

# HET FOLLOW YOUR SUN HELPENDE GEDACHTEN SPEL

## Suggesties voor werkvormen

De belangrijkste doelstelling van de Follow your Sun lesprogramma's, is het vergroten van het vertrouwen in jezelf en in elkaar. Het helpende gedachten spel is ontworpen om kinderen bewust te maken van de kracht van hun eigen gedachten. Het spel bestaat uit 40 lichtblauwe kaartjes. Door actief te kiezen voor helpende - in plaats van belemmerende - gedachten, leren zij dat zij hun gedachten kunnen sturen. Zo leren kinderen positief te denken, waardoor het vertrouwen groeit.

### WERKVORM I. WELKE KAARTJES PAssEN BIJ MIJ?

**Doel:** Kinderen leren reflecteren op hun eigen gedachten en leren dit onder woorden te brengen.

**Vorm:** Eén op één of in groepjes van 4 - 6 kinderen

**Stap 1.** Leg alle 40 kaartjes met de helpende gedachten naar boven.

**Stap 2.** Vertel de leerling(en) dat dit kaartjes zijn met gedachten die hen kunnen helpen.

**Stap 3.** Geef de leerling(en) een paar minuten de tijd om alle kaartjes goed door te lezen.

**Stap 4.** Laat de leerling(en) vervolgens 1 - 5 kaartjes pakken, die hij of zij bij zichzelf vindt passen. Vraag de leerling(en) of hij/zij wil delen waarom hij/zij juist deze kaartjes heeft uitgekozen.

**Stap 5.** De uitleg van de leerling(en) kan een mooi uitgangspunt voor een vervolgesprekje zijn. Vraag hierin zoveel mogelijk door, dit is een fijne manier om de leerling(en) beter te leren kennen. Mocht je het spel met meerdere leerlingen spelen, dan kun je ook de andere leerlingen betrekken door bijvoorbeeld te vragen of zij zichzelf hier (ook) in herkennen.

**Stap 6.** Licht toe dat het fijne van gedachten is, dat we deze zelf kunnen sturen. Door actief te kiezen voor het denken van helpende gedachten, zit je vaak beter in je vel en is het ook makkelijker om anderen te (leren) begrijpen. Door hier vaak mee te oefenen, wordt het steeds makkelijker om helpende gedachten te kiezen.

**Stap 7.** Wanneer alle kaartjes van alle kinderen zijn toegelicht, is het spel afgelopen.

**Stap 8.** Suggestie 'helpende gedachten poster': Leerlingen kunnen hun gekozen helpende gedachten op een A4-papier schrijven als positieve reminder aan zichzelf. Als ze de poster hebben versierd zodat zij er blij van worden als ze er naar kijken, kan deze een mooie plek krijgen in de klas of thuis op een kamer.

## WERKVORM 2. WAT WIL IK GRAAG LEREN?

**Doel:** Leerlingen formuleren leerdoelen aan de hand van helpende gedachten kaartjes

**Vorm:** Eén op één of in groepjes van 4 - 6 kinderen

**Stap 1.** Leg alle 40 kaartjes met de helpende gedachten naar boven.

**Stap 2.** Vertel de leerling(en) dat dit kaartjes zijn met gedachten die hen kunnen helpen.

**Stap 3.** Geef de leerling(en) een paar minuten de tijd om alle kaartjes goed door te lezen.

**Stap 4.** Laat de leerling(en) vervolgens 1 - 5 kaartjes kiezen, waarvan ze denken dat zij hier nog beter in kunnen worden. Vraag de leerling(en) of hij/zij wil delen waarom hij/zij juist deze kaartjes heeft uitgekozen. Onthoud hierbij dat in de gekozen kaartjes eigenlijk al een mooie hulpvraag vanuit het kind te zien is.

**Stap 5.** De uitleg van de leerling(en) kan wederom een aanleiding voor een vervolgesprek zijn. Vraag hierin zoveel mogelijk door, dit is een fijne manier om de leerling(en) beter te leren kennen. Mocht je het spel met meerdere leerlingen spelen, dan kun je ook de andere leerlingen betrekken door bijvoorbeeld te vragen of zij zichzelf hier (ook) in herkennen.

**Stap 6.** Help leerling(en) per kaartje met het bedenken van een stappenplan: hoe kunnen we hier samen aan werken? Geef aan hoe jij de leerling hierin kan helpen en/of begeleiden, zodat het kind weet dat hij of zij dit niet alleen hoeft te doen. Onthoud ook dat soms het kiezen van het kaartje op zichzelf al een mooi inzicht kan geven en dat een verder stappenplan wellicht niet altijd nodig is.

**Stap 7.** Wanneer alle kaartjes van alle kinderen zijn toegelicht en iedereen duidelijke tips in gedachten heeft om aan deze eigenschappen of vaardigheden te werken, is het spel afgelopen.

**Stap 8.** Suggestie 'Dit-wil-ik-vaker-denken poster': Leerlingen kunnen hun leerdoelen op een A4 papier schrijven als positieve reminder aan zichzelf. Als ze dat willen, kan de poster ergens in de klas (of thuis) een mooie plek krijgen.

## WERKVORM 3. REMINDERS VOOR DE KLAS

**Doel:** De leerlingen bedenken met elkaar waar de klas als geheel nog beter in kan worden

**Vorm:** Klassikaal

**Stap 1.** Vertel de leerlingen dat jullie een spel gaan spelen waarbij jullie reminders voor de klas gaan bedenken: waar kan de klas nog beter in worden? Jullie gaan dat ontdekken aan de hand van de helpende gedachten kaartjes.

**Stap 2.** Houd één van de helpende gedachten kaartjes in de lucht en lees deze hardop voor. Uiteraard kun je voor dit spel ook bijvoorbeeld 15 kaartjes uitkiezen, waarvan jij denkt dat ze passen bij de klas.

**Stap 3.** Vraag de leerlingen om op te staan als ze denken dat dit inderdaad iets is waar de klas in kan groeien. De leerlingen mogen blijven zitten als ze denken dat de klas deze reminder niet nodig heeft.

**Stap 4.** Als meer dan de helft van de leerlingen is opgestaan, dan mag dit kaartje op de stapel 'reminders voor de klas'.

**Stap 5.** Als alle kaartjes zijn geweest, bespreken jullie het stapeltje met 'reminders voor de klas'. De helpende gedachten kaartjes kunnen daarbij als gespreksstarter dienen. Wellicht zijn er kinderen die per kaartje kunnen toelichten waarom zij denken dat dit een goede reminder zou zijn voor de klas. Samen kunnen jullie bespreken hoe de klas hier verder aan zou kunnen werken en wat er zou gebeuren als de klas hierin zou groeien. Hoe voelt iedereen zich dan? Waarom vinden we dit belangrijk?

**Stap 6.** Tot slot is het mooi als de leerlingen de reminders voor de klas dagelijks kunnen lezen. Hier zijn uiteraard verschillende vormen voor te bedenken. Wellicht willen jullie in kleine groepjes werken aan posters van de verschillende reminders. Een andere optie is het maken van één grote poster met de hele klas, waarop de verschillende reminders te zien zijn. Welke vorm jullie ook kiezen, het is fijn en belangrijk als de leerlingen hier dagelijks naar kunnen kijken zodat jullie ook op een later moment met elkaar kunnen bespreken: Hoe staat het er nu voor? Is het al gelukt om hier als klas beter in te worden? Om dit proces meetbaar te maken, zou je de kinderen ook regelmatig kunnen vragen om de verschillende leerdoelen een cijfer te geven. Veel plezier!