

## Werkvorm Onzeker

### Na het lezen

Welke emoties (her)ken jij? In welke situaties komen die voor? (zie bijlage) Wat betekenen de rode en groene kleuren?

A) Zet je voeten stevig neer, voel je voeten op de grond, ontspan je schouders en voel je kracht in je buik (die span je licht aan). Daarnaast is een stevige, maar niet te strakke of te felle oogblik belangrijk.

Wat je wilt zeggen, moet je echt richten op de ander en dat zit in je stem, in je oogblik, maar ook in je houding.

B) De ogen spelen een belangrijke rol. Zij zijn een essentiële schakel in de zelfbeheersing en het aangaan en onderhouden van contacten. Je moet iemand aan kunnen kijken tijdens een contact. Dat kan met vriendelijke, zachte ogen, maar ook met vlammende ogen of met rustige, onverzettelikheden uitstralende ogen. Via de ogen wissel je veel informatie uit.

Het kind kijkt met heel vlammende ogen: 'voel je wat er met je adem gebeurt', (die gaat veel hoger). De vlammende ogen wissel je af met rustige ogen. 'Breng je adem weer naar je buik en ontspan je ogen, maak ze weer zacht en rustig. Voel hoe het rustiger worden van je ogen door je lichaam heen werkt en alle spanning wegvloeit'. Je kunt dit een paar keer herhalen.

### Links

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=rots+en+water+oefeningen](https://www.youtube.com/results?search_query=rots+en+water+oefeningen)

### Differentiatie voor de jongere kinderen

- Bespreek met het kind een van de emotiemeters (zie bijlage).
- Oefeningen rots en water zijn ook geschikt voor jongere kinderen. Zie google voor verschillende oefeningen.

#### Gedichtenbundel Warboel:

Pagina 46 - 47

[www.zilverensleutels.nl](http://www.zilverensleutels.nl)

#### Onderwerp:

Onzekerheid

#### Leeftijdsgroep:

Oudere kinderen 10 – 14 jaar

#### Materiaal

-

#### Bijzonderheden

Rots en Water is een Nederlands methode, ontwikkeld door Freerk Ykema eind jaren 90. Het is een psychofysieke methode. Dit houdt in, dat de kinderen leren door te oefenen en te ervaren. Rots en Water is 75% doen en 25% praten.

Wetenschappelijk onderzoek (onder andere door Trimbos Instituut en Universiteit van Newcastle) wijst uit: door rots en water krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en ontwikkelen ze betere sociale vaardigheden.

#### Tips

-

# Groene en rode gevoelens



blij



tevreden



rustig



vrolijk



eerlijk



moedig



trots



sterk



hoopvol



gelukkig



opgelucht



zenuwachtig



geschrokken



schaamte



machteloos



somber



bang



boos



ongerust



verdrietig



angstig



teleurgesteld



gespannen



ongelukkig



onzeker



