

7 Life Skills



©2023 Michel Linthorst

www.7LifeSkills.org

Dit werk is beschermd door auteursrecht. Het kopiëren, dupliceren of enig ander ongeoorloofd gebruik ervan, geheel of gedeeltelijk, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteursrechthouder, is verboden en strafbaar volgens de geldende wetten. Elke inbreuk op het auteursrecht kan leiden tot civiele en/of strafrechtelijke aansprakelijkheid.

Alle rechten voorbehouden.

Michel Linthorst ©2023

Voor de bronvermelding en meer informatie: zie www.7LifeSkills.org

ISBN 978-90-820785-9-6

Ontdek je dromen en drijfveren
Leer vaardigheden waarmee jij
jouw toekomst zelf kunt vormgeven





Beste lezer,

Hieronder staan de beschrijvingen van 5 oefeningen uit de 7 Life Skills methode. De gehele methode bestaat uit 140 ervaringsgerichte oefeningen die op verschillende manieren gebruikt kunnen worden:

1. *Als mentor programma, leer je leerlingen beter kennen en krijg tools om ze beter te begeleiden*
2. *Verbeteren van de sfeer en veiligheid in de groep*
3. *Versterken van (sociaal emotionele) vaardigheden*
4. *Omgaan met gedragsproblemen van leerlingen*
5. *Versterken van de mentale gezondheid*
6. *Loopbaan oriëntatie, keuze voor vervolgopleiding*
7. *Bij het vormen van een nieuwe groep, de gouden weken*
8. *Energizers, als afwisselen van de 'denk-lessen'. Krijg meer plezier, focus en een betere spanningsboog*

De methode is in de praktijk ontwikkelde door docent Michel Linthorst en geschikt voor basis, voortgezet en speciaal onderwijs.

Voor de ISK-scholen is een selectie gemaakt van oefeningen die minder talig en meer beeldend zijn.

Veel plezier met de oefeningen.

Mocht u meer informatie krijgen dan kunt u altijd een bericht sturen.

Michel Linthorst
michellinthorst@live.nl

Voorbeeldles 1

§ LIFE SKILL 1 - WIE BEN IK - 1.1

∞ Hoe goed ken jij jezelf en de ander?



”Quote”

"Vergelijk jezelf niet met iemand anders in de wereld, anders doe je jezelf misschien te kort."

Bill Gates

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je leert elkaar beter kennen
- Je leert jezelf beter kennen
- Je denkt over jezelf na en over wie je bent

? Activerende vragen

1. Wie ben jij?
2. Wat is je naam? Waar ben je geboren? Hoe ziet jouw gezin/woonsituatie eruit?
3. Wat is bijzonder aan jezelf?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Hoe goed ken jij jezelf eigenlijk? Hoe ben jij als mens? Wat vind je belangrijk?

Waar ben je goed in? Wat zijn je dromen? Welke talenten heb je?

Vind je het moeilijk om antwoorden te geven? Of makkelijk?

Door deze vragen te beantwoorden ga je beter over jezelf nadenken.

Ook leer je je medespelers beter kennen.

✎ Wat je nodig hebt

- Een pen of potlood

👉 Aan de slag

Ronde 1

1. Je krijgt een vel papier en 3 vragen.
2. Schrijf jouw antwoorden op zonder dat de andere spelers het kunnen zien.
3. Zet je naam er niet op!
4. Als je klaar bent maak je er een stevige prop van. Geef de prop aan de docent.

5. Als iedereen zijn prop heeft ingeleverd, deelt de docent de proppen weer uit.
6. Wie heeft deze antwoorden geschreven, denk jij?
7. Geef het papier aan de speler van wie jij denkt dat deze antwoorden zijn. Ga net zolang door totdat je de persoon hebt gevonden die deze antwoorden heeft opgeschreven.
8. Iedereen die zijn eigen vel met antwoorden terugheeft gekregen, houdt deze.
9. Probeer om in zo min mogelijk ronden de antwoorden terug te bezorgen bij de goede personen.

Variatie

1. De docent pakt een vel met antwoorden en leest ze op.
2. Alle spelers denken na. Van wie zijn deze antwoorden? De docent telt tot 3.
3. Alle spelers wijzen tegelijkertijd een speler aan van wie zij denken dat deze antwoorden zijn.

🕒 Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

🔗 Verwerking en vervolg

1. Speel het spel de komende tijd nog eens met een paar klasgenoten, vrienden, familie of met mensen die je nog niet zo goed kent.
2. Wat heb je over je medespelers ontdekt?
3. Wat heb je over jezelf ontdekt?

📁 Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Wat heb je ontdekt over je dromen?

★BIJLAGE - Hoe goed ken jij jezelf en de ander?

Kies telkens een combinatie van 3 vragen per keer. Schrijf de vragen op het bord. De leerlingen geven alleen de antwoorden op een leeg vel.

1. Ik ben heel goed in...
2. Ik ben geboren in....
3. Mijn favoriete dier is ...
4. Mijn beste vriend of vriendin is....
5. Als klein kind speelde ik altijd....
6. De kleur van mijn ogen is...
7. Mijn beste eigenschap is ...
8. Ik ben geboren in....
9. Mijn favoriete dier is ...
10. De persoon die ik echt vertrouw is ...
11. Ik moet heel erg lachen om.....
12. Wat ik eng of spannend vind is...
13. Wat ik zou willen veranderen is....
14. Het stomste aan school vind ik....
15. Het eten dat ik heel erg lekker vind is....
16. Wat ik het liefste doe is...
17. Het leukste aan school vind ik....
18. Drinken dat ik heel erg lekker vind is....
19. Het leukste boek dat ik ooit las is
20. Wat ik haat is ...

Voorbeeldles 2

§ LIFE SKILL 2 - WAAR BEN IK GOED IN - 2.1.

∞ Rank your talent - Meervoudige intelligentie



”Quote”

*Waarom zou je je talent verbergen
als je er prachtige dingen mee kan doen?*

Robin Sharma

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je weet welke vormen van meervoudige intelligentie jij hebt
- Je kent jouw talenten en kwaliteiten

? Activerende vragen

1. Waar zou jij heel goed in willen zijn?
2. Op welk talent van iemand anders ben je jaloers?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Iedereen heeft meerdere talenten en kwaliteiten. Je bent op meerdere vlakken ergens goed in. Je bent bijvoorbeeld goed in sport en in omgaan met mensen. Of je bent goed in logisch nadenken en plannen maken. Iedereen is intelligent, op een andere manier. De een kan goed nadenken, de ander is goed in iets met je handen maken, weer een ander is heel sociaal. Iedereen heeft een combinatie van verschillende intelligenties. Dat noem je : meervoudige intelligenties. In deze oefening ga je ontdekken welke vormen van intelligenties jij hebt.

✎ Wat je nodig hebt

- 10 vellen papier met de getallen 1 t/m 10 erop
- een pen
- Voor iedere leerling de bijlagen

☞ Aan de slag

1. Op de grond liggen de getallen 1 t/m 10 in een rij of in een cirkel.
2. De docent leest de eerste kwaliteit hardop voor.

3. Alle leerlingen lopen nu langs deze getallen. Bedenk in hoeverre deze kwaliteit bij jou past. Heb jij deze kwaliteit?
4. Als het heel erg bij je past, dan geef je het een hoog cijfer, bijvoorbeeld een 8, 9 of 10. Als het niet bij je past of al het minder je interesse heeft, geef dan een laag cijfer.
5. Schrijf de scores op in de bijlage. Doe het zoveel mogelijk op je gevoel en denk er niet te lang over na.
6. De docent leest de kwaliteiten in een vrij hoog tempo op.
7. Als alle kwaliteiten zijn opgenoemd zijn, vul dan jouw score in op de bijlage.
8. Lees de verklaring van de letters in de bijlage. Hierop staat welke meervoudige intelligenties er zijn.
9. Welke MI scoren hoog? Welke overeenkomsten zie je?
10. Onderzoek eens op welke manier jij hier goed in bent. Beschrijf iets gedetailleerder hoe deze kwaliteit er voor jou uit ziet.
11. Welke MI scoren minder hoog? Welke overeenkomsten zie je?

🕒 Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

✂️ Verwerking en vervolg

1. Let de komende tijd eens op welke vormen van meervoudige intelligentie jij gebruikt of inzet.
2. Schrijf ze op. Zie je een patroon? Zie je sommige kwaliteiten steeds terug komen?
3. Benoem de vormen van meervoudige intelligentie die je ziet bij je klasgenoten. Op die manier helpen jullie elkaar om dit te ontdekken.

📁 Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Schrijf op welke vormen van meervoudige intelligentie bij jou passen.

★Bijlage ∞ Rank your talent - Meervoudige intelligentie

1 Tekenen	17. Kaartlezen	33. Schilderen	49. Knutselen
2. Luisteren	18. Troosten	34. Helpen	50. Praten
3. Denken	19. Doelen stellen	35. Emoties begrijpen	51. Zelfvertrouwen
4. Puzzels oplossen	20. Patronen herkennen	36. Wetenschappelijke experimenten	52. Spelletjes strategieën
5. Verhalen vertellen	21. Woordspelletjes	37. Schrijven	53. Nieuwe woorden leren
6. Dansen	22. Jongleren	38. Yoga doen	54. Rennen
7. Zingen	23. Muziekinstrumenten bespelen	39. Muziek componeren	55. Muziek herkennen
8. Dieren observeren	24. Wandelen in de natuur	40. Sterren kijken	56. Weer voorspellen
9 Bouwen met LEGO	25. Puzzels maken	41. Ontwerpen	57. Ruimtelijke puzzels
10. Samenwerken	26. Vriendelijk zijn	42. Delen	58. Lachen
11. Dagboek schrijven	27. Dromen	43. Zelfreflectie	59. Plannen maken
12. Rekenen	28. Problemen oplossen	44. Bouwen met blokken	60. Ordenen
13. Gedichten schrijven	29. Lezen	45. Woorden onthouden	61. Luisteren naar verhalen
14. Sporten	30. Klimmen	46. Fietsen	62. Zwemmen
15. Drummen	31. Ritmes maken	47. Liedjes onthouden	63. Luisteren naar liedjes
16. In de tuin of in de natuur werken	32. Planten verzorgen	48. Insecten bestuderen	64. Natuurverschijnselen begrijpen

★Bijlage - Meervoudige intelligentie scoreformulier

1A	17A	33A	49A
2B	18B	34B	50B
3C	19C	35C	51C
4D	20D	36D	52D
5E	21E	37E	53E
6F	22F	38F	54F
7G	23G	39G	55G
8H	24H	40H	56H
9A	25A	41A	57A
10B	26B	42B	58B
11C	27C	43C	59C
12D	28D	44D	60D
13E	29E	45E	61E
14F	30F	46F	62F
15G	31G	47G	63G
16H	32H	48H	64H

★Bijlage - Meervoudige intelligentie - verzamelformulier

A	B	C	D	E	F	G	H

★Bijlage - Meervoudige intelligentie - verklaring van de letters

A = visueel ruimtelijk

- Je hebt een goed ruimtelijk inzicht en kan goed waarnemen.
- Je hebt gevoel voor kleur, vorm en verhoudingen.
- Je gebruikt graag beeld als ondersteuning bij presentaties en uitleg.

B = interpersoonlijk

- Je bent goed in het voelen en begrijpen van gevoelens, emoties en behoeften van andere mensen.
- Je houdt van leren van en met elkaar.
- Je bent gericht op de ander en toont veel interesse.
- Je werkt graag in groepen en maakt makkelijk contact.
- Je houdt van organiseren.

C = Intra-persoonlijk:

- Je hebt veel zelfinzicht, zelfreflectie en denkt vaak na over je eigen handelen.
- Je werkt graag alleen op de achtergrond en leeft soms een beetje in je eigen wereld.
- Je bent je bewust van sterke en zwakke eigenschappen en weet goed wat je wilt.
- Je handelt doelgericht, reflecteert op gebeurtenissen en houdt je zich op jonge leeftijd al bezig met levensvraagstukken.

D = logisch/mathematisch:

- Je kunt goed en snel rekenen en problemen analyseren.
- Je houdt van puzzels waarbij je logisch moet nadenken.
- Je werkt geordend en systematisch en denkt op een abstract niveau.

E = verbaal/linguïstisch:

- Je houdt van lezen en schrijven van verhalen, gedichten, versjes, rijmen en woordgrapjes.
- Je kunt goed formuleren en argumenteren.
- Je leest veel en hebt interesse in boeken.

F = lichamelijke/kinesthetisch:

- Je hebt een goede fijne en grove motoriek.
- Je houdt van bewegen, handelen en mimiek.
- Je beweegt gemakkelijk en zonder angst.

G = muzikaal/ritmisch:

- Je bent goed in het herkennen en reproduceren van melodieën, ritme en klanken.
- Je speelt vaak een muziekinstrument.
- Je gebruikt ezelsbruggetjes en rijmpjes om te onthouden.
- Je kunt goed vertellen.
- Je reageert sterk op muziek en geluiden.

H = Natuurgericht:

- Je kunt goed ordenen, verbanden en samenhang zien.
- Je kunt goed waarnemen en observeren, analyseren en redeneren.
- Je hebt grote interesse in natuur, weer, stenen, dieren.
- Je verzamelt en beschrijft graag dingen uit de natuur.



Voorbeeldles 3

§ LIFE SKILL 3 - WAT ZIJN MIJN DROMEN & DOELEN - 3.3.

∞ De energiemeter

”Quote”

“Je bent vaak moe.

Dat komt niet omdat je teveel gedaan hebt.

*Je hebt te weinig gedaan van wat je energie geeft
en waar je blij van wordt.*

Chris Janson

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je weet wat je graag doet, waar je blij van wordt of wat je voldoening geeft
- Je weet welke activiteiten je energie geven en kosten
- Je kent je dromen, doelen en drijfveren
- Je weet wat je motiveert

? Activerende vragen

1. Wat geeft jou energie? Zijn dit activiteiten die je graag doet?
2. Wat kost je energie? Zijn dit activiteiten die je graag doet?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Sommige activiteiten geven energie. Je wordt er blij van, het geeft je voldoening en je kunt het gemakkelijk langer vol houden. Andere activiteiten zijn energie slurpend. Je word er erg moe van en je houdt het niet lang vol. Je vindt het meestal ook niet leuk om te doen. Je kunt ontdekken wat je leuk vind om te gaan doen, door je bewust te worden wat je leuk vind en wat niet.

✍ Wat je nodig hebt

- Pen
- Papier

Aan de slag

1. Pak een grootvel papier en vouw het in de lengte.
2. Je hebt nu twee kolommen. Schrijf boven de linkerkolom -> Kost energie. Schrijf boven de rechterkolom -> geeft energie
3. Denk nu eens aan alle activiteiten die jij op een dag doet. Op school. In je vrije tijd. In het weekend?
4. Zet alle activiteiten die jij doet in de juiste kolom. Kost het energie of geeft het energie? Ga net zolang door totdat er minstens 25 activiteiten in beide kolommen staan.
5. Sommige activiteiten moet je doen. Daar kom je niet onderuit. Bijvoorbeeld je huiswerk. Kies een aantal activiteiten die je veel energie kosten. Denk eens na over hoe je ervoor kan zorgen dat het minder energie kost. Hoe kun je het leuker maken? Hoe kun je het efficiënter doen, zodat je er minder tijd en energie aan kwijt bent?
6. Welke activiteiten zou je eigenlijk wel vaker willen of moeten doen? Wat zou het je opleveren als je dit meer zou doen? Welke activiteiten zouden je helpen om succesvoller of blijer te maken?

Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt in deze oefening?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

Verwerking en vervolg

1. Hou de komende week eens bij welke activiteiten je energie geven en welke activiteiten je energie kosten. Je hoeft het alleen maar bij te houden. Verder niets.
2. Maak een poster of tekening met activiteiten die je energie geven.

Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Welke activiteiten geven energie en welke activiteiten kosten energie.



Voorbeeldles 4

§ LIFE SKILL 4 - WIE HELPT MIJ - 4.1.

∞ De blinde muur - vertrouwen in de ander

”Quote”

“Vertrouwen is als lijm voor vriendschappen.

Het is heel belangrijk om goed met elkaar te kunnen praten.

Het zorgt ervoor dat verbinding met vrienden en familie sterk blijft”

Stephen R. Covey

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je kunt je klasgenoten vertrouwen
- Je kunt de verbinding en het vertrouwen met andere mensen versterken
- Je kunt elkaar aanvoelen

? Activerende vragen

1. Heb jij wel eens iets gedaan waarbij je heel veel vertrouwen in een ander moest hebben? Wat was dat? Hoe verliep het? Was het vertrouwen daarna groter of kleiner?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Een belangrijk onderdeel van een vriendschap of een samenwerking is dat je elkaar kunt vertrouwen. Vertrouwen hebben in elkaar is als de lijm die vriendschappen sterker maakt. Het betekent dat je gelooft in elkaars woorden en daden. Met vertrouwen kun je samen moeilijkheden overwinnen en mooie herinneringen maken. Ontdek waarom vertrouwen de basis vormt voor sterke relaties. Het liefst moet je elkaar blind kunnen vertrouwen!

✎ Wat je nodig hebt

- Een grote ruimte om in te kunnen bewegen

☞ Aan de slag

Ronde 1

1. Alle leerlingen staan in een kring.

2. Speler A loopt met de ogen dicht naar de overkant. Speler A wijst vooraf aan naar welke andere speler hij gaat lopen. Deze speler vangt speler A zachtjes en voorzichtig op. De handen zijn uitgestrekt en bewegen mee zodra speler A aangeraakt wordt. Hou speler A zachtjes bij de schouders tegen.
3. Alle leerlingen blijven stil zodat speler A moeilijk kan inschatten hoever hij/zij al gelopen heeft. Maak de afstanden steeds groter.

Ronde 2

1. Aan de ene kant van de ruimte staan alle leerlingen (of een flink deel ervan) op een rij.
2. Een leerling staat aan de andere kant van de ruimte en loopt met de ogen dicht naar de overkant.
3. De 'blinde muur' van leerlingen is helemaal stil. De leerlingen houden hun armen gestrekt naar voren en vangen de leerling zachtjes op als hij of zij de muur van leerlingen bereikt.

Variatie

1. Speler A is geblinddoekt en staat midden in de ruimte. Hij of zij moet geblinddoekt een voorwerp vinden wat door een andere spelers is verstoppt in de ruimte.
2. Speler B geeft aanwijzingen door te zeggen warm of koud.
3. De andere spelers zorgen ervoor dat speler A nergens tegenaan botst en sturen een beetje bij als dit wel dreigt te gebeuren.

⊙ Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt in deze oefening?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

⌘ Verwerking en vervolg

1. Let de komende tijd eens op, als je in een situatie terecht komt waarin je iemand moet vertrouwen.
2. Durf je de ander te vertrouwen? Of is er iets wat je tegenhoudt?

Portfolio

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt? Voeg een kort verslag toe van een situatie waarin je iemand moest vertrouwen.

§ LIFE SKILL 5 - HOE WERK IK SAMEN? 5.6.

∞ Stoelen verwisselen

“Quote”

"Samenwerking is de sleutel tot het verwezenlijken van grote prestaties; alleen gaan we snel, maar samen komen we verder."

Onbekend

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je kunt goed samenwerken en observeren
- Je versterkt je doorzettingsvermogen
- Je leert elkaar aan te voelen

? Activerende vragen

- Werk jij wel eens samen met iemand met wie het heel vanzelf gaat? Dat je samenwerkt zonder dat je afspraken hoeft te maken.
- Werk je wel eens met iemand samen met wie het heel stroef loopt?
- Hoe komt het dat het soms vanzelf gaat en soms heel stroef loopt.

◎ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Als we aan samenwerken denken dan denken mensen meestal dat heel overleggen en praten het beste werkt. Maar zou het ook zo kunnen zijn dat je soms beter kunt samenwerken als je juist minder praat maar beter je best doet om elkaar aan te voelen? In deze oefening heb je weinig tijd om te overleggen maar moet je elkaar vooral goed aanvoelen.

Wat je nodig hebt

Een kring met stoelen

Aan de slag

1. Alle spelers zitten in de kring op een stoel
2. Speler A is aan de beurt en gaat midden in de kring staan.

3. Er is nu een stoel vrij gekomen. Speler A moet proberen op de lege stoel te gaan zitten.
4. De andere spelers proberen dat te voorkomen door heel snel van stoel te verwisselen.
5. De spelers mogen alleen de lege stoel naast hun eigen stoel innemen en moeten heel goed samenwerken om zo snel mogelijk van stoel te verwisselen.
6. Als het speler A toch lukt om op de lege stoel te gaan zitten, dan is het spel afgelopen. Nu is een andere speler aan de beurt.

Let op

- Zorg goed voor elkaar en zorg ervoor dat er geen ongelukken gebeuren door te wild dit spel te spelen.
- Tip voor speler A, als het niet lukt om de lege stoel te bezetten. Probeer niet naar de lege stoel te lopen maar kijk naar de beweging van de groep en loop naar de stoel die straks gaat vrijkomen.
- De groep daarentegen moet speler A goed observeren en pas bewegen als speler A gaat bewegen in de richting van de lege stoel.

🕒 Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt in deze oefening?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

🔗 Verwerking en vervolg

Let de komende tijd eens op jezelf als je aan het samenwerken bent. Lukt het je om in een flow te komen en echt met elkaar samen te werken. Probeer eens echt mee te bewegen met elkaar, mee te denken en elkaar te volgen.

📁 Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Beschrijf kort een situatie waarin je samen werkte. Hoe ging het? Welke rol had je? Kwamen jouw talenten goed aan bod?



Voorbeeldles 5

§ LIFE SKILL 7 - HOE HOU IK HET VOL - 7.4.

∞ Zip Zap Boing

”Quote”

*“Sommige mensen zijn als popcorn:
ze slagen alleen onder druk of hitte”*

Charbel Tadros

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je hebt voldoende veerkracht en incasseringsvermogen;
- Je kunt met (prestatie)druk om te gaan.

? Activerende vragen

- In welke situatie voelde je druk?
- Hoe reageer jij onder druk?
- Wat doe je om goed met druk om te gaan?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

Je hebt het misschien wel vaak druk. Je hebt veel te doen en moet dingen afhebben op een bepaald tijdstip. Als je teveel te doen hebt dan kun je onder druk komen te staan. Dat is meestal geen fijn gevoel. Je wilt voldoen aan wat er van je gevraagd wordt, of je hebt de lat erg hoog gelegd voor jezelf.

Je voelt de druk om goed te presteren. Maar misschien mis je tijdelijk de motivatie, of je hebt gewoon geen in je schoolwerk. Toch moet je door. In dit spel kun je ervaren hoe het is om druk te voelen en daardoor leren hoe je ermee om kunt gaan.

🔧 Wat je nodig hebt

- Een ruime ruimte

👉 Aan de slag

- Vorm met de groep een kring. Zorg dat je een klein beetje ruimte houdt tussen de spelers.
- Dit spel heeft verschillende commando's met ieder zijn specifieke opdracht. Als je die opdracht niet goed uitvoert dan ben je af.

- Het spel wordt geoefend in een langzaam tempo. Naarmate de spelers de commando's beter onder de knie hebben wordt de druk steeds verder opgevoerd en worden de commando's steeds sneller gegeven.
- Alle leerlingen houden hun handen tegen elkaar, zoals met doet als begroeting in Aziatische landen.

Ronde 1

- We gaan oefenen. Er komt steeds een commando bij, waardoor het steeds moeilijker wordt.
- Het eerste commando is ZIP. Je zegt hardop ZIP en wijst en kijkt naar een speler die naast je staat. Het mag een speler zijn die links of rechts van je staat.
- De speler tegen wie ZIP is gezegd, zegt nu ook ZIP, en wijst en kijkt de speler aan die naast hem staat. Maar dit is niet de speler die ZIP tegen hem zei. Je gaat dus de kring rond in dezelfde volgorde.
- Dit is nog simpel. Voer daarom het tempo op.

N.B Als er arabisch sprekende leerlingen meedoen kun je Zip en Zap vervangen door Tik en Tak (Zip en zap zijn mogelijk geen nette woorden in het Arabisch)

Ronde 2

- Nu komt er een commando bij, namelijk ZAP.
- Als je dit commando zegt dan mag je niet wijzen naar een speler die naast je staat. Je moet wijzen naar een speler die naast je buurman staat, of naar een leerling die ergens aan de overkant staat.
- De leerling die het ZAP-commando ontvangt mag vervolgens het commando ZIP gebruiken, en wijst en kijkt daarbij naar een leerling naast hem. Links of rechts. Of, hij zegt ZAP tegen een leerling die niet zijn buurman is, en ook niet de leerling van wie hij het commando ZAP heeft ontvangen.
- Oefen deze ronde waarbij de leerlingen afwisselend het commando ZIP en ZAP gebruiken. Niemand is nog af. Dit is echt oefenen, totdat je het idee hebt dat iedereen de commando's begrijpt.

Ronde 3

- Er komt nog een commando bij. En dat is BOING.
- Bij BOING houdt je je handen naast elkaar, alsof je iets terugkaatst.
- Je mag BOING zeggen als een leerling tegen jou ZIP of ZAP of BOING zegt. Je kaatst hiermee de beurt terug naar de leerling die het commando tegen jou zei.

- Om te voorkomen dat iedereen voortdurend BOING zegt, wat eigenlijk het makkelijkste commando is, is er nog een regel. Je mag drie keer achter elkaar hetzelfde commando zeggen, maar daarna moet je iets anders zeggen.
- Oefen nu alle commando's door elkaar heen. De coach moet goed opletten of de gebaren goed uitgevoerd worden. Of de leerlingen elkaar duidelijk aankijken.
- Begin langzaam en voer het tempo op.
- Na verloop van tijd wordt de coach wat strenger. Als een leerling langer dan 1 of twee seconde twijfelt, of hij zegt het verkeerde commando, of het verkeerde gebaar erbij, dan is die leerling af. Hij mag die ronde even niet meer mee doen en doet een stap naar achteren.
- De leerling die af is probeert zijn verlies te incasseren. Hou het luchtig en leuk.

Ronde 4

- Er komt nog een commando bij. Nu wordt het nog lastiger. Dit commando bestaat uit twee elementen: PING en PONG
- leerling A, is aan de beurt is en mag nu PING zeggen tegen een van de andere leerlingen, deze noemen we even leerling B. Het mogen alle leerlingen zijn, behalve de leerling van wie hij het laatste commando kreeg.
- Leerling B moet nu verplicht antwoorden met PONG en richt zich een van de andere leerlingen, behalve op leerling A. Deze leerling, die we even leerling C noemen, mag vervolgens weer doorgaan met ZIP, ZAP of PING tegen een nieuwe leerlingen zeggen of BOING tegen de leerling van wie hij het commando PONG kreeg (leerling B)
- Snap je het nog? Ga er maar mee oefenen. Ga niet te snel, het kan wat verwarrend zijn in het begin. Je zult de commando's misschien wat door elkaar halen. PONG en BOING lijken een beetje op elkaar. En ook de gebaren zijn misschien nog wat lastig. Maar des te meer je oefent, des te beter het zal gaan.

Ronde 5

- Het oefenen is nu voorbij. Jullie gaan het nu voor het echte spelen. De docent wordt steeds iets strenger. Bij een kleine hapering, of de neiging om gebaar verkeerd te doen ben je af.
- Bedenk goed, dit spel gaat erom dat je leert met druk om te gaan. En dat je je verlies kunt incasseren. Daarom is het de opdracht van de spelleider om de druk op te voeren. Om steeds sneller te gaan en nog strenger te worden.
- De docent speelt zelf ook mee. Hij kan nooit af gaan als hij een fout maakt. Maar hij kan ook niet winnen. Hij blijft samen met de laatste twee leerlingen over, anders kan er geen winnaar komen. Let op, in de laatste rond is het commando ZAP niet meer mogelijk. De andere commando's wel.

- De leerlingen kunnen het elkaar moeilijk maken door de commando's zo snel mogelijk te noemen en er zoveel mogelijk afwisseling in aan te brengen.
- De docent let ook goed op dat een leerling niet voortdurend hetzelfde commando noemt. Je kunt bijvoorbeeld heel makkelijk, altijd BOING noemen, behalve als een speler PING tegen jou zegt. Dan moet je met PONG antwoorden. Het is natuurlijk niet eerlijk als een leerling voortdurend hetzelfde commando noemt.
- Kunnen jullie zelf nog een nieuw commando toevoegen om het spel nog moeilijker te maken. Om de druk nog meer op te voeren?

🕒 Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt in deze oefening?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

🔗 Verwerking en vervolg

1. Let de komende tijd eens op hoe jij met druk omgaat. Heb je het ook echt druk? Of voelt het alleen als druk? Bijvoorbeeld druk om te presteren of om te voldoen aan de verwachting van de docenten of bijvoorbeeld je ouders. Maak eens een overzicht van je activiteiten en verplichtingen.

📁 Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Beschrijf hoe jij beter met druk om kunt gaan. Geef jezelf eens een aantal tips.