

BLOKKEN DRAAIBOEK STERKAMP



STICHTING
DE STER

MAAKT KINDEREN ZEKER!

Inhoudsopgave

Dag 1: Zondag	
Overzicht blokken zondag	3
Club zondag	4
Spel zondag	7
Theater zondag	11
Dag 2: Maandag	
Overzicht blokken maandag	12
Club maandag	13
Spel maandag	17
Theater maandag	20
Dag 3: Dinsdag	
Overzicht blokken dinsdag	23
Club dinsdag	24
Spel dinsdag	27
<i>GEEN THEATER</i>	-
Dag 4: Woensdag	
Overzicht blokken woensdag	30
Club woensdag	31
<i>GEEN SPEL</i>	-
Theater woensdag	33
Dag 5: Donderdag	
Overzicht blokken donderdag	36
Club donderdag	37
<i>GEEN SPEL</i>	-
Theater donderdag	38

Dag 1: Zondag



Club

Tijdens de eerste club wordt vooral de toon gezet voor de volgende bijeenkomsten, de regels en afspraken worden gemaakt. Ook wordt de stermometer uitgelegd.



Spel

Tijdens de eerste keer spel wordt gestart, zoals altijd, met de sterrengroet. Daarna gaan de kids hun lijf losgooien (de poppenspeler), ze gaan zich rot rennen en gevoeltikkertje spelen. Er wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.




Theater (avond) georganiseerd door de acteurs

De avondactiviteit is een theaterstuk. Er wordt allereerst een stuk uitgespeeld door de begeleiders en hieruit blijkt er iets 'kwijt' te zijn. De kinderen gaan daarna in groepjes uiteen om dit mysterie op te lossen door de personages te ondervragen.



Club zondag

 60 minuten

Tijdens de eerste club wordt vooral de toon gezet voor de volgende bijeenkomsten, o.a. door middel van regels en afspraken. De Stermometer wordt uitgelegd.

Voorafgaand aan de workshop zorg je dat alles klaar staat: Voldoende zitplekken op anderhalve meter afstand van jou en de algemeen begeleider, genoeg Sterboeken, pennen, wit papier, flip-over vellen enz. Hier heb je op de zaterdag bij de 'blokkentraining' tijd voor.

Je kan de Sterboeken op de stoelen leggen met de namen er al opgeschreven als een soort 'naambordjes', zo heb je invloed op de zitplekken van de kinderen tijdens de club (kan ook gedurende de week nog).



De kinderen gaan veel in het Sterboek werken, maar soms ook op losse blaadjes. Lijm achterin het Sterboek een envelop waar al deze losse blaadjes verzamelt kunnen worden.

Nodig:

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

1. Wat we gaan doen tijdens Club

 25 minuten

Laat de kinderen actief meedenken over wat Club is en wat ze deze week gaan leren. Haak hierop in en zorg dat de kern overgebracht wordt: *Tijdens Club kunnen we onze lastige situaties delen en kijken wat we van elkaar kunnen leren om hier beter mee om te gaan.*

Onze Sterclub!



Laat de kinderen zich eventueel nog een keer voorstellen en verzin een naam voor jullie club. Laat de kinderen op bladzijde 11 in het Sterboek de namen van de kinderen of jullie Sterclub-naam in het vakje 'Onze Sterclub!' schrijven.

Wat ik wil leren

Leg uit dat iedereen op Sterkamp is om veel plezier te maken en om te leren. Iedereen heeft lastige situaties en op Sterkamp kan je leren daarmee om te gaan door veel te oefenen.

Vertel wat je zelf graag wilt leren op Sterkamp, bijv. beter kunnen omgaan met dingen die je spannend vindt. Vraag alle kinderen wat zij willen leren op kamp.

Door gelijk de toon te zetten dat we in club zijn om 'iets te leren'. weten ze ook dat er tijdens club wordt gewerkt aan het doel waarvoor ze op kamp komen. Komen ze niet direct op een doel noem dan bijvoorbeeld:

"Sommige kinderen vinden het lastig om vriendjes te maken, of vinden het spannend om op iemand af te stappen of voor de groep te staan. Anderen vinden het lastig voor zichzelf op te komen of sommigen worden wel eens heel erg boos. Wat vind jij lastig?"

Samen afspraken maken

Een echte 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 de afspraken ook echt van de hele groep en kan je er makkelijk op terugpakken indien nodig.

Belangrijk is dat alle afspraken positief worden geformuleerd – wat willen we wel zien? De volgende basis afspraken maakt je altijd.

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

Een dik vet Stermoment

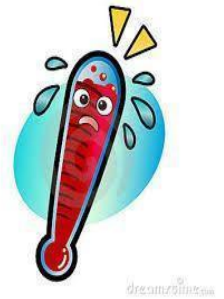
Hierbij een reminder om nu in ieder geval een van de kids een Stermoment te geven! Om de sfeer neer te zetten werkt het heel goed om te strooien met Stermomenten.

3. Stermometer

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

Hieronder volgt een voorbeeld van hoe de Stermometer kan worden uitgelegd. Teken vooraf al een Stermometer op de flipover (tip van de dag: maak van het bolletje onderop een ster en de bovenkant plat, dan lijkt het niet alsof je een piemel tekent, dus niet zoals op de tekening hiernaast haha).

Hoe heftig een gevoel is kunnen we laten zien met de Stermometer. Die heb je altijd bij je, vet handig! Je kan namelijk aan de hand van je lichaam aangeven 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 kuiten of 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!”

Vraag wie er wel eens uit zijn of haar Stermometer knalt en hoe dit dan is. Het voorbeeld van boosheid is zojuist gegeven maar de Stermometer kan voor elke emotie gebruikt worden:

- *Hoe ziet verdriet eruit als iemand uit zijn Stermometer knalt? (Bijv. huilen)*
- *En hoe ziet bang eruit als je uit je Stermometer knalt? (Bijv. weggrennen, huilen)*
- *En hoe ziet blijdschap eruit als je uit je Stermometer knalt? (Slappe lach)*

Vertel dat bij iedereen de Stermometer anders oploopt, de een wordt heel snel boos of verdrietig terwijl dit bij de ander wat langer duurt. Leg uit dat dit per emotie kan verschillen. Zo word je misschien heel snel verdrietig, maar niet zo snel boos.

Laat de kinderen allemaal opstaan en beginnen met de handen bij de voeten, met de ogen dicht. Je leest het volgende verhaal op. De kinderen luisteren en geven naast hun lijf aan hoe hoog hun Stermometer zou zitten als hun dit zou overkomen. Als ze uit hun Stermometer zouden knallen

mogen ze gaan zitten en hun ogen opendoen.



“Je loopt op het schoolplein en je vriendje rent naar je toe en stoot je per ongeluk aan. Hij rent door naar een vriend van jou, zonder sorry te zeggen. Samen beginnen je vriendjes te spelen. Ze zijn hard aan het lachen samen. Jij wil wel mee spelen, want nu sta je maar alleen op het schoolplein. Je loopt naar hun toe en vraagt of je mee mag doen. Zij zeggen dat dit niet mag. Ze moeten namelijk iets doen waar jij toch geen verstand van hebt, zeggen ze. Jij baalt daarvan en blijft kijken naar hoe je vriendjes met zijn tweeën aan het spelen zijn.

Jij staat nog steeds toe te kijken en ziet je vriendjes samen lachen. Ze worden drukker en drukker en hebben de grootste lol samen. Je vriendje stoot je aan en daarna nog een keer en dan nog een keer! Dan vallen zij uit het niets boven op jou. Jij vindt dat vervelend, je mag niet met ze samen spelen maar ze vallen je wel lastig. Dat pik jij niet, het wordt een heel gevecht en dan steekt er één zijn vinger in jouw oog.”

Iedereen mag weer zitten. Hierna vraag je ze te vertellen hoe hun Stermometer opliep. Hebben ze gezien dat dit bij anderen sneller ging of juist langzamer? Een deel is uit zijn Stermometer geknald, een deel niet, maar de Stermometers zitten, waarschijnlijk, allemaal hoog.

Vraag waarom het niet fijn is om een hele hoge Stermometer te hebben? Dan heb je geen controle meer over jezelf en kan je niet meer goed nadenken over de situatie.

“Stel je voor dat je Stermometer echt te 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. Alle gevoelens mogen er zijn, het is alleen niet handig als je niet meer kan nadenken of zelf geen oplossingen kan bedenken. Gelukkig kan je je Stermometer helemaal zelf weer laten zakken. Hoe meer je hiermee oefent hoe beter je erin wordt!”

Stap 1: Checken: hoe hoog zit mijn Stermometer?

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 (werkt) beter dan van 10 naar 0 omdat je er iets meer bij moet nadenken)

Op zoek te gaan naar zes dingen in je lievelingskleur in de ruimte

Aan iets leuks denken

Iets anders wat voor jou werkt namelijk....

Stap 3: Helpende gedachte: “het gevoel is oké en ik ben mijn gevoel de baas!”

Dan gaan we nu de Stermometers laten zakken. Loop met de kinderen de bovengenoemde stappen door.



Vraag de kinderen hun werkboek open te slaan op blz 12 “Mijn Stermometer Stijgt! Help!” en laat ze de beste optie kiezen bij stap 2. *“Welke zou voor jou werken wanneer jij je Stermometer wil laten zakken? Dit kunnen we deze week proberen wanneer je emotie oploopt!”*

4. Afsluiting



5 minuten

Sluit af met concrete Stermomenten voor de groep en een afsluiting die je met elkaar afspreekt; bijvoorbeeld een yell, luchtboeks, etc.



Spel zondag



60 minuten

Tijdens de eerst keer spel wordt gestart, zoals altijd, met de sterrengroet. Daarna gaan de kids hun lijf losgooien (de poppenspeler), ze gaan zich rot rennen en gevoelstikkertje spelen. Er wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

Nodig:

- Pionnen om veld uit te zetten
- Boombbox & telefoon met internet als je de voorgestelde ontspanningsoefening doet
- Geplastificeerde emoticons
- Hoepels

Vorbereiding:

- Zet een veld uit met de pionnen waarbinnen de kinderen vrij mogen bewegen

1. Sterrengroet



10 minuten

Voor kinderen is het fijn een duidelijk begin en einde van een les te hebben. Hiervoor maken we gebruik van de zonnegroet die we hierbij omdopen tot Sterrengroet. Je kan de oefening hieronder gebruiken of je eigen 'yoga-achtige' oefening inzetten.

De Zonnegroet is bedacht om energie op te wekken. Ze bestaat uit een aantal yogahoudingen die dynamisch op een in- en uitademing achter elkaar worden uitgevoerd. De houdingen zijn zo samengesteld dat het hele lichaam aan de beurt komt. Doe eerst de bewegingen een voor een en voer, wanneer de kinderen de bewegingen onder de knie hebben, de bewegingen als een grote beweging uit.

1. Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar en breng je handpalmen voor je borst tegen elkaar. De vingertoppen wijzen naar boven.
2. Strek terwijl je inademt je armen omhoog, buig je hoofd iets naar achteren en kijk omhoog.
3. Buig, terwijl je uitademt, naar voren. Strek je benen en raak met je vingertoppen de grond. Breng je gezicht zover mogelijk naar je knieën.
4. Kijk, terwijl je inademt, naar voren en stap met je rechterbeen naar achteren. Je tenen raken de grond en wijzen naar voren. Je kijkt naar voren.
5. Stap terwijl je uitademt ook met je linkerbeen naar achteren. Druk je enkels zover mogelijk naar de grond (billen komen nu omhoog). Kijk naar je navel.
6. Zak, terwijl je inademt, met je lichaam naar de grond door je armen te buigen. Raak met je handen, borst, knieën en tenen de grond en kijk omlaag.
7. Strek, terwijl je inademt, je armen en kom met je bovenlichaam omhoog. Buig je rug voorzichtig naar achteren. Houd je hoofd achterover en kijk naar boven.
8. Zet je tenen stevig op de grond en kom, terwijl je uitademt, met je lichaam omhoog, duw je billen de lucht in. Handen en voeten blijven op de grond. Je kijkt naar je navel.
9. Buig, terwijl je inademt, je rechterbeen naar voren en strek beide benen. Je linkerbeen blijft naar achteren gestrekt en je kijkt naar voren.
10. Stap, terwijl je uitademt, met je linkerbeen naar voren en strek beide benen. Je vingertoppen raken de grond en breng je gezicht zover mogelijk richting je knieën.
11. Vouw je handpalmen tegen elkaar en kom, terwijl je inademt, langzaam omhoog. Strek je armen omhoog, buig je hoofd iets naar achteren en kijk omhoog.
12. Breng, terwijl je uitademt, je handen voor je borst tegen elkaar en sluit je ogen. Adem rustig door en open je ogen.

Hieronder zie je een afbeelding waar De Sterengroet wordt voorgedaan:



2. Hoepel Challenge

Benodigheden: 2 hoepels.



10 minuten

Laat de kinderen met de handen vast in een kring staan. Er is 1 hoepel in het spel en die hangt aan de arm van een kind. De hoepel moet doorgegeven worden langs de gehele kring. Als de hoepel terug is bij het beginpunt dan is de challenge voltooid.

Variante 1: Speel het spel met meerdere hoepels.

Variante 2: Laat de groep zonder te praten de challenge voltooien.

Variante 3: Laat de groep om-en-om staan.

3. Elleboogjes schudden



10 minuten

Elleboogjes schudden is een sportief begroetings spel om namen te oefenen. De kinderen staan in een kring en krijgen allemaal een nummer, van 1 tot en met 4.

- De nummers 1 leggen hun handen op hun hoofd.
- De nummers 2 leggen hun handen op hun schouders.
- De nummers 3 zetten hun handen in hun zij.
- De nummers 4 leggen hun handen op hun knieën.

De kinderen lopen kriskras door elkaar en begroeten iedereen die ze tegenkomen door beide ellebogen zachtjes tegen elkaar aan te tikken en door iets vriendelijks te zeggen. Bijvoorbeeld: *“Goedemiddag, Merel!”* of *“He hallo, Fleur!”*.

4. Ren je rot



10 minuten

Dit spel wordt buiten gespeeld. Leg de emoticons verspreid over verschillende plekken. De kinderen luisteren naar de situatie en bepalen welk gevoel dit bij hen oproept. Nadat de clubcoach ‘Ren je rot’ roept, gaan de kinderen op zoek naar de emoticon die het best bij hun gevoel past. Na iedere ronde vraagt de coach één of meerdere kinderen waarom zij hebben gekozen voor de emoticon waar zij bij staan.

Wat we gaan doen

Leg uit dat je door je gevoel erachter komt dat je iets vervelend, moeilijk of juist leuk vindt en dat je eerst moet leren welke gevoelens je allemaal kan hebben op verschillende momenten. Een voorbeeld dat je kan geven:

“Je gevoel wijst je erop dat je iets lastig, vervelend, moeilijk of juist leuk vindt. Zo kom je bijvoorbeeld erachter dat je van huisdieren houdt, omdat je een blij gevoel krijgt als je een huisdier ziet. Wanneer je een lastige situatie hebt, kom je daar vaak ook achter door je gevoel.

Maar weet je wel altijd welk gevoel je hebt in een lastige situatie? Om te weten hoe je met een lastige situatie om moet gaan, moet je wel weten welk gevoel je hebt op dat moment. Daarom gaan we in dit spel kijken wat jouw gevoel is bij een situatie.”

Uitleg

Leg de kinderen de regels van het spel uit. Belangrijk is dat de kinderen pas mogen beginnen met rennen nadat er “Ren je rot” is geroepen, anders volgen kinderen de rest in plaats van dat ze zelf gaan nadenken.

Mogelijke situaties

- Je hebt afgesproken met een vriendje maar die wil nu met iemand anders spelen.
- De hele klas is uitgenodigd voor een verjaardagspartijtje, alleen jij niet.
- Je speelt met twee vriendinnetjes maar zij spelen vooral veel samen.
- Je gaat na de vakantie weer terug naar school
- Iemand vraagt of hij/zij jouw vriend mag zijn.
- Je maakt het winnende punt tijdens een spel.
- Je komt op kamp waar je niemand kent.
- Je schermtijd zit erop maar je broertje/zusje mag nog wel doorgaan.
- Je moet groepjes vormen bij de sport training/gym.
- Je krijgt de beurt in de klas, zonder dat je je vinger opstak.
- Je mag op je verjaardag op de stoel gaan staan, iedereen zingt lang zal ze leven voor jou.

Nabespreking

Leg uit dat iedereen verschillende gevoelens heeft omdat ook iedereen anders tegen die situatie aankijkt en dat iedereen zich hierdoor anders kan gedragen in dezelfde situatie. Daarmee is niet het gedrag van de een goed en van de ander fout, alleen anders. Deze informatie kan helpen de ander nog beter te begrijpen.

5. Gevoelstikkertje



10 minuten

De Spelcoaches wijzen een tikker aan. De tikker kiest een gevoel en beeldt dit gevoel tijdens het rennen uit. De overige kinderen nemen het gevoel van de tikker over en beelden het gevoel al vluchtend uit. Een nieuwe tikker kiest weer voor een nieuw gevoel.

Probeer de kinderen ook een aantal minder voor de hand liggende gevoelens mee te geven, zoals verbazing, puffen van irritatie, etc.

6. Ontspanningsoefening



5 minuten

De kinderen zijn zo'n eerste dag onwijs gespannen van op kamp gaan. Hoe fijn is het dan om even een ontspanningsoefening te doen. Lees het volgende voor:

Ga maar lekker liggen, doe je ogen dicht en luister maar naar dit verhaal. Stel je eens voor dat je op een tropisch eiland bent. Je ligt te slapen in de lekkerste hangmat van de hele wereld, terwijl je de warmte van de zon op je lichaam voelt.

Je slaapt nu al heel lang, dus je lichaam is helemaal slap en zwaar. Je ligt helemaal stil. En terwijl je daar zo ligt, adem je rustig heel diep in..... en weer uit..... Adem in.... en adem uit.... En voel maar eens hoe je buik als een ballonnetje dik wordt als je inademt en weer inzakt als je uitademt. En elke keer als je uitademt, wordt je lichaam nog wat zwaarder. Je zakt helemaal lekker weg in de hangmat. Het is heerlijk warm en knus. Je voeten zijn zacht en zwaar, je benen voelen zacht en zwaar, je buik voelt zacht en zwaar, je borst voelt zacht en zwaar, je armen zijn zacht en zwaar, je hoofd voelt zacht en zwaar. Je ligt daar helemaal stil en rustig in de aller fijnste hangmat van de wereld. Adem in en adem uit. Elke keer als je uitademt voel je je nog fijner, terwijl je daar zo in je hangmat ligt. Het is heel rustig en stil op het tropische eiland. En terwijl je daar ligt te slapen kun je dromen over wat jij maar wilt. In je dromen kun je vliegen, je kunt zwemmen tussen de vissen, je kunt een ridder worden op een paard, je ziet misschien wel een vliegende olifant. Waar wil jij graag over dromen? Maak er maar eens een plaatje van in je hoofd... (neem even de tijd)

Als je wilt kun je weer rustig wat bewegen met je vingers en tenen. Rek je maar eens helemaal uit en doe je ogen open.

7. Sterrengroet

Afsluiten met de Sterrengroet



5 minuten



Theater zondag



75 minuten

De avondactiviteit is op zondag een theaterstuk. Er wordt allereerst een theaterstuk uitgespeeld door de begeleiders. Uit dit toneelstuk blijkt er iets 'kwijt' te zijn. De kinderen gaan daarna in groepjes uiteen om dit mysterie op te lossen door de hoofdpersonages 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 zij voor kleding aan moeten trekken. De gevoelens worden gedurende het stuk ook benoemd. 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 hoofdpersonage verspreiden zich over het terrein, waarna de kinderen moeten uitzoeken wie de dader is.

Voorbeeld

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 hoofdpersonages uit het toneelstuk. De kinderen mogen de hoofdpersonages verschillende vragen stellen om erachter te komen wie de dader is. Iedere hoofdpersonage maakt een andere hoofdpersonage verdacht en/of pleit een andere hoofdpersonage 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. Hierbij wordt duidelijk dat iedereen in dezelfde situatie andere emoties en ander gedrag laat zien en dat elke lastige situatie op te lossen is.

Dag 2: Maandag



Club

Vandaag in de club worden de 5 G's uitgelegd. Daarnaast wordt het thema vriendschap besproken en worden kinderen uitgedaagd om op iemand af te stappen.



Spel

Vandaag gaan de kinderen aan de slag met gevoelens, teambuilding, vertrouwen en de helpende gedachtes die ze vandaag bij club geleerd hebben gaan ze toepassen.



Theater

Vandaag gaan de kinderen aan de slag met emoties en de stermometer doormiddel van de emotiebus en de coole en hete kikker! Daarna een kleine stermometer oefening door elkaar te proberen te laten lachen. Als laatste de MODESHOW!!



Club maandag



60 minuten

Vandaag worden de 5 G's uitgelegd. Daarnaast wordt het thema vriendschap besproken en worden kinderen uitgedaagd om op iemand af te stappen.

1. Herhalen Stermometer



5 minuten

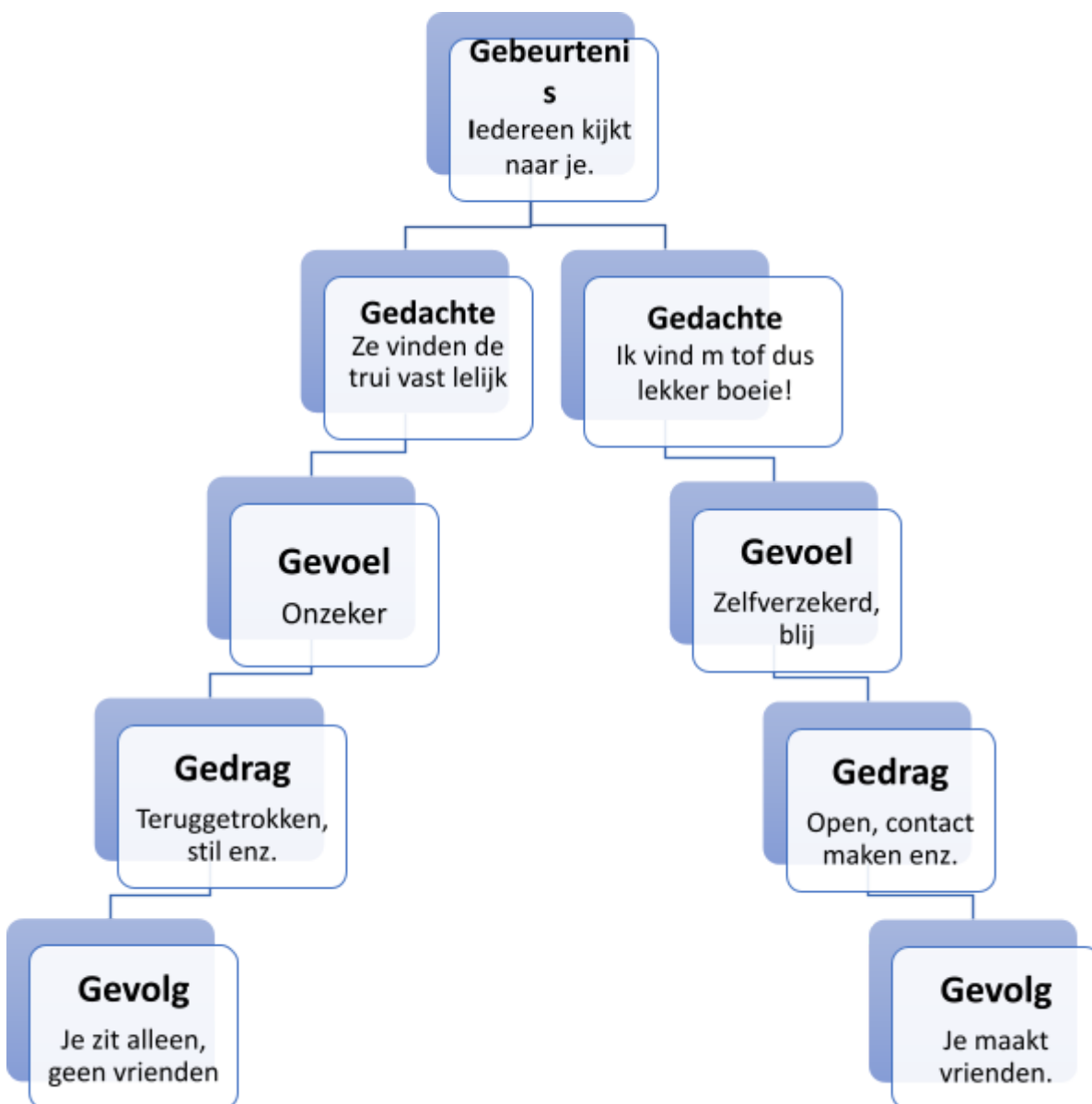
Laat kinderen kort de Stermometer herhalen en vraag of ze gisteren of vanochtend het al hebben gebruikt. Denk aan situaties zoals heimwee 's avonds, samen spelen, etc.

2. De 5 G's



30 minuten

De 5 G's worden uitgelegd. De volgende situatie kan je hiervoor gebruiken: Je loopt met je nieuwe trui de klas binnen en iedereen kijkt.



Hier 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 om het uit te leggen. Geef er je eigen draai aan wanneer dit beter bij jou of beter bij jouw groep past.

Voorbeeld uitleg

"Bij verschillende situaties heb je verschillende gevoelens. Bijvoorbeeld als je iets leuks doet, ben je vaak vrolijk maar als je ruzie hebt ben je boos of verdrietig. Dit gevoel komt door wat er net gebeurde, dit gaat allemaal heel snel. Het bijzondere is, voor dit gevoel komt altijd een gedachte en die gedachte maakt hoe je je voelt!"

Voorbeeld situatie

"Bijvoorbeeld 2 kinderen krijgen een duw. Kind 1 denkt 'Ja jeetje dat doet diegene 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 het schema op de vorige pagina met behulp van de kinderen op je flipover uit. Je gaat 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, daar kan het zijn dat je daar een vervelend gevoel van krijgt. 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 ze voor dezelfde situatie een helpende gedachte kunnen bedenken.

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

- o Het moet waar of geloofwaardig zijn (*Ik ga sowieso een 10 halen*, hoe realistisch is dat?)
- o Geen niet of moeten in de zin (Denk maar eens NIET aan een roze olifant.. Waar denk je nu aan? ;) En wat voor gevoel geeft de zin *Ik MOET* dit gewoon kunnen?)
- o Het geeft je een positief/neutraal gevoel (niet elke gebeurtenis kan je positief maken met een helpende gedachte, soms is neutraal ook al goed)

Daarna werk je het schema uit met de helpende gedachte. Trek een pijl tussen de twee gevolgen (zie pijl op de vorige pagina) en laat zien hoe groot het verschil is (mb.t. het gevolg). Leg uit dat een kleine verandering in (een helpende) gedachte, een groot effect heeft op het gevolg. Teken een pijl tussen de twee gedachten om dit kleine verschil te laten zien.



STERBOEK

Vraag de kinderen hun Sterboek open te slaan op blz. 13 'Club Maandag, Onze 5G'S'. Stel dan de vragen:

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

De conclusie is dan dat je inderdaad kan kiezen. Vertel dat de kinderen eigen baas zijn over hun eigen gedachten en dat de eerste stap is om deze niet helpende gedachten te herkennen. Daarna kan je de gedachten omzetten in helpende gedachten.

Fluister (er mag niet gezongen worden in een groep vanwege de Corona maatregelen) met de kinderen het Clublied als ezelsbruggetje. Je mag het lied eerst zelf voorfluisteren. Het lied staat in het Sterboek op blz 14 'Het geweldige Sterclublied'.

Melodie: Hoofd, schouders, knie en teen

Gedachten zitten in mijn hoofd, hoofd, hoofd (sla met je handen op je hoofd)

Gevoelens zitten in mijn hart, hart, hart (sla met je handen op je hart)

Zij bepalen hoe ik mij gedraag (stamp met beide benen om de beurt op de grond)

Mijn gedachten ben ik zelf de baas (knippen met je vinger)

Soms voelt een niet helpende gedachte als de waarheid. "Ze kijken allemaal boos naar mij dus ze vinden mij niet aardig vinden". Toch weet je dit niet zeker want:

- "Ben jij een waarzegger? Kan jij de toekomst voorspellen?"
- "Kan jij gedachten lezen?"

Leg uit dat je niet in iemand zijn hoofd kan kijken. We kunnen dus helemaal niet weten wat iemand anders denkt. Waarom zou je dan van het meest negatieve uitgaan? Vertel dat er twee opties zijn: je

kiest voor een helpende gedachte of, wanneer je dit niet gelooft, kan je het ook navragen bij de ander en controleren of de niet helpende gedachte klopt.

Eventueel kan je nog de 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. Supermakkelijk, zo'n 3 baans 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 bewandeld, dan komt er zo'n 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.

3. Op iemand afstappen



20 minuten

Vertel de kinderen dat ze op kamp vast al veel vrienden hebben gemaakt. Op sommige kinderen (of leiding) is het echter nog spannend om op af te stappen.



In het Sterboek staat op blz.15 'Op iemand afstappen' een lijn. Leg ze uit dat helemaal onder de minst spannende persoon om op af te stappen mogen opschrijven en helemaal

15

boven de meest spannende, dit mag begeleider en kind zijn. Dan ga je daarna andere namen hiertussen zetten. De meeste kinderen zullen met de namen het meest onder al wel eens gekletst hebben op kamp of zijn ze ook al mee bevriend (meestal mentorgroepje of eigen mentor). Bespreek dit met ze. Vraag vervolgens of ze de eerstvolgende naam op de lijn willen omcirkelen met wie ze nog geen praatje hebben gemaakt of waar ze nog niet zelf op zijn afgestapt. Leg ze uit dat de uitdaging is om dit vandaag tijdens de chilltijd of het eten te doen.

Maak een rondje en vraag de kinderen welke helpende gedachte ze hierbij kan helpen. Laat ze daarna deze gedachte in het Sterboek onder de lijn schrijven.

4. Afsluiting



5 minuten

Sluit af met concrete Stermomenten voor de groep en een afsluiting die je met elkaar hebt afgesproken.



Spel maandag



60 minuten

Vandaag gaan de kinderen aan de slag met gevoelens, teambuilding en vertrouwen. De helpende gedachte die ze vandaag bij club geleerd hebben gaan ze toepassen.

Nodig:

- Blinddoeken (theedoek)
- Twee emmers/bakken
- Kaartjes met lijf seintjes
- Geplastificeerde emoticons
- Pionnen

Vorbereiding:

- Zet een veldje uit met de pionnen waarbinnen de kinderen vrij kunnen bewegen
- Maak kaartjes met verschillende lijf seintjes. Zie spel 3 voor voorbeelden

1. Stergroet



5 minuten

In les 1 is de Sterrengroet aan de kinderen geleerd. Deze wordt vanaf nu gebruikt als warming-up en cooling-down. Voor toepassing van de Sterrengroet, zie Sterspel zondag.

2. Raad eens wat ik voel!



5 minuten

Verdeel de kinderen in twee groepen. Bij elke groep komt een algemeen begeleider. De twee groepen staan recht tegenover elkaar. Groep 1 krijgt een emotie die ze uitbeelden terwijl groep 2 de emotie probeert te raden. Als het gevoel geraden is draaien de rollen om. Vraag aan de kinderen waaraan ze de emotie konden herkennen.

Emoties groep 1:

- Verdriet
- Blij

Emoties groep 2:

- Boos
- Bang

3. Gevoel estafette



10 minuten

Vorbereiding: Maak kaartjes met verschillende lijf seintjes. Lijf seintjes zijn onder andere:

- Je buik heeft een gek gevoel
- Je handen jeuken
- Je benen trillen
- Je hebt een warm gevoel in je gezicht
- Je hoofd doet pijn
- Je vuisten zijn gebald
- Je hart gaat tekeer
- Je knieën staan op slot
- Je lip trilt
- Je benen voelen heel zwaar aan

Het doel van deze oefening is om de kinderen bewust te maken hoe je emoties kan herkennen. Dit geldt voor zowel bij jezelf als bij een ander. Hoe sneller we doorhebben welke gevoelens we hebben, des te sneller we weten hoe we ermee moeten omgaan.

Deel de kinder op in 2 teams. Tijdens deze estafette rennen de kinderen omstebeurt naar de emmer en halen ze er een kaartje eruit met een lijf seintje. Zodra er een lijf seintje uit de emmer is gepakt, legt het kind deze bij een emotiekaart waar hij/zij het lijf seintje bij vindt passen. Zodra alle lijf seintjes op zijn en de kinderen klaar zijn met rennen loop je de emoties langs. Vraag wie deze lijf seintjes herkent bij deze emoties. Maar vraag ook wie dit lijf seintje misschien bij een andere emotie vindt passen en waarom.



5. Blindemannetje

15 minuten

Zet twee rijen met pionnen neer (een estafette opstelling). Verdeel de kinderen in twee teams. Binnen het team vormt iedereen een duo. Een kind neemt de rol van blinde op zich. De ander is de stuurman. De blinde sluit de ogen en de stuurman leidt 'de blinde' door het parcours. Hierbij mag de stuurman alleen klopjes op de schouders geven om richting aan te geven en de schouders van de blinde niet vasthouden. *Benoem dat de blinde de stuurmannen echt moeten kunnen vertrouwen (serieus de oefening dus doen, anders schaad je elkaars vertrouwen).* Zorg dat de kinderen voordat ze starten allemaal een helpende gedachte hebben bedacht om hen het vertrouwen te geven voor de oefening!

De duo's mogen het parcours eerst oefenen, met ogen open en met ogen dicht. Na het oefenen kan de wedstrijd tussen de twee teams beginnen. Als het 1^e duo van het team terug is, dan mag het 2^e duo pas starten enz. Het team wat als eerste klaar is heeft gewonnen. In een tweede race kun je de rollen omdraaien.

Variant: Onderzeeër

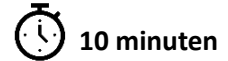
Verdeel de groep in tweeën en laat iedere groep in een rij achter elkaar staan, waarbij iedereen zijn handen op de schouders van zijn voorganger legt. Vraag per groep wie graag de leider van de onderzeeër wil zijn, de rest van de groep wordt geblinddoekt en vormt de onderzeeër. De leider komt achteraan in de rij te staan en zal de onderzeeër besturen door met zijn handen op de schouders van de persoon voor hem te tikken. Dit signaal wordt naar voren doorgegeven. Wanneer het signaal de voorste bereikt, stuurt deze naar links of naar rechts.

Signalen:

- 1 x tikken op de linkerschouder is bocht naar links
- 2 x tikken op de linkerschouder is scherpe bocht naar links
- 1 x tikken op de rechterschouder is bocht naar rechts
- 2 x tikken op de rechterschouder is scherpe bocht naar rechts
- 2 x tikken op beide schouders is stoppen

Challenge: Zet met pionnen een parcours uit die gelopen moet worden. Kijk welk team het eerste het parcours gelopen heeft.

6. Chinees boksen



Vorbereiding: Kies wat jouw groep nodig heeft; de originele uitvoering of de variant (zie onderaan).

Bij Chinees boksen draait het om stevig staan in de competitievorm. Het is een combinatie van ademkracht en souplesse en het opzoeken van een goede, stevige, ontspannen sta-houding.

Maak tweetallen en laat de kinderen tegenover elkaar gaan staan, met ongeveer een meter afstand tussen hen in. De voeten staan parallel onder schouderbreedte, de buik aangespannen en het bovenlichaam recht en de knieën zijn iets gebogen. Beide armen zijn half gebogen, met de handpalmen naar die van het andere kind gericht. Door tegen de handpalmen van de ander aan te tikken wordt geprobeerd die uit balans te krijgen. Let er hierbij op dat het tikken beheerst gebeurt en het geen slaan wordt en dat het bovenlichaam rechtop blijft, dus niet voorover hangen en met je armen duwen.

Ook kunnen de handen weggetrokken worden op het moment dat de ander wil tikken en deze dus het luchtledige treft en wellicht hierdoor de balans verliest. Wanneer de één een voet verzet, krijg de ander een punt. Wie als eerst 3 punten heeft, is de winnaar van het tweetal. De begeleider geeft het startsein door te roepen "Kai she tjsen", Chinees voor start).

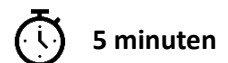
Door regelmatig winnaars en verliezers te onderscheiden, is het mogelijk binnen tien minuten een finaleronde te organiseren. De overige kinderen gaan er in een kring omheen staan. De winnaar krijgt een Stermoment. De spelcoach vraagt de kinderen waarom deze kinderen de finale hebben kunnen halen. Wat doen zij zo goed?

Let op: Zorg er als spelcoach voor dat jullie de regels helder op een rijtje hebben zodat je duidelijkheid kan geven aan de kinderen.

Variant:

Maak het spel actief door een tikspel te starten. De kinderen moeten elkaar tikken om het Chinees boksen te starten. Zodra de kinderen elkaar hebben getikt mogen ze zelf aftellen om te starten met het boksen.


7. Sterrengroet



...en je verwacht het niet, maar we ronden Spel weer af met een Sterrengroet!




Theater maandag

 75 minuten

Vandaag gaan de kinderen voor het eerst zelf aan de slag bij theater. Eerst wordt er besproken wat de regels zijn bij theater en wat er van ze wordt verwacht. Daarna gaan ze aan de slag met emoties en eindigen ze met een modeshow.

Benodigdheden: Verkleedspullen, 6 krukjes/stoelen.

Introductie

 5 minuten

Dit is waarschijnlijk de eerste theaterles voor veel kinderen in de groep. Dat kan best een beetje spannend zijn voor sommigen. Stel jezelf even voor, vraag wat de kinderen al weten over theater. vinden ze het spannend? Wat denken ze dat ze gaan doen? Bijvoorbeeld:

Mijn naam is ... en ik ben jullie theatercoach! Super leuk. Voordat we aan de slag gaan ben ik benieuwd wie van jullie al wel eens iets met theater heeft gedaan? Wat was dat dan? Wat denken jullie dat we allemaal gaan doen met theater deze week?

We gaan oefenen met samenwerken, emoties spelen maar ook met voor de groep staan. Dat kan best spannend zijn! (Waarom vinden jullie dat dan spannend?). Hier gaan we goed mee oefenen zodat je het na de theaterblokken iets minder spannend en misschien zelfs wel leuk vindt!


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

Warming-up

 10 minuten

Vertel dat jullie aan de slag gaan met emoties maar voordat je dat gaat doen start je met een warming-up. Begin met het commando spel. Laat ze hiervoor verspreid staan, geef aan dat ze alleen een opdracht hoeven uit te oefenen wanneer er 'commando' wordt gezegd. Bedenk zelf de commando's (bijvoorbeeld doe een olifant na, verander in een giraf, of simpele als tik de grond aan), oefenen eerst een aantal keer, daarna eventueel met af. Gaat het goed? Misschien wil een van de kinderen de commando's geven.

1. Kijk niet zo!

 10 minuten

Geef aan dat er bij theater ook concentratie nodig is. Dit moet even geoefend worden met 'wie het laatst lacht wint' (Hou je Stermometer onder controle)! De kinderen gaan in tweetallen tegenover elkaar staan. Zij kijken elkaar in de ogen en proberen elkaar op alle mogelijke manieren te laten lachen, maar blijven elkaar wel aankijken. Je kunt dit uitbouwen tot een minitoernooi met *best of three* wedstrijden. Doe dit 1x voor met een kind die dat leuk vindt en bespreek hoe dat hem/haar is gelukt.

Nabespreking

Bespreek met de kinderen hoe het voelt om in elkaars ogen te kijken en wat tips kunnen zijn als je dit spannend vindt. Bespreek waarom je bij de een wel moet lachen en bij de ander niet? Hoe kom je over als je moet giechelen? En ben je altijd vrolijk als je lacht?

2. Emotie standbeelden

 10 minuten

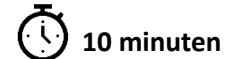
Nu er concentratie is en we een beetje warm zijn, is het tijd om aan de slag te gaan met emoties oefenen. Vraag aan de kinderen waaraan je iemands emotie kan merken? In de stem, houding, blik. Hier gaan we mee aan de slag! Maak nieuwe tweetallen en geef de tweetallen een eigen plekje. Geef

aan dat de een straks de beeldhouwer is en de ander het standbeeld. De beeldhouwer kiest een emotie en boetseert het beeld in een houding die bij de emotie past. Doe wel voorzichtig, het beeld mag niet breken! Als de beeldhouwer klaar is kan hij gaan zitten. De standbeelden blijven over. Bespreek welke emoties zie je? Hoe herken je ze? Daarna wisselen ze van rol.

Wanneer dit onder de knie is geef je aan dat de beeldhouwer een trucje heeft (bijv. een tikje op de schouder) waardoor de beelden tot leven komen en in de emotie gaan lopen. Laat ze onderzoeken, hoe ziet het eruit als je boos loopt? Of heel blij? Eventueel kan dit ook nog met stem erbij. Het is leuk om een groepje het even te laten voordoen.

Bespreek eventueel kort, welke emotie is het leukst om te spelen? Waarom?

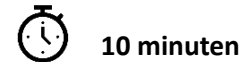
3. Emotiebus



De kinderen zitten in de theateropstelling. Op het podium staan een aantal stoelen (4 tot 6) in een bus opstelling. De theatercoach speelt de buschauffeur. De andere theatercoach wijst steeds een kind aan dat de bus instapt. Het kind kiest een gevoel en beeldt deze uit tijdens het instappen. De buschauffeur en de overige passagiers van de bus nemen dit gevoel direct over. Een nieuw kind neemt weer een ander gevoel de bus in, dat ook weer direct door de buschauffeur en passagiers wordt overgenomen. De opdracht is afgelopen als alle kinderen in de bus gezeten hebben. Let op! De emotie kan niet dezelfde zijn als die van degene voor je.

Een variatie hierop is het emotiefeestje. Er wordt een verjaardag gevierd en iedereen die op bezoek komt heeft neemt een bepaalde emotie mee wanneer hij/zij aanbelt.

(4. Emotie schilderij)



We hebben nu standbeelden gemaakt die alleen stonden, maar wat als er meerdere standbeelden zijn met emoties? Hoe staan deze tot elkaar? Verdeel de groep in groepjes, afhankelijk van wat handig is qua aantal, maar het liefst ongeveer 6 in een groepje. Vertel dat ze een levend schilderij gaan maken. Dit is eigenlijk een soort foto. Er wordt dus niet op bewogen. Geef elk groepje een van de onderstaande opdrachten. Laat ze samen nadenken over wie staat waar? Hoe kijken ze? Wat is de houding?

1. Schoolplein. Allemaal blij beelden die samen spelen en 1 verdrietige die er buiten staat
2. Klaslokaal. Een boos beeld (de juf) en allemaal slapende (vermoeide) beelden.
3. Schoolreisje. Allemaal blij beelden.
4. Toets moment. Allemaal gespannen beelden.

Dit zijn voorbeelden; geef ze vrijheid om zelf een emotie te bedenken die past, wanneer dit niet lukt kan je zelf voorbeelden geven. Geef ze even de tijd het voor te bereiden.

Laat om de beurt de groepjes hun gemaakte schilderij op het podium uitbeelden. *Voordat je dit doet bespreek je dat je nu even naar elkaar gaat kijken. Wanneer er wordt gekeken wordt er niet gepraat. Dat is niet fijn voor de kinderen die het laten zien. Bespreek waarom? Dan denken ze misschien dat het over jou gaat, of dat je uitgelachen wordt. Dat wil je zelf ook niet. Vraag een groepje naar voren. Zorg dat ze echt even stil staan. Bespreek daarna welke emoties zagen we, wat kan de situatie zijn? Wie herkent deze situatie?*

5. Modeshow



15 minuten

Geef aan dat ze zo goed hebben geoefend vandaag dat het tijd is voor een modeshow! Maak er een spektakel van! Verkleedkleden (hebben ze die niet dan meerdere eigen kledingstukken gek combineren), podium (een aantal tafels achter elkaar?), muziek, foto's maken etc. Niks is te gek! Laat de kinderen elkaar aanwijzingen en tips geven en laat ze allemaal een helpende gedachte bedenken om ze extra kracht te geven om het gewoon te gaan doen ook al is het best spannend.

Als het spannend is kunnen sommige kinderen samen lopen. Leg uit dat we normaal stil zijn tijdens theater als we naar elkaar kijken maar dat dit bij de modeshow anders werkt. Hier mogen we elkaar aanmoedigen en het liefst zo hard mogelijk! Zet eventueel een muziekje op en maak er een feestje van!

Tijd over?

Annemaria emotie! Dit is Annemaria Koekoek maar als je stil staat moet je een emotie laten zien op je gezicht. Leuk om mee af te sluiten.

6. Emotie applaus!



5 minuten

Bespreek even kort na, waar zijn we mee aan de slag gegaan? Er is samengewerkt, we hebben al wat voor de groep laten zien en hebben emoties geoefend! Elk Stertheater wordt afgesloten met een enorm Stermoment voor iedereen in de vorm van een gigantisch applaus. Vandaag staat het natuurlijk in het thema van emoties. Verdeel de groep in twee, om de beurt geven ze elkaar een applaus. Begin met een applaus gegeven door verdrietige mensen, daarna bijvoorbeeld door bange mensen en eindig met een daverend applaus voor elkaar!

Dag 3: Dinsdag



Club

Het sterstoplicht wordt uitgelegd en er wordt meteen al examen gedaan.



Spel

Het hoofdthema van vandaag is houding en stevig staan. Hier worden allerlei verschillende spelletjes in gedaan. Ook staan als een boom wordt vandaag geïntroduceerd.



Theater

Geen theater



Club dinsdag

Het Sterstoplicht wordt uitgelegd en er wordt direct examen gedaan.



60 minuten

1. Uitdaging gisteren

Vraag de kinderen of het gisteren gelukt is om op iemand af te stappen. Op wie zijn ze afgestapt en hoe ging dit? Wie merkte dat de helpende gedachte hielp?



5 minuten

2. Het Sterstoplicht

Besprek 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.

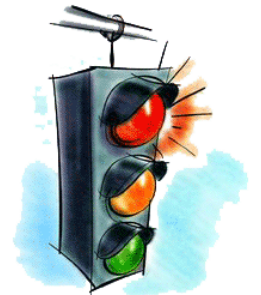
Voorbeeld: "De leraar geeft jou onterecht de schuld van iets, van je ouders mag je maar tot 5 uur buiten spelen terwijl jijzelf tot 6 uur wil of je broer of zus blijft je maar plagen."



25 minuten

Het Sterstoplicht

Het Sterstoplicht wordt gebruikt bij elke lastige situatie en het helpt bij het bedenken van handige oplossingen. Het doel van het Sterstoplicht is om kinderen uit te dagen een andere soort oplossing te kiezen dan ze normaal zouden doen. 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.



Teken vooraf al het stoplicht op een flipover!!

Voorbeeld uitleg Sterstoplicht

Hier volgt een voorbeeld hoe je het Sterstoplicht aan de kinderen zou kunnen uitleggen.

Het Sterstoplicht gebruiken we bij alle lastige situaties die je stermometer doen stijgen en helpt je na te denken over handige oplossingen als die weer wat gezakt is. Bijvoorbeeld wanneer iemand een gemene opmerking maakt, wanneer je een antwoord niet weet, wanneer je ruzie hebt, etc.

Vraag de kinderen of ze zelf wel eens een lastige situatie hebben. Gebruik een van de genoemde lastige situaties en vul samen met de kinderen het Sterstoplicht op een flip-over in terwijl je het verder toelicht (zie hieronder).

Voorbeeld situatie uitgewerkt

Bij elke lastige situatie springt het stoplicht op rood.

Rood → Stop, een lastige situatie!

De lastige situatie is bijvoorbeeld: Iemand zegt iets gemeens tegen mij. Om een handige oplossing te kiezen is het belangrijk om eerst even te stoppen voordat je oplossingen kan bedenken. Om over te gaan op het bedenken van oplossingen moet je ook eerst checken hoe je Stermometer zit en deze eventueel omlaag brengen.

Oranje → Oplossingen bedenken

Bij oranje bedenken we zoveel mogelijk oplossingen. We willen alle mogelijke oplossingen hebben, dus je mag alles noemen. Wie weet 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 scheldt hem/haar uit), ook deze schrijf je op want bij oranje is het alleen nog maar oplossingen bedenken.

Een handig ezelsbruggetje die we gebruiken om zoveel mogelijk soorten oplossingen te bedenken is de HAAA. Deze letters staan voor Hulp vragen, Actie, Helpende gedachten en Afleiding/negeren. Controleer of je uit elke categorie een oplossing hebt opgeschreven en laat de kinderen nieuwe oplossingen bedenken in de categorieën die missen. Maak de oplossingen zo concreet mogelijk: Aan wie kan je hulp vragen? Welke helpende gedachte zou goed kunnen werken in deze situatie? Etc.

Hulp vragen
Actie
Helpende Gedachte
Afleiding/Negeren

Groen → Doen! Bij groen gaan we een oplossing kiezen en uitproberen! Wat voor de één een niet zo'n handige oplossing lijkt zou voor een ander kind best een keer een goede oplossing kunnen zijn. Zoals een keer een duw terug geven als je al mega lang gepest wordt en alles al geprobeerd hebt. Bedenk nu samen met de kinderen de voor- en nadelen van de oplossingen die zijn bedacht en kies de voor jou beste oplossing uit. Maak een rondje om te horen welke oplossingen de kinderen zelf zouden kiezen.

Hij werkt!

Werkt de oplossing, super handig! Dan kan je deze oplossing onthouden voor de volgende keer dat je weer in deze lastige situatie komt.

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.

Laat ze op blz. 16 'Club Dinsdag, Ons Ster-stoplicht' het Sterstoplicht invullen voor hun eigen lastige situatie.

2. Examen



25 minuten

Het Sterstoplicht is een van de belangrijkste theorieën tijdens Sterkamp. Het is daarom van groot belang dat alle kinderen weten hoe ze met behulp van het Sterstoplicht een lastige situatie kunnen tackelen. Daarom doen alle kinderen een individueel Sterstoplichtexamen.

Een mooie ceremonie

Zet de Hoofd- en Stercoach in als examiner en laat de kinderen één voor één de examenruimte binnenkomen (als de clubruimte te klein is om goed afstand te bewaren met nog een extra volwassene erbij dan op de gang/buiten). De kinderen moeten het Sterstoplicht uit kunnen leggen en uitleggen waarom het niet erg is als je autopech krijgt. Het is leuk om het moment officieel te maken door hen met het Sterstoplicht (flip-over) op de foto gaan.

Steuntje in de rug

Laat de flip-over in het zicht, zodat de kinderen kunnen spieken. Vraag eerst de kinderen die nog moeite hebben met het Sterstoplicht binnen te komen. Zo kunnen zij na hun eigen examen meeluisteren en kijken met de kinderen die later aan de beurt zijn.

Iedereen geslaagd!

Laat alle kinderen weten dat ze geslaagd zijn. Maak hier wat leuks van!

3. Afsluiting

Sluit af met concrete Stermomenten voor de groep en een afsluiting die je met elkaar hebt afgesproken.



5 minuten



Spel dinsdag



60 minuten

Het hoofdthema van vandaag is houding en stevig staan. Hier worden allerlei verschillende spelletjes in gedaan. Ook staan als een boom wordt vandaag geïntroduceerd.

Nodig:

- Ballonnen
- Dopjes
- Kratjes
- Stoelen
- Hoepels
- Pionnen

Vorbereiding:

- Zet een veldje uit met de pionnen
- Zorg ervoor dat je spullen klaarstaan om de ballon parcours uit te zetten

1. Sterrengroet



5 minuten

Begin de les weer met de Sterrengroet. Voor de toepassing van de Sterrengroet, zie les 1.

2. Beste maatjes



5 minuten

Beste maatjes is een stoelendans zonder stoelen. Verdeel de kinderen in twee groepen. Een groep vormt een kleine cirkel met de ruggen naar elkaar. De andere groep gaat om de kleine cirkel staan en vormt zo een grote cirkel. De kinderen staan nu recht tegenover een ander kind. Samen vormen zij voor de rest van het spel de 'beste maatjes'.

Laat de kinderen met hun maatjes de 'beste maatjes' houding oefenen: elkaar bij de schouders vastpakken en op de hurken gaan zitten.

De twee kringen beginnen ieder een andere kant op te draaien. Op een bepaald moment roept de spelcoach 'Beste maatjes!' De kinderen proberen vervolgens zo snel mogelijk hun beste maatje te vinden en in de juiste houding te gaan zitten. Het duo dat het laatst klaar is wordt mede-scheidsrechter voor de volgende rondes. Het duo dat wint krijgt natuurlijk een Stermoment!

3. Hoepeldans



5 minuten

Benodigheden: 10 tot 15 hoepels (of maak hokjes van dopjes) & muziek

Verdeel over je veld de hoepels of leg ongeveer 10 hokjes van dopjes klaar. Laat de muziek afspelen, zodra je als spelcoach de muziek stopt moeten de kinderen zo snel mogelijk in een hoepel of hokje gaan staan. Vervolgens haalt de coach na elke ronde een hoepel of hokje weg. Omdat er geen kinderen afvallen moeten de kinderen met steeds meer in minder hoepels of hokjes gaan staan. Dit vereist wat samenwerking van de kinderen! Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle kinderen in 1 hoepel of hokje komen te staan.

4. De vloer is lava



10 minuten

Zet een veldje uit met een duidelijke start/finish lijn. Verdeel vervolgens de groep in twee. Beide groepen staan aan dezelfde kant met dezelfde aantal materialen, het liefste ook dezelfde (bijvoorbeeld: beide groepen 3 hoepels, 2 dopjes en 1 kratje). Beide groepen moeten de overkant van het veld bereiken zonder de "lava" tussen de start/finish lijn aan te raken. Voor het bereiken van de overkant moeten ze de materialen gebruiken. Als iemand de "lava" aanraakt, moet het hele team opnieuw beginnen.

Variante 1: De opdracht uitvoeren zonder te praten.

Variante 2: De opdracht uitvoeren met minder materialen.

4. De boom en het ballonnetje



15 minuten

In deze oefening gaan de kinderen door elkaar bewegen op de muziek. Zodra de muziek stopt geeft de spelcoach aan of ze als een ballon of als een boom gaan staan. De algemeen begeleiders die ondersteunen bij dit spel controleren door middel van een duwtje of de kinderen daadwerkelijk zo staan.

Voordat we starten met de muziek doen we de uitleg vanuit stilstand.

Voel je rustig, stevig en sterk als je bang of onzeker bent

Vertel aan de kinderen dat je ze een spectaculaire oefening gaat leren. Met deze oefening kunnen de kinderen zichzelf helpen zich rustig, stevig en sterk te voelen op momenten waarop ze bang of onzeker zijn. Laat ze het verschil zien in stevigheid tussen een boom en een ballon. Vertel ze hierbij dat het slappe in de ballon komt door de lucht bovenin. De boom staat stevig door de kracht onderin.

Voel je rustig, stevig en sterk als je bang of onzeker bent

Vertel aan de kinderen dat je ze een spectaculaire oefening gaat leren. Met deze oefening kunnen de kinderen zichzelf helpen zich rustig, stevig en sterk te voelen op momenten waarop ze bang of onzeker zijn. Laat ze het verschil zien in stevigheid tussen een boom en een ballon. Vertel ze hierbij dat het slappe in de ballon komt door de lucht bovenin. De boom staat stevig door de kracht onderin.

Ze gaan nu zichzelf door middel van hun ademhaling leren om net zo stevig als een boom te staan. Laat de kinderen diep inademen. Op dit moment zit de lucht hoog in het lichaam en zijn kinderen niet stevig. Laat de kinderen dit ervaren door ze een duwtje te geven. Laat het kind hierna een diepe uitademing doen. De lucht zit nu een stuk lager in het lichaam en hierdoor staat het kind steviger. Laat ze dit weer ervaren door een duwtje te geven direct na de zware uitademing. Hierna volgt de boommeditatie.

De boommeditatie

Lees voor: *Ga stevig staan...voeten iets uit elkaar, armen langs je lichaam, rechtop... Doe je ogen dicht of op een kiertje als je dat fijner vindt. Voel je voeten, je voetzolen stevig op de grond. Stel je voor dat je buik, je borst, je hele romp met je hoofd er bovenop en gedragen door je benen, de stam van een boom vormen... Stevig rechtop. Een boom die op het punt staat zijn wortels nog steviger in de aarde te laten zakken. Adem in... buig je knieën; adem uit... Duw je voeten stevig in de grond, waarbij je je knieën weer strekt.*

Stel je voor dat je een boom bent die zijn wortels steeds dieper in de aarde duwt. Doe dat een paar

keer: inademen, knieën buigen...uitademen en duw je voeten in de grond... De wortels gaan op zoek naar voedsel voor de boom...Ze zorgen voor meer kracht en stevigheid. Duw je wortels in de aarde, door harde en zachte grond, steeds dieper en dieper...Stevig en krachtig...

Hoe dieper de wortels gaan, des te beter kun je de warmte uit het midden van de aarde voelen...leven en kracht...voel maar hoe de warmte in de kleur rood door de wortels naar boven je voeten verwarmt. ..en door je voeten heen je benen...de warmte stroomt ook je buik in...het verwarmt je hart...zodat je je helemaal rustig en sterk voelt worden...

De warmte van je hart trekt door je armen naar je handen...je armen willen zich als de takken van de boom uitstrekken in de zon....de warmte en het licht van de zon voel je in je hoofd, de kruin van de boom....alle nare en moeilijke dingen lossen op in het licht en de warmte van de zon in je hoofd....je voelt je goed zoals je bent...je mag er zijn zoals je bent...

Leg je handen op je buik, voel hoe rustig en sterk je nu staat, met de warmte van de aarde en het licht van de zon in je...

Zeg tegen jezelf: Ik ben goed zoals ik ben...ik ben rustig en sterk...ik ben sterk genoeg om nare en moeilijke dingen in mijn leven aan te kunnen.

Geniet nog even van de warmte en het licht, rek je helemaal uit, rustig en sterk... en kom langzaam weer terug naar je plekje hier in de groep, terwijl je nog altijd stevig staat als een boom....

6. Mijn idool!



10 minuten

In deze oefening gaan de kinderen hun idool uitbeelden in verschillende stappen. De kinderen staan in een kring, de spelcoach neemt de kinderen door de verschillende stappen

1. Kijk als je idool! (Stoer, arrogant, lief, vriendelijk)
2. Loop als je idool. (Vrolijk, dansend, stoer, sportief, met sterallures of juist zonder)
3. Lach als je idool.(Vriendelijk, vals, arrogant)

Wees je idool. (Denk aan houding, lach, ogen, manier van bewegen, etc.)

7. Ballonnen parcours



15 minuten

Vorbereiding: Zet twee parcours uit met de materialen. Zet de parcours zo uit dat je deze mogelijk wat uitdagender kan maken, afhankelijk hoe moeilijk de groep het parcours vindt. Uitdaging kan je bijvoorbeeld maken door de kinderen door hoepels heen te laten gaan of onder een zeil heen te laten kruipen.

Deel de kinderen op in tweetallen. Per tweetal krijgen ze 1 ballon. Het tweetal moet ervoor zorgen dat de ballon, zonder de handen te gebruiken(!), door het parcours komt. Dit kunnen ze doen door bijvoorbeeld met de ruggen tegen elkaar aan met de ballon ertussen. Of door hoog te houden met het hoofd. Zodra de ballon op de grond valt, moet het tweetal opnieuw beginnen.

Variante 1: 2 ballonnen vervoeren per tweetal.

Variante 2: Zonder te praten de ballonnen vervoeren.

4. Sterrengroet

Yes!



5 minuten

Dag 4: Woensdag



Club

Vandaag wordt het Ja/Nee gevoel geïntroduceerd en er wordt gesproken over pesten.



Spel

Geen spel!



Theater

Bij theater gaan we door met wat er in club besproken is. Ze gaan met hun ogen de eigen grenzen aangeven, de stoel-oefening wordt uitgevoerd waar ze leren voor zichzelf op te komen en er worden pest-situaties uitgespeeld.



Club woensdag



60 minuten

Vandaag wordt het Ja/Nee gevoel geïntroduceerd en er wordt gesproken over pesten.

1. Ja/Nee gevoel



20 minuten



Laat de kids naar blz. 18 'Ja/Nee Gevoel' in het Sterboek gaan, hier staat een groot hart afgebeeld. Leg uit dat je zo verschillende situaties gaat oplezen. De kinderen mogen dan bedenken of ze bij deze situatie een 'JA-gevoel' krijgen of een 'NEE-gevoel'. Wanneer het bij een 'JA-gevoel' hoort en het dus oké is wat er gebeurt, wordt deze situatie in het hart geschreven. Bij een NEE-gevoel, wanneer iets voor jou niet oké is, wordt het buiten het hart geschreven. Bespreek eerst met de kinderen waar in je lijf iedereen voelt dat iets niet fijn of ok is. Zo voelen ze bij een NEE gevoel bijvoorbeeld zenuwen in de buiken, voelen ze dat ze rood worden, krijgen ze zweethanden, etc.

Dan zijn er altijd vooruitdenkende kids die vragen wat ze moeten doen bij twijfel-gevoelens. *Mega goed, die mag je dan op het lijntje van het hart schrijven!*

Kies een aantal situaties waarvan jij denkt dat ze relevant zijn voor de groep. Je mag natuurlijk zelf ook situaties bedenken, probeer wat af te wisselen tussen duidelijke Ja, Nee- en neutrale situaties.. Bespreek de situaties kort na om te horen wie ze in en wie ze buiten het hart heeft opgeschreven. De conclusie is ook hier weer dat iedereen andere grenzen heeft.

De situaties (per situatie noem je een woord die ze dan in of buiten het hart kunnen schrijven):

- Iemand in de klas zegt dat ik vandaag een leuk kapsel heb.
- Op het schoolplein geeft iemand mij een duw.
- Iemand lacht als ik langsloop.
- Iemand heeft mijn gum geleend zonder dat ik het wist.
- Iemand deelt zijn pauzehapje met mij.
- Ze hebben een foto van mij waarop ik gek kijk gedeeld in de appgroep met de hele klas.
- Ik wordt vaak gevraagd om na schooltijd mee af te spreken.
- Ik zeg een antwoord op de vraag van de juf verkeerd en kinderen lachen.
- Ik zie op Instagram dat mijn vrienden zonder iets leuks zijn gaan doen waarvan ik niets weet
- Ik wordt bij gym niet als eerste gekozen bij het maken van teams.
- Mijn vrienden hebben een appgroep zonder mij.
- Ik had afgesproken te gaan spelen, maar zij/hij gaat nu met iemand anders spelen.

Bij theater hebben ze vandaag geleerd (of gaan ze zo leren) hoe je voor jezelf op moet komen. (Stoeloefening). Vertel dat het belangrijk is om naar je JA/NEE-gevoel te luisteren. Als iemand iets doet wat bij jou een NEE-gevoel oproept dan moet je voor jezelf opkomen en dit aangeven.

3. E-mail beantwoorden



15 minuten

Deze en de volgende opdracht "Pesten" kan je samenvoegen. Kijk even hoe snel de groep loskomt en of ze zelf verhalen delen. Begin met 1 vd 2 mails, passend bij je groep.

Vertel dat er een e-mail is binnengekomen met een hulpvraag van een ander kind. Lees de email voor en start daarna een discussie waarbij de volgende vragen beantwoord moeten worden:

- Wat deed Sanne / Mark?
- Wat deed de ander?
- Hoe liep het af?
- Wat zouden ze de volgende keer anders kunnen doen?
- Hoe zou het dan zijn gelopen?

Emails

“Hallo, ik ben Sanne. In de pauzes van school zit ik vaak alleen en mag ik niet meespelen met de anderen. Gister liep ik over het schoolplein en ik deed helemaal niks. En toen stootte een jongen gewoon tegen mij aan. Toen werd ik boos en gaf ik hem een duw terug, want hij begon. En toen duwde hij mijn nog harder en viel ik op de grond. Ik ben het echt zat dat anderen zo tegen mij doen en ik wil dat het ophoudt, wat kan ik het beste doen?”

“Hi, ik ben Mark. Gisteren ben ik met mijn vrienden gaan zwemmen maar ik heb het gevoel dat ik genegeerd word. Ze gingen namelijk een stukje van mij af liggen op het grasveld en zonder het te zeggen gingen ze zonder mij zwemmen. Ik ben er toen achteraan gelopen en ook mee gaan zwemmen. Maar het voelt alsof ze mij negeren, ik weet niet goed wat ik moet doen...”

3. Pesten



20 minuten

Begeleid het groepsgesprek naar aanleiding van de e-mails (hieronder te zien). Vraag wie er wel eens zelf zo'n situatie heeft meegemaakt en laat iedereen aan het woord komen maar zorg ervoor dat kinderen niet van streek raken. Het is belangrijk dat de kinderen hun pestervaringen kunnen delen en aangeven welke oplossing bij hen werkte en welke niet. Oplossingen die nog niet in de boeken stonden kunnen erbij gezet worden.



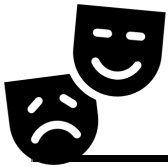
Laat de kinderen op blz. 19 van het Sterboek 'Ons Ster-Stoplicht' de oplossingen opschrijven in de vorm van het Sterstoplicht.

4. Afsluiting



5 minuten

Sluit af met concrete Stermomenten voor de groep en een afsluiting die je met elkaar hebt afgesproken.



Theater woensdag



60 minuten

Er wordt besproken wat de vorige theaterles is gedaan. Dit blok staat in het teken van grenzen aangeven en gaat door op wat er bij club besproken is.

Benodigheden: stoelen (zet deze eerst nog aan de kant tot je ze nodig hebt). Kaartjes met oplossingen.

Introductie



5 minuten

Herhaal kort wat jullie de vorige keer hebben gedaan. Welke afspraken zijn gemaakt, wat hebben ze aan elkaar laten zien en hoe ging het samenwerken? Geef aan dat jullie vandaag aan de slag gaan met grenzen aangeven, maar eerst de warming-up!

Warming-up



5 minuten

Zullen we? Zet een stoel in het midden. De kinderen zoeken straks een plekje waar ze gaan staan. Als je in je handen klapt mag 1 kind (vrijwillig) op de stoel gaan staan. Als niemand uit zichzelf gaat staan kan je een naam noemen. Die doet een voorstel aan de groep, bijv. zullen we gaan springen? Alle kinderen zeggen ja en gaan springen totdat er een nieuw voorstel wordt gedaan wat ze kunnen uitbeelden.

1. Begrijp je mijn ogen



10 minuten

Tijdens dit spel gaan de kinderen hun eigen grens aangeven. Laat ze in tweetallen tegenover elkaar staan. Herhaal de Sta sterk houding. Zorg dat de kinderen met de voeten op schouderbreedte staan en de handen naast zich. Vertel dat ze elkaar in de ogen moeten aankijken. Een van de kinderen gaat zijn grens aangeven, de ander loopt op het eerste kind af, de ander geeft aan door stop te zeggen wanneer de grens bereikt is. Ieder tweetal probeert dit een paar keer, daarna draaien de rollen om. Kan dit ook zonder woorden? *Met je ogen kan je uitnodigend kijken maar kan je ook iemand achteruit dwingen door streng of geïrriteerd te kijken. Op deze manier kan je communiceren met je ogen.* Voor sommige kinderen is dit een lastige opdracht, probeer deze kinderen extra begeleiding te bieden. Laat ze de opdracht nogmaals doen maar nu geven ze hun grens aan met hun ogen. Vraag eventueel aan de kinderen hoe zou je nog meer je grens aan kunnen geven? Met houding?

Nabespreking

Besprek het spel met de kinderen na. Vraag of ze de macht die je met je ogen kan uitoefenen gevoeld hebben en of en waarom het belangrijk is om iemand in de ogen te kijken (dan weet de ander dat je luistert bijvoorbeeld).

2. "NEE" schreeuwen + de stoeloefening



15 minuten

Om de kinderen te leren hun eigen grenzen op een goede, duidelijke, manier aan te geven gaan we de stoeloefening doen. Zet de kinderen in een cirkel en vraag wie het vanmorgen in Club al heeft gehad over het JA/NEE-gevoel. Wie kan het uitleggen? En wat als je een NEE gevoel hebt?

Als je een nee gevoel hebt is het belangrijk dit aan te geven aan de ander op een handige manier omdat die ander niet kan ruiken dat jij iets niet fijn vindt. Dit gaan we zo oefenen!

Ga in de kring staan. Begin zelf heel zachtjes met "nee" te zeggen. Daarna mag ieder kind dit een voor een heel zachtjes herhalen. Het volgende rondje ga je iets harder, net zolang totdat je schreeuwend eindigt. Als iedereen 'nee' heeft geschreeuwd bespreek je kort na wanneer welk volume nou handig

is (nee schreeuwen is niet altijd de meest handige manier ;) en ga je na een flink applaus door naar de stoel oefening.

Maak tweetallen en zorg dat ieder duo een stoel heeft (als er geen stoelen zijn kan het ook met iets anders groots, bijvoorbeeld een AH krat). Leg uit dat ze zo om de beurt gaan proberen ervoor te zorgen dat de ander de stoel/krat aanneemt. Hij of zij wil dit niet en moet dit goed aangeven. Nummer 1 probeert dus nummer 2 ervan te overtuigen die stoel aan te nemen en nummer 2 blijft dit weigeren op een goede, duidelijke manier. Nummer 1 mag ook echt boos en dwingend worden. Dit doen ze ongeveer 2 minuten en dan wisselen ze om. *Eventuele toevoeging: alleen de stoel aannemen als je het daadwerkelijk geloofd en voor sommige kinderen is weglopen uit de situatie ook een goede oplossing als nummer 1 niet wil luisteren.*

3. Wat zou jij doen met pesten?



20 minuten

In deze oefening gaan de kinderen aan de slag met het verhaal van Sanne (wellicht al besproken bij club, zo niet zie hieronder). De kinderen gaan in groepjes het verhaal naspelen met ieder een eigen oplossing.

Het verhaal van Sanne:

Sanne is een leuke en vrolijke meid, maar in de pauzes van school zit ze vaak alleen en mag ze vaak niet meespelen met de kinderen uit haar klas. Als ze op een middag over het schoolplein loopt, stoot een ander kind hard tegen haar tas. Sanne draait zich om en wordt ook nog eens geduwd. Ze vindt het echt niet leuk. Sanne is het zat dat mensen haar uitschelden. Ze wil niet meer alleen aan een tafel zitten en wil graag gezellig meespelen met haar klasgenoten.

Deel de groep in 3. Elke groep krijgt een eigen oplossing(en) bij het verhaal van Sanne die ze gaan uitspelen: de oplossing mag maximaal 2 minuten duren (met een paar minuten om na te bespreken). Let er dus op dat het geen eindeloze scènes worden. Verdeel per groepje of ze als oplossing een actie, afleiden of hulp vragen spelen, een combinatie mag! Zorg in ieder geval dat er verschillende oplossingen aan bod komen.

	Actie	Afleiden/ negeren	Hulp vragen	Helpende gedachte
Groep 1	Iets terugzeggen	Iets anders gaan doen	Naar ouder gaan	Met zulke on aardige kinderen wil ik niet bevriend zijn
Groep 2	Terugduwen	Over iets anders beginnen	Naar leraar gaan	Ze zijn vast jaloers
Groep 3	Onderhandelen	Niets zeggen/ doen	Aan andere kinderen hulp vragen	Ze zijn al een tijdje bezig en willen vast eerst het potje afmaken.

Je kan de kaartjes uitknippen en elk groepje hun oplossing geven, je kan het uiteraard ook vertellen.

Geef de groepjes even de tijd om het voor te bereiden. Zorg dat je rondloopt en ondersteunt. Vraag daarna welk groepje wil beginnen. Geef de groepjes die niet spelen een kijkopdracht, bijvoorbeeld welke oplossing wordt er gebruikt? Werkt deze oplossing? Je kan ook nog een koppeling maken naar de emoties die je ziet (denk aan het vorige theaterblok).

Eigen pestverhalen

Nadat het verhaal van Sanne enkele keren met verschillende oplossingen is gespeeld kunnen de kinderen eventueel zelf pestsituaties inbrengen. Laat het kind, dat een eigen situatie inbrengt, bepalen welke rollen nodig zijn en wat alle spelers moeten doen. Laat het kind de rol van pester spelen. Dat biedt meer veiligheid.

Freeze!

Kinderen kunnen vastlopen in een rollenspel omdat een oplossing niet werkt of omdat ze moeite hebben een bepaalde oplossing uit te voeren. Leg het spel stil en vraag andere kinderen om advies over hoe je de situatie het best kan aanpakken. Vervolgens kun je het spel weer verder laten gaan.

De rol van pester

Tijdens deze rollenspellen vragen we van kinderen de rol van pester op zich te nemen. Sommige kinderen kunnen blijven hangen in de rol van pester en vergeten het doel van het rollenspel. Probeer ze duidelijk te maken dat ze pesten vanuit een rol en dat ze moeten stoppen met pesten als hun gevoel is veranderd door het kind dat de rol van gepeste speelt.

Tijd over?

Het bankje! Dit is een (korte) improvisatieopdracht. Zet een stoel neer geef aan dat er maar één iemand mag zitten. Diegene zit daar super lekker en wil eigenlijk niet op staan. Om de beurt mogen de kinderen proberen diegene van de bank af te spelen door bijvoorbeeld te doen alsof je pijn hebt aan je been en echt moet zitten. Degene op de stoel is de baas en staat alleen op als hij/zij dat in het echt ook zou doen. Na 3 keer niet op staan mag er iemand anders op de stoel! Daag de kinderen uit met iets origineels te komen waarvoor iemand zou op staan.

5. Applaus!



5 minuten

De vorige keer hebben we applaus gegeven in twee groepen. Maak nu iets kleine groepjes (bijv. van de vorige oefening) en laat ze om de beurt een daverend applaus ontvangen.

Dag 5: Donderdag



Club

De stap naar huis wordt besproken. Er wordt gekeken wat de kids hebben geleerd en wat zij daarvan gaan meenemen naar huis, hiervoor gebruiken ze de EHBL (Eerste Hulp Bij Lastige Situaties). Ze gaan voor zichzelf opschrijven waar ze trots op zijn en de club wordt afgesloten met complimenten aan elkaar.



Spel

Geen spel!



Theater

Er wordt geoefend met wat je kan doen als je een keer ruzie hebt en kinderen mogen met hun eigen lastige situatie oefenen.

Club donderdag



60 minuten



De stap naar huis wordt besproken. Er wordt gekeken wat de kids meenemen naar huis van de dingen die ze geleerd hebben aan de hand van de EHBL (Eerste Hulp Bij Lastige Situaties). Ze gaan voor zichzelf opschrijven waar ze trots op zijn en de club wordt afgesloten met complimenten aan elkaar.

Nodig:

- Papier (A4)

1. EHBL voor thuis



25 minuten

Bespreek samen met de kinderen dat ze veel geleerd hebben deze week en dat ze ontzettend veel hebben geoefend. Straks gaan ze dit thuis uitproberen. Ze zullen merken dat ze voor sommige situaties makkelijk helpende gedachten en goede oplossingen kunnen bedenken. Maar soms is het moeilijker en zullen ze fouten maken. Dat geeft niet, daar kan je van leren!



In het werkboek vullen we samen bladzijde 21 'EHBL voor Thuis' in wat je kan doen als je het thuis even niet meer weet en wie je om hulp kan vragen. Hierop kan je kijken als je het even niet meer weet en hulp nodig hebt. Bespreek dit met de kinderen.

Ga samen met de kinderen de 5G's af voor een lastige situatie thuis:

'Als je een fout maakt of het even niet meer weet, heb je ook een gedachte over die gebeurtenis, bijvoorbeeld: 'ik ben niet meer op kamp en ben alles vergeten', 'ik kan niet zonder de coaches en vrienden die mij kunnen helpen', 'dit is anders dan op kamp en hier kan ik het niet'.

Wat is daarbij jouw gevoel? Hoe gedraag je je dan? Wat is het gevolg daarvan?

Verzin één of meer helpende gedachten bij de situatie: Hoe voel je je dan? Hoe gedraag je je dan? Wat is het gevolg?

2. Trots op



10 minuten



Laat ze op blz. 22 'Ik ben trots op mezelf!' opschrijven waar ze allemaal trots op zijn, als ze terugkijken naar de afgelopen week. Wat hebben ze allemaal goed gedaan? Iedereen schrijft minimaal 5 dingen op.

3. De club afsluiten met complimenten



25 minuten

Het laatste kwartier van de workshop is nu gestart. Neem van tevoren voldoende papier en pennen/stiften mee naar de workshop. De kinderen gaan namelijk elkaar complimenten geven.

Onderaan het A4 schrijven ze hun eigen naam op. Dit papier geven ze door aan de buurman/buurvrouw rechts. Deze begint bovenaan met het schrijven van een compliment en vouwt dan het bovenste stukje met de tekst om naar achter. Dit papier wordt weer aan de volgende buurman/buurvrouw rechts doorgegeven die dan opnieuw bovenaan het vel een compliment schrijft en weer naar achter omklapt. Uiteindelijk bij de eigenaar aangekomen mogen ze de complimenten lezen en bijvoorbeeld 1 mooi complimenten tegen de groep vertellen, daarna mogen ze het blaadje achterin hun boek goed opbergen.

Dit is het einde van jullie clubs. Sluit het af met een mooi stermoment aan de groep en de afsluiting die jullie met elkaar hebben afgesproken!



Theater donderdag



60 minuten

Er wordt geoefend met wat je kan doen als je een keer ruzie hebt en kinderen mogen met hun eigen lastige situatie oefenen.

Benodigheden: Stoelen, briefjes wie wat waar.

Introductie:



5 minuten

Herhaal, wat is er de vorige keer gedaan? *We zijn met grenzen aangeven aan de slag geweest. Vandaag is de laatste keer theater. We gaan aan de slag met moeilijke situaties en wat je kan doen als je ruzie hebt, maar eerst beginnen we met een warming-up.*

Warming-up



10 minuten

Voorbeeld Fruitmandje: De kinderen gaan op een stoel in de kring zitten. Er is 1 stoel te weinig en ieder krijgt een fruitsoort Appel, peer, banaan. Wordt jouw fruitsoort genoemd, moet je rennen naar een andere lege stoel. Geen plek? Dan sta je in het midden en noem je een nieuwe fruitsoort. Bij 'fruitmandje' rent iedereen naar een lege stoel.

1. Ruzie: Wat nu?



10 minuten

Situatie: Eén theatercoach (A) speelt een spel, de andere theatercoach (B) wil meedoen maar mag dit niet. Ze krijgen ruzie, met name A doet erg uitdagend.

Ga met de kinderen het stoplicht af en overleg met de kinderen wat mogelijke oplossingen zijn. Oplossingen die hier aan bod komen hebben vaak ook met terugvechten (boosheid), vluchten, onderhandelen en negeren te maken. Probeer daarin de kinderen zowel de positieve aanpak als de niet helpende aanpak van een oplossing laten zien. Zo kan je bijvoorbeeld bang wegvluchten maar ook sterk en rustig weglopen (met de helpende gedachte: ruzie maken om een spel is het mij niet waard). Je kan hulpeloos negeren of krachtig negeren (met een helpende gedachte). Je kan boos terugvechten (waardoor je nog meer ruzie krijgt en jullie uiteindelijk allebei misschien straf krijgen) of de macht pakken "Als jij zo doet, wil ik niet meer met je spelen!").

Probeer het zelf (als hier tijd voor is).

Als er nog tijd over is kun je lastige situaties die op ruzies uitlopen de kinderen zelf laten inbrengen en laten naspelen met behulp van het sterstoplicht.

2. Ruzie oefenen



10 minuten

Verdeel de kinderen in tweetallen. *Geef aan dat jullie net een voorbeeld hebben gespeeld maar dat de kinderen nu zelf ruzie gaan maken. Jij noemt zo een situatie die de kinderen in het tweetal uitspelen. De improvisatie is pas klaar als het is opgelost, máár ze mogen pas aan de oplossing beginnen als jij in je handen hebt geklapt. Tot die tijd kan de ruzie alleen maar erger worden.*

Voorbeeldsituaties:

1. A pakt de agenda van B af en begint op de voorkant te tekenen.
2. B praat de hele tijd door de les, A wordt boos
3. A wil meespelen maar dat mag niet van B
4. B heeft kauwgom in het haar van A gedaan
5. A laat B struikelen op het schoolplein
6. B lacht heel hard om het nieuwe haar van A



20 minuten

3. Ik kan het!

Zorg dat er genoeg begeleiding is bij deze opdracht. Het is fijn als bij elk groepje een begeleider kan meedenken of misschien zelfs meespelen!

Tijdens de club en het Mentormoment werken de kinderen aan persoonlijke doelen. De oplossingen die zij hebben bedacht, hebben zij in hun Sterboeken opgeschreven. In deze oefening gaan de kinderen in 4 groepen aan de slag met hun eigen oplossingen. Als je op maandag de Emotieschilderij oefening hebt gedaan zijn ze er al mee bekend. Als je die toen hebt overgeslagen staat de uitleg hieronder er optioneel tussen!

Verdeel de groep vier groepjes. We gaan vandaag een levend schilderij maken! We kennen staan als standbeelden al van een vorige theaterles toch? Weten jullie nog hoe dat ging? Op een schilderij staan vaak meerdere mensen bij elkaar. Als we dus meerdere standbeelden zijn bij elkaar vormen we samen eigenlijk schilderij! Jullie gaan samen een levend schilderij maken.

Laat de kinderen in de groepjes hun eigen lastige situatie en de oplossing daarbij inbrengen. Overleg met elk groepje welke lastige situatie ze willen gaan uitwerken tot een schilderij. Help met het maken van deze keuze. Kies een van de eigen ingebrachte lastige situaties die het meest helder is en werk die voor elk groepje uit in een levend schilderij. Laat ze de situatie opschrijven zodat ze duidelijk de wie, wat en waar bespreken. Laat ze samen nadenken over wie staat waar? Hoe kijken ze? Wat is de houding? Het moet duidelijk zijn waar het zich afspeelt, wie erbij betrokken zijn en hoe anderen reageren. Vervolgens bedenken ze hoe zij de oplossing kunnen uitspelen.

	Schilderij 1	Schilderij 2	Schilderij 3:	Schilderij 4:
Waar				
Wie				
Wat				
Oplossing?				

Laat elk groepje naar voren komen om hun schilderij uit te beelden. Vraag aan het publiek wat er gebeurt op het schilderij. Als de situatie duidelijk is mag het groepje verder gaan. Bij het spelen van de oplossing mogen de kinderen even tot leven komen om dit uit te spelen in een rollenspel. Bespreek na iedere scene verschillende oplossingen. Welke werken wel, welke werkten niet. Moedig het kind aan om deze oplossingen ook straks in het echt te gebruiken en geef het kind (en zijn medespelers natuurlijk) een groot compliment.

Voorbeeldsituatie: deze kan je voor-spelen als theatercoaches!

Waar: Het schoolplein

Wie: Groepje vrienden, 1 ander iemand

Wat: Maken ruzie over een bal

Oplossing: Spelen samen verder (hier mag je even tot leven komen).

Wanneer ze het laten zien aan elkaar zorg dat ze 10 tellen stil staan voordat ze naar de volgende foto gaan. Zorg dat er aandacht is bij het publiek. Vraag het publiek wat ze hebben gezien. Laat daarna de groepjes zelf uitleggen wat ze hebben laten zien.

Puntjes op de i

Probeer de kinderen zoveel mogelijk uit te dagen om een oplossing nog beter uit te spelen. Let hierbij op stemgebruik, oogcontact, overtuiging, lichaamshouding etc.

Tijd over?

Kamp 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.

Bespreek naar aanleiding hiervan wat neem je mee van theater naar huis? Hoe kan je af en toe doen alsof in je eigen leven?

3. Feestelijke afsluiting



5 minuten

Bespreek na; *waar hebben we aan gewerkt deze week? Wat is de kinderen bij gebleven?* Sluit af met een feestelijke en positieve afsluiting, eigen invulling.

Voorbeeld: Maak een grote haag, laat de kinderen zichzelf één voor één groots aankondigen met hun eigen naam in volume 10, stevig staand en laat ze de naam van het kind roepend en onder luid applaus de haag door lopen en weer achteraan aansluiten, net zo lang tot alle kinderen geweest zijn.