

Blokkendraaiboek

Afterweekend



Inhoudsopgave

Dag 1:

Overzicht blokken	3
Club dag 1	4
Spel dag 1	7
Theater dag 1	10

Dag 2:

Overzicht blokken	11
Club dag 2	12
Theater dag 2	15

Dag 3:

Overzicht blokken	18
Spel dag 3	19

Bijlagen	21
-----------------	-----------

DAG 1

Club

Vandaag is er uitgebreid tijd om kennis te maken en de toon te zetten dat we bezig gaan met 'iets leren'. De Stermometer wordt herhaald en de kids gaan gevoelens raden.

Spel

Het thema van vandaag is kennismaken en samenwerken. Alle oefeningen zijn onder het motto: samenwerken, aangevuld met een vleugje emoties leren kennen en elkaar vertrouwen.

Theater

De avondactiviteit is een theaterstuk, uitgespeeld door de begeleiders. Uit dit stuk blijkt dat er iets 'kwijt' is. De kinderen gaan daarna in groepjes uiteen om dit mysterie op te lossen door de personages te ondervragen.



Club dag 1

45 minuten

Vandaag is er uitgebreid tijd om kennis te maken en de toon te zetten dat we bezig gaan met 'iets leren'. De Stermometer wordt herhaald en de kids gaan gevoelens raden.

Voorafgaand aan de workshop zorg je dat alles klaar staat: voldoende zitplekken, genoeg werkboeken, pennen, wit papier, flip-over vellen enz. Hier heb je de dag voordat de kinderen komen tijd voor. Elke dag schrijf je op de flipover het programma van de Club van die dag.

Je kunt de werkboeken op de stoelen leggen met de namen er al opgeschreven als een soort 'naambordjes', zo heb je invloed op waar de kinderen gaan zitten.

De kinderen gaan in het werkboek werken, maar soms ook op losse blaadjes. Lijm achterin het boek een envelop waar al deze losse blaadjes in gedaan kunnen worden.

Nodig:

- Flip-over
- Werkboeken met A5 envelop op achterkant
- Stiften en pennen

1. Terugblik op sterkamp

15 minuten

Leg uit dat iedereen al op Sterkamp is geweest en daar heel veel heeft geleerd. Kijk samen even terug: wat heb je op Sterkamp geleerd, wat ga je op Afterweekend leren?

Verzin een naam voor jullie Club (hoeft niet perse). Laat de kinderen in het werkboek de namen van de kinderen en/of jullie Club-naam in het vakje schrijven.

Samen afspraken maken

Een Club heeft echte afspraken nodig waar iedereen zich aan houdt. Laat de kinderen bedenken wat belangrijke afspraken zijn voor de Club en schrijf ze op de flip-over. Doordat ze meedenken over de afspraken worden ze van de hele groep en kan je er gemakkelijk op terugpakken indien nodig.

Belangrijk is dat alle afspraken positief worden geformuleerd – wat willen we WEL zien? De volgende basis afspraken zijn sowieso belangrijk:

- Iedereen doet actief mee / iedereen helpt mee.
- We luisteren naar elkaar en zijn stil als iemand anders praat.
- Als je iets wil vragen, steek je een vinger op.
- Alles wat we hier bespreken blijft hier.

Een dik vet Stermoment!

Hierbij een reminder om nu in ieder geval één van de kids, of de hele groep, een Stermoment te geven! Om de sfeer neer te zetten werkt het goed om te strooien met Stermomenten. Laat je algemeen begeleider bijhouden of iedereen een stermoment heeft gehad per Club.

2. Verdieping Stermometer

15 minuten

Op Sterkamp hebben ze de stermometer geleerd (zie bijlage), vraag de kinderen wie deze nog weet en wil uitleggen. Dan is hij voor de hele groep een keer herhaald.

Aanvullend vertel je ze over de 2 breinen die in onze hersenen zitten. Het dierlijke brein regelt je hartslag, ademhaling, je spieren – dus beweging en je emoties. Het menselijke brein regelt alles wat dieren niet kunnen, maar wij mensen wel. Zoals spelletjes spelen, wiskundesommen maken, tekenen/schilderen en praten.

Als de stermometer boven je schouder komt, dan neemt het dierlijke brein het van het menselijke brein over. Dan kan je niet meer goed nadenken, dat klopt want je menselijke brein is uit. Je kan geen handige oplossingen meer bedenken. Het sterstoplicht (wie kent hem nog van Sterkamp?) lukt dan echt niet meer. Je kan alleen nog maar reageren op wat je ziet met: vluchten, bevriezen of vechten.

De manier om de stermometer te laten zakken is door uit je dierlijke brein te komen en je menselijke brein weer aante zetten. Daarom moet je afleiding zoeken en dingen gaan doen die dieren niet kunnen. Daarom werkt het vaak niet goed om op je kussen te slaan als je boos bent, dat kunnen dieren ook. Je kan dan beter een tekening maken of een spelletje spelen (zoals kleuren in de ruimte zoeken).

In het werkboek vullen de kinderen in hoe zij voelen en wat andere kunnen merken op de verschillende stadia. Als je rustig bent. Als je wel wat opgelopen emotie hebt, maar nog wel je menselijke brein werkt en als je emoties zo hoog zitten dat je dierlijke brein het overneemt. Ze mogen zelf kiezen voor welke emotie ze deze invullen, welke bij hun het meest voorkomt: boos, bedroefd of bang.

Sluit hem af met de vraag: op welk moment is het handigst om de stermometer te gaan laten zakken? Als hij boven je schouders zit of al eerder?

De uitdaging die ze meekrijgen voor deze dag: vaak te checken welke emotie voel ik nu en hoe hoog zit mijn stermometer.

3. Pindakaas

10 minuten

Emoties kan je zien bij de ander door wat ze zeggen, maar vaak nog meer door wat ze non verbaal communiceren. Dit gaan we laten zien. Steeds ga je met een of twee naar de gang, je fluistert de situatie in. Deze gaan ze uitbeelden aan de anderen, maar mogen alleen het woord pindakaas gebruiken.

De opdrachten:

- Kind 1 vertelt een spannende ervaring en probeert duidelijk te maken dat dit hem echt is overkomen. Kind 2 laat zien dat hij/zij er niets van gelooft en dat het een verzonnen ongelofelijk verhaal is.
- Kind 1 is verliefd op kind 2 en vraagt of hij/zij naar de bioscoop wil. Als 1 het goed aanpakt wil 2 uiteindelijk wel mee.
- Kind 1 wil kind 2 een knuffel geven. Kind 2 wil helemaal niet geknuffeld worden. Kind 1 blijft toch aandringen.
- Kind 1 stelt voor om een zakje snoep uit een winkel te stelen. Kind 2 wil niet meedoen en vindt dat 1 het maar beter in de winkel kan kopen.
- Bedenk samen met de kinderen een leuke opdracht.

Discussie

Bespreek samen met de kinderen de volgende vragen:

- Wat zag je allemaal waardoor je wist over welke emotie het ging?
- heb je situaties gezien waarbij het dierlijke brein aan was? zo ja welke?

4. Afsluiting

5 minuten

Sluit af met concrete Stermomenten voor de groep en een afsluiting die je met elkaar afsprekt, een dansje/groeps high five.



Spel dag 1

45 minuten

Het thema van vandaag is kennismaken en samenwerken. Alle oefeningen zijn onder het motto: samenwerken, aangevuld met een vleugje emoties leren kennen en elkaar vertrouwen.

Nodig:

- Pionnen
- 2 yogamatjes

1. Naar de maan!

5 minuten

Spel begint altijd met een oefening om het lijf even warm te krijgen. Hieronder staat een voorbeeld. Mocht je zelf een ander verhaal weten of het leuk vinden om deze zelf te verzinnen, voel je vrij!

* Er is schuin gedrukt wat je zegt, tussen haakjes zijn de bewegingen die je hierbij maakt (deze hoeft je dus niet te noemen, dat zien de kinderen vanzelf.) Maak het groot en doe het enthousiast dan doen de kids vanzelf mee... meestal dan ;).

"We zijn op kamp van de ster en om te kunnen starten met Spel gaan we eerst naar de maan. Om bij de maan te komen gaan we ons maanpak aantrekken. Strek je arm uit en haal het pak van de kapstok." (De kapstok hangt hoog, dus ga helemaal op je tenen staan en reik naar boven.)

"Steek je linkerbeen naar voren." (Kijk om je heen).

"Andere links." (Ook al steekt iedereen zijn linkerbeen uit ;))

"En stap in het pak." (Alsof je in een overall stapt)

"Steek je rechterbeen vooruit en stap in het pak. Hijs je pak omhoog, over je heupen heen." (Wiebel met je heupen om het krappe pak over je heupen heen te trekken. Spring eventueel een keer of twee).

"Steek je rechterarm in de mouw en dan je linker." (Pak hem aan de voorkant vast en trek hem goed over je schouders)

"Heeft jouw ruimtepak een rits of knopen?" (Kind: rits)

"Zip je rits dan van onder naar boven dicht." (Bijbehorende beweging) (bij knopen, knoop ze dicht).

"Voordat we kunnen vertrekken moet de helm nog op. Pak de vissenkomp van de bovenste plank." (Ga op je tenen staan en pak met 2 handen de denkbeeldige vissenkomp vast.)

"Keer de kom om, en gooi de vissen eruit." (Kinderen: "dat is zielig!" vang ze dan op in een bakje o.i.d.)

"Als de kom leeg is, kan hij op je hoofd. Draai een keer linksom en rechtsom, zodat hij goed vast zit." (Beweging: handen weerszijde van je hoofd en draai ze heen en weer. Alsof je een deksel dichtdraait.)

"Zit de helm goed vast?"

"Het pak is aan, de helm zit goed vast. Tijd om in de raket te stappen. Doe het deurtje van de raket open." (Het is een klein deurtje).

"Stap in de raket." (Buk een beetje omdat het deurtje laag is. Ga vervolgens op je hurken zitten en begin met aftellen.)

"10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1: WE GAAN NAAR DE MAAN!" (Tel met zijn allen af en spring in de lucht als je bij 0 bent. Doe alsof je in de raket zit en beweeg je hele lijf naar links en naar rechts.)

"We vliegen links langs Jupiter" (Beweeg je hele lijf naar links.)

"We zwaaien even naar Mars." (Allemaal zwaaien).

"Kijk daar is de maan!" (Maak een zonneklep van je handen en land met een plof op de maan.)

"We zijn er! We kunnen beginnen."

Tips:

- Speel in op de beleving, probeer de kinderen echt mee te laten gaan in je verhaal. Gedurende week zullen de kinderen zelf ook ideeën hebben zoals: mijn pak ligt in de kast, i.p.v. hangend aan een haakje. Speel hier lekker op in, maar zorg dat het tempo erin blijft. Je kunt gedurende de week ook een kind het verhaal laten vertellen. Als de week vordert kun je het aantrekken van het pak sneller laten verlopen en de kinderen meer input geven in het vliegen door de lucht. Probeer de basis elke keer gelijk te houden voor de structuur en voorspelbaarheid, maar je kan wel elke dag iets nieuws toevoegen.
- Zorg dat de kinderen genoeg ruimte hebben, zo voorkom je botsingen.
- Zorg dat het niet te lang duurt, het is echt een opwarmer.
- Staat een algemeen begeleider te slapen? Vraag langs welke planeten we vliegen, of welke kl2.

2. Op het matje

10 minuten

Verdeel de groep in 2 teams. De 2 yogamatjes liggen in het midden en achter elk matje maken de teams een rij. Elke keer stappen de eerste 2 kinderen in de rij 'op het matje' en moeten ze samenwerken. Een aantal lichaamsdelen worden genoemd door de spelcoach, alleen deze lichaamsdelen mogen uiteindelijk het matje raken. Bijv.: de spelcoach zegt 3 voeten, dan zal dus een van het duo een voet moeten optillen. Bij 1 voet zullen ze op elkaars rug moeten klimmen. Het eerste duo waarbij het gelukt is wint en krijgt een punt. Beide duo's sluiten weer achteraan in de rij en de volgende duo's zijn aan de beurt voor de volgende opdrachten.

De opdrachten:

- | | | |
|------------------------------|---|--------------------|
| • 2 knieën, 2
voorhoofden | • 2 ellebogen, 3 knieën,
1 voorhoofd | • 1 voet |
| • 1 bil 1 hand 1 knie | • 2 ellebogen, 3 knieën, 1
voorhoofd | • 1 voet, 2 handen |
| • 1 rug | | |
| • 3 onderbenen, 1 neus | | |

4. Trustwave

5 minuten

Laat de kinderen in twee rijen tegenover elkaar staan en maak een haag waarbij ieder kind recht tegenover een ander kind staat. Alle kinderen strekken hun armen en zorgen ervoor dat zij de vingertoppen van het kind tegenover zich net niet raken.

De ene kant van de dubbele rij vormt de ingang van de *trustwave*, de andere kant is de uitgang. Steeds roept één kind krachtig zijn naam en rent vervolgens in volle snelheid de gesloten *trustwave* in. De kinderen die de rijen vormen, trekken pas op het laatste moment hun armen in om zo de weg vrij te maken. Het rennende kind mag niet geraakt worden. Deze moet dan ook volledig kunnen vertrouwen op de twee rijen. Als alle kinderen een keer door de *trustwave* zijn gerend is het spel afgelopen.

5. Ontspanningsoefening

10 minuten

Het was een drukke eerste dag dus een momentje rust is nu wel op zijn plek. Laat alle kinderen een plekje op het gras zoeken, ergens waar ze de ruimte hebben, dus als je allemaal zwaait met je armen dat je elkaar niet aanraakt en laat ze liggen. Zet via Youtube op je telefoon de Ontspanningsoefening – spieren (voor kinderen) aan van Apollo Praktijk.

6. Naar de maan

5 minuten

Je lichaam losmaken aan de hand van het verhaal naar de maan.



Theater dag 1

75 minuten

De avondactiviteit is een theaterstuk, uitgespeeld door de begeleiders. Uit dit stuk blijkt dat er iets 'kwijt' is. De kinderen gaan daarna in groepjes uiteen om dit mysterie op te lossen door de personages te ondervragen.

1. Toneelstuk

15 minuten

Vijf tot zes begeleiders (minder dan normaal, hoe minder mensen op het podium, des te makkelijker is het om afstand te bewaren van elkaar) voeren een toneelstuk op waarin zoveel mogelijk gevoelens aan bod komen. De theatercoaches bedenken het script en zorgen ervoor dat alle acteurs weten wat hun rol is en wat voor kleding zij aan moeten trekken. De gevoelens worden gedurende het stuk ook benoemd.

Keep it simple!

Maak het je niet onnodig lastig. Creëer een eenvoudige lastige situatie en zorg ervoor dat iedere rol gekoppeld wordt aan één gevoel.

Het plot

Het toneelstuk eindigt met een mysterie. De belangrijkste personages uit het stuk verspreiden zich over het terrein, waarna de kinderen moeten uitzoeken wie de dader is.

Bijvoorbeeld

Je zou aan de volgende verhaallijnen kunnen denken:

- De autosleutels van de koning zijn kwijt. Prinses Amalia is de dader omdat ze haar vader mist.
- De schoonmaker van het kampterrein is zijn dweil kwijt. De receptioniste is jaloers omdat de schoonmaker altijd gezellig met de kampkinderen kan kletsen.

2. Sherlock Holmes

40 minuten

De kinderen gaan in kleine groepjes onder leiding van een begeleider langs de acteurs. De kinderen mogen de acteurs verschillende vragen stellen om op die manier te weten te komen wie de dader is. Iedere acteur maakt een andere acteur verdacht en/of pleit een andere acteur vrij.

3. Mysterie opgelost

20 minuten

Alle kinderen komen weer samen in het theater, de groepjes zitten bij elkaar met de begeleider op afstand erbij. De theatercoaches peilen bij de verschillende groepjes wie er de hoofdverdachte is en waarom. Als alle groepjes hun hoofdverdachte hebben gedeeld, treedt de dader naar voren. Hij legt uit waarom hij/zij het heeft gedaan.

DAG 2

Club

Vandaag leren ze de verdieping op de helpende gedachten. Ze gaan het ervaren en leren dat deze remmende gedachten altijd komen als je nieuwe dingen gaat doen. Ze oefenen met fouten maken en gaan zichzelf uit hun comfort  zone duwen.

Spel

geen spel

Theater

Het theater staat in het teken van gevoelens leren (her)kennen, grenzen aangeven en groepsdruk. Er worden verschillende lastige situaties nagespeeld waarna er wordt afgesloten met een feestelijke afsluiting!



Club dag 2

60 minuten

Vandaag leren ze de verdieping op de helpende gedachten. Ze gaan het ervaren en leren dat deze remmende gedachten altijd komen als je nieuwe dingen gaat doen. Ze oefenen met fouten maken en gaan zichzelf uit hun comfort zone duwen.

1. Opstarten

10 minuten

Hoe is het met iedereen, hoe hoog zitten de stermometers? Wie heeft gister gemerkt dat de stermometer opliep? En al uit kunnen testen of hij/zij hem kon laten zakken?

Uitleg geven over wat we vandaag gaan doen.

2. Gedachten

10 minuten

We gaan verdiepen op de 5 G's. De 5 G's hebben ze op sterkamp geleerd. Zie bijlage.

Spreek met ze door of ze hem nog kennen, vertel daarna dat we een oefening gaan doen waarbij ze gaan ervaren dat je door deze gedachten je anders gaat voelen.

De opdracht:

Zet een muziekje op en schrijf eens in je werkboek 3 minuten op, wat zou er gebeuren als je zou luisteren naar jouw niet helpende gedachten, hoe zou je leven er dan uitzien? Qua hobby's, werk, vriendschappen, familie, schoolwerk.

- Na 5 minuten even bij iedereen inchecken hoe dit was om op te schrijven, hoe voel je je als je dit soort uitkomsten opschrijft?

Daarna ga je weer 3 minuten een muziekje opzetten, maar ga je in je werkboek opschrijven wat er zou gebeuren als je alleen maar zou luisteren naar de gedachten: ik kan het wel, mij lukt dit, iedereen vindt dit fantastisch. Hoe zou je leven er dan uitzien? Qua hobby's, werk, vriendschappen, familie, schoolwerk.

- Na 5 minuten even bij iedereen inchecken hoe dit was om op te schrijven, hoe voel je je als je dit soort uitkomsten opschrijft?
- Heb je gemerkt dat je bij de ene een verdrietig/boos/angstig gevoel krijgt en bij de ander een vrolijk gevoel. Je gedachten bepalen dus hoe jij je voelt.

3. Comfort zone en doelen eiland

10 minuten

je vertelt:

Wie is er al bezig geweest met doelen bedenken? Tijdens het mentormoment of een ander moment op kamp? Best kans dat je bij het nadenken over je doelen, bij het bedenken wat je allemaal zou willen kunnen niet helpende gedachten had. Zoals: dit lukt me nooit, anderen vinden het vast raar.

Teken 'comfortzone eiland' met een palmboompje. Leg uit dat zolang je je op comfortzone eiland begeeft het heel chill is, lekker ontspannen. Het bootje is aangemeerd, niets aan de hand. Op het moment dat je echter gaat nadenken over doelen pak je je verreikijker erbij en ga

je kijken naar het doelen eiland. of nog stoerder: je stapt op het bootje en gaat daadwerkelijk werken aan je doel. Dan gebeurt er iets gekks.

Dan komen er allemaal niet helpende gedachten op. Gedachten die zeggen dat je het eiland niet gaat bereiken, dat je voor schut gaat staan. Je zou bijna zo snel mogelijk terug naar comfort zone eiland gaan.

Maar dat willen we niet, we willen dat eiland bereiken. Je zou verwachten dat als je iets nieuws zou proberen gedachten als cheerleaders klaar zouden staan om je aan te moedigen. Maar precies het omgekeerde gebeurt vaak, je kan ze net zo goed gaan zien als hele onhandige cheerleaders. Ze zijn er namelijk om je erop te wijzen dat je iets nieuws probeert, supertof! Alleen hebben zij niet zo goed begrepen hoe je nou moet cheerleaden want in plaats van dat ze je aanmoedigen, maken ze je bang.

Gelukkig komt dit niet omdat jij dat doel niet kan bereiken, het komt doordat die cheerleaders het verkeerde roepen. Dus geen zorgen! De volgende keer dat je de cheerleaders hoort roepen dat je het niet kan, dan weet je weer: Tof! ik ben iets nieuws aan het proberen. Ik ben met hele leuke nieuwe dingen bezig.

4. Fouten maken mag

10 minuten

Wie heeft er vandaag al een fout gemaakt? Bespreek het onderwerp fouten maken mag. Waarom is het goed om fouten te maken?

Concludeer samen dat je van fouten maken leert, maar dat het niet altijd fijn voelt om fouten te maken. Dus is het handig om te oefenen met fouten te maken. Toen je ging oefenen met lopen ben je eerst een paar keer gevallen. Zo werkt het met alles: als je iets goed wilt kunnen maak je waarschijnlijk eerst een paar fouten. Dat betekent eigenlijk dat je iets nieuws aan het proberen bent. Mega goed!

En als fouten maken dan iets goeds is, dan mag je vanaf nu fouten maken ook gewoon vieren!

Spelletje: Met de hele groep probeer je tot 10 te tellen. Om de beurt zeg je een getal, dit gaat random zonder een rondje te maken of een volgorde af te spreken. Als je tegelijk een cijfer zegt of er te lang pauze is moet je opnieuw beginnen. Elke keer dat het fout gaat juich je met zijn allen!

5. Angst ladder maken

15 minuten

We hebben het gehad over gedachten en hoe die je kunnen tegenhouden. Het enige wat je kan doen om hier geen last meer van te hebben is toch datgene doen wat jij graag wilt bereiken, ook al zijn er gedachten die zeggen dat je het niet kan. Dus we gaan oefenen met het alsnog doen om daarna te gaan zien dat we het heus wel kunnen en die gedachten niet kloppen.

Iedereen gaat nu alles wat hij/zij nog op kamp zou willen bereiken opschrijven op verschillende post its, dus elk ding wat je wil bereiken op 1 post it. Soms zijn dat grote dingen, zoals vrienden hebben, maar het mogen ook zeker kleine stappen zijn, zoals op iemand afstappen. Maak ze zo concreet mogelijk, op wie ga je afstappen, wat ga je voor de groep zeggen enz.

Als de stap naar in 1 keer voor de groep staan te groot is verzin dan samen tussenstapjes, zoals op de slaapkamer een mop vertellen of in het mentorgroepje vertellen over een hobby enz. Als je meerdere dingen hebt opgeschreven die je wil bereiken ga je een ladder van angst maken. In het werkboek is een plek waar je van onder naar boven alle post its kan plakken. Plak onderin de post it die je het minst spannend vind en bovenaan degene die je het meest spannend vind en alles op volgorde er tussen in.

Ga het rondje langs en bespreek met iedereen welke post it ze vandaag nog gaan uitvoeren.

6. Afsluiting

5 minuten

Sluit af met concrete Stermomentent voor de groep en een afsluiting die je met elkaar afsprekt.



Theater dag 2

75 minuten

Het theater staat in het teken van gevoelens leren (her)kennen, grenzen aangeven en groepsdruk. Er worden verschillende lastige situaties nagespeeld waarna er wordt afgesloten met een feestelijke afsluiting!

Nodig:

- papier (in kleine briefjes)
- pennen

1. Introductie

5 minuten

Het eerste theaterblok van Afterweekend! Dat kan best een beetje spannend zijn voor sommigen. Stel jezelf even voor en bespreek met de kinderen wat ze nog weten van theater van Sterkamp? Daarnaast kan je bespreken of ze het spannend vinden. Wat denken ze dat ze gaan doen?

Maak afspraken met elkaar, laat ze hier zelf mee komen; bijv. als je naar elkaar kijkt ben je stil, je werkt samen etc.

2. Emotie nummer

10 minuten

Laat de kinderen verspreid staan. Geef aan dat je straks een emotie noemt en dat ze die mogen spelen (zonder woorden). Na 2 minuten gaan we er een niveau aan toevoegen. Want soms ben je heel boos en soms maar een klein beetje. Noem een emotie en een getal, bijvoorbeeld verdrietig 1. Dan betekent 1 dat je een klein beetje verdrietig bent. Bouw hierin op, het is makkelijker om heel bang te spelen in vergelijking tot heel boos bijvoorbeeld.

Bespreek kort na; als je verdrietig 1 speelt kan je dan van binnen verdrietig 10 voelen? Hoe lijkt dit op de Stermometer?

3. Het interview

15 minuten

Deze opdracht bestaat uit twee korte delen eerst wordt er een lastige situatie gespeeld en daarna volgt een kort interview. Belangrijk is het om dit eerst even voor te doen. Speel eerst een van de onderstaande lastige situaties als theatercoaches uit:

- Je krijgt een cadeau dat je niet leuk vindt.
- Jij hebt de vaas laten vallen, maar je moeder denkt dat je zusje het heeft gedaan. Ze moet voor straf naar haar kamer.
- Je hebt hard geleerd voor topo, maar je krijgt een 5.

Laat een kind of een algemeen begeleider in zijn of haar handen klappen. Dan bevriezen beide theatercoaches. De een doet een hoedje op en verandert in de interviewer. De andere theatercoach blijft in zijn of haar rol. De interviewer interviewt de theatercoach die nog in de rol zit.

Het interview

Hierbij is vooral aandacht voor de volgende vragen:

- Wat gebeurde er? Wat was de lastige situatie?
- Wat denk je? Welke verschillende gedachten heb je?

Bedank de theatercoach voor het interview en rond de scène af.

Laat de kinderen het nu zelf doen. Verdeel de kinderen in groepjes van 3 en verdeel de rollen, wie is de interviewer en wie spelen de scène. Geef ze klassikaal een lastige situatie. Laat ze deze kort met twee uitspelen. Geef aan dat ze dit spelen totdat jij in je handen klap.

Dan klap je in je handen en mag de derde persoon een kort interview afnemen met degene met een bepaalde emotie. Geef nog kort een aantal voorbeeldvragen die gesteld kunnen worden zoals wat gebeurde er? Wat was er lastig?

4. Je buitengesloten voelen/ groepsdruk

20 minuten

Vraag aan de kinderen of ze weten wat groepsdruk is en wat het betekent om buitengesloten te worden.

De theatercoaches spelen steeds samen met enkele kinderen een lastige situatie uit/ kinderen spelen het vervolgens zelf hierbij worden geen tot weinig woorden gebruikt. Denk goed met ze na vooraf hoe kan je de situatie duiden met lichaamstaal? Hierna volgt een kort groepsgesprek over wat ze hebben gezien en wat handige oplossingen zouden kunnen zijn in deze situatie. Wat was er te zien in non-verbale communicatie? Vervolgens wordt hetzelfde rollenspel opnieuw uitgespeeld met een mogelijke oplossing hier mogen wel woorden gebruikt worden. Uiteindelijk volgt er een tweede groepsgesprek over hoe die oplossing beviel.

De lastige situaties zonder woorden om uit te kiezen (kies er 2)

- De hele klas is uitgenodigd voor een feestje behalve jij (een theatercoach speelt het kind dat niet is uitgenodigd, zodat jij de vragen over deze lastige situatie kan beantwoorden).
- Inbreng van de kinderen: weet je een situatie waarbij een hele groep tegen jou is?
- Je mag meedoen met tikkertje, maar wat blijkt; iedere keer als je iemand tikt, zeggen ze dat je hem/haar niet hebt getikt. Na 30 minuten ben je nog steeds aan het tikken. (Een theatercoach wordt iedere keer niet getikt, zodat hij/zij de vragen kan beantwoorden.)
- Inbreng van de kinderen: Een situatie waarbij een hele groep je iets wil laten doen wat je niet wil? Deze stukken zo veel mogelijk 'uitbuiten'/situaties van kinderen gebruiken.
- Iemand wil de hele tijd je hand vasthouden, terwijl jij dat niet wil. (Deze scène wordt gespeeld door de twee theatercoaches.)
- Inbreng van de kinderen: Een situatie waarbij iemand je iets laat doen wat je niet wil? Deze stukken zo veel mogelijk 'uitbuiten'/situaties van kinderen gebruiken.

Eerste discussie

Een van de theatercoaches stapt uit het rollenspel en leidt een discussie, waarbij met name aandacht is voor de volgende vragen:

- Wat is de lastige situatie?
- Wat zijn mogelijke oplossingen? - Probeer deze discussie te structureren met het Sterstoplicht.
- Wat is er te zien aan de non-verbale communicatie?

Vervolg rollenspel

Speel dezelfde lastige situatie nog een keer uit, maar nu met een van de door de kinderen aangedragen oplossingen.

Tweede discussie

In deze tweede discussie staan de oplossing en of deze werkt centraal. Hierbij is met name aandacht voor de volgende vragen:

- Wat gebeurde er?
- Denken jullie dat dit de juiste oplossing is. Zo ja, heel mooi. Zo nee, autopech en een andere oplossing kiezen.

5. Grenzen aangeven

10 minuten

Deze oefening wordt in tweetallen uitgespeeld. Na iedere ronde kan er van tweetal gewisseld worden. Als de concentratie goed is, mogen de tweetallen ook blijven staan. Na iedere ronde volgt een korte nabespreking.

Het idee

De kinderen staan op ongeveer vijf meter afstand van elkaar en kijken elkaar recht in de ogen aan. Ze gaan in de Sta Sterk houding staan. Eén kind loopt steeds op de ander af en stopt op het moment dat hij/zij denkt dat de ander zijn grens aangeeft, via de manieren hieronder. Als dit goed gelukt is, draaien de rollen om.

De rondes

- Je grens aangeven door alleen je ogen te gebruiken
- Je grens aangeven door alleen je gezichtsuitdrukking en je ogen te gebruiken
- Je grens aangeven door alleen je lichaam te gebruiken (niet je gezicht)
- Je grens aangeven door alleen woorden te gebruiken (volume verandert niet)

De nabespreking

Besprek na iedere ronde steeds de volgende vragen.

- Lukte het om je grens aan te geven; was het makkelijk of moeilijk?
- Hoe heb je het gedaan; waar heb je op gelet?
- Was het moeilijk om iemands grens te herkennen?
- Hoe heb je het gedaan; waar heb je opgelet?
- Hoe kun je iemand tegenhouden?

6. Feestelijke afsluiting

10 minuten

Besprek waar jullie allemaal aan hebben gewerkt met theater de week; er is ingegaan op emoties, non-verbale communicatie en grenzen aangeven. Wat nemen ze mee van theater naar huis? Sluit af met theater hints: Geef de kinderen een briefje en laat ze een fenomeen van kamp opschrijven zoals (stermoment, stermometer, hoge hagelslag etc.). Doe deze in een hoed. Laat een kind (of twee) naar voren komen om een briefje uit te beelden. De andere kinderen raden wat er op het briefje staat.

Eindig met een daverend applaus voor iedereen/per individu!

5 minuten

Afhankelijk van hoeveel tijd je nog hebt.

DAG 3



geen club



Vandaag is het thema stevig staan. Verschillende oefeningen komen voorbij in samenwerken en jezelf afweren met stevig staan.



geen theater



Spel dag 3

60 minuten

Vandaag is het thema stevig staan. Verschillende oefeningen komen voorbij in samenwerken en jezelf afweren met stevig staan.

Nodig:

- Wasknijpers
- Hoepel of bezemsteel

1. Naar de maan!

5 minuten

Je lichaam losmaken aan de hand van het verhaal naar de maan.

2. Wasknijpers afpakken

10 minuten

Laat de kinderen tweetallen maken. De kinderen gaan op één meter afstand tegenover elkaar staan met een wasknijper vastgemaakt aan het shirt op iedere schouder. De kinderen moeten proberen om de wasknijper van de ander af te pakken en intussen voorkomen dat hun eigen wasknijpers worden afgepakt. Ze mogen hierbij fysiek afweren en met hun bovenlichaam ontwijkende bewegingen maken. De voeten moeten wel op de grond blijven staan. Breid het spel vervolgens uit naar 4 wasknijpers of speel het als een groepsspel met een tikker.

3. In Balans

10 minuten

In deze oefening gaan de kinderen steeds proberen samen op te staan door op elkaar te steunen. Laat de kinderen tweetallen maken en met de ruggen tegen elkaar op de grond zitten, armen verstrengeld. Ze moeten proberen op te staan door op elkaar te leunen en mogen met hun handen de grond niet raken. Als dit is gelukt, mogen de kinderen dezelfde uitdaging proberen in groepjes van 3, daarna van 4 en daarna van 8.

4. Heliumstick

10 minuten

Alleen met teamwork kan de groep als geheel deze lastige opdracht volbrengen.

Ik leg dadelijk deze heliumstick op jullie vingers. De taak is om hem te laten zakken tot op de grond. Er zijn 2 regels: je moet met beide wijsvingers contact houden met de lat en je mag hem niet tussen je vingers klemmen. Jullie mogen er bij praten.

Leg de hoepel/bezemsteel op hun vingers. De kans is groot dat deze niet omlaag, maar omhoog gaat! Vandaar de naam 'heliumstick'! Na de eerste verbazing zullen ze serieus gaan proberen de lat omlaag te krijgen, vaak zonder resultaat. Dan wordt het spannend: ze raken geïrriteerd, haken af, gaan drammen, etc. Zorg dat ze zich aan de spelregels houden!

Nadat je ze een tijdje hebt laten worstelen, leg je de oefening stil om het over 1 of meer van onderstaande punten te hebben::

- Waar lopen jullie tegenaan; wat gebeurt er; hoe komt dat
- Hoe verloopt de samenwerking
- Spreek af hoe je het aan wilt pakken en probeer het nog eens

5. Een eitje

5 minuten

Kinderen zijn veel steviger dan ze denken, dat laten deze twee oefeningen goed zien. Deel de kinderen in tweetallen in.

Het pakketje

Eén van de kinderen maakt van zichzelf een stevig pakketje, dit kan door te gaan zitten en je armen om je benen te klemmen. De ander gaat proberen dit pakketje te openen. Er mogen hierbij geen gemene trucs gebruikt worden. Als een lichaamsdeel is uitgepakt, mag deze niet meer terug vastgeklemd worden. Zodra dit gelukt is, draaien de rollen om.

De rots

Eén kind gaat op handen en knieën zitten en probeert zich zo stevig als een rots te maken. Het andere kind zit ook op zijn knieën en probeert de rots omver te duwen. Na een tijdje mag de duwer ook trekken en sleuren om de rots omver te krijgen.

6. Ninja

10 minuten

De groep staat in een klein kringetje zodat iedereen een hand in het midden op elkaar kan leggen. Vervolgens wordt er afgeteld: 3, 2, 1 en dan roept iedereen heel luid 'NINJAAAA!', terwijl ze met een ninja- move naar achteren springen en in die houding moeten blijven staan.

Vervolgens mag een willekeurig iemand beginnen. Diegene moet proberen met zijn hand op een andere (enkel de hand) te tikken. Hij/zij mag maximaal 1 keer een sla-beweging maken, terwijl hij/zij ook een sprong mag maken (om dichterbij de persoon te komen, of juist verder weg als hij het defensief wil aanpakken). De persoon die wordt aangevallen, mag de hand wel wegtrekken. Als de hand toch geraakt wordt, mag deze arm op de rug en heeft hij/zij nog 1 leven over. Hij/zij mag dan alleen met deze arm de slaande beweging maken. Dan is de volgende in de cirkel aan de beurt, tot het spel uitdraait op een spannend duel tussen twee kinderen. De winnaar is dan de beste ninja van de groep.

Je mag bij dit spel iedereen aanvallen, dus de persoon die je wil raken, moet niet per se naast je staan. Het is het leukste als iedereen zo ninja-achtig mogelijk doet (in ninja poses springen, geluiden maken als je slaat, iedereen een lint om het voorhoofd). Het meest tactische is om zo snel mogelijk toe te slaan wanneer je aan de beurt bent, omdat niet iedereen rondom je dan al op zijn hoede is voor jouw aanval.

7. Naar de maan

5 minuten

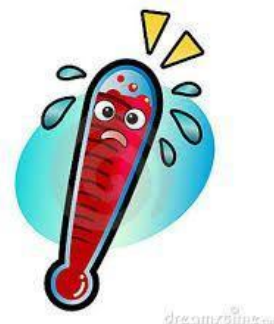
Je lichaam losmaken aan de hand van het verhaal naar de maan.

Bijlagen

1. De Stermometer, zoals uitgelegd op Sterkamp
2. De 5 G's, zoals uitgelegd op Sterkamp
3. Het Sterstoplicht, zoals uitgelegd op Sterkamp
4. Lijst met gevoelens

1. De Stermometer, zoals uitgelegd op Sterkamp

Het doel van de Stermometer is kinderen te helpen bij het onder controle brengen of houden van hun emoties. Wanneer emoties te sterk aanwezig zijn en ze ervoor zorgen dat je niet meer rustig kunt nadenken, kun je ook geen handige oplossingen bedenken.



Hieronder volgt een uitleg hoe de Stermometer aan de kinderen kan worden uitgelegd. Teken vooraf al een Stermometer op de flipover

Tip van de dag: maak van het bolletje onderop een ster en maak de bovenkant plat, dan lijkt het niet alsof je een piemel tekent, of teken een poppetje als geheel.

Hoe heftig een gevoel is kunnen we meten met de Stermometer. Die heb je altijd bij je, vet handig! Je kan namelijk aan de hand van je lichaam meten hoe hoog je emotie zit.

Beweeg zelf mee en beeld uit:

Stel je voor: ik ben helemaal ontspannen en rustig, dan zit mijn Stermometer **ter hoogte van** mijn voeten, maar wanneer ik wat geïrriteerd wordt, begint hij op te lopen en zit hij **ter hoogte van** mijn kuit en knieën. Als ik echt boos begin te worden, dan loopt hij op tot de hoogte van mijn buik. Als hij ter hoogte van mijn hoofd zit, kan ik niet meer nadenken en ben ik echt woedend totdat hij boven mijn hoofd schiet en ik uit mijn Stermometer knal!!

Hoe ziet boosheid er bij jullie uit als je uit je Stermometer geknald bent?

Ik heb nu het voorbeeld gegeven voor boosheid met de Stermometer, maar je kan hem gebruiken voor elke emotie want:

- Hoe ziet verdriet eruit als iemand uit zijn Stermometer knalt? (huilen)
- Hoe ziet bang eruit als je uit je Stermometer knalt? (wegrennen, huilen)
- Hoe ziet blijdschap eruit als je uit je Stermometer knalt? (slappe lach)

Bij iedereen loopt de Stermometer anders op, de een wordt heel snel boos of verdrietig, terwijl dit bij de ander wat langer duurt. Ook kan dit per emotie verschillen. Zo wordt je misschien heel snel bang, maar niet zo snel boos.

Stel je voor dat je Stermometer echt zo hoog is opgelopen, dan wil je deze ook weer laten zakken. Uiteindelijk wil je zelfs leren om hem niet zo ver op te laten lopen. Want boosheid (of een andere emotie) mag er zijn, het is alleen niet handig als je niet meer kan nadenken en zelf oplossingen kan bedenken. Gelukkig kan je je Stermometer helemaal zelf weer laten zakken. Hoe meer je hiermee oefent, hoe beter je er in wordt!

Stap 1: Checken: hoe hoog zit mijn Stermometer? (Ter hoogte van waar op mijn lichaam)

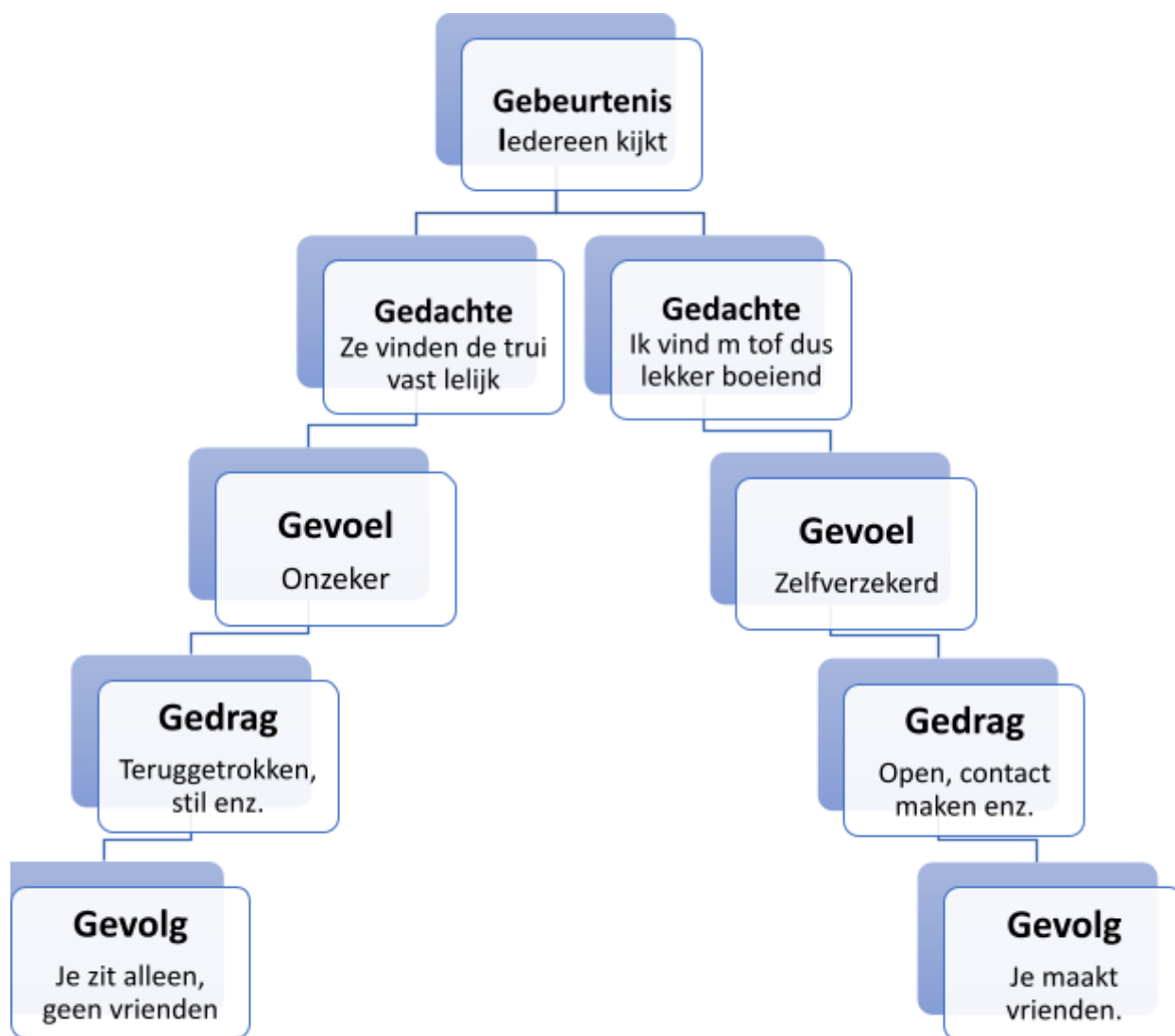
Stap 2: Ontspannen door een van de volgende opties:

- Rustig blauwe lucht inademen en rode lucht uitademen, met je voeten stevig op de grond
- Van 20 naar 10 tellen
- Op zoek te gaan naar zes blauwe (of rode of gele) dingen in de ruimte
- Aan iets leuks denken
- Iets anders wat voor jou werkt, namelijk....

Stap 3: Denken: 'Dit gevoel is oké en ik ben mijn gevoel de baas'.

2. De 5 G's zoals uitgelegd op Sterkamp

De 5 G's worden uitgelegd. De situatie die je hiervoor kan gebruiken: Je loopt met je nieuwe trui de klas binnen en iedereen kijkt. Schrijf dit op de flipover in een schema uit:



Hieronder volgt een uitgebreide uitleg van de 5 G's. Deze uitleg kan je gebruiken als leidraad voor je eigen verhaal, maar is zeker niet de enige manier hoe je het kan uitleggen. Geef er je eigen draai aan wanneer dit beter bij jou of de groep past.

Bij verschillende situaties heb je een gevoel. Bijvoorbeeld als je jarig bent, ben je vrolijk; als je ruzie hebt ben je boos of verdrietig. Dit gevoel komt door de situatie, dit gaat allemaal heel snel. Het bijzondere is, voor dit gevoel komt altijd een gedachte en die gedachte maakt hoe je je voelt! Bijvoorbeeld: twee kinderen krijgen een duw. Kind 1 denkt 'Ja hallo, dat doet diegene echt wel expres' dan wordt kind 1 waarschijnlijk boos. Kind 2 denkt 'Ach, kan gebeuren dat ging vast per ongeluk', kind 2 wordt hiervan niet boos. Beide maken ze dezelfde situatie mee, maar de gedachte over de situatie maakt dat ze zich anders voelen: Dit gaan we eens uitwerken in een schema.

Werk bovenstaand schema met behulp van de kinderen uit. Je gaat dan eerst naar de linker trap en vraagt naar een gedachte die je kan hebben als je je moet voorstellen in de klas.

Meestal komen de kinderen dan direct met niet- helpende gedachten. Zo niet, dan kan je vragen: *stel je voor: je loopt de klas binnen met je nieuwe trui en iedereen kijkt naar je. Je krijgt daar een vervelend gevoel van. Wat zou dan de gedachte zijn die daaraan vooraf gaat?*

Daarna ga je stap voor stap het schema door. *'Als je denkt: ze vinden me vast niet aardig, hoe voel je je dan?'* enz. Wijs ze op het gevolg van deze gedachten en noem dat deze gedachten je niet helpen. We noemen dit **niet- helpende gedachten**. Daarna ga je naar de andere kant en vraag je of je voor dezelfde situatie een **helpende gedachte** kunnen bedenken.

Let op: er zijn wat voorwaarden waar een helpende gedachte aan moet voldoen:

- o Het moet realistisch / geloofwaardig zijn
- o Geen 'niet' of 'moeten'
- o Het geeft je een positief/neutraal gevoel

Daarna werk je het schema uit met de helpende gedachte. Trek een pijl tussen de twee gevolgen en laat zien hoe groot verschil het is. *In het bovenstaande voorbeeld maak je aan de ene kant geen vrienden terwijl je deze aan de andere kant wel maakt. Wauw! Dat is een groot verschil. En het enige wat we anders hebben gedaan is een andere gedachte gebruiken. Dat is maar een klein stapje.* Teken een pijl tussen de twee gedachten om dit kleine verschil te laten zien. Stel dan de vragen:

- *Als je mocht kiezen, welke kant zou je dan kiezen?*
- *Kun je kiezen?*

En de conclusie is dat je inderdaad kunt kiezen. Jij bent de baas over je eigen gedachten! Het begint met het herkennen van de niet- helpende gedachten en daarna oefenen met ze omzetten naar helpende gedachten.

Eventueel kun je nog het metafoor van het bospaadje/snelweg uitleggen, als kinderen noemen dat het heel lastig is om de gedachten om te zetten:

Die weg van niet helpende gedachten naar beneden, die gebruik je zo vaak, dat is echt als een snelweg geworden. Als je er maar vaak genoeg overheen rijdt dan bouwen je hersenen er nog een extra baan bij. Super makkelijk, zo'n driebaans snelweg. Je weet niet beter en je kiest automatisch voor die weg. Wanneer je een nieuw pad gaat bewandelen, zoals het kiezen voor een helpende gedachte dan is dat eerst als een bospaadje: je moet nog wat takken aan de kant duwen en er is nog niet echt een duidelijke weg. Maar als je maar vaak genoeg datzelfde pad bewandelt, dan komt er een zichtbare looproute in het bos en de takken breken af waardoor er vanzelf een makkelijk begaanbare route ontstaat. En als je dat maar vaak genoeg doet, kan het ook nuttig zijn om er wat asfalt over te leggen om het allemaal nog makkelijker te maken. Dus oftewel, als je maar blijft oefenen wordt het vanzelf makkelijker.

Soms voelt een niet helpende gedachte als de waarheid. 'Ze kijken allemaal boos naar mij dus dan kan ik concluderen dat ze mij niet aardig vinden'. Toch weet je dit niet zeker want:

- *Ben jij een waarzegger? Kun jij de toekomst voorspellen?*
- *Kun jij gedachten lezen?*

Nee, je kunt niet iemands hoofd openmaken en het lezen alsof het een boek is. We weten dat dan helemaal niet. Hoezo zou je dan, als je het niet weet, van het meest negatieve uitgaan? Je hebt dan eigenlijk twee opties: of je kiest voor een helpende gedachte die je wel helpt of wanneer je die niet gelooft kun je het ook navragen bij die ander: checken of je niet- helpende gedachte klopt.

3. Het Sterstoplicht zoals uitgelegd op Sterkamp

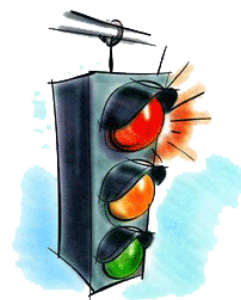
Iedere dag kom je weer voor een hoop lastige situaties te staan. De leraar geeft jou onterecht de schuld van iets; van je ouders mag je maar tot 5 uur buiten spelen terwijl jijzelf tot 6 uur wil; je broer of zus blijft je maar plagen.

Persoonlijke lastige situatie

Bespreek met de kinderen een lastige situatie waar zij vaak mee te maken hebben, thuis, op school, op straat of tijdens het sporten. Probeer het gesprek op sociale uitdagingen te houden. Schrijf de uitdagingen op de flip-over.

Het Sterstoplicht

Het Sterstoplicht wordt gebruikt bij elke lastige situatie. Het Sterstoplicht helpt bij het bedenken van handige oplossingen. Het doel van het Sterstoplicht is om kinderen uit te dagen een andere soort oplossing te kiezen. Vaak zitten ze vast in dezelfde manier van oplossen: ze worden altijd boos of ze gaan altijd naar de juf. Door meerdere soorten oplossingen te gebruiken daag je kinderen uit ook een andere oplossing te proberen.



Hieronder volgt een uitleg hoe het Sterstoplicht aan de kinderen kan worden uitgelegd: Teken vooraf al een duidelijk stoplicht op een flipover.

Het Sterstoplicht gebruiken we bij alle lastige situaties en helpt je na te denken over handige oplossingen. Bijvoorbeeld wanneer iemand een gemene opmerking maakt, wanneer je een antwoord niet weet, wanneer je ruzie hebt enz.

Het Sterstoplicht vul je in aan de hand van een voorbeeld die één van de kinderen net heeft genoemd. Bijvoorbeeld: iemand maakt een gemene opmerking tegen mij.

Bij elke lastige situatie springt het stoplicht eerst op rood.

Rood → Stop, lastige situatie!

De lastige situatie is: iemand maakt een gemene opmerking. Om een handige oplossing te kiezen is het belangrijk om eerst even te stoppen en een oplossing te bedenken.

Oranje → Oplossingen bedenken

Bij oranje bedenken we zoveel mogelijk oplossingen. We willen alle mogelijke oplossingen bedenken, dus je mag ze allemaal noemen. Wie heeft er een handige oplossing?

De kinderen zullen nu oplossingen noemen, deze schrijf je allemaal op. Er komt op een gegeven moment ook een oplossing langs die in eerste instantie niet de handigste lijkt (iets van: ik zou slaan, of ik scheld hem/haar uit), ook deze schrijf je op. Want bij oranje is het alleen nog maar oplossingen bedenken. Bij de volgende stap, groen, gaan we de handigste oplossing kiezen en dan vallen de minder handige oplossingen vanzelf af. Daarnaast zou een voor de één niet zo'n handige oplossing, voor een ander kind best een keer een goede oplossing kunnen zijn.

Een handig ezelsbruggetje dat we gebruiken om zoveel mogelijk soorten oplossingen te bedenken is de HAAH:

Hulp vragen

Actie

Helpende Gedachte

Afleiding/Negeren

Check of je uit elke categorie een oplossing hebt opgeschreven en laat de kinderen nieuwe oplossingen bedenken in de categorieën die nog missen.

Groen → Doen!

Bij groen gaan we een oplossing kiezen en uitproberen! Bedenk nu de voor- en nadelen van de oplossingen die je hebt bedacht en kies de beste oplossing uit. Deze oplossing kan voor iedereen anders zijn.

Maak een rondje om te horen welke oplossingen de kinderen zelf zouden kiezen.

Hij werkt!!

Werkt de oplossing, super handig! Dan kun je deze oplossing onthouden voor de volgende keer dat je weer in deze lastige situatie komt! Je hebt dan namelijk alvast een goede oplossing!

Autopech

De oplossing die je kiest werkt helaas niet altijd. Dat is wel vervelend, maar niet erg.

Want: bij oranje hebben we net heel veel oplossingen bedacht. Bij autopech gaan we terug naar oranje en kiezen we een andere oplossing.

4. Lijst met gevoelens

aangenaam	heerlijk	teleurgesteld
aardig	hekel hebben aan	tevreden
akelig	jammer	verheugd
angst	tot rust komen	triest
bang	kwaad	trots
bedroefd	lekker	beetgenomen
bevreesd	verdrietig	verlegen
lief	naar	verliefd
bezorgd	nijdig	verloren
blij	onaangenaam	vervelend
boos	ongelukkig	verward
dankbaar	ongerust	voldaan
eenzaam	ongezellig	vrolijk
er niet tegen kunnen	ontmoedigd	wrok
erg leuk	ontspannen	geërgerd
fijn	onzeker	gelukkig
opgelucht	zin hebben	schaamte
geinig	pijn	prettig
plezierig	gerust	haat
gespannen	relaxed	schuldig
gezellig	schrik	