



Ik kan belangrijke technieken geleerd...

...tijdens dit schooljaar - toepassen in de praktijk.



Ik ontdek waarom iemand een bepaald gevoel heeft.

Kwink koelkast poster

Ik weet hoe ik reageer als ik win of verlies.



Ik durf iets voor te doen wat ik kan (of) / Ik weet wat er nodig is om mezelf en de ander gerust te stellen.



SHOWTIME

Organiseer een bonte avond met iedereen in huis. Tijdens deze avond laat iedereen iets zien waarvan hij zelf vindt dat hij er goed in is. Denk aan het zingen van een lied, een acrobatische act of een coole goocheltruc. Eén gezinslid presenteert de avond. De toeschouwers stellen degene die aan het optreden is gerust. Bespreek vooraf hoe je dat kan doen. Wat laat je zien in je houding? Wat zeg je wel en niet? Nog even oefenen en dan is het... SHOWTIME!



LET'S PLAY!

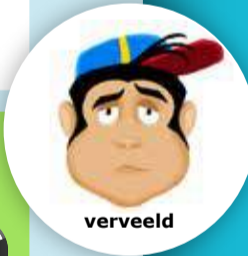
Julie spelen thuis vast weleens een spelletje. In deze oefening verken je bewust hoe jullie omgaan met winnen en verliezen. Bespreek vooraf wie volgens jullie gemakkelijk met zijn verlies omgaat en wie dat lastig vindt. Lastig? Niet erg! Het is wel interessant om te weten hoe je dit aan anderen laat zien. Ook omgaan met winst kan handig en minder handig uitpakken. Bespreek dit ook. Start nu een willekeurig gezelschapsspel. Blik naderhand terug. Klopt het wat jullie dachten? Zijn er afspraken om het spelen van een spel nog leuker te maken?



Samen bespreken
Als je moeite hebt met een groep, kun je maar beter even weglopen.

Samen bespreken
Niks zeggen is de beste manier om met iemand mee te leven.

Samen bespreken
Je mag kwaad worden als je verliest.



Emotie-detective

In deze opdracht ga je op zoek naar emoties. Spreek af dat je een week extra let op emoties die je niet direct begrijpt. Is je moeder ineens wat kribbig of je zusje super vrolijk en weet je niet waarom? Dan zet je de emotie-detective in. Onderzoek wat er aan de hand is.

Doe dit met deze drie vragen:

- Beschrijf wat je ziet (bijvoorbeeld: het lijkt alsof je boos kijkt)
- Vraag of het klopt wat je ziet
- Onderzoek of je iets voor de ander kan doen

BLIJFIT

Ga naar buiten en zoek een ruime plek, het liefst een grasveld. Neem minimaal zes sportattributen mee en vier pionnetjes (of een jas of blokje hout). Bedenk samen een estafette met de zes attributen. Laat iedereen meedenken en een gelijkwaardige rol spelen. Klaar? Rennen maar!

Weer binnen? Bespreek kort met elkaar wat goed ging tijdens het bedenken van het spel en wat een volgende keer misschien beter kan.

FINISH

Het schooljaar zit er bijna op. Daarom een speciale opdracht. Bedenk samen met het gezin een opdracht voor op deze Koelkastposter. Schrijf de opdracht in dit vak. Maak een foto, zet die online en tag @kwintessens. Onder de inzenders verloten we een leuk boek.

