# Praktische voorbereiding & materiaallijst

* Presentielijst
* Huiswerkopdracht houding en beweging / interactie cirkels (onderaan programma)
* Elastiek
* Behandelbanken

# Gekoppelde literatuur

* Basisjaar reader

# Programma

## Ochtend:

Doel van vandaag:

* Meer bewust worden, ervaren en inzicht krijgen in hoe jij jezelf, vroeger en nu, presenteert in samenlevings- en samenwerkingsverbanden.
* Bewust worden van de rol en positie die je inneemt, vroeger en nu. (Rol; functie die je hebt, de taken of subtaken die daarbij horen. Positie is de plek die je inneemt of krijgt t.o.v. anderen. Wat en wie bepalen dat je doet zoals je doet?
* Bewust worden van gedachten en gevoelens die hierbij een rol spelen. En welke behoeftes, wensen en verlangens je mogelijke motiveren.
* Onderzoeken van de relatie tussen de manier waarop je functioneert in je thuissituatie, je werksituatie en bij sport.

Thuis is ‘wie je bent’. Interactiepositie van thuis is meest ingeslepen. Is mede bepaald door je DNA, door het systeem, wortels. Maar ook conditionering. Als het bekend is, voel je je eerder veilig. Naar aanleiding van je eigen referentiekader. Soms voelen dingen prettig die je eigenlijk geen goed doen.

Zelfinzichten, ontwikkeling, bewustwording kan ook als ‘thuis komen’ voelen (bij jezelf).

Door iets net uit z’n verband te halen of net anders te doen, buiten het systeem ga je anders waarnemen. Raak je een beetje in de war (niet te veel), kom je in bandbreedte waarin vernieuwingsmomenten mogelijk zijn. Krijgt een ander perspectief.

NB: theorie over thuis??

Bevestigingsleer?

Theorie Veltman over verlangen en ontwikkelingsleer. Je hebt verlangen en je krijgt het… of het verlangen rijpt en je krijgt het… of je krijgt het nooit… of je krijgt het voordat je hebt kunnen bedenken dat je het nodig hebt.

Ontwikkeling i.r.t. de tijd. Vroeger was het gewoon dat….   
Begrensde en onbegrensde zijnswijze.   
Voorstel: in basisjaar nadruk op interactiepositie (cirkels sport, werk, thuis) Dan aandacht nemen voor theorievorming in 1VO, 2VO en 3VO. Dusdanig dat het het aansluit, verdiepend is.

*Vragen naar tussentijdse observaties mbt ervaringen Dag 8 sport en werk*

**Inleiding**

Docenten eigen inleiding.

1. **Sociogram**

Doel:

Bewust worden van rollen en posities ten opzichte van andere gezinsleden in je opgroeisituatie. Met de situatie thuis bedoelen we de mensen in je omgeving die voor jou van betekenis waren. Dit kunnen dus broers/zussen zijn, maar ook vrienden, buren, opa’s, oma’s, etc.   
Verhelderen van belevingsaspecten en onderliggende behoeftes.

Doordat een ander doorvraagt op verbanden waar jij over vertelt, krijg je nieuw licht op verbanden die voor jou van betekenis zijn. Voorwaarde is dat vanuit beleving wordt gevraagd (ipv inhoud).

Uitvoering:

Inleiding met nadruk op beleving. Vb eetkamertafel

Groepjes van 3.

Ronde 1. Eén persoon staat centraal en tekent een sociogram van de situatie **vroeger**, de **situatie nu** thuis in het gezin **en de situatie als in deze groep** , terwijl de andere twee meekijken. Het wordt een tekening waarbij je een opstelling neemt van je eigen rol en van de anderen. (Denk hierbij aan houding, bewegingen, interactie, relaties). Wat zijn de overeenkomsten, verschillen met vroeger? In welke kwaliteiten blijk je te hebben doorgeleerd, wat is meer ondervoed gebleven?

Welke patronen/rol zien herkennen de waarnemers bij jou?

Waarnemers/meekijkers:

Wat valt er op aan de wijze waarop iemand zijn sociogram maakt en aan het sociogram op zich? Welke gevoelens heb je bij het kijken en luisteren?

Waarnemers/meekijkers gaan verdiepende vragen stellen.

Bijvoorbeeld; naar wie trek je toe, waarom wel/niet, waarom die bepaalde afstand, wat voel je daarbij of wat denk je, wat zou je willen? (Nadruk leggen op beleving.) Etc.

Vragen naar behoeftes en beleving: doorvragen aan welke behoefte er wel, en aan welke niet is voldaan, wat heeft dat gemis je opgeleverd?

De bevrager ook stimuleren om stil te staan bij de beleving bij het verhaal van de ander. Dat mag ook expressief gemaakt worden tijdens het gesprek.

Tijdens verhaal ook waarnemingen van de verteller teruggeven om te stimuleren bewust te zijn van gevoelens in het hier en nu tijdens het vertellen. Ook stilstaan bij de interactie die er ter plekke ontstaat. Want interactie van vroeger is vaak zichtbaar in het hier en nu (bij de luisteraars).

**KOFFIE/THEE**

Nabespreken: *Alleen als het zinnig lijkt, anders combineren met gesprekken in de groepjes.*

Wat deed jij (vroeger) waardoor je de rol kreeg in de thuissituatie, wat was je aandeel, je invloed? Wat voor soort gedrag vertoonde je, hoe zag dat er uit? (bv hoe ging je naar school, hoe kwam je terug, hoe waren de avonden thuis).

Het soort herinneringen dat je hebt, heeft te maken met je eigen systeem; je manier waarop je denkt, voelt. Hoe je daarmee omgaat.

Wat ben je te weten gekomen over je rollen, zijn er overeenkomsten met het hier en nu. Welke belevingen en onderliggende behoeftes heb je ervaren in je thuissituatie (vroeger en nu, de groep).

Welke overeenkomsten en verschillen zie je tussen je rol en positie thuis (vroeger, nu, in de groep) en in werk en sport? Herkenning, lijkt het op elkaar?

1. **Ervaringsoefening met elastiek**

Doel:

* Bewust worden van de plaats/ruimte die je inneemt.
* Bewust worden van de manier waarop je jezelf inbrengt en laat voelen (je vermogen, snelheid, beweeglijkheid).
* Ervaren hoe het voor je is om ruimte te bieden aan anderen die erbij komen of als iemand eruit gaat.
* Inzicht verkrijgen in de relatie tussen je rol/positie en thuis
* Waarnemingsoefening voor de mensen buiten het elastiek

Uitvoering:

2 groepen, 2 elastieken, zodat meerdere mensen aan bod komen  
 1 in het touw, 1 erbij, en zo kan de rest van de groep erin plaats nemen, geen stereotype samenstellingen en op bepaald moment stoppen. Niet iedereen hoeft in het elastiek te staan.

Instructie: vorige dag (werk) hebben jullie met zijn 2-en een persoon overeind geholpen. Door die persoon heen kon je de ander voelen. Iedere ‘samenwerking’ zag er anders uit en soms zag je een persoon meer vloeiend of meer schokkerig bewegen. Zoals je elkaar door de ander heen kunt voelen, zo kun je elkaar ook door elastiek voelen.

Onderzoek met z’n tweeën de samenwerking met elkaar door in het elastiek te gaan staan. Zoek naar een bepaalde positie waarin je voor jezelf goed kan samenwerken.

Docenten kunnen aangeven dat ze hun gewicht moeten inbrengen zodat er spanning op het elastiek komt. Jezelf gewicht geven. Jezelf inbrengen.

Begeleidend en ontdekkend naar een mogelijke andere positie.

1. **Aanraken**

Groepjes van minimaal 4 mensen. 1 ligger, eerst 1 aanraker.

Vervolgens komt er steeds een aanraker bij.

Ligger: Wat voel je, hoe omschrijf je het contact en de beweging. Hoe ervaar je dat als er steeds een aanraker bij komt. Met wie houdt je contact, wat voel je van iedereen.

Welke rol en positie neem je aan. Welke kwaliteit ervaar je als ligger van de verschillend aanrakers. Welke verhoudingen ervaar je, wat verandert er als er iemand bij komt. Welke rol heeft de 1e, 2e of 3e persoon?!

Aanraker; hoe werk je samen, hoe maak je plaats, hoe omschrijf je contact met de ligger en met je mede aanrakers. Hoe werk je samen. Welk soort beweging zet je in. Hoe voelt het als er 1, 2 mensen bijkomen. Welke rol en positie. Welke kwaliteit zet je in.

Beiden: Hoe vindt deze samenwerking plaats.

Nabespreking: bespreek in je groepje deze aandachtspunten na.

Vervolgens in grote groep, zoek naar rollen en posities, kwaliteiten.

**Huiswerk**

Plaats jezelf in de cirkels (houding en beweging, interactie) aan de hand van de inzichten over sport, werk en thuis en maak een leerdoel. Maak deze concreet in houding en beweging. Wat moet je doen (of laten) om met dit leerdoel aan de slag te gaan?   
  
Doel: Abstractieslagen en verbindingen leggen tussen de blokken sport, werk en thuis.