

Werkvorm Ik

Na het lezen

Bespreek het gedicht en bespreek daarna de spreuk van Loesje. (zie bijlage)

Er zijn vele werkvormen mogelijk met betrekking tot dit onderwerp. Zoals bijvoorbeeld:

A) Vandaagvragen en aanvulzinnen. Laat het kind elk beginstukje van de zin opschrijven en daarna de zin aanvullen.

Vandaag:

Geloof ik in...

Begrijp ik...

Probeer ik...

Droom ik van...

Verlang ik naar...

Verwacht ik...

Stel ik me voor...

Streef ik naar...

Hoop ik...

Als alles aangevuld is, stel je de vraag: "Welke conclusie kun je uit bovenstaande trekken?"

B) Wanneer we niet lekker in ons vel zitten, weinig zelfvertrouwen hebben, vooral het voor de ander goed willen doen enz. zetten we veel spanning op ons lichaam. Deze werkvorm lost de spanning stap voor stap op. Ga liggen en adem die keer goed in en uit. Denk aan je voeten en concentreer je even op je tenen, hak en middenvoet. Span ze daarna aan, houdt paar tellen vast en ontspan ze weer. Ga zo van je voeten naar je knieën, heupen zo naar het hoofd en van je hoofd weer terug naar de voeten. Eindig altijd bij de voeten. Span ieder lichaamsdeel zoveel mogelijk aan, laat dan los en voel de ontspanning die volgt.

Differentiatie voor de jongere kinderen

- Deze werkvorm is gericht op het durven uiten. Zet een relaxt muzikje aan. Ga tegenover elkaar staan, de een maakt bewegingen en de ander spiegelt deze. Na verloop van tijd wisselen van rol. Daag het kind uit. Door andere richtingen te gebruiken, andere lichaamsdelen of stemgebruik erbij toe te passen. Daarna kan de oefening ook met aanraken van de lichaamsdelen (schouder, knie, enkel enz. gedaan worden. Vraag wel even of je het kind mag aanraken. Het lichaamsdeel dat aangeraakt wordt, wordt bewogen.

Gedichtenbundel Warboel:

Pagina 26 - 27

www.zilverensleutels.nl

Onderwerp:

Zelfvertrouwen

Leeftijdsgroep:

Oudere kinderen 10 – 14 jaar

Materiaal

- Pen en papier
- Spreuk van (zie onderaan document)
- Matje
- Rustige muziek

Bijzonderheden

- De eerste stap naar meer zelfvertrouwen is zicht krijgen op wat gebrek aan zelfvertrouwen met je doet en in welke situaties er je het meest last van hebt. Zelfvertrouwen komt voort uit een goed gevoel over jezelf en je kwaliteiten. De innerlijke houding die je naar buiten toe uitstraalt. Dit doe je via stem, lichaamstaal en gedrag.

Tips

een warm bad of douche met je favoriete badschuim doet wonderen. Je wordt er niet alleen schoon en fris van, maar het ontspant ook gespannen spieren en bereidt je voor op een goede nachtrust. En wie uitgerust is, heeft meer zelfvertrouwen. Het water op je huid verfrist en geeft energie, de geur van je doucheschuim geeft je zelfvertrouwen een oppepper.

DE WERELD

IS MOOIER

MET JOU

Loesje

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM