

SITUATIES:

1. Je mag een week niet computeren omdat je een grote mond had tegen je ouders.
2. Je hebt een doelpunt gemaakt, maar het wordt afgekeurd.
3. Je vriendin heeft jouw geheim doorverteld aan de hele klas.
4. Je vriendje of vriendinnetje wil met je tongzoenen.
5. Je vriendin gaat verhuizen.
6. Twee vriendinnetjes mogen blijven logeren in het weekend.
7. Je krijgt straf van de meester voor iets dat je echt niet hebt gedaan.
8. Je mag met andere kinderen buiten spelen die 2 groepen hoger dan jou zitten.
9. Je hebt net twee lievelingsstenen verloren van je collectie.
10. Je wordt steeds buitengesloten op het schoolplein.
11. Iemand noemt je een domme grote sukkel.
12. Iemand scheld je moeder uit.
13. Je kijkt bij een vriendje naar een hele enge horrorfilm.
14. Een meisje vraagt of je haar vriendin wilt zijn.
15. Je hebt je eerste boksles, maar je kent nog niemand.
16. Je hebt een PlayStation geleend, maar je kunt hem nergens meer vinden.
17. Ze roepen door de hele klas dat je verliefd bent.
18. Je moet voor de klas een spreekbeurt houden.
19. Na de gymles moet je douchen in een ruimte waar iedereen elkaar kan zien.
20. Je krijgt de hoofdrol in de musical.
21. Je bent de enige thuis die altijd de hond uitlaat, al enkele weken.
22. Jullie gaan met de hele klas zwemmen.
23. Je hebt een doelpunt gemaakt waardoor jouw club gewonnen heeft.
24. Je moest om vier uur thuis komen, maar het is al half negen.
25. Je ligt op bed en hoort je ouders ruzie maken.
26. Je hebt een 9 als cijfer voor je toets gekregen.
27. Een klasgenoot zegt dat je lelijke schoenen aan hebt.
28. Je moet afzwemmen.
29. Met de gymles moet je tot boven in het touw naar het plafond klimmen.
30. Je begrijpt helemaal niets van je huiswerk.
31. Je komt te laat op school en hebt een belangrijke toets.
32. Je wordt eruit gestuurd door de leerkracht omdat je teveel kletst.
33. Omdat je verhuisd bent naar een nieuwe stad, moet je van school af.
34. Je gaat voor het eerst naar de middelbare school.
35. Je ligt op bed en wordt wakker van het onweer.
36. Jullie steken vuurwerk af terwijl dit nog niet mag en de politie komt eraan.
37. Al je vrienden mogen 02.00 uur 's nachts thuiskomen en jij moet om 00.00 uur thuis zijn.
38. Je stapt uit de auto en daar staat opeens een grote grommende hond.
39. Je hebt een vriendin op bezoek, en twee andere vriendinnen staan aan de deur te drammen.
40. Je vriendin geeft je geleende jas terug met allemaal vlekken.
41. Je moet in de klas iets voorlezen, maar hebt het gevoel dat iedereen je aankijkt.
42. Je loopt naar huis en moet langs een groep hangjongeren met harde muziek lopen.
43. Je bent verdwaald in een groot winkelcentrum.
44. Op school pakken een paar jongens uit een hogere klas je tas af.

SITUATIES:

45. Je wordt genegeerd.
46. Een klasgenoot praat continu door je heen.
47. Je krijgt voor je verjaardag een bioscoopbon voor 2 personen.
48. Je staat te wachten bij een marktkraam en iemand dringt voor.
49. De leerkracht waar je zo goed mee kunt opschieten komt langdurig in de ziektewet.
50. Je leerkracht ruikt niet zo fris uit zijn of haar mond.
51. Je hebt per ongeluk een bal door de ruit geschopt van jullie burens.
52. Je mentor van school komt vandaag bij jullie thuis op huisbezoek.
53. Ze hebben je boeken verstoep.
54. Je auto zit onder de vogelpoep.
55. Je auto wordt afgesneden op de weg door een vrachtwagen.
56. Je beste vriendin ligt op de IC.
57. Je bent gezakt voor je rijbewijs.
58. Je buurvrouw negeert je.
59. Je hebt een portemonnee gevonden met 5 briefjes van 50 euro erin.
60. Je bent in het buitenland en bent je mobiele telefoon kwijt.
61. Een paar meisjes maken grapjes over de naam van een jongen op het schoolplein.
62. In de kleedkamer bij gym noemt een klasgenoot een andere klasgenoot 'dikke' en 'varken'.
63. Twee jongens maken vaker opmerkingen over 'die lekkere billen' van een meisje.
64. Een meisje moet een bril gaan dragen. Sommige kinderen noemen haar nu 'brillenkoker'.
65. Een jongen wil ook eens met de basketbal spelen, maar hij krijgt de bal niet. Dan bijt hij de jongen die de bal heeft keihard in zijn arm.
66. De twee oudste meisjes van de groep doen alles samen. Zij roddelen met elkaar over wat de andere meisjes doen of hoe ze er uitzien.
67. De trainer loopt vaak onverwachts de kleedkamer binnen.
68. Collega's praten regelmatig over jongeren waar andere jongeren bij zijn.
69. Omdat de deur openstaat, zie je toevallig dat een collega in de agenda van een jongere zit te bladeren die hij op tafel heeft laten liggen.
70. Twee jongens kunnen het goed met elkaar vinden en ondernemen veel met elkaar. Andere jongens uit de groep noemen ze ineens 'de homo's'.
71. Een relatie tussen twee klasgenoten is uit. Nu wacht de jongen het meisje voortdurend op en volgt haar.
72. Voor de verjaardag van de begeleider heeft een groepje jongeren een string gekocht.
73. Bij een feest wordt een meisje tegen haar zin door een groep jongens de dansvloer opgesleurd.
74. Na het feest brengt een vriend je naar huis. Anders had je door het donker moeten fietsen.
75. In een Sinterklaasgedicht gaat een leerling uitvoerig in op de handicap van degene die hij heeft geloot.

Het herkennen van gevoelens en deze begrijpen, maar ook de intensiteit hiervan. Dit bevordert onder andere de sociale vaardigheden. Wanneer voel jij je boos? Wanneer bang? Verdrietig? Of blij? Speel, ervaar, denk, visualiseer en praat met elkaar. Stimuleer het zelfbewustzijn en vergroot het zelfvertrouwen! Weet je het niet? Je boksmaatje kan je een tip geven. Een spel met prachtige praatplaten. Maar liefst 75 situatiekaartjes die de trainer tussen de diverse, dynamische en gevarieerde boksverplaatsingen en bewegingsvormen voorleest. Het spel Bokshart is gericht om boksen als pedagogisch middel in te zetten om de hulpvraag te beantwoorden.

BOKS HART

DUUR: 30 minuten

LEEFTIJD: 7-99 jaar

AANTAL DEELNEMERS: 1-30

BENODIGDHEDEN:

- 4 emotiekaarten en 4 hartslagkaarten
- 1 kaart Boksmatjes helpen
- 75 situatiekaartjes
- 10 blanco kaartjes
- 12 pionnen: 4 groene, 4 gele en 4 rode

WARMING UP:

De deelnemers verplaatsen zich door het veld (verplaatsen in de bokshouding, zie handboek Boksens Opvoeden Basis, boksles 1: aanleren van verplaatsen in de bokshouding).

- Vraag de deelnemers om de emotie “blij” uit te beelden en zich te verplaatsen met een blij gezicht. De deelnemers mogen elkaar een blij boks geven (groeten) onder het verplaatsen.
- Vraag de deelnemers om zich te verplaatsen en tegelijk de emotie “boos” uit te beelden (boos kijken, met een boze houding). Er mag gegromd en gemopperd worden onder het verplaatsen.
- Vraag de deelnemers om zich verdrietig te verplaatsen (er mogen snikgeluiden gemaakt worden).
- Vraag de deelnemers om zich bang te verplaatsen (er mag schichtig ontweken worden).
- Sluit altijd af met de emotie “blij”.

SPEL:

De trainer selecteert een situatiokaart en leest deze voor. De deelnemers verplaatsen zich, vanuit de bokshouding, richting de emotie die bij hen opkomt. Omdat de groene pionnen in het veld staan, is de snelheid van verplaatsen 25-50% van de maximumsnelheid.

Op deze manier leren de deelnemers snel hun emotie te herkennen.

REGELS:

- Als iemand een pion omtikt, moet deze opdrukken langs de lijn (bijvoorbeeld 2 keer).
- Als de deelnemers het echt niet weten, gaan hij/zij bij de plaat staan boksmatjes helpen. Als hier deelnemers staan, vraagt de groep om 2 á 3 tips, zodat de deelnemers eventueel nieuwe ideeën krijgen om naar een hartslag- of emotiekaart te gaan.
- Verplaatsen binnen zone 1 is het door elkaar heen verplaatsen met ongeveer 1 meter afstand.
 - Verplaatsen binnen zone 2 is het door elkaar heen verplaatsen met ongeveer ½ meter afstand.
 - Verplaatsen binnen zone 3 is het door elkaar heen verplaatsen waarbij je elkaar net niet mag raken. Raak je elkaar wel aan, dan ga je samen langs de kant 10 tellen in de plankhouding (samen hardop tellen).

DIFFERENTIATIE:

Bij dit spel zijn vele differentiaties mogelijk. De logische opvolgers zijn:

- Breng de GELE pionnen in het veld. De snelheid van verplaatsen is nu 75% van het maximum.
- Breng RODE pionnen in het veld. De snelheid van verplaatsen is nu 100% van het maximum (dus zo snel mogelijk)!
- Vraag de deelnemers om alleen vooruit, opzij of achteruit te verplaatsen (of ga juist alle kanten op).
- Vraag de deelnemers om alleen vooruit, opzij of achteruit te verplaatsen (of ga juist alle kanten op en doe hierbij een afgesproken schaduwboksens stoten-combinatie, bijvoorbeeld vhd+vhd+shd).

Meer variatie met verschillende bewegingsvormen:

Springen
Vooruit of achteruit
Vooruit eventueel hand in hand met een tweetal

Hinkelen op je rechtervoet
Vooruit of achteruit
Vooruit eventueel hand in hand met een tweetal

Hinkelen op je linkervoet
Vooruit of achteruit
Vooruit eventueel hand in hand met een tweetal

Kickersprongen

Lopen op de handen en voeten
Vooruit of achteruit

- Vervang de emotiekaarten door hartslagkaarten en vraag de deelnemers om niet de emotie, maar de intensiteit daarvan te herkennen. Schiet je hartslag enorm omhoog in deze situatie? Dan beweeg je naar de kaart met 100%.
- Leg zowel de hartslagkaarten als de emotiekaarten in het veld. Vraag de deelnemers om te kiezen of een situatie vooral een intensiteit of een emotie oproept.
- Gebruik deze differentiaties door elkaar om je eigen spel te maken.

ALGEMENE AFSPRAKEN:

- **STOP** – iedereen stopt en kijkt naar de trainer (hier wordt een kaartje met situatie voorgelezen of een interventie gegeven)
- **BOKS** – start van de activiteiten

EINDE:

Het spel eindigt na ongeveer 20-25 kaartjes. Evalueer 2 á 3 onderwerpen, gevoelens of hartslagen die naar voren zijn gekomen. Geef een situatie aan wat nog aandacht behoeft en sluit daarna altijd positief af met wat er goed ging.

SPEL BOKSHART TIPS / OPMERKINGEN

- **BOKS** – opdracht uitvoeren
- **STOP** – opdracht voorlezen
- **GROND** **ADEM** **FOCUS**

1. De deelnemers verplaatsen zich in de bokshouding.
2. Gaat de deelnemer naar een emotie en/of hartslagkaart, dan mag dit lopend.
3. - Verplaatsen binnen zone 1 is het door elkaar heen verplaatsen met ongeveer 1 meter afstand.
 - Verplaatsen binnen zone 2 is het door elkaar heen verplaatsen met ongeveer ½ meter afstand.
 - Verplaatsen binnen zone 3 is het door elkaar heen verplaatsen waarbij je elkaar net niet mag raken. Raak je elkaar wel aan, dan ga je samen langs de kant 10 tellen in de plankhouding (samen hardop tellen).
4. De kleur van de pion bepaalt de snelheid van verplaatsen.
5. Begin met de emoties of de hartslagpercentages aan te bieden.
6. Zet de kaart tegen een pion, het stootkussen tegen een pion en de kaart tegen het stootkussen.
7. Op 4 plekken staan kaarten. Wellicht op elke hoek 2 kaarten, bijvoorbeeld ‘boos’ en ‘25%’. Je hebt een keuze gemaakt voor 1 kaart in 1 van de 4 hoeken.
8. Bespreek de vraag wat de 4 basisemoties zijn (kringgesprek).
9. Bespreek waar de percentages voor staan en laat de deelnemers nadenken over zijn of haar ‘trigger’ (vertellen, op het bord schrijven, het bespreken).
10. De hoeveelheid nadentijd is afhankelijk per groep.
11. Bij een onrustige groep houdt je de vaart erin door de regie strak te houden.
12. Geef een onzekere groep, die lastige keuzes maakt, de tijd om een goede keuze te maken (meer tijd).
13. Bij kletsmeiden moet je de balans vinden in het laten praten en het doorgaan van het spel.
14. Het helpen van boksmatjes kan even een uitvlucht zijn.
15. Boksmatjes kan ook een ander emotie zijn.
16. Gebruik boksmatjes liever niet vaker dan 2 x. Stimuleer juist dat er een emotie en/of hartslagkaart wordt gekozen.
17. Zorg dat je een opbouw hebt: vooruit/achteruit verplaatsen, snelheid verplaatsen, hikkelen voor-/achteruit, pionnen die verspreid omgedraaid staan, pion omgevallen = grond – adem – focus en weer meedoen.
18. Op kindniveau moet de deelnemer een vinger opsteken. Afhankelijk van de groep bepaal je hoe vaak je een beurt geeft. Laat max 2/3 personen dit kort toelichten. Hierdoor blijft het spel aan de gang.