Lopend Vuurtje

EEN EDUCATIEF PROGRAMMA

OVER VREDE VOOR KINDEREN IN DE BASISSCHOOL EN VOORSCHOOLLEEFTIJD

Aanvulling Lopend Vuurtje voor het jonge kind 3-6 jaar

COLOFON

Uitgave en verspreiding:

World Peace Flame Foundation,
Lopend Vuurtje, Den Haag Nederland
worldpeaceflame.org

Peace Education in Action
peace-education-in-action.org

De aanvulling 'Lopend Vuurtje voor het jonge kind 3-6 jaar' is het resultaat van een project van:

Neohumanist Education Association,
Bucharest, Roemenië
neoumanism.org

Bureau MUTANT,
Nederland
mutant.nl

International Step by Step Association (ISSA),
Nederland, www.issa.nl
www.issa.nl

INHOUD

Introductie 1

DEEL 1

1.1 Wat is vrede? 3

1.2 Vredesmakers in de wereld 7

1.3 Vrede dichtbij huis (in de familie, op school, in de buurt) 12

1.4 Vrede in jezelf 17

1.5 Feest! 23

DEEL 2

2.1 Werken met kinderen in stressvolle situaties 24

Lopend Vuurtje

kan worden gedownload op:

www.peace-education-in-action.nl

INTRODUCTIE HANDLEIDING JONGE KIND 3-6 JAAR

We zijn blij deze handleiding te presenteren, die een aanvulling is op het programma Lopend Vuurtje en die speciaal is ontwikkeld ter ondersteuning van beroepskrachten die werken met kinderen van 3-6 jaar. We raden je aan om eerst het Wereldvredesvlam educatieve pakket 'Lopend Vuurtje' te lezen, zodat je een stevige basis hebt om de visie en de achtergrondinformatie te begrijpen. Maar omdat de oorspronkelijke handleiding is ontwikkeld voor kinderen in de basisschoolleeftijd, zijn veel lessuggesties en werkboekopdrachten niet geschikt voor de leeftijd van 3 – 6 jaar. Omdat veel beroepskrachten die met jonge kinderen werken, interesse hebben getoond om Lopend Vuurtje te gebruiken met peuters en kleuters, is deze aanvulling voor 3-6 jarigen ontwikkeld. De aanvulling bevat activiteiten die passen bij de leeftijdsgroep 3-6 jaar en is ontwikkeld voor gebruik in kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en de onderbouw van de basisschool.

Het WPF pakket voor de basisschool bevat ook een werkboekje voor kinderen. Deze handleiding voor het jonge kind heeft geen apart werkboekje, maar bevat suggesties voor oefeningen, tekeningen, spelen en verhalen die voor deze leeftijdsgroep geschikter zijn dan geschreven lessuggesties.

Wereldvredesvlam educatieve pakket 'Lopend Vuurtje'
Kinderen worden geboren met een verlangen naar vrede. 'Lopend Vuurtje' heeft als doel kinderen, ouders en leerkrachten zich te laten realiseren dat je altijd vrede in jezelf kunt vinden. Het pakket bestaat uit lessuggesties en opdrachten om kinderen kennis te laten maken met vredesmakers in de wereld om hen heen en om hen vrede in zichzelf te laten ervaren. We hopen dat licht, een symbool voor vrede in alle culturen, zich snel zal verspreiden met de hulp van dit pakket.

De doelen van deze aanvulling sluiten aan bij de doelen van het oorspronkelijke pakket Lopend Vuurtje:

- Versterken van een veilig en vreedzaam klimaat in de school;
- Ondersteunen van vaardigheden op het gebied van burgerschapsvorming, het omgaan met diversiteit en morele opvoeding;
- Stimuleren van sociaal-emotionele vaardigheden;
- Handvatten geven voor het werken met kinderen in stressvolle situaties;
- Handvatten geven om actuele indringende gebeurtenissen te bespreken.
- Empathisch gedrag ontwikkelen tegenover andere mensen, dieren en planten.

Kinderen ontwikkelen hun blik op de wereld op jonge leeftijd, het is daarom een cruciale periode voor het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden en waarden die nodig zijn voor een vreedzame toekomst zowel op individueel als op sociaal gebied.
We kunnen deze waarden op een vrolijke kindvriendelijke manier overdragen door gebruik van de '100 talen van kinderen': zang, dans, verhalen en spel.

Samen met hen kunnen we een vreedzame wereld creëren: in de klas en de groep, thuis en in hun hart. Om bij kinderen liefde voor de wereld te stimuleren, is ons eigen handelen belangrijk, dit heeft bij jonge kinderen meer impact dan woorden.

Jonge kinderen zijn nog behoorlijk afhankelijk van volwassenen en ze worden makkelijk beïnvloed door gedrag dat zij dagelijks zien. Als de volwassenen vriendelijk, onzelfzuchtig en geduldig gedrag vertonen, zullen kinderen dezelfde kwaliteiten ontwikkelen. Met sensitieve en empathische taal helpen we kinderen dat ze zich de hele dag geliefd en vreedzaam voelen. Zo beïnvloedt ook de sfeer in de klas of de groep het gedrag van kinderen; het helpt om een ontspannen, kalme atmosfeer te creëren in plaats van drukke, lawaaiige omgeving. Dit houdt bijvoorbeeld in dat er bewuste keuzes worden gemaakt qua kleuren, soort en hoeveelheid spelmateriaal, en dat de inrichting zachte, rustige plekken heeft waar kinderen zich kunnen terugtrekken als zij behoefte hebben aan een vreedzaam moment.

Een geordende en aantrekkelijke groepsruimte met poppen, knuffels en illustraties die plezier en geluk uitstaalt, stimuleert vrede in de klas of groep. Denk ook eens aan een natuurlijke omgeving en aan frisse lucht. Een grote plant om onder te spelen, of enkele kleine planten die verzorgd moeten worden, kunnen bijdragen aan de atmosfeer.

Andere manieren om een gevoel van vrede en harmonie bij kinderen te stimuleren kunnen zijn: het creëren van dagelijkse routines en rituelen zoals een stille tijd in de kring of zingen tijdens overgangen. Op persoonlijk vlak is het ook heel belangrijk dat onderzoekende gewoontes en rust in jezelf gecultiveerd worden; dit is essentieel voor het succes van een leerplan voor vrede. Samen met de kinderen kunnen we een vredige wereld creëren voor de toekomst: beginnend in de klas, thuis en in hun harten.

De spelletjes en activiteiten die worden beschreven in deze aanvulling zijn speels, ze stimuleren creativiteit en participatie.

We nodigen je uit om deze suggesties flexibel te integreren in of aan te passen aan jouw programma. Gebruik de ideeën in deze aanvulling als inspiratie en bedenk je eigen variaties, voel je niet verplicht dit als een receptenboek te gebruiken!

We moedigen je aan om te experimenteren door kinderen in een kring te zetten als er discussies zijn of spelletjes worden gespeeld. In een kring zitten verhoogt de participatie en vergroot verbondenheid meer dan het zitten in rijen achter elkaar of aan aparte tafels.

HOE KUN JE DEZE AANVULLING GEBRUIKEN?

Lees eerst de handleiding voor leerkrachten van Lopend Vuurtje (download op www.peace-education-in-action.nl). De lessuggesties en werkboekopdrachten in deze aanvulling verwijzen naar lessuggesties en opdrachten in het pakket Lopend Vuurtje. Daarnaast zijn nieuwe – voor het jonge kind geschikte - suggesties toegevoegd.

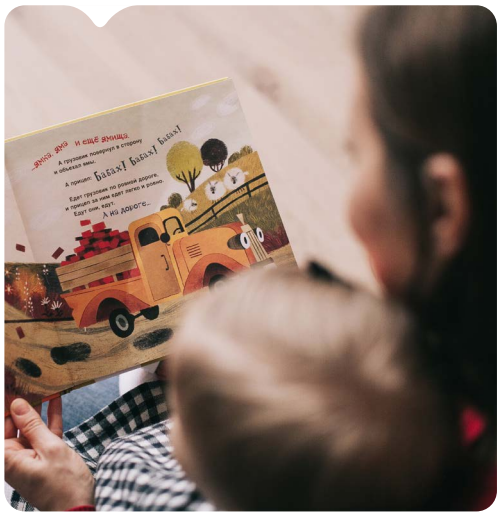
Veel succes met dit belangrijke vredeswerk. Jong geleerd is oud gedaan!

ACTIVITEITEN IN
BLAUW KADER: Liedjes
ROZE KADER: Visualisaties
GEEL KADER: Beweging
GROEN KADER: Verhalen

WAT IS VREDE?

Lees eerst Deel 1.1 Start van het project in de Handleiding voor leerkrachten 'Lopend Vuurtje'

Groepsdiscussie (voor 3½ jaar en ouder)
Terwijl je in een kring zit met de kinderen, vraag je hen om hun eigen gedachten te uiten terwijl je de volgende open vragen stelt: Heb je wel eens van vrede gehoord? Wat denk je dat het betekent? Wees nieuwsgierig en geïnteresseerd in de originele manier van denken van de kinderen. Corrigeer de kinderen niet, maar laat ze dieper nadenken door het stellen van vragen zoals: 'Wat weet je er nog meer van?' 'Hoe weet je dat?' Waardeer en bevestig de bijdragen van de kinderen om samen een definitie te maken in hun eigen woorden en gedachten. De gedachten van kinderen in hun eigen woorden opschrijven, laat de functie van schrijven zien, je kunt hun eigen ideeën dan teruglezen. Deze citaten kun je later toevoegen aan een bord met tekeningen over vrede of in een klassenboek doen waarin je de tekeningen verzamelt.



Experimenteel leren door contrasten en gesprek (voor 4 jaar en ouder) Maak opnames van drukke geluiden (verkeer, mensenmenigtes, muziek met een snel ritme) en met vreedzame geluiden (oceaan- of bosgeluiden). Laat de kinderen naar de geluiden luisteren – misschien moet je gevoelige kinderen waarschuwen om hun oren dicht te doen als je de drukkere onplezierige geluiden laat horen. Nodig de kinderen uit om hun lichaam te gebruiken om te laten zien wat de muziek met hen doet. Dan laat je het contrast horen met de vreedzame geluiden, en je nodigt ze weer uit op de muziek te bewegen. Sluit de oefening af met een gesprek waarbij je vertelt wat je hebt gezien in hun bewegingen en nodig de kinderen uit om hun gevoelens te delen. Eindig het gesprek met open vragen die hen helpen de tegenstellingen naar boven halen van de drukke, snelle en opgewonden tijd en de vreedzame, ontspannen, langzame). Vraag: 'Wanneer voelde je je vredig?' 'Wanneer voelde je je opgewonden?'

Emotionele intelligentie oefening
Maak een set van plaatjes die gezichten tonen met verschillende emotionele uitdrukkingen. Vraag de kinderen te raden wat de mensen of kinderen op de plaatjes voelen. Vraag ze de vreedzame plaatjes (gelukkig, vriendelijk, kalm, liefdevol) op een stapel te leggen en de plaatjes met drukke gevoelens (opgewonden, boos, verward) op een andere stapel. Je kunt ze ook vragen hoe ze zich voelen terwijl je een plaatje aanwijst. Bij de plaatjes met negatieve gevoelens kun je met de kinderen brainstormen wat ze kunnen doen om een vriend of om zichzelf te helpen om zich

beter te voelen. Waardeer de eigen ideeën van de kinderen: 'Ja een goed idee om je vriend even aan te raken! Dan zou ik mij ook beter voelen als ik verdrietig was!' Vermijd je eigen oplossingen op te leggen, "Is het niet fijn om iemand even vast te pakken als hij verdrietig is?", maar laat dit liever uit de kinderen komen door vragen te stellen.

Vrede schilderen
Vraag de kinderen welke kleuren hen een vredig gevoel geven en waarom. Vraag hen ook welke kleuren hen opgewonden maken en waarom. Wees bedacht op onverwachte antwoorden, maar waardeer in elk geval de eigen gedachten van de kinderen, ook als ze anders zijn dan jouw verwachtingen. Schrijf op wat de redenen zijn voor hun kleurkeuze. Geef ieder kind de kleur die zij met vrede associëren en laat ze met die kleur verven. Met oudere kinderen kun je vragen wanneer ze zich voor het eerst vredig voelden en dit bespreken. Daarna vraag je hen die situatie te schilderen.

Vredesboek (voor 4 jaar en ouder)
Verzamel de tekeningen van de kinderen, de uitspraken die ze over vrede deden, en de redenen waarom ze een bepaalde kleur voor vrede kozen. Bind ze samen tot een boekje en lees het voor aan de kinderen, zodat ze hun ervaringen terug kunnen horen in geschreven woorden. Zo worden de kinderen trots op een boek dat ze allemaal samen hebben gemaakt. Ter inspiratie kun je online lezen "The Children's Peace Book: Children Around the World Share Their Dreams of Peace in Words and Pictures" *(coloursofus.com/21-multicultural-childrens-books-about-peace/)*

Een lichtje maken *(zie ook werkboekopdracht 02)*
Versier een jampot om een kaarsenhouder te maken. Je kunt bijvoorbeeld een ondiepe kom vullen met witte lijm gemengd met natuurlijk kleursel. De kinderen kunnen dan de jampot in de gekleurde lijm rollen zodat die gelijkmatig wordt gekleurd. Ze kunnen dan kraaltjes, glitter, takjes, bladeren etc. toevoegen om de jampot verder te versieren. Je kunt de jampot ook bedekken met papier-maché gemaakt van gekleurd tissuepapier dat je gedept hebt in een mix van meel, water en witte lijm. Als de kaarsenhouder voldoende is gedroogd kun je er binnen in een ledlampje plaatsen, dat is de veiligste manier. Een klein kaarsje of waxinelichtje kan ook. Als je het lichtje aansteekt zal het er prachtig uitzien.

Wees voorzichtig. Als je een kaarsje brandt op school of thuis, plaats het altijd op een veilige plek en laat nooit een brandend kaarsje achter!

LIEDJES:

LIEDJE 1:
Bloemen wiegen heen en weer
Vlinders komen telkens weer
Zij vliegen hoog, Zij vliegen laag
En stellen iedere bloem een vraag
(youtube.com/watch?v=crC4WA490cQ)

LIEDJE 2:
Iedereen is anders
Niemand is als jij
Iedereen is anders
Jij bent ik en jij bent jij.
Iedereen is anders dat is nou eenmaal zo
Iedereen is anders
Okido!
(youtube.com/watch?v=XWmS4dUlLvk)

LIEDJE 3:
This little light of mine
This little light of mine
I'm going to let it shine
This little light of mine
I'm going to let it shine
Let it shine, let it shine, let it shine
(Melodie op Youtube)

LIEDJE 4:
Droomboom

In onze achtertuin staat een hele hoge boom
Die is niet als andere heel gewoon
Want aan het hoogste takje
Daar groeit een klein gebakje
(youtube.com/watch?v=FAJCb0S1weg)

WAT IS VREDE?

De wereldvredesvlam
(zie ook de handleiding voor leerkrachten lessuggestie 02)
Steek een kaarsje of een ledlampje aan dat symbool staat voor de wereldvredesvlam. Elk kind krijgt een aangestoken theelichtje of ledlampje in de kaarsenstandaard die ze zelf gemaakt hebben. Als je kaarsen gebruikt, dan steekt de leerkracht alle kaarsen van de kinderen aan. Zing een vredesliedje, zie voorbeelden hieronder. De melodieën kun je vinden op: www.*neoumanism.org/resources.*

Na het zingen zetten de kinderen hun kaarsje midden in de cirkel. Vraag dan de kinderen om één hand op hun hart en één hand op hun buik te leggen. Doe voor hoe ze in hun buik kunnen ademen, diep en langzaam – overdrijf een beetje met het geluid van je ademhaling zodat ze jou goed kunnen nadoen en ook diep en relaxed kunnen ademen. Vraag de kinderen hun ogen te sluiten zodat ze gevoelens van vrede en geluk in hun hart voelen gloeien. Ervaar deze oefening eerst zelf zodat het kind kan leren van jouw voorbeeld. Het is niet erg als kinderen onrustig zijn – jonge kinderen doen misschien hun ogen niet dicht, en dat is o.k. Een voorbeeld geven van vredelievendheid is op zich al een heel goede les!

Maak een wereldvredesvlam
Maak je eigen wereldvredesvlam van allerlei natuurlijke materialen!

Verras een vriendje of vriendinnetje (voor 4 jaar en ouder)
(Zie ook Handleiding voor leerkrachten lessuggestie 03)
De leerkracht maakt opgevouwen kaartjes met een foto van elk kind erin. Doe de kaartjes in een zak. Vraag de kinderen of ze een geheim kunnen bewaren. Spannend! Kinderen houden van geheimen! Vertel ze dat ieder kind een kaartje mag trekken met een foto erop van een van hun vriendjes, en dat ze dit niet aan elkaar mogen laten zien en dat ze dit geheim moeten houden.

Geef de zak door in de kring. Ieder kind pakt een kaartje. Leg aan de kinderen uit dat ze de rest van de dag een geheime vriend zullen zijn van het kind waarvan je het kaartje hebben getrokken. Vertel ze wat ze allemaal kunnen doen voor hun geheime vriend zodat die zich speciaal en gelukkig voelt. Verzamel samen ideeën. Je kunt suggesties noemen zoals een tekening maken, een bloem vinden, een mooie steen of een blad of iets anders dat klein en speciaal is. Ze kunnen ook samen speelgoed delen of een knuffel geven aan hun speciale vriend.

VISUALISATIES

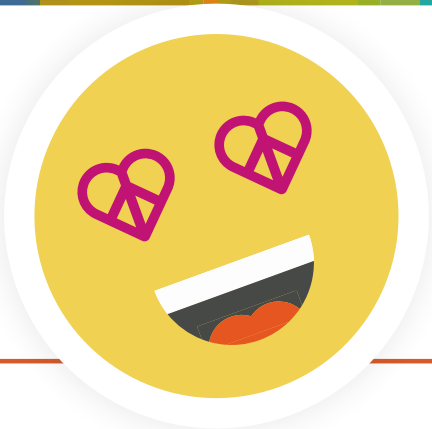
VREDE VOELEN
BERGVISUALISATIE (VOOR 5 JAAR EN OUDER)

We gaan staan. Ga op je tenen staan en beweeg ze een beetje. Plant ze diep in de aarde. Til je schouders op naar je oren en doe ze weer omlaag. Open je hart. Stel je een gouden draad voor die je achterhoofd lang maakt en omhoogtrekt. Adem diep in, langzaam en langzaam en adem uit.

Stel je voor dat je een berg bent en je bent zo stevig en sterk dat niemand je kan bewegen. Je voeten zijn stevig in de aarde geplant. Je kunt de kinderen vragen om te testen of ze een berg zijn geworden: geef een duwtje tegen de schouder en kijk of ze hun stabiliteit in de aarde hebben en of ze sterk en stevig staan. Je kunt het voordoen en vragen of ze jou eerst een duwtje geven.

Zodra ze een sterke en stabiele berg zijn geworden – nodig je ze uit om hun ogen te sluiten. "Stel je voor dat je een grote stevige berg bent. Je bent een deel van de aarde. Je bent onbeweegbaar. Wind, regen of storm, het maakt je niet uit. Mooie koele sneeuwwitte wolken zijn er boven je hoofd. Ze smelten weg zodra de zon opkomt en verwarmen jouw bergtoppen. Je geeft bescherming aan veel dieren en vogels. Je bent vredig en sterk.

1.2



BEWEGING
EN ADEMHALINGS SPELLETJES

Strengel je vingers in elkaar naar beneden wijzend en dan draai je handpalmen rond zodat de vingers naar boven wijzen. - het zijn kaarsjes op een verjaardagstaart! Adem heel diep in en blaas alle kaarsjes langzaam uit!

In de kaarshouding kan iedereen zich voorstellen dat je een kaars bent en hun tenen zijn de dansende vlammetjes. Maar eerst moet je je lichaam voorbereiden met de volgende oefeningen:

1. Wij zijn bomen, die waaien in de wind: sta met je handpalmen samen opgestrekt naar de hemel. Voel dat de wind zachtjes de bomen heen en weer blaast. Je kunt ook proberen je boomwortels te laten groeien in de grond, en op een been gaan staan en je andere voet langzaam op trekken en op de stam plaatsen. Laat je takken groeien en uitreiken naar de zon.

2. Brug: je ligt op je rug. Hef nu je billen op en ook je rug helemaal tot aan je schouders. Dan komt de brug weer zachtjes terug op de grond.

3. Kaars: je ligt op je rug. Til je benen op – op, op, op tot aan je schouders. Je tenen strekken zich rechtuit naar het plafond en ze dansen als een flikkerend vlammetje.

4. Veren blazen: Je hebt strootjes en kleine veren nodig. De kinderen zitten in een kring: Kun je je veer naar het midden van de kring blazen? Kun je blazen als een zachte wind? Als een sterke wind?

VISUALISATIES
CREATIEF BELLEN BLAZEN

Stel je voor dat je buiten zit op zachtgroen gras. De lucht is blauw met een paar kleine witte wolkjes. De zon is warm en je voelt je gelukkig. Je hebt een bellenblaas en je begint bellen te blazen. Je blaast heel langzaam en de bel wordt groter en groter en krijgt alle kleuren van de regenboog. Hij zweeft langzaam weg.

Je blaast nog zo'n mooie regenboogbel en nu blaas je nog langer en langzamer en hij wordt groter en groter. Hij zweeft weg in de heldere blauwe lucht. Nu ben je klaar om de allergrootste bel te blazen. Je begint nu zachtjes te blazen zodat de bel niet kapotgaat en alsmaar groter en groter wordt. Hij wordt zelfs groter dan jijzelf!

Dan stap je in de bel, die is sterk genoeg om jou te dragen zonder dat die stuk gaat. Binnen in de bel ben je veilig en beschermd. Een zacht briesje waait en tilt de bel met jou erin op de lucht in. Je kunt door de lucht vliegen zolang als je wilt!! Als je klaar bent, breng je de bel weer terug naar de aarde en je stapt weer uit je bel. Bedank je bel als die weer de lucht in zweeft.

WERELDVREDESMAKERS

Lees deel 1.2. van de Handleiding voor leerkrachten van 'Lopend Vuurtje'. Dit deel kan gebruikt worden met 5 en 6 jarigen.

Wat is genoeg?
Experiment: *(Zie ook werkboekopdracht 03)*
Laat de kinderen een schaal vol met rozijnen of stukken fruit zien. Vraag ze of ze denken dat er genoeg is voor iedereen. Nu geef je een groot deel van de inhoud aan één kind en zegt dan: 'Als ik dit allemaal geef aan (naam van het kind) is er dan nog genoeg voor iedereen? Vraag aan het kind dat het grote portie kreeg 'Zou je zoveel willen hebben?' Vraag de andere kinderen hoe zij zich voelen nu hun vriendje zoveel meer krijgt als zij. Vraag het kind dat de grote portie heeft gekregen – hoe voelt het voor jou als je nu hoort wat de andere kinderen ervan vinden?

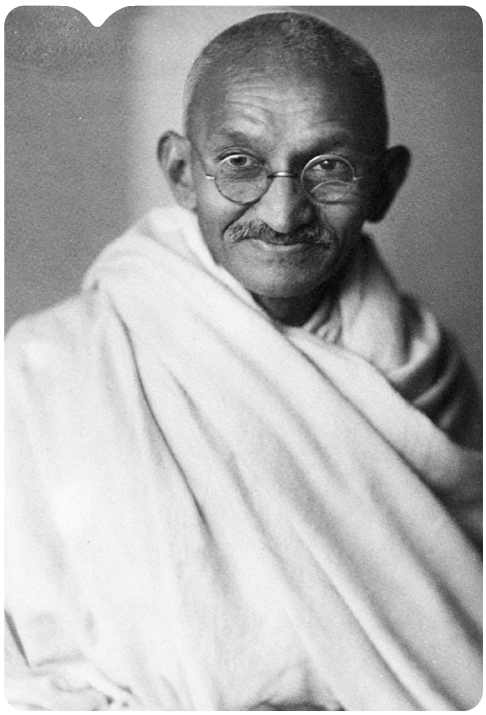
Ubuntu verhaal
In een klein dorpje in Zuid-Afrika kwam eens een bezoeker uit eenander land om de kinderen te leren sporten. Hij zag dat de kinderen snelle renners waren en hij bedacht dat het leuk zou zijn om een wedstrijd te organiseren. De kinderen hadden tot nu toe nog nooit een wedstrijd in hardlopen gehouden. Hij had ook wat snoepjes, dat dacht hij zou een goede prijs zijn voor de winnaar. Hij zette de mand met snoep naast een boom en nodigde de kinderen uit naar de boom te rennen.

Wie het eerste bij de boom was, was de winnaar en zou alle snoepjes krijgen! Wat er toen gebeurde was een grote verrassing! De kinderen hielden elkaars handen vast en de hele groep kinderen liep naar de boom en pakte de mand met snoep. Ze deden de mand open en deelden de snoepjes samen.

De bezoeker was verrast en verbaasd. Waarom gingen ze allemaal samen terwijl de snelste al het snoep gewonnen zou hebben? De kinderen zeiden een speciaal woord dat de bezoeker nog nooit had gehoord. 'Ubuntu'. Ubuntu betekent hoe kan een van ons blij zijn als anderen verdrietig zijn?

Discussie
Welk speelgoed hebben we hier op school/ in de peuterspeelzaal? Welk speelgoed heb je thuis? Let erop dat iedereen meedoet. Wat vinden ze het leukste speelgoed? Waarom is dat zo speciaal voor hen? Is er ook speelgoed waar ze niet mee spelen?

Leg uit dat er kinderen zijn die geen speelgoed hebben of maar één of twee speeltjes. Soms heeft hun familie niet veel geld of ze zijn op reis en willen naar een land gaan waar ze een beter leven hebben.



"Er is genoeg voor ieders behoefte, maar niet genoeg voor ieders hebzucht."

- Mahatma Gandhi

1.2

Speelgoed delen (5 jaar en ouder)

Vraag de kinderen of zij één of twee speeltjes willen geven aan een kind dat helemaal geen speelgoed heeft? Welk speeltje zouden ze willen geven dat een ander kind heel blij maakt?

De kinderen kunnen speelgoed van huis meenemen om het te geven aan een kindertehuis, een kinderziekenhuis of een project voor gehandicapte kinderen. Een volgende belangrijke stap is de kinderen te vragen welke boodschap je kunt opschrijven en kunt vastmaken aan het speeltje: waarom wil het kind dit speeltje geven en wat hopen ze voor het kind? (bv Judy het Konijn is een goed vriendje om te knuffelen en ik hoop dat hij je blij zal maken als je verdrietig bent.)

VERHAAL: PANDA KRIJG EEN NIEUW HUIS (5 JAAR EN OUDER)

Toen Gabi nog een klein baby'tje was kwam Panda om hem 's nachts gezelschap te houden in zijn bedje. Klein Hondje en Pinguïn waren ook in het bedje, maar Panda kreeg de meeste kusjes en knuffels. Panda was een heel goed vriendje. Panda was bij Gabi als hij ziek was of verdrietig. Gabi voelde zich veel beter door Panda's knuffels.

Gabi vond het fijn als Panda mee ging in de auto en Panda zag heel veel auto's en bussen als hij uit het raam keek. Soms ging Panda zelfs mee naar school /peuterspeelzaal, dat hielp als Gabi daar een dutje moest doen. Gabi vond het ook heerlijk met Panda te knuffelen als hij tv keek. Maar Panda mocht niet aan tafel komen bij het eten want hij zou vies worden van de groenten en de soep.

Gabi werd groter en groter. Op een keer toen Gabi leerde de grote mensen wc te gebruiken had Gabi een ongelukje en hij plaste een beetje op Panda. Panda moest die dag in de wasmachine, hij werd een beetje duizelig van al dat ronddraaien, en van het drijven in het zeepwater. Die nacht kon Panda niet in Gabi's bed slapen want hij hing te drogen op het balkon van het appartement.

Gabi werd alsmaar groter en Panda zat nog steeds op Gabi's bed samen met Pinguïn and het kleine hondje, wachtend op knuffels. Maar Gabi was groter en hij had niet meer zoveel knuffels nodig. Gabi begon boeken te lezen en hij viel in slaap in plaats van met zijn vriendjes te knuffelen. Panda miste de warme knuffels en de gezellige tijd die hij met Gabi had. En nu Gabi groter was, hadden Panda, Popje en Pinguin een plekje op een plank in zijn kamer tegenover het raam.

Op een dag kon Panda zien door het raam dat er een nieuw gezin kwam wonen in het huis naast hen. Gabi's moeder kwam de slaapkamer binnen, waar Gabi een boek van school aan het lezen was. Ze vroeg Gabi om mee te gaan naar de nieuwe familie bij de buren. Ze zei dat ze een klein jongetje had gezien, Omar, hij was 3 jaar.

WERELDVREDESMAKERS

Het gezin kwam van een land hier heel ver vandaan. Daar waren veel problemen in dat land en het was niet veilig om daar te blijven. Ze hadden heel snel moeten vertrekken en ze konden alleen een kleine koffer met kleren meenemen. Dit jongetje had al zijn speelgoed en speciale dingen achter moeten laten.

Panda kon het jongetje zien door het raam. Hij zag er verdrietig en eenzaam uit. Panda wou dat hij hem kon helpen, hij wist wel wat je moest doen om kinderen zich blij te laten voelen.

Gabi's moeder zei: 'Kom laten we de nieuwe buren gaan bezoeken! Misschien kun je een speciaal speeltje uitzoeken zodat de kleine Omar zich welkom voelt.' Panda was helemaal opgewonden en hij hoopte dat Gabi hem zou uitkiezen. Gabi keek naar zijn plank en dacht goed na. Hij pakte het kleine hondje die was helemaal donzig en schoon. Maar toen keek hij naar Panda die helemaal naar voren leunde.

Panda was niet zo donzig maar zijn kleuren waren helemaal vaag door al die reisjes in de wasmachine en door als zijn knuffels en liefde. Maar hij bedacht wat een goed vriendje Panda altijd was geweest wanneer hij verdrietig was. Omar had zo'n vriendje nodig!

'Ik zal Panda aan hem geven!" Panda was helemaal opgewonden! Gabi's moeder vond het ook een heel goed idee en heel lief. Gabi maakte een speciale kaart voor Panda om aan Omar te geven. Hij maakte een tekening van Panda en schreef er iets bij. Hij schreef dat Panda zijn beste vriendje was en dat hij zich altijd beter voelde wanneer Panda dichtbij was. Hij hoopte dat Omar ook goede vriendje zou worden met Panda. Gabi's moeder waste Panda nog eens goed zodat hij fris en schoon rook, ze deed een touwtje om zijn nek en bond Gabi's boodschap eraan vast.

En ook nu weer kreeg Panda veel knuffels en kusjes in zijn nieuwe huis van zijn speciale vriendje Omar.

Auteur: Didi Devapriya

Vragen om over te praten:

- Waar houd jij het meeste van?

- Wat zou jij graag willen weggeven?

- Wat zou je voor altijd willen houden? Maak een tekening van wat je voor altijd wilt behouden.

1.2

Jouw droom (Martin Luther King)
Martin Luther King werd, heel lang geleden in Amerika geboren. Hij was een dominee en een speciale man die veel deed om de wereld mooier te maken.

Martin Luther King leefde in Amerika in een tijd toen mensen met verschillende huidskleur op gescheiden plekken woonden, werkten en naar school gingen. Zelfs in restaurants en in de bus konden blanke en bruine mensen niet bij elkaar zitten. Dat was oneerlijk en Martin Luther King werkte hard om nieuwe regels te maken die eerlijk zouden zijn voor alle mensen, wat voor huidskleur ze ook maar hadden.

Martin Luther King was ook een vader en hij had vier kleine kinderen. Op een dag zei hij dat hij een mooie droom had. Hij droomde dat op een dag zijn vier kinderen niet meer oneerlijk of onvriendelijk behandeld zouden worden omdat ze een bruine huid hadden maar in plaats daarvan zouden mensen zien wat er binnenin hun hart is en hoe ze zich gedragen om te begrijpen of ze goed zijn of niet. Hij vertelde zijn droom aan heel veel mensen en hij zorgde ervoor dat veel dingen veranderden zodat de wereld eerlijker werd. Hij was heel moedig en inspireerde veel mensen. In Amerika is er een speciale dag om hem ieder jaar te herdenken.

CREATIEVE VISUALISATIES
DE WENSBOOM

Doe je ogen dicht en stel je voor dat je in een roze tuin wandelt op zachtgroen gras. Het is een prachtig zonnige dag. Er zijn veel rode, gele, witte en roze rozen. Je ademt hun geur in. Je vindt een gouden pad en begint dit door de rozenbosjes te volgen. Het brengt je naar het centrum van de tuin, waar een magische boom groeit. Het is de Wensboom, en deze luistert naar de wensen van je diepste hart. De stam van de Wensboom is goud en de randen van de groene bladeren zijn ook van goud en glinsteren magisch in het zonlicht.

Er verschijnen drie elfjes: De eerste heeft zonnig gouden vlindervleugels en zij zegt: “Laat iedereen gelukkig zijn!” De tweede heeft sprankelend witte vlindervleugels en hij zegt: “Laat iedereen vrij zijn van verdriet!” Het volgende elfje heeft fel schijnende oranje vleugels en zij zegt: “Laat iedereen altijd het positieve zien in alles!” Samen zeggen de elfjes: “Vrede, vrede, vrede” drie keer! Dan nodigen ze je uit om onder de boom te komen zitten met je rug tegen de sterkte, gouden stam en om je geest vredig en stil te laten worden zodat je hart een wens kan doen. Een gouden blad valt uit de boom naar beneden en valt zachtjes in je schoot. Dit blad bezit de magie van je wens. Houd het tegen je hart en stel je voor dat het hier naar binnen gaat.

WERELDVREDESMAKERS

Poster: "Ik heb een droom"
Als je dit verhaal hebt verteld, en foto's van Martin Luther King en zijn kinderen hebt laten zien, vraag dan aan de kinderen wat hun droom is om de wereld voor iedereen eerlijker te maken? Schrijf hun ideeën op. Maak een grote poster, schrijf bovenaan 'ik heb een droom!' Dan voeg je de uitspraken van de kinderen toe. Als de kinderen erg jong zijn, laat ze dan handafdrukken op de poster maken of versierde duiven. Als ze wat ouder zijn kun je vragen of ze hun eigen droom gaan tekenen. Als het klaar is – lees de uitspraken aan de kinderen voor om hun ideeën en gedachten te waarderen.

Droombellen blazen
Wat is jouw droom? Zet je droom in een denkbeeldige bel en blaas hem de lucht in! Hij waait met de wind mee om waar te worden!

Verhaal: "De leeuw en de muis"
Vertel het verhaal van de leeuw en de muis. Je bent nooit te klein om te helpen *(blz 52 Handleiding leerkrachten)*

CREATIEVE BEWEGING
ONDERSTEUN HET VERHAAL MET BEWEGINGEN

"We stappen de tuin van bloemen binnen". Vorm een bloem met je handen en adem zijn geur in. "We vinden een prachtige wensboom". Laat je wortels de aarde binnendringen, til één been op om een boom te vormen. Laat je takken uitspreiden en reik naar de lucht! "De elfjes zijn aangekomen!" Rek de vleugels uit, staand op één been als je voorover leunt om te vliegen en verspreid vreugde en vrede om je heen! "Laat iedereen gelukkig zijn! Laat iedereen vrij zijn van verdriet! Laat iedereen het positieve zien in alles!" Nu gaan we onder de wensboom zitten." Zit in kleermakerszit met je rug recht en lang als een boom. Zingen samen "Vrede, vrede, vrede."

VREDE DICHTBIJ HUIS
(IN DE FAMILIE, OP SCHOOL, IN DE BUURT)

1.2

Lees deel 1.3 van de Handleiding voor leerkrachten 'Lopend Vuurtje'.

Vrede in de klas:
DISCUSSIE: Regels voor een vreedzame klas.

- Welke regels helpen ons om veilig en blij te blijven?
- Welke regels helpen ons om goede vrienden te zijn?
- Maak een lijst van regels die uit de discussie naar voren komen en check welke iedereen goed vindt, waarom of waarom niet.

Conflicten en kansen

> **"We leren onze kinderen hoe ze zich moeten gedragen door wat we toelaten, wat we stoppen, wat we ontkennen en wat we aanmoedigen."**
>
> - **(falmouth.k12.ma.us)**

Er zijn dagelijks veel kleine conflicten bij kleine kinderen, vaak gaat het over met elkaar delen, dingen om de beurt doen en je gevoelens uiten i.p.v. slaan, bijten etc. Deze momenten bieden een mooie gelegenheid om kinderen te leren problemen en conflicten op te lossen en meteen emotionele intelligentie te trainen.

Als je een paar eenvoudige, duidelijke en consistente stappen gebruikt om conflicten op te lossen helpt dit kinderen dit te internaliseren zodat ze hun eigen problemen kunnen oplossen. De volgende stappen zijn gebaseerd op het van 'Restorative Jusitice' model aangepast aan het jonge kind. Er wordt veel meer geleerd als dit model wordt gebruikt dan simpelweg bestraffend gedrag te gebruiken. Dit systeem geeft ook aandacht aan de persoon die gekwetst was en stimuleert de kwetser om direct een manier te vinden de relatie te repareren.

1."Wat is er gebeurd?" Stel het kind dat kwetst en het gekwetste kind dezelfde vraag, zodat het duidelijk wordt wat er is gebeurd.

BEWEGING
OEFENINGEN OM STERKER TE WORDEN: ZONNEGROET *(zie werkboek oefening 6B)*

Volg de afbeeldingen in het werkboek. Gebruik de volgende uitdrukking bij elke beweging:

1.Ik houd van de Zon (breng de armen omhoog, open je hart naar de lucht)

2.Ik houd van de Aarde (raak de aarde aan)

3.Ik ben dapper (word een krijger)
4.Ik ben vriendelijk voor dieren (hond, cobra)

5.Ik ben een beschermer van de natuur (word een krijger)

6.Ik houd van de Aarde (raak de aarde aan)

7. Ik houd van de Zon (open en breng je hart naar de lucht)

VREDE DICHTBIJ HUIS
(IN DE FAMILIE, OP SCHOOL, IN DE BUURT)

2."Wie of wat werd pijn gedaan?" Onderzoek het verhaal en moedig de kinderen aan om zich in te leven in de gevoelens van degene die gekwetst is of te bedenken wat het gevolg is als iets beschadigd of vernield is. Geef ruimte aan het gekwetste kind om te zeggen hoe hij zich voelt. Deze stap bevordert empathie en is heel belangrijk.

3."Hoe kunnen we het oplossen?" Laat het kind dat de ander kwetste nadenken over wat hij kan doen zodat de ander zich beter voelt of om de schade te repareren. Vind ook uit of ze willen dat jij ze helpt. Vraag "Wat kunnen we doen zodat we zeker weten dat dit niet nog eens gebeurt?"

Als je morele steun geeft en problemen liefdevol oplost dan helpt dit kinderen zich te verbinden met hun innerlijke begrip van eerlijkheid. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben goede voorbeelden van volwassenen nodig om hun eigen onderscheidingsvermogen te kunnen ontwikkelen. De volgende 3 fases in de morele ontwikkeling van kinderen tussen 4-6 kunnen leerkrachten helpen om dit proces te ondersteunen:

1. Bewust worden van hun gevoel van eerlijkheid/ oneerlijkheid, goed/fout (4-5 jaar oud)
2. Verantwoordelijkheid nemen voor die gevoelens (5-6 jaar oud)
3. In staat zijn om op te komen voor wat goed is, ondanks oppositie en in staat zijn om juiste actie te ondernemen (6 en ouder)

Luisteroefening (4 jaar en ouder):
Maak setjes kaarten met een plaatje van een oor op de ene kaart en een plaatje van een mond op de andere. Laat de kinderen een partner kiezen. Eén partner krijgt het oor en de andere partner krijgt de mond. Degene met de mond mag praten en degene met het oor is de luisteraar. Laat ze wisselen tussen spreker of luisteraar zijn en geef ze iets simpels om over te praten, zoals "Wie is mijn favoriete persoon en waarom?" of "Wat ik vanmorgen heb gedaan?" of "Vertel iets over je familie". Later – als de kinderen eenmaal gewend zijn aan de wisselende rollen met de kaarten – kun je de kaarten ook gebruiken om te luisteren als de kinderen conflicten hebben.

Kring van vriendelijkheid
Bespreek voorbeelden met de kinderen hoe ze vriendelijk tegen elkaar kunnen zijn. Bijvoorbeeld:

- Hoe kunnen we iemand helpen die pijn heeft? (Hulp vragen aan de leerkracht, een knuffel geven, over de pijnlijke plek wrijven).

MOVEMENT
OEFENING IN PAREN:
Sterk als een beer (leeftijd 5 en ouder) *(zie werkboek oefening 08)*

Maak tweetallen, liefst met iemand die even lang is. Kijk elkaar aan en beslis wie de Beer is en wie de Wind.

1.De beer staat stevig met beide voeten op de grond, voeten een beetje uit elkaar. De Wind gaat licht tegen de schouders van de beer duwen. Hoe stevig staat de Beer?

2. Herhaal dit, maar deze keer vraag je de Beer om eerst aan iets droevigs te denken (geef concrete voorbeelden). Geef de Beer een paar momenten om hierover na te denken. Dan duwt de Wind tegen de schouders van de Beer om te zien hoe sterk de droevige Beer is.

3.Nu laat je de Beer aan iets vrolijks denken, geef concrete voorbeelden (wanneer kreeg je een leuke verrassing, at je jouw favoriete eten of knuffelde je iemand waar je van houdt). Geef een paar momenten de tijd en vraag de Beer om diep in te ademen en zo stevig mogelijk te staan, terwijl de Wind weer tegen de schouders van de Beer duwt. Hoe sterk is een vrolijke Beer?

4.Wissel dan van rol.

- Hoe kunnen we elkaar helpen? (kleurtjes delen, maaltijden uitdelen, iemand laten zien hoe hij een nieuw spel kan spelen)
- Wat zijn vriendelijke dingen die we kunnen zeggen? (ik vind je aardig", "Je bent mijn vriend", "Wil je met me spelen?" "Alsjeblieft". "Dank je wel").

Ga dan de kring rond en laat de hele groep (ook de leerkracht) nadenken over wat dit kind voor vriendelijks heeft gedaan. Aan het eind van de kring eindig je met een simpel lied waarin elk kind door de groep wordt herkend zoals: "We houden van Alex, we houden van Andrea, we houden van Razvan", of "Dank je Alex, Dank je Andrea", etc.

Een verhaal om te lezen Liefde maakt echt een verschil *(uit Handleiding voor leerkrachten blz 61)*

Discussie in de kring (4 jaar en ouder) Wat vind je leuk van…? *(Handleiding voor leerkrachten les 12)* Om een positieve en vriendelijke sfeer te creëren in de klas, nodig je de kinderen uit om in een kring te gaan zitten en vraag je ieder kind iets op te noemen wat ze leuk vinden van het kind links van hen, of om te iets te beschrijven waar dit kind goed in is. Bijvoorbeeld: Andrea heeft mooi haar, Geani is goed in tekenen.

Een vredesgeschenk de kinderen schilderen een "dank je wel"kaart en sturen dit naar iemand die ze willen bedanken.

Maak een familiemuur *(Handleiding leerkrachten lessuggestie 17, blz 26 en 41)* Een familiemuur is een muur in de klas waar je foto's ophangt van het gezin/de familie van alle kinderen. Deze muur kan leiden tot gesprekken met ouders en kinderen. Het zorgt ervoor dat kinderen en ouders zich gewaardeerd voelen als gezin/familie. Met een familiemuur sluit je niemand uit – iedereen hoort erbij.

Onthoud dat gezinsstructuren kunnen verschillen, dus als je uitlegt wat een familie is, kan het nuttig zijn een open definitie te geven, zoals "onze families zijn alle mensen die om ons geven en van ons houden en van wie wij houden en om wie wij geven. Sommige van deze mensen wonen in hetzelfde huis samen met ons en sommige wonen misschien ver weg, maar het is liefde dat een familie tot een familie maakt." Zo'n definitie is breed en betrekt alle kinderen erbij, ook degenen die geen moeder, vader, zus, broer, opa of oma hebben. Sommige kinderen wonen misschien bij één ouder of bijvoorbeeld een opa of oma. Sommige kinderen willen graag huisdieren in hun collage toevoegen en ook dat is goed. Waardeer de diversiteit die er is, zodat alle kinderen voelen dat hun families belangrijk zijn en erbij horen.

CREATIEVE VISUALISATIE
JE HARTBATTERIJ OPLADEN

Ga liggen en doe je ogen dicht. Ontspan. Stel je voor dat er in je hart een grote batterij zit die jou heel veel energie en liefde geeft om met iedereen te delen. Adem in en stel je voor dat je jouw batterij met veel lichtenergie oplaat. Stel je voor dat je hart helderder en helderder wordt, warmer en warmer. Voel de liefde die zich als een prachtig fel licht uit je hart verspreidt naar iedereen om je heen.

Een handleiding over deze methodiek is gratis te downloaden op epub.nl/boeken/595/families-in-beeld

VREDE DICHTBIJ HUIS
(IN DE FAMILIE, OP SCHOOL, IN DE BUURT)

De leerkrachten nemen het initiatief om gesprekken te beginnen bij de familiemuur. Ouders en kinderen beslissen welke foto's zij op de muur willen hangen en welk verhaal ze willen vertellen. De foto's maken het eenvoudiger voor jou en ook voor ouders om jouw vragen te stellen. Ouders komen dan waarschijnlijk gemakkelijker de school binnen en kunnen meehelpen of voorstellen doen.

Neem de volgende stappen:

- Vraag ouders om familiefoto's
- Ieder kind kan helpen om een collage van foto's en tekeningen van hun families te maken. Je kunt ook teksten opnemen die de kinderen hebben gegeven om hun families te beschrijven.
- Plaats de collages op de familiemuur (of in de gang of een andere centrale plaats).
- Nodig ouders uit om te komen kijken naar de familie muur. Zorg dat de kinderen erbij betrokken zijn - zij vinden het leuk om elkaars families te zien en andere kinderen hun eigen familie te laten zien.
- Zorg ervoor dat er foto's van elke familie op de muur zijn. Als kinderen de klas verlaten geef hen dan hun eigen familie collage mee. Als er een nieuw kind in de klas komt vraag dan direct om een familiefoto voor de familie muur.

Een handleiding over deze methodiek (Families in beeld, W. Doeleman) is gratis te downloaden op epub.nl/boeken/595/families-in-beeld

Vredesstenen
De kinderen beschilderen kleine stenen, ieder kind stopt één steen in een kleine doos als cadeau voor een ander kind of iemand waar ze van houden.

CREATIEVE VISUALISATIE
HET STERRETJE

Stel je voor het is nacht is en er zijn veel flonkerende sterrenkinderen in de lucht. Jij bent één van de kleine sterren die op de blauwe aarde schijnt. Stel je voor hoe jouw sprankelende ster flonkert en schittert in het donker. De aarde is rond en prachtig, blauw schijnend. Stuur jouw sterrenlicht naar de aarde.

LIEDJE
Omarm aarde door Didi Devapriya

Stel je voor dat al je vrienden de handen vasthouden van alle andere kinderen op de wereld, in een gigantische cirkel di ede hele aarde omarmt. Dit kun je doen door in een kring te staan rondom een wereldbol.

Zing samen:
We zorgen voor de aarde, we zorgen voor elkaar
We zorgen voor de aarde, we zorgen voor elkaar
En we delen, delen, delen met iedereen overall op aarde.
(melodie op www. childreninpermaculture.com)

BEWEGINGEN
OEFENING IN TWEETALLEN

Zorgzame apen. Zit in een rij op de grond met jouw benen in de letter "V". Iemand zit in jouw "V. Iedereen begint door het haar van het kind voor hem te plukken en daarna wrijft het zacht over de schouders en rug van het kind voor zich, net als kleine apen!

Rond als een tonnetje: Breng de knieën naar de borst, rol je op als een ei. Laat dan je ei van voor naar achter rollen en van de ene kant naar de andere!

Brug: Liggend op de rug til je jouw brug omhoog, startend bij de billen omhoog naar de schouders. Langzaam, langzaam komt de brug

VERHAAL: DE OUDE VROUW EN DE MIEREN

Dit verhaal gaat erover dat je goed voor dingen moet zorgen. Zorgen voor de wereld begint met zorgen thuis!

Het is een heerlijk verhaal dat ik voor het eerst hoorde in een peuterspeelzaal in Kaapstad. De bron was anoniem en het is voor dit boek herschreven. Het werd verteld als poppenspel aan kinderen van drie jaar oud. Het heeft een simpele boodschap voor alle leeftijden over goed voor de kleinste details van het leven zorgen.

Er was eens een oud vrouw die nooit de deksel op haar suikerpot deed. Elke dag als ze theedronk, deed ze een lepel suiker in haar kopje en liet de suikerpot open in de kast. Deze oude vrouw had een schildpad als huisdier die in haar huis woonde. De schildpad zei vaak: “Kijk uit, oude vrouw of de mieren zullen op een dag komen om je suiker te stelen!” Maar de oude vrouw lachte alleen maar en ging door met haar thee te drinken. De dagen en weken gingen voorbij en op een dag kwam de voorspelling van de schildpad uit.

De mieren, die meestal beleefd op zichzelf in de tuin bleven, kwamen de keuken in, naar de kast en in de suikerpot. Korreltje voor korreltje droegen ze de suiker weg. De volgende dag toen de oude vrouw haar thee aan het maken was, stopte ze haar lepel in de suikerpot en was verrast om te ontdekken dat er geen korreltje meer in zat.

De schildpad had bijna gezegd: ”Ik heb het je gezegd”, maar hij was te wijs voor zulke opmerkingen. In plaats daarvan vertelde hij de oude vrouw dat hij gezien had dat de mieren de suiker hadden gepakt en hij wist waar ze deze hadden verstopt. De vrouw volgde de schildpad naar een klein gaatje onder de trap en inderdaad, toen ze naar binnen keek zag ze een hele stapel suikerkorrels.

De oude vrouw kon met haar lepel in het gaatje komen en precies genoeg suiker voor één kopje thee scheppen. Later die de dag nam ze wat geld uit de lade en wandelde naar de winkel om een nieuwe zak suiker te kopen. Zodra ze thuis was ging ze meteen naar de keuken en goot de suiker in de pot. En weet je wat de oude vrouw toen deed? Ze draaide de deksel stevig op de pot en nooit meer verloor ze suiker aan de mieren. De mieren bleven in de tuin en de suiker bleef in de pot.

omhoog, houd de kin naar de borst gericht!

Blije Baby: Je ligt op de vloer op je rug. Breng de benen de lucht in en pak je grote tenen vast met je handen. Dan breng je de tenen dicht bij het gezicht en speel je met je tenen zoals baby’s doen, schommelend van kant naar kant.

Baby Bad: Nu is de baby klaar om in bad te gaan en moeder gaat je overal wrijven met een fijne, warme, zachte, pluizige handdoek. (ieder kind masseert zichzelf, terwijl de leerkracht het voordoet. Dit is erg kalmerend en zelfverzorgend). Laten we eerst onze hoofden wrijven, dan onze gezichten, nu onze armen. Even lekker over de buik wrijven. Nu drogen we onze benen en als laatste onze voeten en tenen!

Slapende Baby: Nu is de baby klaar om te rusten. Rol je op in de kindhouding met je knieën onder je buik en hoofd op de grond. Rust zo even uit, terwijl de leerkracht een slaapliedje zingt.

(Healing stories for Challenging Behaviour. Susan Perrow. Hawthorn Press UK, 2008.)

VREDE IN JEZELF

Lees deel 1.4 van de Handleiding "Lopend vuurtje'.

Stilte tijd
Jonge kinderen kunnen stralen met een puurheid van liefde en vreugde, de eigenschappen van de natuurlijke vrede in de kern van hun zijn. Ze tonen ook een schijnbaar grenzeloze energie, die in strijd kan zijn met de ideeën van volwassenen over vrede. Kinderen kunnen diep gefascineerd zijn en kijken naar plassen, stenen, water, bladeren of andere natuurelementen die volwassenen snel zouden vervelen. En toch: deze ruimtelijkheid en vermogen om te vertragen en contact te maken met de vrede in de natuur komt in deze tijd in het gedrang. Het niveau van zintuiglijke stimulatie is doorlopend aanwezig in de omgeving van de kinderen zoals van schermen en andere technische apparaten. Meer dan ooit hebben jonge kinderen behoefte aan stille en ontspannende momenten om in balans te komen. Dit geeft hen de ruimte om hun eigen innerlijke kracht en zelfgevoel te ontwikkelen.

Stilte tijd: Het structureel integreren van stilte tijd in de dagelijkse routine creëert een veilige ruimte en geeft kinderen de gelegenheid om te leren houden van de zachte kwaliteiten van stilte. Het geeft ruimte tot het ontwikkelen van verbeelding en creativiteit en van vaardigheid om te focussen en te concentreren.

Om een kring van stilte te creëren begin je met liedjes die een sfeer van eenheid, plezier en liefde oproepen. Het is goed om een paar liedjes regelmatig te gebruiken zodat de kinderen al weten dat er een stil moment komt als dit liedje begint. Doe een paar ademhalingsoefeningen om ze te helpen langzaam uit te ademen, zoals AA, OO, UU klank. Lang en langzaam uitademen kalmeert het lichaam en de geest, dus als je de kinderen stimuleert het geluid zolang mogelijk vast te houden, helpt dat hen om te ontspannen. Langzame, zachte bewegingen zoals de armen omhoog zwaaien in een denkbeeldige wind, helpen fysieke spanningen te verminderen; daarna strekken en het lichaam voorbereiden om stil te worden.

Laat de kinderen zitten en stimuleer ze om hun rug recht en lang te houden als een boom, zoals jij het voordoet. Dit kan je goed doen op de grond met gekruiste benen dat helpt de kinderen flexibel te blijven. Sommige kinderen kunnen zelfs in een halve of hele lotushouding zitten en genieten van de uitdaging om dit te doen. Verbondenheid met de aarde kan kinderen helpen om hun energie te centreren.

Zing een speciaal liedje voor de stilte tijd dat heel eenvoudig is en herhalingen bevat, liefst dat maar enkele woorden bevat.

BEWEGINGEN
DE SLOW MOTION SCHILPAD RACE

De Slow Motion schilpad race: Deze oefening helpt zelfs hyperactieve kinderen om hun bewegingen te vertragen en om heel geconcentreerd en mindful te worden. Zet de kinderen in een rij aan een kant van de ruimte en maak een finish lijn een eind verderop. De winnaar van deze race is degene die het laatst de finish bereikt. De regel is dat kinderen naar voren moeten blijven bewegen, ze mogen niet stoppen of opzij of achteruit gaan. Het doel van het spel is te zien wie het aller-langzaamst kan gaan, zoals een schildpad.

Zing steeds zachter en langzamer totdat je gaat fluisteren. Dan vraag je de kinderen om hun ogen te sluiten en de muziek in hun hart verder te luisteren. Je kunt enkele eenvoudige aanwijzingen geven om te ontspannen. Wees niet bezorgd als sommige kinderen hun ogen openhouden. Praat met een zachte kalme stem. Overdrijf je eigen in- en uitademing zodat het hoorbaar is voor de kinderen terwijl je zegt: adem in en adem dan langzaam uit. Gebruik affirmaties zoals 'ik ben vredig en vol van licht en geluk' of visualisaties die passen bij het thema van de dag.

Er zijn verschillende voorbeelden in deze handleiding. Laat een paar stiltemomenten vallen waarin je niet meer praat, maar langzaam en diep ademhaalt. Ontspan je eigen gezicht, laat alle spanningen gaan en laat een zachte glimlach op je gezicht komen. Als je zelf van een vredig moment kunt genieten geef je dat door aan de kinderen, meer dan met woorden. Eindig de stilte tijd met een ander speciaal lied over vrede of liefde. Zoals de liedjes die eerder zijn gepresenteerd of maak je eigen lied.

Samen stilte tijd delen geeft een magisch speciaal gevoel van vrede. De kinderen worden ontvankelijker en openen zich voor verhalen met een boodschap na de stilte tijd, dus dit is een perfect moment om een van de verhalen uit de handleiding te vertellen.

Lied: "This Little Light of Mine"

Tekenen Met Veren
Vul een schaal met zand en zout en geef de kinderen een veer. Met de topjes van de veer kunnen de kinderen zacht in het zand tekenen. De zachtheid van de veer helpt de kinderen te vertragen en te ontspannen. Deze oefeningen kan over gestimuleerde kinderen helpen om rustiger te worden.

Negatieve emoties transformeren. (voor 5 jaar en ouder)
(zie de Handleiding voor leerkrachten lessuggestie 20) Als de kinderen vastzitten in een bepaalde negatieve emotie zoals boosheid of jaloezie, kun je ze helpen dit om te zetten in iets creatiefs. Ze kunnen een kleifiguur maken die boos of verdrietig is, en dit dan veranderen in iemand die gelukkig en sterk is. Of ze kunnen hetzelfde doen met tekeningen. Vraag:

- Ben je wel eens boos?
- Wat doe je dan (schoppen)?
- Hoe ziet je gezicht er dan uit?
- Verander je gezicht.

VISUALISATIE
HET VOGELNESTJE

Stel je voor je loopt in het bos en je luistert naar de vogelgeluiden. Je volgt het bospad tot het einde bij een groen meer. Je gaat zitten en kijkt naar het stille water van het groene meer, je geniet van de warme zonnestralen op je rug, en je luistert naar het vrolijke gezang van de vogels in de bomen. Je voelt je heel kalm en vredig en je hart zingt een liedje terwijl je in het water kijkt. Je zit zo stil dat een vogeltje op je handpalm landt. Je blijft heel stil en rustig zitten zodat het vogeltje niet wegvliegt. Het vogeltje voelt zich veilig, want ze kan het lieve liedje in jouw hart horen. Je kunt het zachte kloppen van het hartje van het vogeltje voelen en ze klappert met haar vleugels. De vogel is nu genesteld in je handpalm. Nu spreidt het vogeltje haar vleugels uit en vliegt de lucht in, maar het lijkt erop dat ze jou mist, dus komt ze terug en gaat op jouw schouder zitten. Luister, ze zingt een heel mooi vogelliedje in je oor en dan vliegt ze weg.

VREDE IN JEZELF

Wie ben ik? (5 jaar en ouder)
Elk kind bekijkt zijn of haar gezicht in de spiegel en gebruikt dan scheerschuim om een gelukkig, boos of verdrietig gezicht te schilderen op de spiegel. Dan kan het kind het gezicht weer wegvegen en een andere emotie maken door opnieuw met scheerschuim te verven.

VISUALISATIE
DE BLOEM
(zie werkboek opdracht 10)

Ik neem je mee naar een grote, prachtige tuin. Het is een zomerse dag en alle bloemen staan volop te bloeien. Het is heel stil in de tuin, je hoort alleen wat gezoem van de insecten en het zachte ruisen van de wind in de kruinen van de bomen. Je loopt rond in de tuin en bekijkt alle bloemen, je blijft nu en dan staan om er aan eentje te ruiken.

Dan besluit je een bloem te plukken om aan iemand te geven waar je heel veel van houdt. Denk aan iemand die je heel aardig of leuk vindt en pluk voor hem of haar de mooiste bloem die je kunt vinden en stel je voor dat je hem aan die persoon geeft.

Dan denk je aan iemand die je misschien niet zo aardig of leuk vindt, waar je weleens ruzie mee hebt, of iemand die weleens onaardig tegen je doet, en je besluit voor die persoon ook een mooie bloem te plukken. Terwijl je aan die persoon denkt, zoek je een heel mooie bloem uit en ook nu stel je je voor dat je deze bloem aan hem of haar geeft. Tenslotte besluit je ook een mooie bloem voor jezelf te plukken. Op je gemak loop je langs al die mooie bloemen en je plukt de allermooiste bloem voor jezelf. Met die bloem in je handen loop je de tuin uit.

Dan voel je weer dat je op je stoel zit met je voeten stevig op de grond. Adem drie keer rustig en diep in en uit. En doe langzaam je ogen weer open. Hoe voel je je nu?

BEWEGINGEN
MET AANDACHT LOPEN

Verzamel de kinderen om samen een denkbeeldige wandeling door het bos te gaan maken, die jij aan hen vertelt. Stel je voor dat we in een stil bos lopen. Er zijn zoveel bomen (iedereen staat op één been met de armen omhoog gestrekt) met takken en bladeren die tot de lucht reiken. Er zijn veel dieren verborgen in het bos, maar als zij een geluidje horen, worden ze bang en verstoppen ze zich. Wij zijn opzoek naar hun sporen in de zachte aarde. Laten we heel zachtjes en voorzichtig lopen. Zet je voeten heel voorzichtig en zachtjes op de grond. Na een tijdje zo gelopen te hebben vraag je de kinderen plotseling om te stoppen en heel goed te luisteren. Er komt een dier aan! Welk dier is het? Nodig de kinderen uit om mee te doen en om verschillende houdingen voor bosdieren uit te beelden, - de slang, de vogel, het konijn, het hertje, de vlinder, etc. Maak ook gebruik van verschillende zintuigen: op blote voeten lopen, lopen in het zand, lopen in het water.

VISUALISATIE
ADEMHALINGSOEFENINGEN VOOR JONGE KINDEREN

Jonge kinderen zijn zich gewoonlijk niet bewust van hun ademhaling. De volgende creatieve spelletjes helpen om hun ademhaling te vertragen en dieper te ademen wat de sleutel is voor ontspanning en het loslaten van spanningen.

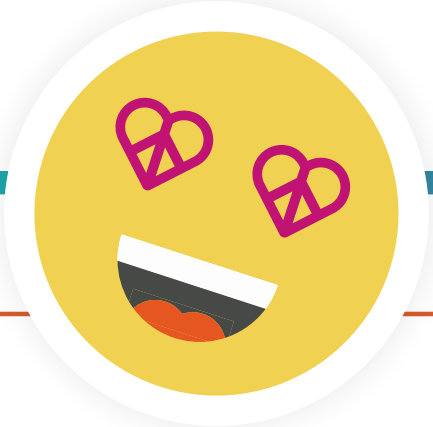
1. Spaghetti spel (5 jaar en ouder) Vraag de kinderen om op hun rug te gaan liggen op dekens of matjes. Help ze te ontspannen door jouw ademhaling hoorbaar te maken en ze langzaam, langzaam uit te laten ademen. Na een paar ademhalingsrondes laat ze zich voorstellen dat hun armen en benen zo ontspannen en slap zijn als spaghettislierten. Ga naar ieder kind om te kijken of hun slierten wel slap genoeg gekookt zijn! Til een arm op (vraag eerst toestemming: mag ik de spaghetti testen?) en kijk of de arm gespannen is of compleet los en ontspannen. Je kunt de kinderen helpen ontspannen en de spaghetti koken door zachtjes hun arm en been te bewegen zodat deze zacht wordt. Moedig ze met woorden aan als je ziet dat ze heel ontspannen zijn.

2. Een ballon laten knallen (5 jaar en ouder) Laat de kinderen een cirkel vormen en elkaar een hand geven. Als je inademt doet iedereen zijn handen omhoog en je stelt je voor dat de ballon groter en groter wordt. Dan plotseling maak je een knal geluid en gebruik je hele lichaam om uit te ademen, en je stelt je voor dat de lucht uit de ballon gaat met een ploppend geluid, een geluid dat je maakt door de lucht tussen je lippen door te laten gaan.

3.Het geluid van de wind. Alle kinderen staan en doen hun armen omhoog en terwijl ze langzaam uitademen, zwaaien ze hun armen in de wind zoals de takken van de bomen.

Teddy Beer ademhaling. Dit is een goede manier bij het einde van creatieve bewegingsoefeningen wanneer het tijd is om rustig te worden. Laat de kinderen op hun rug liggen op een kleed, deken of matje. Je kunt ze eventueel ook toedekken met dekens. Zet een teddybeer op hun buik en vraag ze om te helpen de teddybeer (of een ander stoffen speeltje) met hun ademhaling op en neer te laten gaan op de golven van de zee. Doe het de eerste keer voor zodat de kinderen het goed begrijpen. Herinner ze aan het geluid van de in- en uitademing met je eigen hoorbare ademhaling - door de neus, niet door de mond.

VREDE IN JEZELF



BEWEGINGEN
KALMERENDE CREATIEVE BEWEGINGEN

Posities waarin het lichaam voorover is gebogen of waarin het hoofd lager is dan het hart, helpen kinderen te ontspannen en te kalmeren. Anderzijds posities waarin de rug is gebogen en het hart is open, zijn eerder stimulerend en energie gevend.

1. Kindhouding: in deze houding slapen veel baby's en jonge kinderen. Het is een veilige en kalmerende positie. Het kind gaat op handen en voeten zitten en gaat dan op de hielen zitten en vouwt de borst over de knieën. Handen zijn bij de hielen en een wang rust op de grond.

2. De hond: Begin op handen en voeten zoals een hond. Dan duw je je billen omhoog en duw op je handen, laat je hoofd naar beneden hangen en strek uit als een hond. Je kunt ook als een hond blaffen!

3. De ploeg: De kinderen gaan op hun rug liggen. Dan buigen ze hun benen omhoog over hun hoofd en laten hun tenen achter zich op de grond rusten, terwijl ze hun rug steunen.

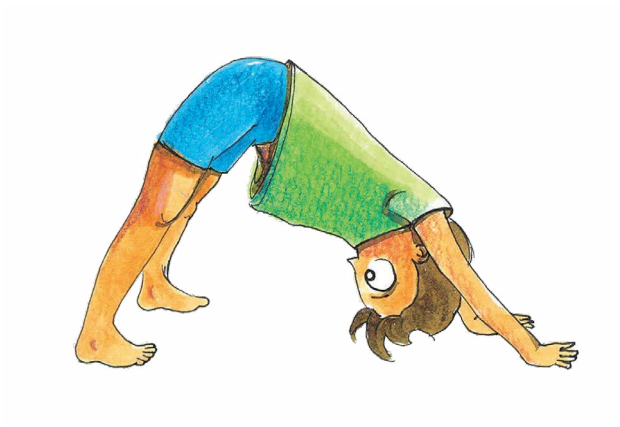
4. De krokodil (werkboek opdracht 14) **voor 6 jaar en ouder.**

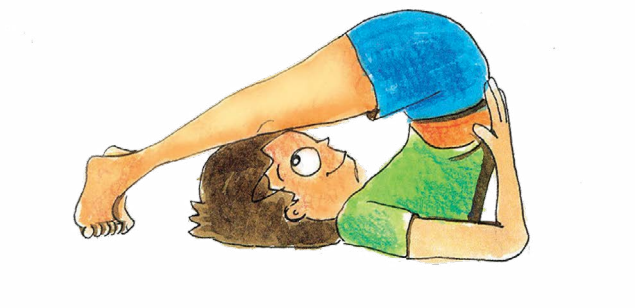
Voel je je niet zo vredig en rustig? Doe de krokodil! Heb je ooit een krokodil gezien die aan het zonnebaden is? Hij ligt helemaal stil en uitgestrekt op de grond. Hij beweegt zijn oogleden niet! Hij is wakker, alert en stil. We gaan nu de krokodil nadoen.

Lig plat op de grond op je buik, het liefst buiten, maar als dat niet kan dan binnen. Spreid je benen zo ver uit elkaar als je kunt en laat je hielen naar elkaar wijzen. Leg je handen op elkaar en zet ze onder je voorhoofd. Als dit niet prettig is, leg dan je bovenarmen op elkaar en laat je voorhoofd daarop rusten. Sluit je ogen en adem drie keer diep in en uit.

Voel je buik uitzetten tegen de vloer terwijl je inademt en ontspan weer wanneer je uitademt. Ga door met ademhalen en volg je ademhaling. Voel het contact dat je buik maakt met de grond onder je. Stel je voor dat bij elke uitademing wat spanning of boosheid wegvloeit in de aarde onder je. Je voelt dat je rustiger wordt elke keer als je uitademt. Na een tijdje doe je je benen weer samen, zet je handen onder je schouders en duw jezelf omhoog. Zo blijf je een tijdje zitten.

1.2





LIEDJE

Vertel eens vlinder waar kom jij vandaan?
Vertel eens iets van jouw bestaan.
Ik was een rupsje, ik zat op een blad,
Ik was een rupsje en ik at daar maar wat.
Ik was een rupsje en ik spon en ik spon
Ik was een rupsje en ik spon een cocon.
Het was een huisje zo zacht als satijn
Het was een huisje en ik sliep daar zo fijn.
En toen de zon scheen zag ik dat ik een vlindertje was
En ik kon vliegen wat ik vroeger niet kon,
en ik kon vliegen en ik vloog naar de zon.

(youtube.com/watch?v=kbohWXpYfRE)

Ploeg, kaars, neerwaartse hond en Namaste. Illustraties met toestemming uit: "Il Metodo Balyaoga - yoga per bambini", Gelsorosso (Italy), door: Gianni Zollo and Barbara Ladisa. Illustraties van Laura Fusco.

FEEST

Lees deel 1.5 van de handleiding voor leerkrachten.

Lichtfeest *(Handleiding voor leerkrachten lessuggestie 26)*
Een feest vieren is een mooie manier om een project af te sluiten. Als je dan ook een multiculturele dimensie erin brengt verrijkt dit de ervaringen. In plaats van over tradities in verschillende culturen te praten- kun je voor jonge kinderen de evaring zo levendig en concreet mogelijk maken, door authentieke aspecten van Divali, Chanuka etc. te introduceren door een gast van die cultuur in de klas uit te nodigen. De gast kan over zijn jeugdherinneringen van dit feest vertellen en kan plaatjes laten zien of kaarsen die bij dit feest worden gebruikt.

Lichtjes maken *(Werkboek oefeningen 15)*
Je hebt nodig: 3 waxinelichtjes en verf. Ook pailletten, kralen en andere decoratieve materialen. En lijm. De kinderen versieren papierstroken en de leerkracht schrijft een vredeswens op die het kind aangeeft. Plak de stroken rond de waxinelichtjes. Een lichtje per kind. De twee andere zijn om weg te geven om de boodschap van licht en vrede te verspreiden.

Het licht doorgeven (6 jaar en ouder) *(Handleiding leerkrachten lessuggestie 28)* Nodig kinderen van een andere school of kinderdagverblijf uit en de kinderen kunnen hun vredesboodschap en lichtjes doorgeven aan de andere kinderen. De kinderen zingen vredesliedjes, dansen in de kring, vertellen over hun vredestekeningen en geven het lichtje aan de gasten.

Verjaardagskaarsjes
Strengel je vingers in elkaar en draai dan je handpalmen omhoog zodat je vingers rechtop staan en kunnen wiebelen. Dit zijn de kaarsjes op een verjaardagstaart. De kinderen maken allemaal hun verjaardagstaart zingen 'lang zal ie leven', ademen diep in en blazen de kaarsjes uit.

Liedje 1: This Little Light of Mine

Liedje 2:
Ik ben ik en jij bent jij (2x), Dat is mijn mama en die hoort erbij, Ze is heel lief en zorgt voor mij.
Dat is mijn papa, dat is de baby, dat is mijn broer, dat is mijn zus, dat is mijn opa, dat is mijn oma.
(youtube.com/watch?v=C-8QvJz5nlU)

VISUALISATIES
DE BALLON (5 jaar en ouder)

Stel je voor dat je in een park bent en je ziet een oude man die heel veel ballonnen heeft in alle kleuren van de regenboog. Er zijn rode ballonnen, groene, gele, blauwe ballonnen, roze en paarse. Hij nodigt je uit om te helpen de ballonnen op te blazen. Je kiest een ballon in de kleur die jij het mooiste vindt. Je ademt diep in en blaast de ballon langzaam op. Die wordt groter en groter. Je ademt nog een keer diep in en blaast weer - dit is een gigantische ballon. Hij wordt groter en groter en groter. Je ademt nog een keer heel diep in en je blaast hem nog groter en groter op. Nou is de ballon enorm!

De oude man strikt een gekleurd lint om de ballon en geeft hem aan jou. De ballon begint hoog in de lucht te zweven en nodigt jou uit om hoog in de lucht op een ballonvaart mee te gaan. Je vliegt hoog in de lucht en zwaait naar beneden naar de oude man met al zijn gekleurde ballonnen. Je geniet van de koele wolken die langs je wangen strijken. Nu is het tijd om weer naar de grond te gaan. Je kunt met je ballon op reis gaan wanneer je maar wilt en landen op welke plek je maar wilt en rondkijken en jouw veilige plaats verkennen.

KINDEREN IN STRESSVOLLE SITUATIES

2.0

Lees Deel 2 van de handleiding voor leerkrachten.

Poppen-zoals-wij:
(Zie Handleiding voor leerkrachten lessuggestie 29)
Bij de methode 'Poppen-zoals-wij' vertelt de pop een verhaal in antwoord op vragen die de leerkracht stelt. Bijvoorbeeld - er is een kind dat niet mee mag spelen. Door er een gezamenlijk probleem van te maken, kun je samen naar oplossingen zoeken. De pop is een vriendje in de groep. Hij heeft zijn eigen karakter en komt op bezoek in de klas of groep. De pop kan onplezierige dingen aan de orde stellen, maar kan ook leuke dingen doen zoals liedjes zingen uit een ander land. Het is belangrijk dat de pop zo authentiek mogelijk lijkt en dat wat hij vertelt klopt met het echte leven. Eerst bedenk je een karakter en een biografie voor de pop, en dan introduceer je hem in de groep. Stimuleer de kinderen om vragen te stellen. Elk verhaal dat de pop vertelt heeft een open einde: samen met de kinderen maak jij het verhaal compleet door interactie met de pop die vraag naar de mening van de kinderen. Nadat de kinderen hun gedachten hebben geuit, integreert de pop hun suggesties in een conclusie. Poppen-zoals-wij geeft kinderen waardering, en versterkt hun empathisch vermogen en helpt problemen op te lossen.

Hier zijn een paar voorbeelden van verhalen voor een karakter van een pop en van een paar situaties die ze met de kinderen kan bespreken. Het is niet nodig om direct alle achtergrond details aan de kinderen te vertellen, ze komen wel ter sprake in gesprekken als de kinderen meer weten over Catalina en te weten komen welke overeenkomsten ze met haar hebben (lievelingsspeelgoed, etc.)

Catalina is 5 jaar oud. Haar vader is politieman en haar moeder is dokter. Ze houdt van frietjes en van bietensalade omdat die roze is. Ze vindt het leuk om met auto's te spelen, vooral politie auto's zoals die van haar vader. Ze heeft ook een zachte zwarte konijnknuffel die al haar vriendje is sinds ze een baby was en met hem slaapt. Ze heeft veel vrienden op school. Geani is van dezelfde leeftijd als Catalina en ze houden ervan samen buiten te rennen en met de bal te spelen. De familie van Catalina komt uit Irak en haar oma vertelt dat dat betekent dat lang lang geleden haar familie van heel ver weg naar Nederland kwam. Haar oma praat een speciale taal die Arabisch heet. Ze houdt ervan om haar oma te helpen met het make van abrikozenjam en met het plukken van aardbeien in de tuin.

KINDEREN IN STRESSVOLLE SITUATIES

Voorbeelden van situaties die Catalina wil bespreken met de kinderen (leeftijd 5 en ouder):

1. Morgen is de verjaardag van Geani en hij heeft Catalina uitgenodigd voor zijn feestje! Ze vraagt zich af wat ze hem als cadeau kan geven. Misschien heb jij een goed idee?
2. Catalina ging gisteren naar bed en ze kon haar zwarte konijnknuffel nergens inden! Hoe denk je dat ze zich voelde? Wat deed ze toen?
3. Catalina had nieuwe verfpotjes. Ze zat klaar om te gaan schilderen, maar Geani kwam en stootte alle verfpotjes om, zodat ze op haar papier kwamen. Hoe denk je dat zij zich voelde? Hoe voelde Geani zich? Wat kunnen ze doen om het goed te maken?

Je kunt ook andere karakters introduceren die andere aspecten van diversiteit illustreren. Bijvoorbeeld, een jongetje in een rolstoel, of een klein meisje die bij haar opa en oma woont, omdat haar ouders in een ander land wonen. Probeer bij het verzinnen van de achtergrond van een karakter zoveel mogelijk details te gebruiken waarmee de kinderen zich gemakkelijk kunnen verbinden. Zorg ervoor dat je stereotypes vermijdt of te veel focus geeft aan beperkingen, etniciteit of andere problemen in de identiteit van dit karakter. Situaties en het achtergrondverhaal van de pop moeten vergelijkbaar zijn met situaties waar kinderen in je groep tegenaan lopen, maar ze moeten niet precies hetzelfde zijn. De karaktertrekken van de pop zijn een paar eenvoudige kenmerken en de boodschap is dat het karakter van de pop een kind net als jij zelf is. Zodra de kinderen de pop kennen kun je gesprekken over onderwerpen kiezen over actuele situaties in de klas. Hierdoor kunnen de kinderen actief meedoen met het oplossen van problemen en kunnen ze empathie en emotionele intelligentie ontwikkelen. Let erop dat je de kinderen van wie het levensverhaal lijkt op dat van de pop, goed begeleidt.

***Meer informatie over de methode van Poppen-zoals-wij is gratis te downloaden op** epub.nl/boeken/594/poppen-zoals-wij (Poppen-zoals-wij, A. van Keulen)*

Overeenkomsten zoeken (5 jaar en ouder) *zie Handleiding leerkrachten lessuggestie 32)* Laat de kinderen in een kring staan. Laten we gaan uitzoeken wat we allemaal hetzelfde hebben of leuk vinden. Begin met iets eenvoudigs zoals kleuren. Wie er iets geels aan heeft stapt naar voren in de kring. De andere kinderen klappen voor hen. Herhaal dit met andere kleuren, zodat alle kinderen een kans hebben in de kring te komen. Dan kun je doorgaan met andere

BEWEGINGEN

BEWEGING EN ACTIVITEITEN IN SAMENWERKING

Samen activiteiten uitvoeren met een gezamenlijk doel versterkt de vaardigheden in samenwerking. Bijvoorbeeld samen met iemand een puzzel maken, samen een toren van blokken bouwen, samen ene boek bekijken, samen verven, etc.

SAMENWERKINGSPELLEN:

Grote roeiboot: **De kinderen zitten op de grond met de gezichten naar elkaar en hun voetzolen raken elkaar. Dan tillen ze tegelijkertijd hun voeten op en blijven in balans. Dan doen ze hun voeten weer naar beneden en houden hun handen samen vast om de boot heen en weer te roeien, terwijl ze naar voren en naar achteren leunen.**

Goofy en de apentweeling: **Sta rug aan rug met een vriend. Zet je benen wijd uit elkaar. Buig naar beneden, verder en verder, en dan reik je met je handen tussen de benen van je vriend om zijn handen vast te pakken. Welk lied zullen we nu zingen terwijl we onze handen in hetzelfde ritme bewegen?**

Het bos (6 jaar en ouder) **Iedereen staat in een kring met de armen opzij gestrekt en raakt de handpalm aan van het kind naast zich. Als de cirkel rond is ademt iedereen diep in om kalm en sterk te staan en dan til je een been op in de houding van de boom. Tel samen tot 8! Nu kom je langzaam weer naar beneden en probeer het met je andere been. Hoe lang zouden we dit bos samen kunnen vasthouden? Maak er een gezamenlijk doel van.Make a collective goal.**

voorkeuren: wie houdt er van wortels, wie van appels, wie houdt er van poezen? Wie heeft er thuis een hond? Wie heeft er een klein zusje? Wie heeft er een oma die bij hen woont? Bedenk verschillende vragen zodat de kinderen kunnen zien wie iets gemeenschappelijks met hen heeft en zodat alle kinderen kunnen meedoen aan het spel. Aan het eind van het spel vraag je hen: wat heb je ontdekt over je vrienden? Waarover was je verbaasd? Wat maakte je blij?

Een steentje in je zak
Vraag de kinderen een mooi steentje te zoeken en daar dan een lachend gezichtje op te schilderen. Telkens wanneer ze zich verdrietig voelen of niet zo vredig, kunnen ze de steen in hun zak voelen of uit hun zak pakken en die kan hen helpen weer aan vrolijke dingen te denken en weer te lachen.

Samenspel voor kindercentra en peuterspeelzalen

Hoela hoepel spel
Leg een stapel hoelahoepels op de grond. Zet muziek aan en als die stopt, moeten alle kinderen binnen in een hoelahoep staan; stimuleer ze om met zoveel mogelijk kinderen in één hoela hoepel te staan. Dan zet je de muziek weer aan en als die stopt verwijder je een van de hoelahoepels. Ga hiermee door totdat er zoveel kinderen in de overblijvende hoepels zijn dat er niemand meer bij kan.

Vrienden
Leg uit dat er kinderen en volwassenen zijn die het moeilijk hebben en die niet goed kunnen zien en ze hebben een vriend nodig die ze helpt. Laat zien dat de goede manier om dit te doen is naast de persoon te gaan staan, zijn elleboog vast te pakken en hem te vertellen waar hij naar toe moet gaan, wanneer er trapjes of drempels zijn. Laat de kinderen tweetallen vormen. Één van de kinderen heeft een blinddoek voor, het andere kind is de helper. Geef ze verschillende opdrachten om samen te doen. Bijvoorbeeld dwars door de klas lopen, een beetje water drinken, een tekening maken of een jas aandoen.

KINDEREN IN STRESSVOLLE SITUATIES

VERHAAL

VERHAAL OVER SAMENWERKING: DE DUIVEN EN DE JAGER. (5 JAAR EN OUDER)

Dit verhaal gaat over samenwerking. Het komt van een traditioneel Indiaans sprookje met de prachtige titel: samen zijn we sterk.

Op een morgen vloog een vlucht duiven over het land op zoek naar eten. Plotseling zag de leider van de groep witte rijstkorrels op de grond onder een boom. Hij vloog naar beneden naar de rijst met zijn groep duiven achter zich aan. Enorm blij dat ze zo'n geluk hadden, landden ze op de grond.

De hongerige duiven begonnen de korrels te pikken maar in een paar minuten voelden ze hun poten verstrikt in het net van een jager. Toen ze daarna opkeken vanuit hun val, zagen ze de jager op hen af komen. Hij had een grote stok in zijn hand. De duiven waren er zeker van dat hun leven snel zou eindigen. Maar de leider van de duiven was heel wijs en heel moedig. Hij zei tegen de groep: Luister naar mij mijn duivenvrienden. We zitten serieus in de problemen maar we moeten de moed niet opgeven. Ik heb een idee. We kunnen ongedeerd ontkomen als we allemaal samen omhoog vliegen en het net met ons mee omhoog nemen. We zijn kleine vogels en ieder voor zich kan weinig doen. Maar samen kunnen we makkelijk het net optillen en er mee wegvliegen.

De duiven waren niet zo zeker van dit plan, maar eigenlijk hadden ze geen keus. Dus ieder pakte een deel van het net in zijn bek. Ze sloegen hun vleugels uit en stegen samen op weg van de boom en hoog in de lucht. De jager keek wanhopig toe terwijl de duiven vluchtten.

Toen ze op een veilige afstand waren zei de leider tot de duiven: De helft van onze problemen is voorbij. Maar we zijn nog niet buiten gevaar. We kunnen onze poten niet uit het net trekken. Ik heb een vriend een kleine muis die woont in een holletje aan de voet van de volgende heuvel. Misschien kan hij met zijn scherpe tandjes het net stuk knagen en ons zo bevrijden.

De duiven vonden dit een goed idee van hun leider, en daar gingen ze op weg naar waar de muis woonde. Ze landden vlak voor het huis van de muis. Wat is er aan de hand, vriend? Je ziet er bezorgd uit, zei de kleine muis tegen de leider van de duiven. Kan ik je helpen? 'Zoals je ziet, zitten we verstrikt in dit net, zei de leider. Het is ons gelukt om samen weg te vliegen en tot hier te komen. Kun je ons alsjeblieft helpen en ons bevrijden? Natuurlijk dat doe ik graag, zei de muis, en hij ging aan het werk. Met zijn scherpe tandjes knaagde hij de touwen van het net in kleine stukken. En één voor één werden alle duiven bevrijd.

De duiven bedankten de muis voor zijn hulp. Ze bedankten ook de leider die hen ervoor had behoed dat ze dood zouden gaan. Ze waren trots op zo'n wijze duif die hen had geleerd hoe ze een probleem konden oplossen door hun krachten te bundelen. Met een vrolijk lied in hun hart vlogen ze samen verder de lucht in.

(Healing Stories for Challenging Behaviour', pages 195/196 by Susan Perrow published by Hawthorn Press, UK, 2008 (reprinted with permission from the author).

BRONNEN

Dit kan leerkrachten inspireren die iets soortgelijks met hun klas/groep willen doen:

What Does Peace Feel Like? (Available on Amazon)

www.livingvalues.net

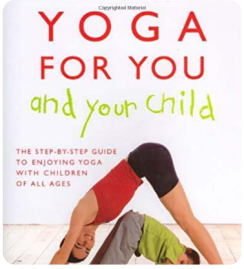
Download FREE part of Living Values Education Activities for Children Ages 3–7, Book 1 now Download FREE Songs in mp3 format

Er is een groot aantal liedjes in het Living values Education pakket voor kinderen van 3 - 7 jaar. Kinderen hebben er veel aan om samen te leren en te zingen- en zo ontwikkelen ze gevoelens van geluk en van erbij te horen.

- I am a Peaceful Star
- Something Kind
- These Little Hands
- Each One of Us Is Beautiful
- In Your Shoes
- True Blue Friend
- Share
- If Someone Says I Love You
- Happy Children
- Smile
- The Rainbow Song
- The Happy Stars
- Star Song
- My Wings
- Friends Make the World Go ‘Round
- Let Us Clap Together

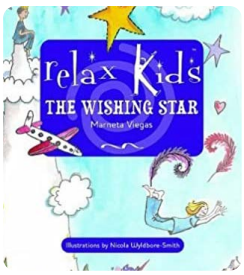
Download FREE Stories used in Living Values Education Activities for Children Ages 3–7, Book. De ontwikkelaars van het Joy Reading Project gaven toestemmming aan de Association for Living Values Education Internationalc voor het plaatsen van een aantal verhalen op de website. De verhalen zijn uitgekozen vanwege hun speciale belang. Bij elk verhaal wordt de waarde vermeld die in dat verhaal centraal staat. De naam van het verhaal en van de auteur worden bij de betreffende les genoemd.

- Understand and Care – Peace 3-4
- Because of You – Peace 3-7
- Simon's Hook – Peace 3-7



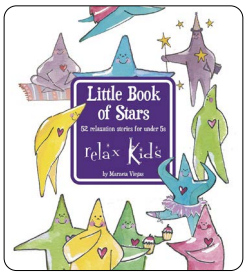
Yoga for You and Your Child: The Step-by-step Guide to Enjoying Yoga with Children of All Ages
by Mark Singleton 2004
(Duncan Baird Publishers)

amazon.com/YOGA-YOUR-CHILD-Step-step/dp/1780288751



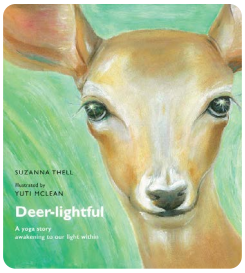
Relax Kids: De wensster (Hardcover)
by Marneta Viegas 2005
(Our Street Books)

amazon.com/Relax-Kids-Wishing-Marneta-Viegas/dp/1782798706



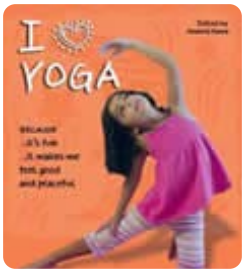
Relax Kids: De toverdoos (Paperback)
by Marneta Viegas 2014
(Our Street Books)

amazon.com/Relax-Kids-Little-Book-Stars/dp/1782794603



Deer-lightful Children's Yoga Book
by Suzanna Thell
(Dru Australia)

deer-lightful.com.au



I love Yoga
Edited by Didi Ananda Rama

neohumanisteducation.org/materials

peace
education
in Action