorbeelden: Doe alsof je het heel koud hebt. Doe alsof je een ijsje aan het eten bent. Etc.
- Lichaamshoudingen. Eén van de kinderen of een van de trainers neemt een houding aan en de anderen moeten deze houding nadoen.
- 'Bevriesspel' Alle kinderen lopen door de ruimte. Wanneer één van de trainers 'bevries' zegt, moeten alle kinderen doodstil blijven staan. De houdingen zijn als het ware bevroren. Deze oefening kan eventueel moeilijker gemaakt worden door de kinderen niet te laten lopen, maar bijvoorbeeld te laten huppelen of springen.

#### 8 Spel (5 minuten)

De kinderen mogen een spel spelen ter ontspanning. Eén van de trainers begeleidt het spel dat de kinderen gaan spelen. De andere trainer doet de nieuwe oefenbrieven, oefenopdrachten en tekeningen in de mappen van de kinderen.

#### 9 Limonade en stickers (5 minuten)

De kinderen mogen een sticker uitzoeken omdat ze zich aan de regels hebben gehouden, of omdat ze iets anders goed hebben gedaan. Het is belangrijk om bij ieder kind te benoemen waarom hij of zij een sticker heeft verdiend. De trainers delen limonade uit.

#### 10 Oefenbrief bespreken met kinderen en ouders (10 minuten)

- Voorbereiding: De trainers bespreken met de kinderen wie wat gaat lezen of vertellen over de training aan de hand van de oefenbrief. Daarna haalt één van de kinderen samen met één van de trainers de ouders op. De kinderen zetten alvast de krukjes voor de ouders naast hun stoel.
- Oefenopdracht: De kinderen vertellen samen met de trainers aan de ouders wat er geoefend is in de training en wat de opdracht is voor de komende week: Schrijf een situatie op waarin het goed ging om te bewegen en rekening te houden met elkaar en één waarin je dat moeilijk vond.
- Stop-Denk-Doe: De trainers benadrukken dat het belangrijk is om thuis en op school de geleerde vaardigheid te oefenen en daarbij gebruik te maken van Stop-Denk-Doe.