

Bijeenkomst 5: Mijn leerpunten

Samenvatting

Vandaag hebben we gepraat over de relatie tussen denken, voelen en doen. En we zijn druk geweest met onze leerpunten.

We hebben eerst onze klusbladen besproken. Daarbij zagen we dat iedereen andere gevoelens of ander gedrag kan hebben bij eenzelfde gebeurtenis. Dat komt doordat je er allemaal andere gedachten bij kunt hebben. Daardoor word je gevoel en je gedrag anders.

We hebben ook aan elkaar ons 'Goed-gevoelvoorwerp' laten zien. Iedereen had wat anders. Maar allemaal hebben we gemerkt dat het denken aan of het voelen aan zo'n voorwerp je kan helpen om je beter te voelen. Sommige kinderen willen het daarom altijd bij zich hebben.

We zijn daarna druk bezig geweest met onze leerpunten. Door de meester of de juf van de training (samen met onze ouders en leerkracht) was voor ons een leerpunt gemaakt. Sommige kinderen hebben daar zelf nog een leerpunt bij verzonnen. We hebben dat opgeschreven in ons leercontract. Die hebben we ook officieel ondertekend om aan onszelf te beloven dat we er ook echt aan gaan werken. Onze leerpunten helpen ons om er steeds aan te denken wat we in de training willen leren.

Na al het harde en soms spannende werken hebben we een ontspanningsoefening gedaan. We hebben allerlei spieren om beurten heel strak gespannen en ze daarna weer helemaal losgelaten. Daardoor ga je je heel zwaar voelen en raak je de spanning in je lijf een beetje kwijt. We kunnen onszelf daarmee helpen als we ons heel gespannen voelen. We kunnen dan zelf deze oefening doen, bijvoorbeeld lekker liggend op bed.

© Marianne van der Zalm – Crisnich. *Je bibbers de baas. Faalangstraining voor kinderen* (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.