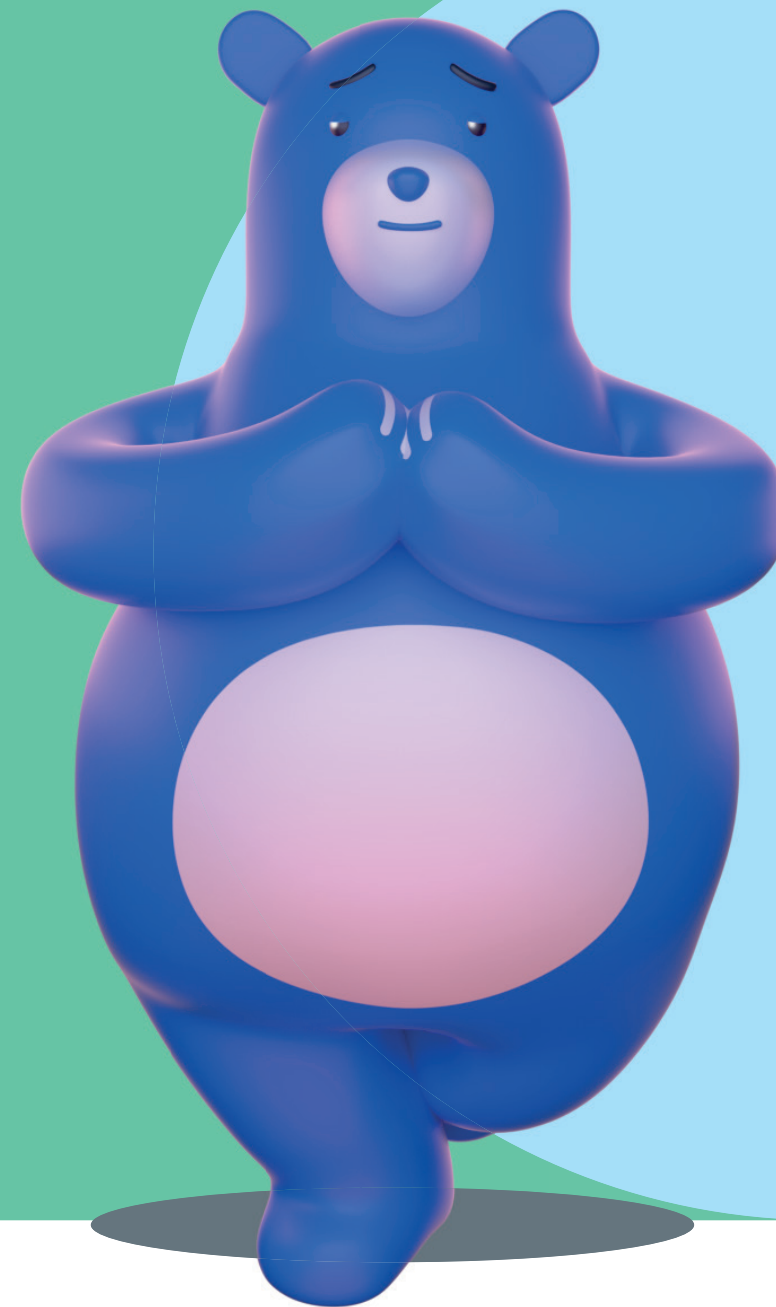


Voel je goed met
Luuk &
Warme William



Mentaal welbevinden op school: project 'Voel je goed met Luuk & Warme William'



Leren lukt beter als kinderen zich mentaal goed voelen; zowel in de klas als erbuiten. Het thema 'mentaal welbevinden' verdient dan ook een plaats in elke klas, op elke school. Maar hoe werk je met je leerlingen rond dit thema? Hoe breng je dit op een toegankelijke manier in je klas?

Ontdek ons nieuw project 'Voel je goed met Luuk & Warme William'. Aan de hand van negen exclusieve bewegingstussendoortjes kan elke leerkracht in de lagere school werken aan het welbevinden van zijn of haar leerlingen. Hét belangrijkste kenmerk van deze nieuwe tussendoortjes is dat ze échte rustbrengers zijn in de klas.

Rust in de klas? Dat kan door te bewegen!

De ontwikkeling van bewegingstussendoortjes die rust brengen in de klas kwam er op vraag van heel wat leerkrachten die een rustmomentje willen inlassen tijdens hun lessen. Om hieraan tegemoet te komen, zetten het fonds GaVoorGeluk en MOEV samen het belang van mentaal welbevinden van leerlingen in de kijker. De MOEV-mascotte Luuk en Warme William slaan hiervoor de handen in elkaar. Samen stellen ze beweging als middel centraal. Door je leerlingen te laten bewegen, kan je werken aan een sterker mentaal welzijn. Bij de negen ontspannende bewegingstussendoortjes is er telkens een link naar een specifieke yogabeweging.

Werken via de verbeelding van de leerlingen

De organisatie Full of Yoga is het creatieve brein achter de bewegingstussendoortjes. Yogadocente Liesbeth De Backer legt uit: "Als ergotherapeute en leerkracht ken ik het belang van beweging en spel in de ontwikkeling van kinderen. Deze bewegingstussendoortjes spreken echt tot de verbeelding van kinderen. Hierdoor zijn ze heel toegankelijk en kan hun innerlijke kracht groeien waardoor ze kunnen ontwikkelen tot zelfzekere personen."

Ontspannende bewegingstussendoortjes met lesfiches

Bij elk bewegingstussendoortje hoort een lesfiche voor de leerkracht. Hiermee sla je eenvoudig de brug naar een klasgesprek over het welbevinden van je leerlingen. Het gesprek hierover aangaan is belangrijk. Leerlingen die zich goed in hun vel voelen én goed omringd zijn door een positieve klasgroep zijn meer betrokken in de les, werken efficiënter samen en nemen hun verantwoordelijkheid in de klas.

Bewegingstussendoortjes in videovorm

De verfilmde tussendoortjes kan je gratis terugvinden op de website van MOEV: www.moev.be.



Nieuwe bewegingstussendoortjes, zo ga je aan de slag!



Wat zijn bewegingstussendoortjes en wanneer zet je ze in?

Bewegingstussendoortjes zijn leuke, eenvoudige oefeningen die slechts enkele minuten duren. Je gebruikt ze tijdens de les als 'break'. Je onderbreekt hiermee dus het langdurig zitten bij je leerlingen én je scherpt hun concentratie opnieuw aan.

Door een bewegingstussendoortje te introduceren, kom je tegemoet aan de bewegingsnoden van je leerlingen. Daarnaast werken deze tussendoortjes ook negatieve stress weg, zorgen ze voor een adempauze en voor hernieuwde aandacht. En vooral: ze zorgen voor plezier voor groot en klein. Als leerkracht kies je zelf wanneer het tijd is voor een bewegingstussendoortje. Dit is wanneer je merkt dat de aandacht van de leerlingen tijdens de les verzwakt.

Gio Kemper brengt nieuwe bewegingstussendoortjes geïnspireerd op yoga

De bewegingstussendoortjes kan je raadplegen via een lesfiche én een filmpje. Gio Kemper brengt ze in beeld. Gio is een bekend gezicht bij kinderen. Ze kennen hem als acteur in de serie Nachtwacht, als zanger in de Ketnetband en als finalist in The Masked Singer.

De bewegingen in de bewegingstussendoortjes zijn telkens geïnspireerd op yoga. En dit brengt voordelen met zich mee. Via yoga leren leerlingen bewuster omgaan met emoties, reduceren ze angst en stress, stimuleren ze het positieve zelfbeeld en ontstaat er rust in lichaam en geest.

Lesfiches zorgen voor klasgesprek

Elk tussendoortje duurt tussen de 1 en 4 minuten. Na het uitvoeren van het bewegingstussendoortje kan je telkens de brug maken naar een klasgesprek over mentaal welbevinden. Deze lesfiches helpen je daarbij op weg. Je kiest zelf hoeveel tijd je nadien spendeert aan het gesprek. De vragen zijn opgesteld voor iedere graad. Kies vragen die voor jouw klas relevant zijn. Luister naar wat je leerlingen vertellen en speel hierop in. Bepaal zo zelf het niveau van het gesprek. Doe het klasgesprek rechtstaand of ga naar buiten voor extra beweging en wat frisse lucht.

Lesfiches in verlengde van leerlijn 'bewegen en minder zitten'

Door de lesfiches te gebruiken kom je tegemoet aan de leerlijn 'bewegen en minder zitten'. Het Vlaams Instituut Gezond Leven werkte deze leerlijn uit om scholen te helpen bij het werken rond de gezondheidsthema's 'bewegen en minder zitten'. De focus ligt voornamelijk op het hoofdthema 'sociale en emotionele ontwikkeling'. Kinderen leren beweging dus gebruiken om hun emoties uit te drukken of om met emoties om te gaan.



Overzicht bewegingstussendoortjes

De negen bewegingstussendoortjes hebben twee basisdoelstellingen: de leerlingen tot rust laten komen én de concentratie verhogen tijdens de lessen. Toch heeft elke bewegingstussendoortje ook nog een extra doel. Kies dus een bewegingstussendoortje waarvan de doelstelling past bij de situatie in je klas.

Bewegingstussendoortje

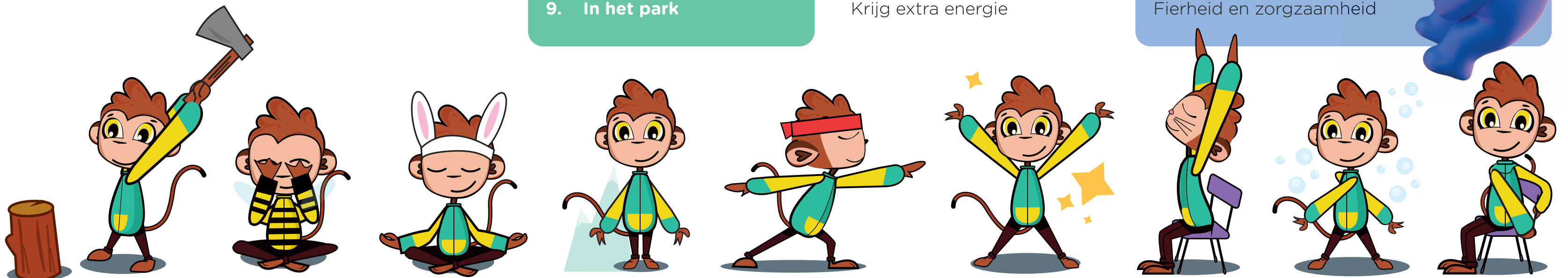
1. De houthakker
2. De bij
3. Het konijn
4. De berg
5. De krijger
6. De ster
7. De kat
8. De wasmachine
9. In het park

Doelstelling: kom tot rust en verhoog je concentratie + extra doel

- Laat (innerlijke) spanning los
- Kom tot innerlijke rust
- Word wakker en alert
- Voel je veilig/zelfzeker
- Vergroot je doorzettingskracht
- Krijg extra energie
- Stretch je lichaam
- Laat (innerlijke) spanning los
- Krijg extra energie

Gespreksonderwerp

- Opkomen voor jezelf en anderen
- Innerlijke rust
- Alertheid
- Zelfvertrouwen
- Innerlijke kracht
- Schitter en straal binnenin
- Lief zijn
- Negatieve gevoelens loslaten
- Fierheid en zorgzaamheid



Wat vind jij ervan?

Wij zijn benieuwd naar jullie ervaringen met deze bewegingstussendoortjes. Een mooie foto of een filmpje kan andere leerkrachten inspireren.

Bezorg ons je beeldmateriaal via:

- De chat op onze Facebookpagina:
www.facebook.com/moevschoolinbeweging
- Onze Instagrampagina
www.instagram.com/moev_vlaanderen/
of door ons te taggen met @moev_vlaanderen

Heb jij vragen over de bewegingstussendoortjes en/of de lesfiches?

Contacteer MOEV via:

- onze website: www.moev.be/contact-moev
- e-mail: info@moev.be
- de chat op Facebook:
www.facebook.com/moevschoolinbeweging
- persoonlijke contacten op MOEV-activiteiten

Contacteer Full of Yoga:

Liesbeth De Backer helpt je graag verder bij vragen over kinderyoga en/of de inhoud van de lesfiches.

- Website: fullofyoga.be

Wil jij meer weten over Warme William en zijn andere projecten?

- Website: www.warmewilliam.be

Wil je meer informatie rond mentaal welbevinden in de klas?

- Mentaal welbevinden op school | Gezond Leven
- Geluk in de klas | Gezond Leven
- Geluksdriehoek | Gezond Leven
- Klasse - leerlingenbegeleiding mentale gezondheid
- KlasCement - Onderwijsbehoeften sociaal-emotioneel vlak
- Nok Nok, goed in je vel
- Doe mee! - lesmap | Warme William
- Educatieve pakketten | Healthies (joetz.be)



De houthakker

Soort:

Staand, dynamisch

Doel:

Laat spanning los, geeft kracht, energie en moed

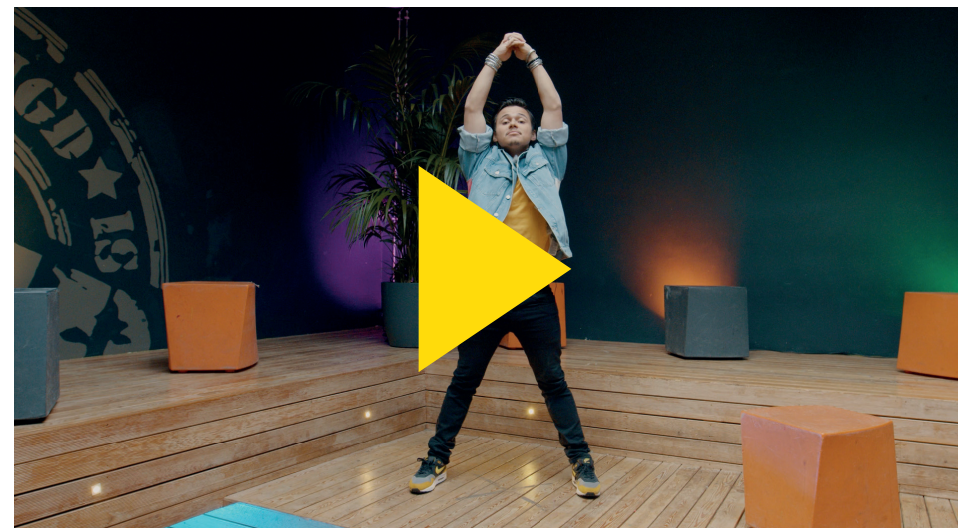


Krachtzin:

‘Ik ben moedig, ik kan het!’

Beweging:

Ga met beide voeten gespreid stevig op de grond staan. Vouw je handen voor je in elkaar. Adem in door je neus en breng beide handen gevouwen boven je hoofd alsof je een bijl vastneemt. Adem nu uit door je mond, gooi je handen naar beneden en hak met je bijl een grote blok hout in twee. Roep terwijl je dit doet, kort en krachtig HA! Doe dit 3 keer na elkaar.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

**‘Een houthakker is moedig en sterk,
dat weet hij, want hij gelooft in zichzelf.’**

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is moedig zijn?

3. Wanneer voel jij je moedig?

4. Waar heb jij zelf moed voor nodig?
Wat moet jij overwinnen?

5. Wie of wat kan jou helpen als je moed nodig hebt?

6. Kan je moedig zijn voor iemand anders?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Moed gaat niet enkel over spierballen en helden zoals bij Spiderman, maar ook over innerlijke kracht (vanuit je hart). Je bent moedig wanneer je je angsten overwint en opkomt voor jezelf. Het vraagt heel wat moed om je fouten en je kwetsbaarheid toe te geven. Je kan moed halen uit verhalen, maar ook mensen rondom jou kunnen je steunen en vertrouwen geven. Ook jij kan er zijn voor iemand die op het punt staat om een moedige beslissing te nemen.

Deze oefening geeft je kracht, energie en moed. Je kan deze oefening gebruiken in een situatie waarbij je jezelf een extra duwtje in de rug wilt geven. Bijvoorbeeld wanneer je een spreekbeurt moet geven of een moeilijke toets moet oplossen. Deze oefening laat daarnaast ook spanning los. Wanneer je boos bent of woede voelt, kan deze oefening je boosheid doen afnemen.

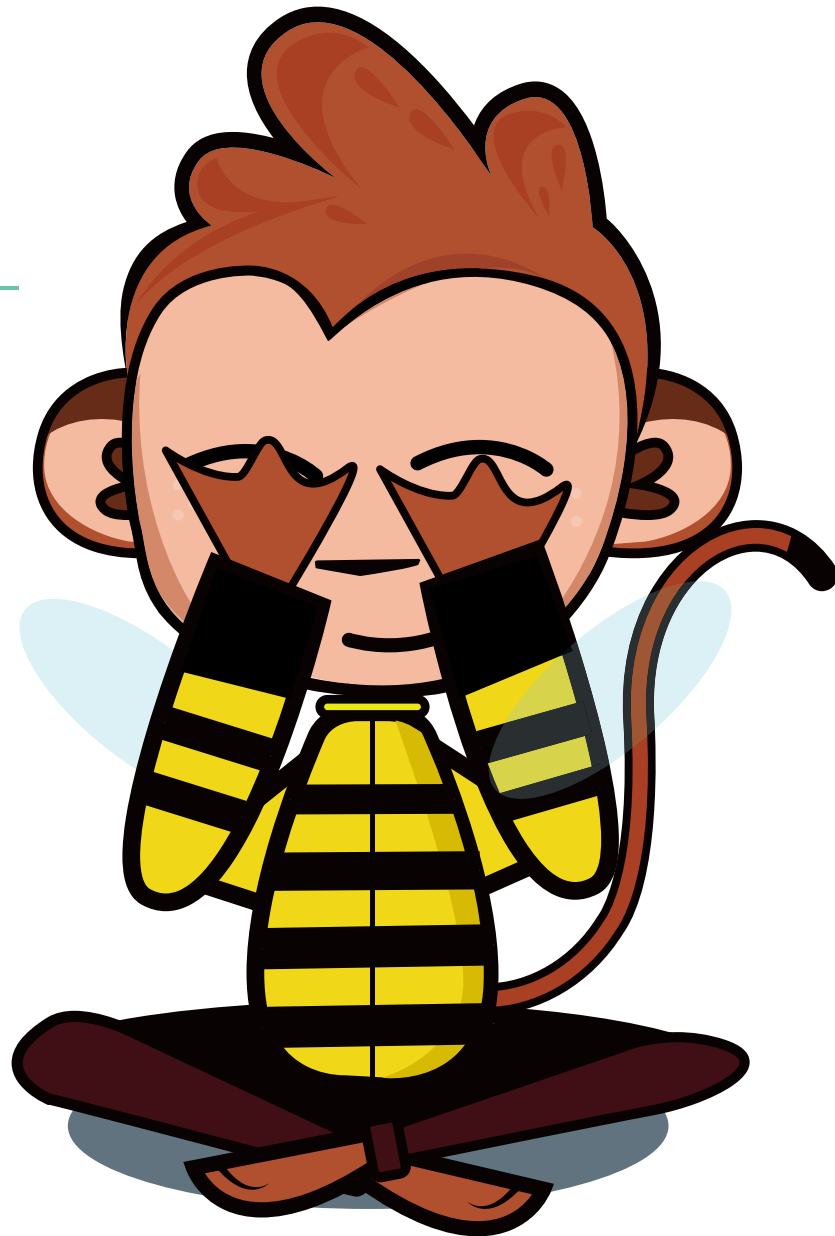
De bij

Soort:

Zittend, statisch,
ademhalingsoefening

Doel:

Kom tot (innerlijke) rust,
focus je (innerlijke
connectie)



Krachtzin:

‘Ik voel me rustig. Ik ben chill!’

Beweging:

Ga rustig zitten op je stoel. Leg beide handen op je gezicht zodat je ogen bedekt zijn, maar je neus en mond nog vrij zijn. Adem 3 tot 5 tellen in door je neus. Wanneer je langzaam en bewust uitademt door je mond maak je een zoemend geluid zoals een bij, maar met je mond toe. Zo ontstaat er niet te veel lawaai in de klas. Probeer dit nu eens met je ogen en oren bedekt (sluit met je duimen je oren). Voel hoe je aandacht naar binnen gaat, waar het rustig is. Doe dit drie keer na elkaar.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een bij zoemt altijd rustig en blijft gefocust in het rond zoemen.’

Voorbeeldvragen:

1. Op welke plaats was jij?
Voelde het voor jou even aan alsof het vakantie was?

2. Kan je de plek omschrijven of er een tekening van maken?

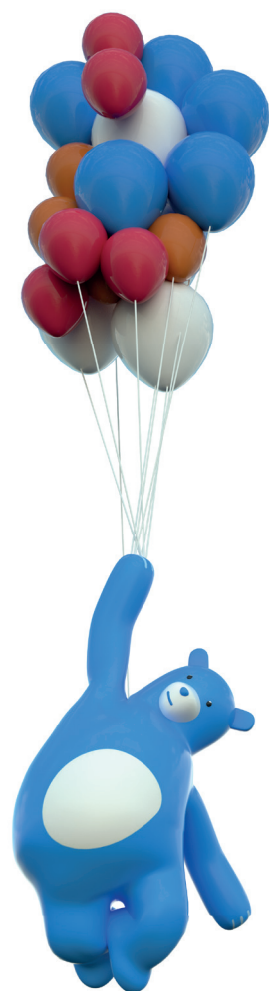
3. Hoe voel jij je op vakantie?
Waar denk je aan?

4. Wat is innerlijke rust? Hoe is jouw lichaam wanneer je rustig bent?

5. Neem jij soms de tijd die je nodig hebt om dit gevoel te krijgen?

6. Wat kan je nog doen om dit gevoel te krijgen?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

De bestemming van een (mini)vakantie is vaak een rustige plaats waar je je volledig kan ontspannen. Denk hierbij aan de natuur zoals de zee, de bergen, het bos ... De natuur heeft een ontspannende werking. De energie van de aarde brengt ons tot rust.

Innerlijke rust ervaar je wanneer je je volledig kalm voelt in je hoofd en lichaam. Er is een stilte in jezelf en je voelt je tevreden. Innerlijke rust is nodig om tot jezelf te komen en te blijven. Je voelt dan geen zorgen of angst, maar je voelt je volledig ontspannen. Je bent even weg van de drukte, met de aandacht binnen in jezelf.

Als je je onrustig voelt, kan dit tussendoortje ervoor zorgen dat je terug tot rust komt. Een onrustig gevoel ervaar je wanneer je je zorgen maakt of piekert. Ook bij boosheid of ergernissen kan dit tussendoortje je helpen.

Het konijn

Soort:

Zittend, statisch,
ademhalingsoefening

Doel:

Maakt je wakker en alert,
geeft je energie

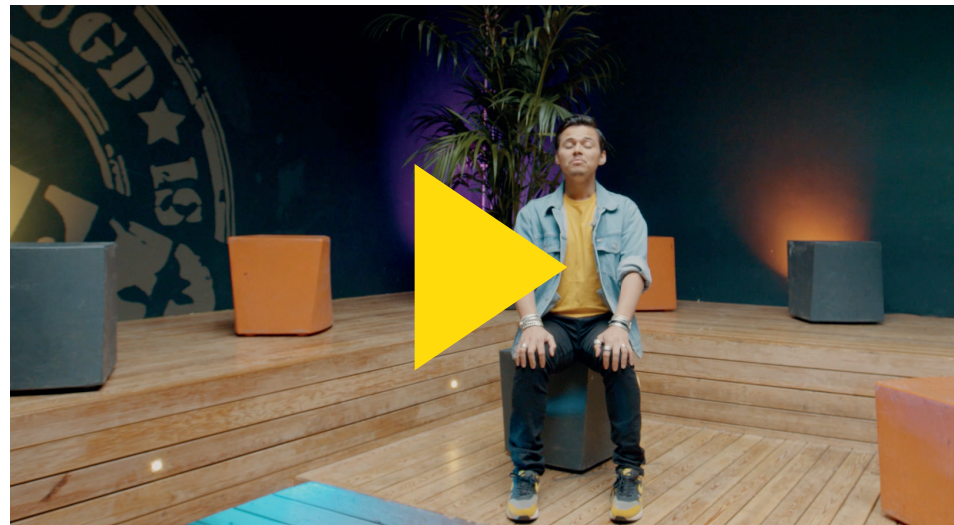


Krachtzin:

‘Ik ben wakker en alert!’

Beweging:

Ga rustig zitten op een stoel. Leg je handen op je knieën. Adem 3 keer kort in door je neus, adem daarna langzaam en lang uit door je neus. Doe deze oefening maximum 3 keer na elkaar.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Snuffelen zoals een konijntje houdt je alert.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is alert zijn?

3. Waarom moet een konijntje alert zijn?

4. In welke situaties moet je alert zijn?

5. Wanneer heb je aandacht en concentratie nodig?

6. Waarom moet je alert zijn?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Je bent alert wanneer je goed oplet en een situatie heel aandachtig in je opneemt. Wanneer je alert bent, kan je snel reageren op een situatie. Voor een konijntje is dit heel belangrijk. Konijntjes leven buiten en moeten voortdurend op hun hoede zijn voor heel wat gevaren in hun omgeving. Ze moeten ook oppassen voor de vos, want die zou hen wel eens durven opeten.

Ook wij moeten soms alert zijn en goed opletten. Zo moeten we aandachtig zijn wanneer we een straat oversteken of in een gevaarlijke situatie terechtkomen. Leer je in de klas nieuwe leerstof of moet je een toets maken? Zorg dan ook voor een goede alertheid zodat je aandachtig en gefocust bent.

Dit tussendoortje helpt bij vermoeidheid. Wanneer je de tijd neemt om te focussen op je ademhaling krijgt je lichaam opnieuw energie en maak je je hoofd vrij. Je lichaam komt terug in het 'nu' terecht, waardoor je alerter bent en beter kan opletten.

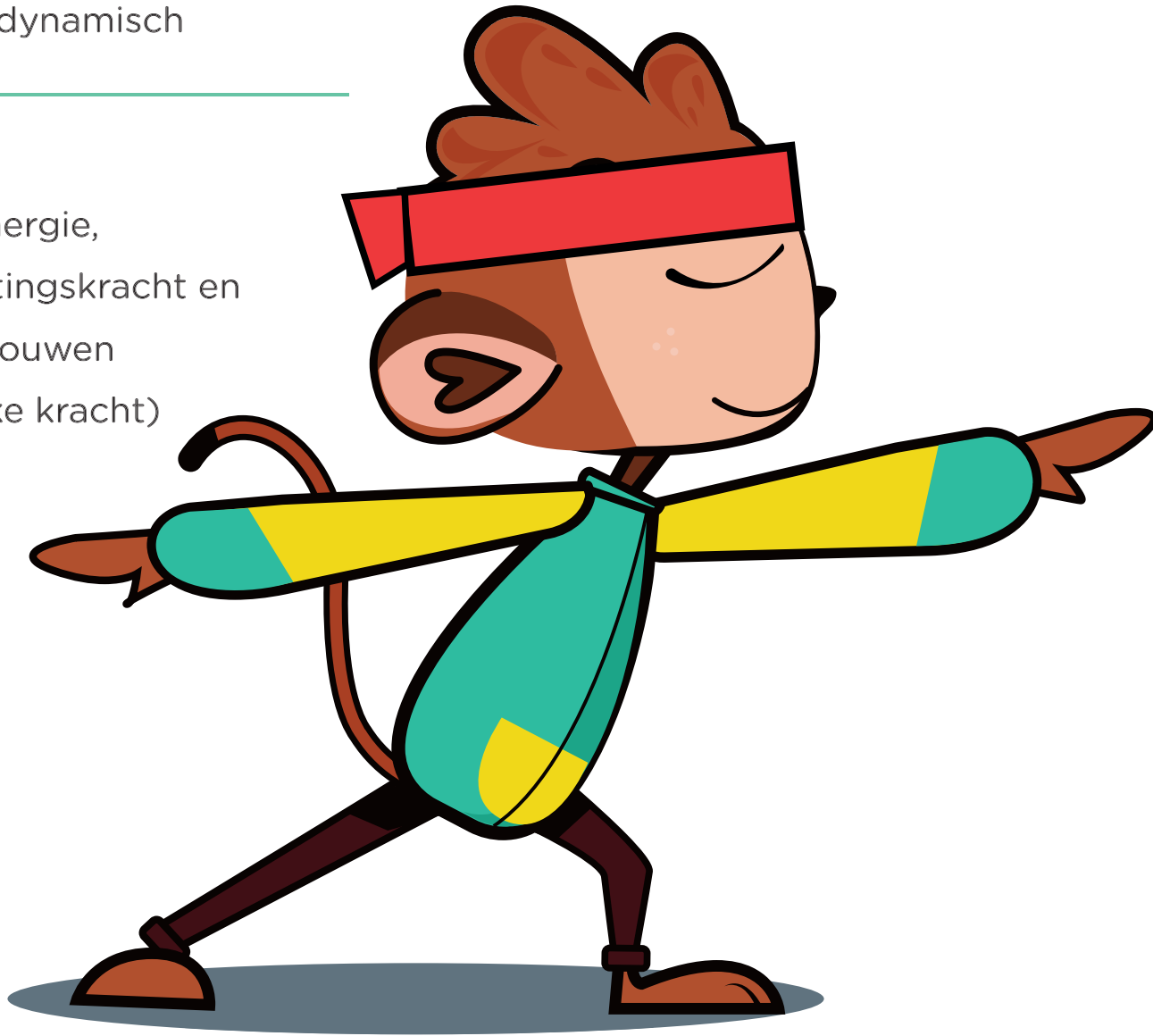
De krijger

Soort:

Staand, dynamisch

Doel:

Geeft energie,
doorzettingskracht en
zelfvertrouwen
(innerlijke kracht)



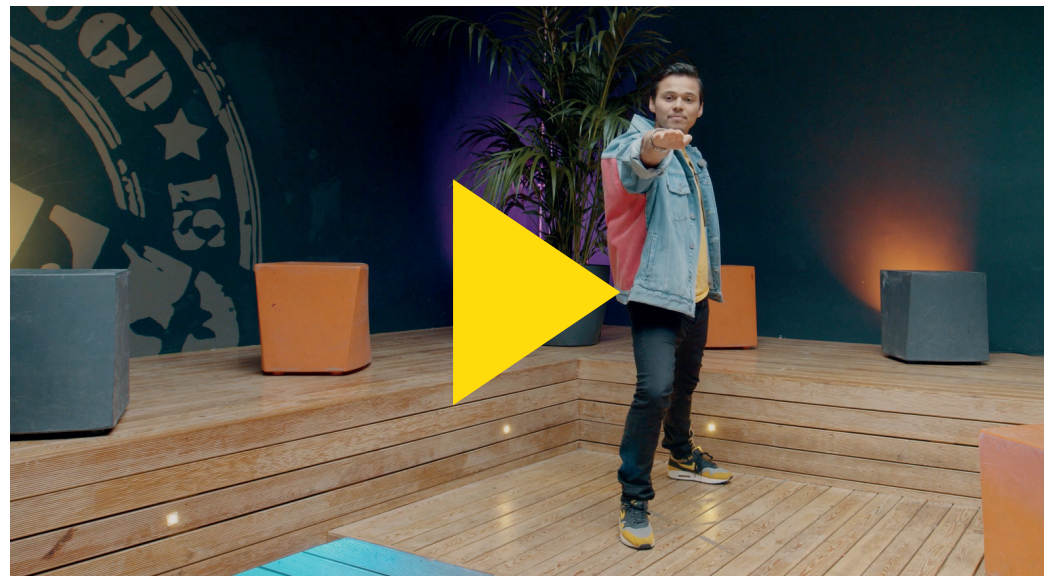
Krachtszin:

**‘Ik ben sterk.
Ik kom op voor mezelf!’**

Beweging:

Zet een grote stap naar achteren. Breng je armen omhoog krachtig in de lucht. Spreid je vingers, 1-2-3, buig dan je knie. ‘Ik ben sterk. Ik kom op voor mezelf!’

Draai je achterste voet naar buiten, voel hoe je buik mee opzij draait, breng je armen horizontaal in lijn met je voeten. Spreid je armen krachtig, kijk gericht en met focus naar voor. Beeld je in dat je armen jouw pijl en boog zijn. Vuur je pijl gericht en met volle focus af naar je doel. ‘Ik ben gefocust.’ Doe dit nog eens aan de andere zijde.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een krijger komt op voor zichzelf.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is dat, een innerlijke kracht?

3. Wanneer heb je deze kracht nodig?

4. Is dat hetzelfde als een fysieke kracht?

5. Hoe kan je jouw innerlijke kracht opladen?

6. Wanneer zou je wel wat meer kracht in jezelf kunnen gebruiken?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Innerlijke kracht kan je vergelijken met een grote stroom die in je lichaam leeft. Die stroom geeft je energie. Je kan altijd steunen op deze grote kracht in je. Het is het gevoel dat je alles aankan wat er op je afkomt. Na een verdrietige gebeurtenis voel je je vaak niet zo goed. Dat is normaal. Om dit triestige gevoel te overwinnen, heb je innerlijke kracht nodig.

Fysieke kracht en innerlijke kracht zijn niet hetzelfde. Wanneer je je lichaam en je spieren gebruikt, gebruik je fysieke kracht. Innerlijke kracht komt uit je hart en je hoofd. Leuke gedachten en emoties laden jouw eigen energiebron terug op.

Dit bewegingstussendoortje kan je gebruiken wanneer je jouw energiebron wilt opladen. Als je voor een grote uitdaging staat, kan je jezelf een extra duwtje in de rug geven door de Krijger uit te voeren. Zo zul je je zelfvertrouwen en doorzettingskracht vergroten.

De ster

Soort:

Staand, dynamisch

Doel:

Geeft energie en stretcht het lichaam



Krachtzin:

‘Ik schitter en ik straal!’

Beweging:

Ga met je benen en armen gespreid staan. Beeld je in dat je een schitterende mooie ster bent. Je vingers, tenen en hoofd vormen de punten van de ster. Maak je maar helemaal groot, voel hoe je straalt (schouders weg van de oren).

Twinkelende ster: balanceer op je linker- en rechervoet. Breng je evenwicht van je ene voet naar je andere. Doe dit niet te snel.

Vallende ster: tik nu met je rechterhand je linkervoet aan, doe dit ook voor de andere zijde en wissel om.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een ster staat hoog aan de hemel en schittert en straalt.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is dat schitteren en stralen?

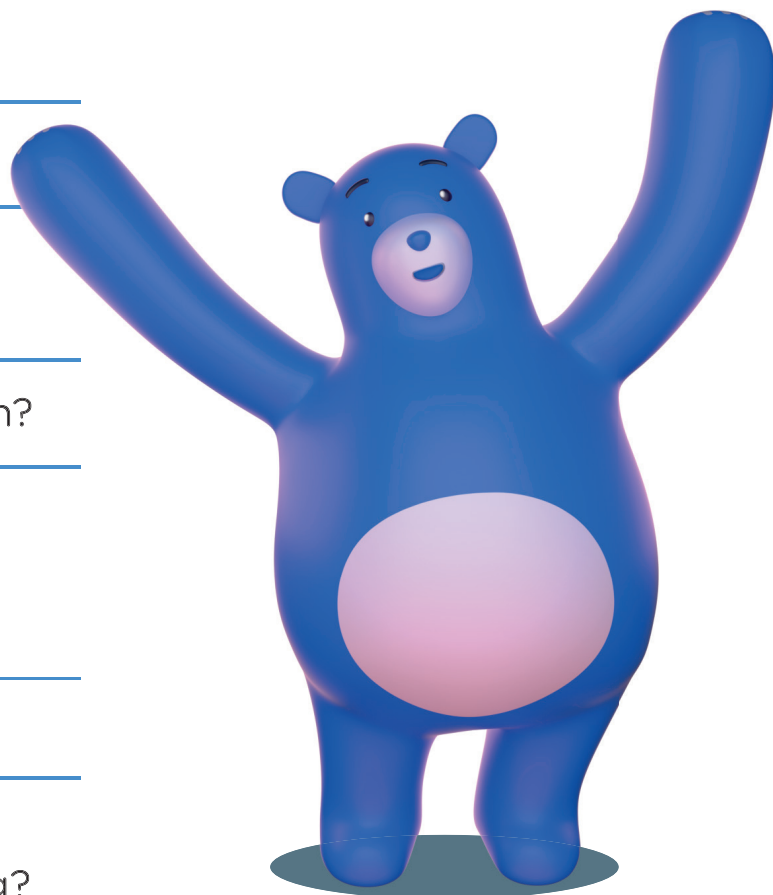
3. Kan een mens ook schitteren en stralen?

4. Wat laat jou schitteren en stralen?

5. Benoem iets van iemand anders waar hij/zij in schittert en straalt (complimenten)

6. Wat zijn jouw talenten?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

De letterlijke betekenis van schitteren is een sterk licht verspreiden. Stralen betekent het uitzenden van licht en warmte. De zon schittert en straalt hoog aan de hemel. Wanneer een persoon schittert en straalt, wil dit zeggen dat die persoon blijheid en geluk verspreidt. Stralen heeft niets met het uiterlijk te maken, maar is iets dat van binnen plaatsvindt. Als je een goed gevoel over jezelf hebt en je houdt van jezelf, ga je vanzelf schitteren en stralen. Ook jouw talenten kunnen je laten schitteren en stralen. Je kan ook andere mensen laten schitteren en stralen door bijvoorbeeld een compliment te geven.

Dit bewegingstussendoortje geeft je opnieuw energie, waardoor je zal schitteren en stralen.

De kat

Soort:

Zittend, dynamisch

Doel:

Stretcht het lichaam,
aannemen actieve
zithouding



Krachtzin:

‘Ik ben lief voor mezelf,
ik ben lief voor anderen!’

Beweging:

Ga zitten op je stoel, je voeten plat op de grond. Breng je armen voor je en verstrengel je handen in elkaar. Breng je armen naar beneden, je kin komt zo naar je borst en je rug wordt bol. Open daarna je armen naar boven toe, breng je kin omhoog, je rug wordt hol. We stretchen ons zoals een kat. Doe dit 3 keer na elkaar. Probeer dit niet te snel te doen.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een kat geeft liefde aan zijn baasje.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is liefde?

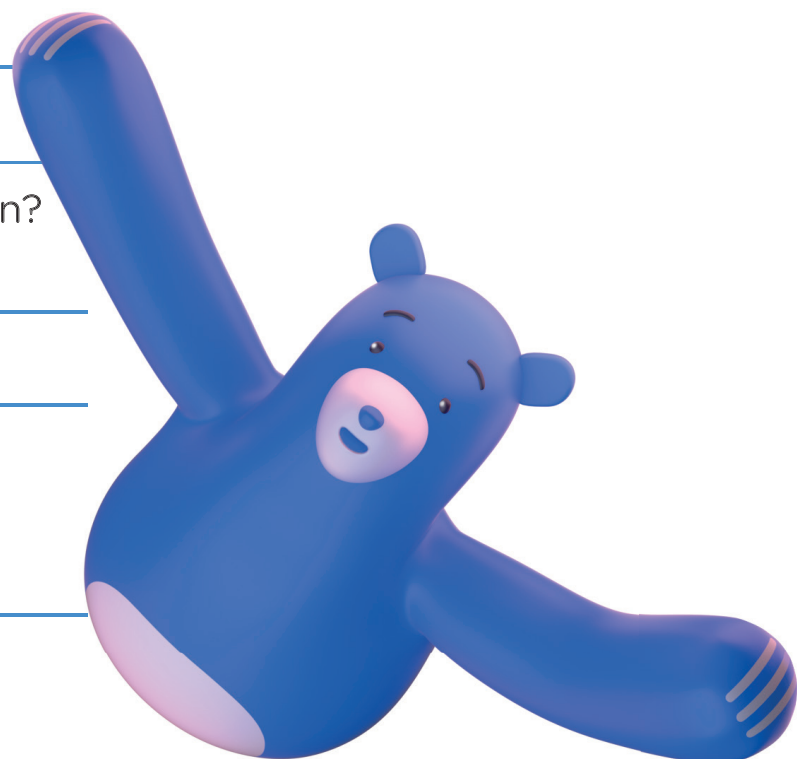
3. Is liefde hetzelfde als verliefd zijn? Waarom wel/waarom niet?

4. Wie heb je allemaal lief?

5. Hoe uit je je liefde tegenover iemand? Hoe kan je lief zijn voor een ander?

6. Hoe kan je lief zijn voor jezelf (lichaam en geest)?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Liefde is het gevoel dat je iets of iemand erg fijn vindt. Liefde is voor iedereen anders. Liefde en verliefdheid zijn niet hetzelfde. Bij verliefdheid maken je hersenen bepaalde stofjes aan waardoor je je erg gelukkig gaat voelen. Liefde gaat over een dieper gevoel dat uit je hart komt. Vaak wordt er bij liefde gesproken over ‘houden van’. Je kan liefde voelen voor mensen - zoals je ouders, familie, vrienden - maar ook voor dieren en voorwerpen. Je kan je liefde voor iets of iemand op verschillende manieren uiten. Door bijvoorbeeld iemand te helpen, cadeautjes te geven, een diertje goed te verzorgen, knuffels te geven... Daarnaast kan je ook lief zijn voor jezelf. Dit kan je doen door jezelf goed te verzorgen - net zoals een kat dit doet door zich te wassen - maar ook door jezelf te ontspannen en dingen te doen die jij leuk vindt.

Dit bewegingstussendoortje kan je gebruiken wanneer je een gesprek rond liefde wilt opstarten. Denk hierbij aan de periode rond Valentijn. Ook bij onrust in de klas kan dit tussendoortje een aanleiding zijn om onenigheden bespreekbaar te maken. Dit tussendoortje leert daarnaast hoe je een goede actieve zithouding aanneemt op de stoel.

De wasmachine

Soort:

Staand, dynamisch

Doel:

Vermindert gevoelens van angst, zorgen en kwaadheid. Werkt kalmerend en helpt zowel mentale als lichamelijke spanning in het lichaam los te maken (bv. na lang schrijven de schouders losmaken).



Krachtzin:

‘Ik ben trots op wie ik ben!’

Beweging:

Ga rechtop staan met je voeten uit elkaar. Draai je bovenlichaam rustig van links naar rechts. Hou je armen ontspannen zodat ze zacht meebewegen met je romp. Sluit je ogen (hou ze open indien je dit leuker vindt) en denk na over wat jij graag weg zou wassen (= mooi maken, laten verdwijnen) uit je lichaam. Dit kan bv. zijn: angst, boosheid, moeilijke gevoelens, zorgen, ... Beeld je in dat je die dingen wegwast helemaal naar de grond. STOP. Kom daarna terug mooi rechtop staan, helemaal stil. Voel je wat de oefening met je deed?

Drogen: tik zachtjes met je vingers op je hoofd, voorhoofd, wangen, borst, armen, buik, ... tot helemaal beneden. Maak jezelf droog. (tikken geeft energie aan het lichaam en laat spanning los). Breng je armen naast je, adem in en breng je armen omhoog, adem uit en breng je armen naar beneden. Ervaar hoe je je voelt na deze oefening.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘Een wasmachine maakt alles terug stralend.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Welk gevoel wil jij soms van je afwassen?

3. Wanneer heb jij wel eens minder leuke gevoelens?

4. Zijn negatieve gevoelens altijd slecht?

5. Wat kan er helpen om van deze gevoelens af te geraken?

6. Hoe kan jij iemand helpen omgaan met deze gevoelens? Wat kan jij nog doen wanneer iemand zich niet zo goed voelt?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Iedereen heeft wel eens last van negatieve gevoelens zoals woede, frustratie, jaloezie, schuldgevoelens of angst. Het is een normale en natuurlijke reactie op iets dat je niet leuk vindt. Deze gevoelens vertellen je dus wat je minder leuk vindt. Je kan van deze gevoelens afraken door er over te praten. Ook kan je steun zoeken bij iemand die je goed kent. Die persoon zal jou zeker willen helpen. Jij kan ook iemand helpen omgaan met negatieve gevoelens. Door die persoon te steunen en te luisteren, ben je al een grote hulp.

Dit bewegingstussendoortje kan je gebruiken wanneer je negatieve gevoelens zoals angst, zorgen en boosheid voelt. Door de snelle stretch zal de beweging je helpen bij het verlossen van de gevoelens. Dit tussendoortje helpt niet enkel bij interne spanningen, maar ook bij lichamelijke spanning kan deze beweging je lichaam terug wat los maken, bijvoorbeeld na een lange autorit.

De berg

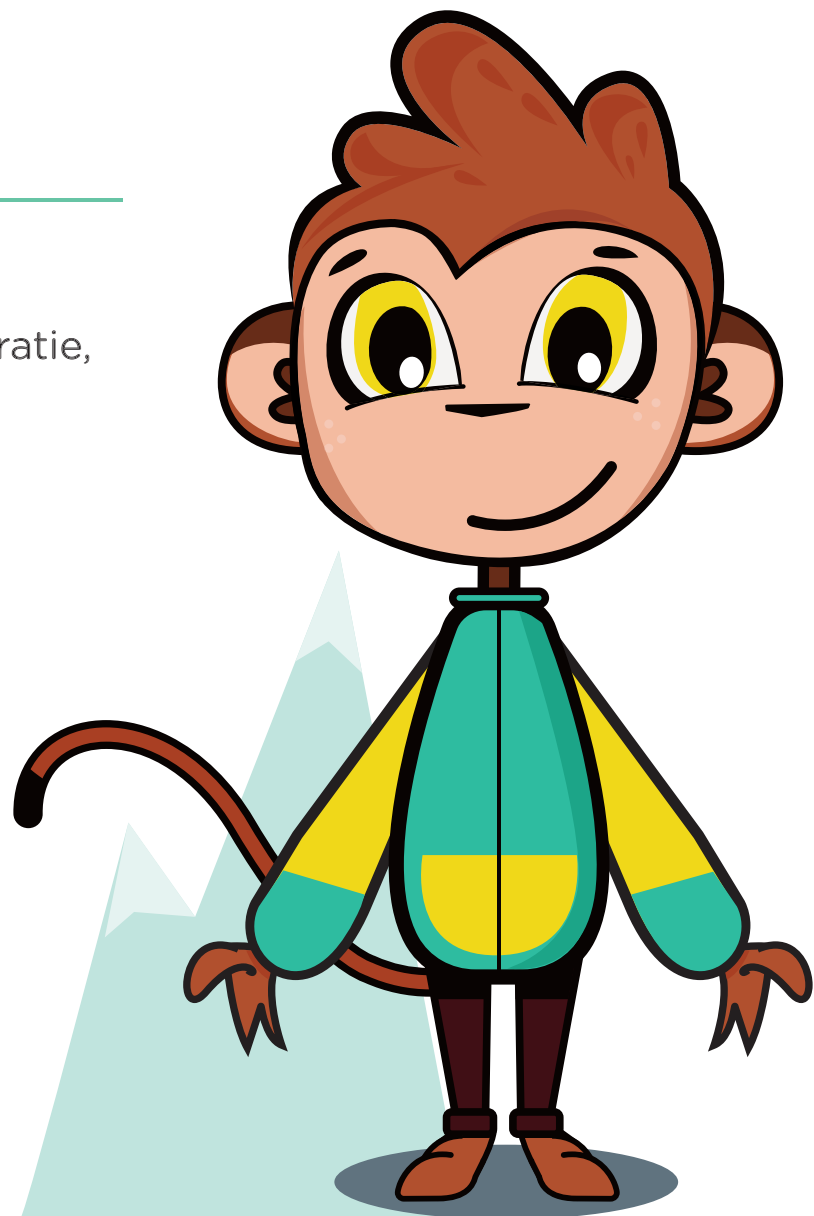
Soort:

Staand, dynamisch

Doel:

Bevordert de concentratie, aandacht en focus.

Geeft een rustgevend, kalmerend en zelfzeker gevoel



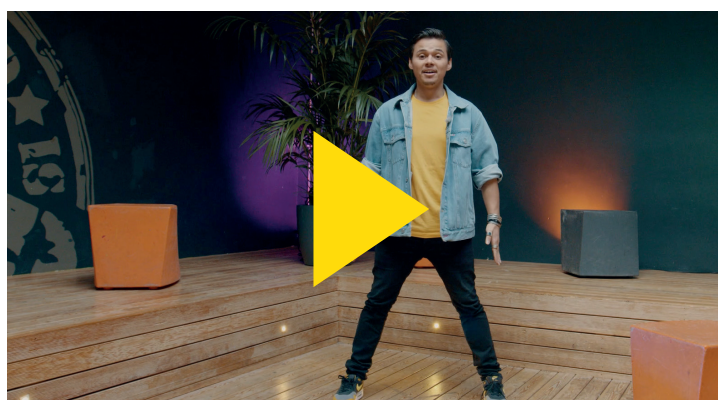
Krachtzin:

**‘Ik sta stevig in mijn schoenen.
Ik ben zeker!’**

Beweging:

We gaan snel ter plaatse lopen. Wanneer je “STOP” hoort, sta je meteen muisstil. Doe dit 3 keer na elkaar. Wat voel je in je benen, je lichaam, je hoofd? Plaats je voeten iets uit elkaar, niet te ver, want dan sta je niet meer zo stevig op de grond. Adem in en reik je armen helemaal naar boven. Breng ze daarna terug zijdelings langs je lichaam. Voel hoe je stevig op de grond staat. Kan jij superstil staan als een stevige berg? Voel hoe jij stevig en sterk op de grond staat als een berg (aandacht, hou je schouders weg van je oren, geen spanning daar).

Beeld nu een halve maan uit. Breng hiervoor je armen omhoog en buig met je lichaam zacht opzij. Voel de stretch. Ga terug naar de houding van de berg, met je armen omhoog. Buig nu langzaam naar de andere zijde.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

**‘Een berg heeft altijd een stevige basis,
die zal zeker niet omvallen.’**

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is zelfzeker zijn?
Wat is geloven in jezelf?

3. Welk gevoel heb je wanneer je zelfzeker bent?

4. Sta jij stevig in je schoenen?
Ben jij zeker?

5. Hoe krijg je zo'n zelfzeker gevoel?

6. Is iedereen altijd zelfzeker?

7. Wat kan ervoor zorgen dat je niet meer zo zelfzeker bent? Dat je minder in jezelf gaat geloven?

8. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Je bent zelfzeker wanneer je positieve gedachten ervaart over jezelf. De overtuiging dat je iets tot een goed einde zal brengen, geeft je een zelfzeker gevoel. Je vertrouwt in jezelf dat wat je doet, zal lukken. Je gelooft dan ook in wat je kan en wat je nog kan leren. Als je zelfvertrouwen hebt, durf je nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ook durf je fouten maken zonder je hierbij slecht te voelen. Niet iedereen is altijd zelfzeker, dat is normaal. Als je iets voor de eerste keer doet, zal dit altijd een beetje eng zijn. Maar wanneer je je angsten overwint, voel je je heel wat zekerder.

Dit bewegingstussendoortje kan je gebruiken als je je zelfvertrouwen een boost wilt geven. Het geeft een rustgevend, kalmerend en veilig gevoel. Daarnaast helpt deze beweging bij het bevorderen van de concentratie, aandacht en focus.

In het park

Soort:

Zittend, dynamisch

Doel:

Vermindert de spanning, geeft energie en stretcht het lichaam



Krachtzin:

‘Ik ben fier! Ik ben zorgzaam!’

Beweging:

Twist: Ga zitten op je stoel. Breng je armen omhoog, maak je rug mooi recht en twist nu helemaal naar achteren met je romp. Plaats je handen aan de zijkant en achterkant van je stoel. Voel waar het voor jou goed voelt. Breng je armen terug omhoog en kom terug naar het midden.

Duif: Ga zitten op je stoel. Leg je rechterenkel net boven je linkerknie. Zit mooi rechtop, borst vooruit, fier als een duif. Misschien kan je wel zacht naar voren buigen met je romp en een graantje pikken? Let op, hou je romp mooi recht. Voel je de stretch aan de buitenzijde van je been? Voel je de spanning loskomen?

Rock your baby: Neem je been vast zoals een baby'tje en wieg zacht heen en weer. Doe dit ook eens met het andere been. Hé, een tweeling!. :) Nadien benen zachtjes losschudden.





Boodschap uit bewegingstussendoortje:

‘De duif loopt steeds fier met zijn borst vooruit.’
‘Een moeder is zorgzaam voor haar kinderen.’

Voorbeeldvragen:

1. Welk gevoel kreeg je tijdens het uitvoeren van de oefening?

2. Wat is fier zijn?

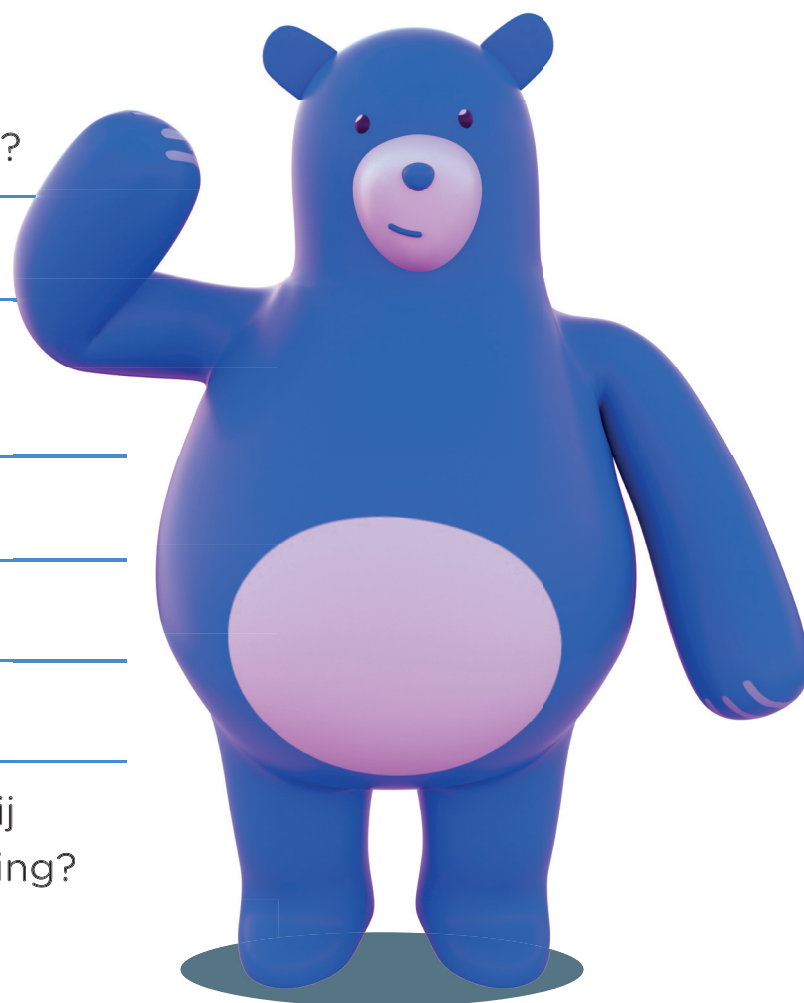
3. Wanneer heb jij je al eens fier gevoeld?

4. Op wat kan je zoal fier zijn?

5. Wat is zorgzaam zijn?

6. Bij wie zijn jullie zorgzaam?

7. Op welk(e) moment(en) heb jij wel eens nood aan zo'n oefening?



Houvast voor het gesprek:

Je kan fier zijn op jezelf, maar ook op anderen. Wanneer je fier bent op jezelf, heb je een goed gevoel bij wat jij gedaan of bereikt hebt. Je bent trots op jezelf dat je iets gedurfd hebt of een mooi resultaat behaald hebt. Zo kan je bijvoorbeeld fier zijn dat je een goed rapport hebt behaald. Je kan ook fier zijn op iemand anders. Dan kijk je vol verwondering naar wat die persoon gedaan heeft. Je kan bijvoorbeeld fier zijn op je teamgenoot die het winnende doelpunt heeft gescoord.

‘Zorgzaam zijn’ betekent dat je voor iemand anders zorgt zodat deze persoon zich op zijn gemak voelt. Je geeft liefde en aandacht aan iemand die belangrijk voor je is. Je luistert naar de persoon en je helpt zo goed als het kan, je zet je beste beentje voor. Je kan zorgzaam zijn voor mensen zoals je vrienden, je mama en papa. Daarnaast kan je ook zorgzaam zijn voor je huisdieren. Je beschermt ze en je zorgt ervoor dat ze alles krijgen wat ze nodig hebben.

Dit tussendoortje kan je gebruiken nadat je lang in eenzelfde, gespannen houding gezeten hebt. Wanneer je zo zit, voel je de spanning opbouwen in je lichaam. Door deze beweging te doen, stretch je je lichaam. Je geeft zelfs een zachte massage aan je organen in je buik. Goed als je net gegeten hebt.

