Laatst was ik gevraagd was in groep 7-8 om een les te geven over 'lente kriebels'.

De workshop die ik maakte gaat over zelfbeeld en grenzen aangeven.

Het werden 2 middagen met 2 x een halve klas, dat werkte goed.

De leraar schatte in wie wel en niet bij elkaar zaten.

Na veel mindmappen en mijn gedachten er over laten gaan, kwamen er enkele thema’s bij me op,

Die ik heel belangrijk vind en dicht bij me liggen

Zo vind ik het heel waardevol om op jonge leeftijd te laten ervaren waar je persoonlijke grens ligt.

EN zeker zo belangrijk om de grens van een ander te respecteren. Zeker in de ontluikende seksualiteit bij jongeren.

Samen doen we een fysieke oefening in grenzen aangeven op een speelse manier, zodat zij het zelf mogen ervaren.

Ervarend leren!

Eerst zorg ik voor ontspanning, veilig landen in de groep, middels een visualisatie

Door geblinddoekt in je eentje op een matje te zitten hoef je niemand aan te kijken en kun je rustig naar het verhaal luisteren, van overgangsfasen.

De lentekriebels, speels in een meditatie mogen ontvangen, lijkt me fijn voor kinderen.

'juf, hij slaapt echt!' hoor ik iemand zeggen

“prima” zeg ik, “in deze les mag dat”. Sliep hij echt of nep? Het maakt mij niet uit, het kind was ontspannen!

Samen op een creatieve manier aan de slag met grenzen aangeven.

De 2e middag besteedde ik aan zelfbeeld.

In de media worden mensen vaak mooier afgebeeld, dan zij er in werkelijkheid uit zien.

Lekker dan, voor de vaak toch al onzekere, pubers.

Met mascara nog op en haren netjes gestyled, zo worden ze wakker in films.

Maar heej, bij mij is het een vogelnestje hoor in de ochtend!

Natuurlijk versus filtertje bespraken we maar vooral vier de verschillen!

Iedereen is goed zoals ie is.

Net als in de natuur, zijn er dikke en dunne bomen, grote en kleine bloemen, allemaal even uniek.

Jezelf tekenen in een groot hart vonden de meeste wel fijn.

In een chill meditatiemoment, begeleide ik ze naar een verhaal met een moraal.

Ontspannen luisteren en het voor je mogen zien, is fijn voor veel kinderen.

Even uit het hoofd en voelen in je lijf.

Het kriebelt bij deze chilljuf om meer van zulke toffe projecten te mogen doen!

Er kan ook in verkorte versie zijn om beide onderwerpen te doen in 1 les.

Wel werk ik met halve klassen OF de leraar is aanwezig bij de les, liefst in een gymzaal oid

Mijn voorkeur gaat uit naar 2 lessen op een dagdeel met de halve klas.

Een kleinere groep werkt vaak beter, om heel de klas deze ervaring te geven is de workshops achter elkaar een mooie oplossing.

Op de 2e dag kan ik reflecteren op de 1e middag.

Alles is bespreekbaar, ik weet dat scholen met budget werken en het maar 1 x uit kunnen geven.