

"IK BEN MEER DAN MIJN CIJFER"



~ Productverslag

Dramatherapeutische cursus
voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers

Studenten

Rianne Meijer | 1567111
Saskia van Merrienboer | 1627492

Consulent

Diane Kelderman

Datum

9 juni 2015

School

Hogeschool Utrecht te Amersfoort

Auteurs

Rianne Meijer & Saskia van Merrienboer

Datum

Juni 2015

Samenvatting

In dit productverslag is beschreven wat de cursus inhoudt die ontwikkeld is op basis van kwalitatief onderzoek, naar aanleiding van de vraag vanuit oudervereniging Pharos naar een aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. De cursus bevat vijf bijeenkomsten waarbinnen gewerkt wordt aan het verbeteren van het zelfbeeld, met het oog op het verminderen van onderpresteren. In de cursus wordt aandacht besteed aan de manier waarop de onderpresteerder naar zichzelf en zijn omgeving kijkt, waardoor hij inzichten kan verkrijgen over hoe zijn zelfbeeld van invloed is op zijn prestaties en andersom. De werkvormen die de cursus bevat, zullen - hoewel steeds in andere vorm - te maken hebben met het ontdekken van de eigen belevingswereld, met de nadruk op de beleving van *zichzelf*, om zo te komen tot inzichten en de nodige motivatie om het onderpresterende gedrag om te zetten in 'presteren naar vermogen' en naar tevredenheid. De cursus zal in eerste instantie minimaal één keer worden aangeboden vanuit Pharos. Na uitvoering van de cursus binnen deze oudervereniging, zal de cursus kunnen worden ingezet op diverse plaatsen waar behoefte is aan een dramatherapeutisch aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers.

Abstract

This product report describes the contents of a course which has been developed in response to the need Pharos, a parents' association for parents of gifted children, felt for an offer that focuses on the gifted, underachieving child in the first grade of high school. The course was developed based on qualitative research. The course consists of five successive sessions, in which will be worked on improving the self-image so that underachievement will be diminished. The course focuses on the way the underachiever looks at himself and his surroundings. With this insight he will be able to learn about how his self image influences his achievements and vice versa. The forms of play used in the course vary but will always deal with finding out about the perception of the pupils' environment, especially emphasising on the perception of the pupils' 'self'. This will help them to obtain the necessary insights and motivation to change the underachieving behaviour into 'achieving to the best ability' and with 'satisfaction'. Initially, the course will be offered at least once under Pharos' umbrella. After this, it will be possible to use the course whenever and wherever there is a need for a dramatherapeutic offer for the gifted, underachieving first graders.

Inhoudsopgave

pagina

Inleiding		3
Hoofdstuk 1	Verantwoording	
1.1	Inhoudelijke relatie tussen onderzoek en eindproduct	4
1.2	De keuze voor een cursus vanuit professionele perspectieven	4
1.3	Vaktherapie als professie.....	5
Hoofdstuk 2	Doelgroep	
2.1	Kernproblematiek	6
2.2	Doelen	6
2.3	Indicaties en contra-indicaties	6
2.4	Aandachtspunten m.b.t. de begeleiding van de doelgroep	7
Hoofdstuk 3	Voorwaarden en regelingen	
3.1	Aanmelding en informatieverstrekking	10
3.2	Accommodatie	10
3.3	Groepsverband	10
3.4	Cursusduur	11
3.5	Evaluatie	11
Cursusinhoud		13
Hoofdstuk 4	Aanbevelingen.....	49
Literatuurlijst		50

Inleiding

Voor u ligt het productverslag met daarin de uitgeschreven cursus '*Ik ben meer dan mijn cijfer*'. De cursus is ontwikkeld door Rianne Meijer en Saskia van Merrienboer, als afstudeerproject van de studie Creatieve Therapie Drama aan de Hogeschool Utrecht te Amersfoort.

Voorafgaand aan de ontwikkeling en totstandkoming van deze cursus, is kwalitatief onderzoek gedaan naar aanleiding van de vraag vanuit oudervereniging Pharos naar een aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. De focus van het afstudeerproject ligt op het ontwikkelde product. Door literatuuronderzoek en gesprekken met deskundigen uit de praktijk, werd duidelijk dat het aanbod het best kan worden vormgegeven en aangeboden door middel van een cursus. In dit productverslag vindt u een concrete beschrijving van deze cursus, op basis van de informatie die door het kwalitatieve ontwikkelingsonderzoek is verkregen.

Onderpresteren blijkt bij hoogbegaafde brugklassers nauw samen te hangen met een zwak zelfbeeld. In de cursus wordt daarom ingezet op het verbeteren van het zelfbeeld, waarbij de onderpresteerder inzichten kan verkrijgen over hoe dit zelfbeeld van invloed is op zijn prestaties en andersom. Hiermee wordt de relevantie van de cursus duidelijk; de werkvormen die de cursus bevat, zullen - hoewel steeds in andere vorm - te maken hebben met het ontdekken van de eigen belevingswereld, met de nadruk op de beleving van *zichzelf*, om zo te komen tot inzicht en motivatie om het onderpresterende gedrag om te zetten in presteren naar vermogen en naar eigen tevredenheid.

De titel van de cursus ontleent zijn naam aan de overtuiging van de onderzoekers en tevens ontwikkelaars van de cursus dat de hoogbegaafde onderpresterende brugklasser veel meer is dan het cijfer dat hij, wat betreft zijn IQ en zijn prestaties, behaalt. De cursus staat in het teken van het ontdekken van zichzelf en het vinden van de nog onzichtbare - of onzichtbaar geworden - kracht en kwaliteiten.

De cursus zal in eerste instantie minimaal één keer worden aangeboden vanuit Pharos. Na uitvoering van de cursus binnen deze vereniging, kan de cursus worden ingezet op diverse plaatsen waar behoefte is aan een dramatherapeutisch aanbod voor hoogbegaafde onderpresterders. Bij de ontwikkeling van deze cursus is uitgegaan van de doelgroep brugklassers, vanwege de belangrijke, nieuwe fase waarin zij zich bevinden en waar het verschijnsel van onderpresteren zich (steeds meer) gaat manifesteren.

Leeswijzer

Allereerst wordt onderbouwd hoe dramatherapie en het aanbieden van deze cursus bijdraagt aan het verminderen van onderpresteren. Vervolgens wordt een omschrijving van de doelgroep gegeven. Hierna wordt beschreven welke voorwaarden en regelingen zijn verbonden aan de cursus. Daarop volgend vindt u de concrete uitwerking van de cursus. Eerst wordt in een overzicht duidelijk welke bijeenkomsten de cursus precies bevat en aan welke doelen daarbinnen wordt gewerkt. Na dit overzicht wordt iedere bijeenkomst - en de werkvormen die daarbinnen vallen - beschreven. Hierop volgend worden de evaluatiecriteria en de evaluatiegroep besproken, waarna een aantal aanbevelingen beschreven worden. Tot slot vindt u de literatuurlijst, gevolgd door een aantal bijlagen.

Noot vooraf: de cursus richt zich op brugklassers: in dit productverslag wordt voornamelijk gesproken over 'deelnemers' wanneer het gaat om deze doelgroep, echter wordt zo nu en dan ook 'kinderen' gebruikt. Tevens is het belangrijk te noemen dat waar wordt geschreven over 'hij', 'zijn' of 'hem', als het gaat om het kind, ook 'zij' of 'haar' kan worden verstaan.

HOOFDSTUK 1 | Verantwoording

Het product(verslag) is gebaseerd op kwalitatief onderzoek dat is uitgevoerd door de ontwikkelaars van de cursus. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat de inhoudelijke relatie is tussen het onderzoek en het eindproduct en hoe het product kan worden verantwoord vanuit professionele perspectieven en vanuit vaktherapie als professie.

1.1 Inhoudelijke relatie tussen onderzoek en eindproduct

Voorafgaand aan de ontwikkeling en totstandkoming van deze cursus, is kwalitatief onderzoek gedaan naar aanleiding van de vraag vanuit oudervereniging Pharos naar een aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. De hoofdvraag waarmee het onderzoek werd gestart, luidt:

"Hoe ziet een dramatherapeutisch aanbod eruit dat zich richt op het verbeteren van het zelfbeeld bij hoogbegaafde onderpresterende brugklassers?"

Het kwalitatieve onderzoek leverde belangrijke informatie op wat betreft de vormgeving en inhoud van het aanbod. Door literatuuronderzoek en interviews met deskundigen uit de praktijk van hoogbegaafde onderpresterende kinderen, zijn de ontwikkelaars ervan overtuigd dat het zelfbeeld een grote rol speelt bij onderpresteren. Wanneer het kind een zwak zelfbeeld heeft en onderpresteert, zullen zijn cijfers vaak niet laten zien wat er in hem zit. De wisselwerking is dat wanneer het kind cijfers behaalt waarmee hijzelf niet tevreden is of waarvan hij de oorzaak niet begrijpt, dit zal resulteren in lage verwachtingen van zichzelf en een zwak zelfbeeld.

Door het onderzoek werd duidelijk dat het aanbod het best kan worden vormgegeven als cursus. De ontwikkelde cursus *'Ik ben meer dan mijn cijfer'* geeft het concrete antwoord op de onderzoeksvraag hoe een dramatherapeutisch aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers eruit ziet, dat zich richt op het verbeteren van het zelfbeeld.

1.2 De keuze voor een cursus vanuit professionele perspectieven

Door de literatuur en de praktijk te onderzoeken, werd bevestigd dat de doelgroep van hoogbegaafde onderpresterende brugklassers een doelgroep is die meer aandacht behoeft dan het momenteel krijgt. Op basis van de verkregen inzichten, werd het belang van een cursus die zich richt op het verbeteren van het zelfbeeld helder. Binnen de werkvormen van de ontwikkelde cursus ligt de focus dan ook op het verbeteren en versterken van dit zelfbeeld. De cursus biedt hoogbegaafde onderpresterende brugklassers de mogelijkheid om te komen tot inzichten in de manier waarop zijzelf invloed hebben op hun prestaties en andersom. Wanneer de deelnemer een goed, helder beeld van zichzelf ontwikkelt en hij zijn innerlijke drijfveren en motivatie ontdekt, zal dit bijdragen aan (nieuwe) mogelijkheden om te kunnen komen tot prestaties die passen bij zijn behoeften, zijn capaciteiten en zijn intellectuele vermogen.

Oudervereniging Pharos organiseert regelmatig workshops, trainingen of (andere) bijeenkomsten met recreatieve of educatieve doeleinden. Deze bijeenkomsten zijn veelal eenmalig en beslaan dan één dag(deel). Het verbeteren van het zelfbeeld en het verminderen van onderpresteren zou niet realiseerbaar zijn wanneer slechts één bijeenkomst zou worden georganiseerd. Hierover vond overleg plaats met Pharos, waarna de vereniging heeft besloten dat een reeks van maximaal vijf bijeenkomsten mogelijk is. De ontwikkelaars hebben ervoor gekozen om deze bijeenkomsten de vorm van een cursus te geven. Dit vanwege het aantal bijeenkomsten en omdat 'cursus' impliceert dat er iets geleerd wordt, wat de doelgroep aanspreekt.

1.3 Vaktherapie als professie

Onder vaktherapie, ook wel creatieve therapie genoemd, worden de volgende therapieën verstaan: beeldende therapie, muziektherapie, danstherapie, psychomotorische therapie en dramatherapie. Het zijn allemaal vormen van non-verbale therapieën waarbij niet 'praten', maar 'doen' centraal staat.

Wat betreft vaktherapie blijkt zeer beperkt onderzoek te zijn gedaan naar de mogelijkheden daarbinnen voor hoogbegaafde (onderpresterende) kinderen. Een vaktherapeutisch aanbod dat zich specifiek richt op het hoogbegaafde onderpresterende kind, blijkt een nog onontdekt terrein waarop, voor zover bekend, dramatherapeuten zich nog niet hebben begeven.

Dramatherapie

Dramatherapie is een vorm van vaktherapie waarmee op een heel concrete manier aan de slag kan worden gegaan met problemen die de cliënt ervaart. De therapie is gericht op ervaren en beleven, waardoor problemen dichtbij kunnen komen maar tegelijk ook 'op afstand' beschouwd kunnen worden. Binnen dramatherapie worden theaterwerkvormen en expressietechnieken als therapeutisch middel ingezet. Een aantal voorbeelden hiervan zijn: rollenspellen, improvisatiespellen, maskers, theaterteksten, regisseren, gedichten en decors. Het Griekse woord 'drama' betekent handelen of actie; dit is waar binnen dramatherapie het accent op ligt. Er wordt op een 'speelse' manier met problemen aan de slag gegaan. De focus ligt op psychische, sociale en/of emotionele problemen van de cliënt. Doelen hierbij kunnen zijn: het verhelderen, herkennen, overwinnen, accepteren van en/of leren omgaan met problemen. Het (vooraf) vaststellen van concrete doelen, voor zover mogelijk in samenspraak met de cliënt, kan helpen om richting te geven tijdens het therapieproces. De cliënt kan tot persoonlijke groei komen door middel van spel en improvisatie. Het gebruiken van fantasie is één van de belangrijkste kenmerken van dramatherapie (Cimmermans & Boomsluiters, 1992).

Op sociaal-emotioneel gebied kan dramatherapie een belangrijke, waardevolle rol spelen. Het al bestaande aanbod dat zich richt op onderpresteren, is veelal onderwijskundig of heeft een cognitieve insteek. De valkuil van een cognitief aanbod is dat het hoogbegaafde kind goed begrijpt wat er speelt en wat het daaraan kan doen, maar dat het van daaruit niet tot gedragsverandering of een ontwikkeling in de beleving kan komen (Jellema, 2013). Door het non-verbale karakter van creatieve therapie kan het verbale aspect zoveel mogelijk omzeild worden. Akerboom (geciteerd in Ribbens, 2006) beschrijft dat de focus ligt op het ervaren van gevoelens en het stilstaan bij jezelf en je eigen belevingswereld.

De ontwikkelde cursus, welke een dramatherapeutische grondslag heeft, draagt vanwege het belevings- en cliëntgerichte karakter bij aan het verminderen van onderpresteren. Door het deelnemen aan de cursus leert het kind hoe hij zich zo kan aanpassen dat hij goed kan functioneren binnen zijn nabije omgeving en de maatschappij, zonder dat hij hierbij voorbijgaat aan zichzelf, waardoor hij zijn eigen kracht en kwaliteiten niet (meer) ziet. De hoogbegaafde onderpresterende brugklasser leert uitdrukking te geven aan zijn belevingswereld en zijn kwaliteiten en kan dit delen met en herkennen bij ontwikkelingsgelijken. Hij kan een positief beeld van zichzelf en zijn eigenschappen creëren, voelt zich hierin erkend en durft (weer) in zichzelf te geloven.

HOOFDSTUK 2 | Doelgroep

De cursus richt zich op de specifieke doelgroep van hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat de problematiek van deze doelgroep inhoudt, welke doelen de cursus heeft en welke (contra-)indicaties van belang zijn te noemen. Ook zal een aantal aandachtspunten worden genoemd waarmee rekening gehouden dient te worden wat betreft de begeleiding van de doelgroep tijdens de cursus.

2.1 Kernproblematiek

Onderpresteren wil zeggen dat lager gepresteerd wordt dan op grond van het vermogen (IQ) verwacht mag worden. Welling en Atsma (2015) beschrijven dat het kind presteert onder het eigen niveau of onder het niveau dat hijzelf voor ogen heeft. Bij de overgang naar de brugklas blijkt vaak niet (voldoende) te worden aangesloten op de behoefte en verwachtingen van het kind. Hij voelt dat hij anders is, maar vindt niet de uitdaging en aansluiting die hij nodig heeft. Hierdoor gaat hij zich aanpassen aan de gemiddelde norm. Deze aanpassing kan zo sterk zijn dat hij steeds verder afzakt, waar zowel cijfers als het zelfbeeld onder gaan lijden. Er ontstaat een zwak beeld van zichzelf en het kind verliest de nodige motivatie om zich in te zetten, om (weer) te kunnen gaan presteren naar vermogen.

2.2 Doelen

Hoofddoel cursus

Door het deelnemen aan de cursus leert het kind hoe hij zich zo kan aanpassen dat hij goed kan functioneren binnen zijn nabije omgeving en de maatschappij, zonder dat hij hierbij voorbijgaat aan zichzelf, waardoor hij zijn eigen kracht en kwaliteiten ignoreert of onderschat. De hoogbegaafde onderpresterende brugklasser kan uitdrukking geven aan zijn belevingswereld en zijn kwaliteiten en kan dit delen met en herkennen bij ontwikkelingsgelijken. Hij ontwikkelt een positief beeld van zichzelf en zijn eigenschappen, voelt zich hierin erkend en durft (weer) in zichzelf te geloven. Vanuit deze basis vindt hij de kracht en motivatie om te kunnen, te durven en te willen presteren naar vermogen.

Ondanks de overtuiging van de ontwikkelaars dat het zelfbeeld een grote rol speelt bij onderpresteren, biedt de cursus geen garantie wat betreft het (volledig) kunnen gaan presteren naar vermogen, na afronding van de cursus. Het voornaamste doel is om de deelnemer een goed beeld te laten ontwikkelen van zichzelf en om hem zijn innerlijke drijfveren en motivatie te laten ontdekken, wat zal bijdragen aan (nieuwe) mogelijkheden om te kunnen komen tot prestaties die passen bij zijn behoeften, zijn capaciteiten en zijn intellectuele vermogen.

Individuele doelen

Aan het begin van de cursus wordt er door de begeleiders geïnventariseerd wat de individuele behoeften en wensen zijn van de deelnemers. Er wordt gekeken of er individuele doelen opgesteld kunnen worden welke haalbaar zijn binnen het aantal geplande bijeenkomsten. Tijdens de verschillende bijeenkomsten kan binnen de werkvormen aan deze individuele leerdoelen worden gewerkt en tijdens de evaluatiemomenten kunnen deze worden besproken.

2.3 Indicaties en contra-indicaties

Indicaties

- Een hoogbegaafd, onderpresterend kind in de brugklas
- Affiniteit hebben met het medium drama
- Openstaan voor het leren over en het ontdekken van jezelf
- Willen werken in een groep met ontwikkelingsgelijken

Contra-indicaties

- Het hebben van een gemiddeld of laag IQ*
- Presteren naar vermogen
- Het hebben van een psychische aandoening**

* De begeleiders willen wat betreft de deelname aan deze cursus niet teveel vasthouden aan het IQ-cijfer. De cursus gaat uit van onderpresterende *hoogbegaafden*, maar wanneer er deelnemers zijn bij wie hoogbegaafdheid (nog) niet is vastgesteld of wanneer er sprake is van *begaafdheid*, kan daarover met de deelnemer en eventuele betrokkenen in gesprek worden gegaan. Er wordt dan gekeken naar de concrete motivatie van de deelnemer en naar het mogelijke effect van deelname aan de cursus.

** Wanneer in overleg met de behandelaar(s) en begeleiders geconcludeerd wordt dat de aandoening niet belemmerend zal zijn voor het therapeutische effect bij de persoon zelf en de groep, zal deze persoon gewoon deel kunnen nemen.

2.4 Aandachtspunten m.b.t. de begeleiding van de doelgroep

In het onderzoeksverslag staan onder meer de kenmerken van hoogbegaafdheid, hoogbegaafde onderpresteerders en (hoogbegaafde onderpresterende) brugklassers beschreven. In het onderzoeksverslag zijn verschillende tabellen en losse beschrijvingen te vinden. Verscheidene kenmerken worden uitgediept, zoals: de manieren van denken, hoogsensitiviteit, (faal)angst, de verschillen tussen hoogbegaafde jongens en meisjes, positieve en negatieve kenmerken van onderpresteren, het gevoel van ‘anders zijn’, de adolescentieperiode, vriendschapsverhoudingen en manieren van leren/studievaardigheden. In het onderzoeksverslag komen de volgende concrete aandachtspunten naar voren m.b.t. de begeleiding van de doelgroep:

➤ Werken in groepsverband

Er is voor gekozen om in groepsverband te werken. De groep zal bestaan uit ontwikkelingsgelijken. Met andere woorden: een peergroup. Bain en Bell (2004) suggereren dat herkenning, het zich kunnen identificeren met andere hoogbegaafde leerlingen, het zelfbeeld positief beïnvloedt. In hoofdstuk 3 kunt u meer lezen over de keuze om in groepsverband en peergroups te werken.

➤ Cliëntgericht werken

Onderzoek van Neihart (1999) naar de invloed van begaafdheid op psychologisch welbevinden, wijst uit dat dit welbevinden afhankelijk is van de mate van begaafdheid, de educatieve 'fit' die wordt ervaren (de mate waarin de persoon zich voelt passen in de omgeving) en de persoonlijke karakteristieken van het kind zoals de zelfperceptie, het temperament en de levensomstandigheden. Binnen het cursusaanbod is het van belang om rekening te houden met deze verschillende factoren die een rol spelen. Dit gebeurt door cliëntgericht te werken.

➤ Grondhouding

Volgens Reijgwart (2015) zijn de belangrijkste woorden in de omgang met onderpresteerders: veiligheid, empathie, respect, acceptatie en autonomie. Het is belangrijk hen te benaderen vanuit een grondhouding van gelijkwaardigheid. Aan de andere kant is het wel nodig om structuur te bieden en eisen te (blijven) stellen.

➤ Bewoording

Uit interviews met deskundigen uit de praktijk komt naar voren dat het belangrijk is om na te denken over hoe je bepaalde dingen noemt en hoe je het overbrengt naar het kind. Door dit argument is ervoor gekozen om het aanbod een cursus te noemen in plaats van therapie, want dit zou het kind af kunnen schrikken. Woordgebruik is een aandachtspunt. Kinderachtig taalgebruik is een valkuil. Hoogbegaafde kinderen kunnen diepgaande gesprekken voeren en in discussie gaan. Het serieus nemen van het kind en het aangaan van de interactie zijn belangrijke punten volgens

de deskundigen uit de praktijk. Daarnaast is *moeten* volgens hen geen optie. *Moeten* geeft namelijk weerstand, terwijl *willen* en/of *kunnen* energie geeft.

➤ Eigen inbreng van de deelnemers

Het bieden van ruimte voor eigen inbreng van de deelnemers blijkt een belangrijk punt. Op deze manier krijgen de deelnemers het gevoel dat het ertoe doet wat ze te zeggen hebben en dat ze ergens naartoe werken. Dit zal, zeker bij hen die het wellicht al lastig vinden, de drempel tot participeren verlagen. Op deze manier wordt gehoor gegeven aan de behoefte aan autonomie. Reijgwart (2015) beschrijft dat het niet is aan te raden om in alles de behoeften van het kind te volgen. Net als alle kinderen hebben onderpresteerders structuur en grenzen nodig. Duidelijkheid en structuur geven een veilig gevoel.

➤ Top-down denken

Top-down denken houdt in dat er vanuit een doel naar de actie wordt overgegaan, van de grote lijn naar de delen en vanuit inzicht in het grote geheel naar de tussendoelen (Barendrecht, 2015). Aan het begin van iedere bijeenkomst benoemen de begeleiders wat er op het programma staat. Daarbij wordt een (vraag)stelling geïntroduceerd waar de deelnemers over na kunnen denken. Dit geeft in een grote lijn de inhoud van de bijeenkomst weer. Het is van belang dat de kinderen een idee hebben waaraan wordt gewerkt, zodat zij vervolgens kunnen begrijpen wat daarvoor nodig is. Aan het eind van de bijeenkomst wordt deze (vraag)stelling 'teruggepakt'. Door rekening te houden met de wijze van denken en leren, kan zoveel mogelijk worden voorkomen dat het aanbod zijn doel voorbij schiet en/of dat de kinderen met tegenzin of onbegrip participeren.

➤ (Na)bespreken

Bij (na)bespreken gaat het om het zelf benoemen van ervaringen, deze van de ander horen en jezelf daarin (kunnen) herkennen. Het is van belang om de koppeling te maken tussen dat wat er gespeeld is en de persoon zelf. Hoogbegaafde kinderen hebben het vermogen om die koppeling te maken. Daarnaast is praten belangrijk om een goede band en vertrouwen te creëren zodat de kinderen zich veilig voelen bij de begeleiders en binnen de groep. Het afbakenen van de 'praattijd' is van groot belang. Dit omdat hoogbegaafde kinderen erg cognitief ingesteld zijn en hierin dan kunnen vervallen, waardoor de kans bestaat dat er weinig aan spel wordt toegekomen.

➤ Manier van omgaan met angst

Vaak is er bij hoogbegaafde kinderen sprake van hoogsensitiviteit, wat door een hevige lading aan prikkels vaak een reden is voor (faal)angst (Bressers, 2012). Hulp is veelal gericht op het vervangen van negatieve gedachten door positieve gedachten. Het toepassen van zo'n cognitief model kan echter juist minder effect hebben dan gewenst, omdat het nadenken al zoveel meer uitgebreid en diepgaand verloopt, dat de chaos in de ruime gedachtewereld alleen maar groter wordt. Het is juist belangrijk om het gevoelige kind te helpen om orde in de chaos te brengen. Oefeningen die gericht zijn op het lichaam, zoals ontspanningsoefeningen, kunnen bijvoorbeeld helpen om rust en stevigheid te brengen in het lijf. Door manieren te ontdekken waarop hij zichzelf kan beschermen en begrenzen, kan het kind leren om prikkels 'buiten' te houden.

➤ Beelddenken

Hoogbegaafden zijn veelal visueel-ruimtelijk ingesteld. Zij denken in beelden in plaats van in woorden (Kreger-Silverman, 2005). Het visualiseren van opdrachten kan het kind steunen om gedachten en gevoelens te structureren. Het kind kan inzicht krijgen in eigenschappen en (denk)patronen, wat hem helpt om zichzelf te accepteren. Tevens kunnen gevoelens van angst op deze manier worden (h)erkend en verminderd (Bressers, 2012).

➤ Uitdaging bieden

Brouwer, Van Gilst, Oosteman, Theil, Weijthrother en Berben (2011) beschrijven dat onderpresteerders vaak behoefte hebben aan uitdagende en contextrijke opdrachten waarbij inzet gevraagd wordt. Uit interviews met deskundigen uit de praktijk komt ook naar voren dat het bieden van uitdaging van groot belang is. Het is belangrijk om uitdaging te bieden op maat.

Dit hangt samen met cliëntgericht werken. Reijgwart (2015) beschrijft dat het belangrijk is om eisen te blijven stellen aan een onderpresteerder. Ze beschrijft: *“Lukt iets niet? Maak het moeilijker! Vaak is het raadzaam om in plaats van minder, juist radicaal méér te eisen van een onderpresteerder.”*

HOOFDSTUK 3 | Voorwaarden en regelingen

De cursus wordt begeleid door de twee ontwikkelaars van de cursus. Zij zijn beiden dramatherapeut. De begeleiders dienen bij te dragen aan een veilig werk-/speelklimaat waarin ruimte is voor een ontmoeting op basis van echtheid en gelijkwaardigheid. In dit hoofdstuk wordt een aantal voorwaarden en regelingen omtrent de cursus beschreven waaraan moet worden voldaan en waarvan betrokkenen op de hoogte dienen te zijn, om te kunnen komen tot effectieve deelname en een effectief verloop van de cursus.

3.1 Aanmelding en informatieverstrekking

De cursus wordt in eerste instantie aangeboden vanuit Pharos. Via Pharos plaatsen de begeleiders een oproep waarin de inhoud van de cursus, omvang, data, plaats en tijd beschreven staan. Het kind kan zich met medeweten en toestemming van zijn ouders/verzorgers aanmelden per e-mail. Bij voldoende aanmeldingen wordt er contact gezocht met het kind en zijn ouders/verzorgers om verdere belangrijke informatie te communiceren. Tussentijds kan er, bij vragen of onduidelijkheden, telefonisch of per e-mail contact opgenomen worden met de begeleiders.

Aan de deelnemers en hun betrokkenen zal duidelijk gemaakt worden waar de cursus uit bestaat. De globale inhoud, omvang, data, plaats, tijd en eventuele impact die de cursus kan hebben, wordt gecommuniceerd. Er zal gecommuniceerd worden dat de cursus in groepsverband wordt aangeboden en dat de andere deelnemers ontwikkelingsgelijken zijn.

3.2 Accommodatie

De accommodatie dient een fysiek en psychisch veilige ruimte te zijn die afgegrensd is door muren en/of ramen met bedekking. Er dient voldoende speel-/bewegingsruimte te zijn voor maximaal acht deelnemers en twee begeleiders. De begeleiders bekijken en beoordelen de ruimte voorafgaand aan de cursus. Ook moet er voor iedere deelnemer een zitmogelijkheid zijn, anders dan de grond. De accommodatie dient goed bereikbaar te zijn met openbaar vervoer.

Het schema met data en tijden van de bijeenkomsten ligt vanaf het begin van de cursus vast. Deelnemers en hun ouders/verzorgers dienen zelf verantwoordelijkheid te nemen voor vervoer en aanwezigheid bij de bijeenkomsten.

3.3 Groepsverband

Er wordt gewerkt in 'peergroups'. Dit betekent dat de groep uit ontwikkelingsgelijken bestaat. Door te werken in peergroups krijgen de kinderen het gevoel dat ze niet de enigen zijn en komen ze in beweging doordat ze zich gesteund voelen door hun 'lotgenoten' (De Maaré, 2013). Bain en Bell (2004) suggereren dat herkenning, het zich kunnen identificeren met andere hoogbegaafde leerlingen, het zelfbeeld positief beïnvloedt. Door in een homogene groepssamenstelling te werken, kunnen de kinderen sociale acceptatie ervaren door gedeelde interesses en overeenkomende werk- en denkwijzen. De herkenning die daardoor ontstaat, is een belangrijke voorwaarde voor het kunnen ervaren van veiligheid en vertrouwen binnen de groep en (het stimuleren van) het werken aan doelen. In een groep kunnen de deelnemers het (spel)gedrag van andere deelnemers zien en daarvan leren door in de mediumactiviteit bijvoorbeeld met nieuwe rollen te experimenteren. Hierdoor kunnen nieuwe of andere gedragingen uitgetoetst worden. Op deze wijze kan het rolrepertoire worden vergroot en ontdekken de deelnemers verschillen en overeenkomsten tussen zichzelf en anderen.

Groepsgrootte

Bij minimaal vijf deelnemers kan de cursus van start gaan. Om de communicatiemogelijkheden en de veiligheid in de groep te waarborgen, bestaat de groep uit maximaal acht deelnemers.

Groepssamenstelling

De groep bestaat uit hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. Zij dienen aan de eerder beschreven voorwaarden te voldoen. Wanneer er sprake is van (geringe) fysieke beperkingen hoeft dit geen belemmering te zijn, tenzij in overleg met de begeleiders anders wordt besloten. Bij voorkeur is het aantal jongens en meisjes in de groep evenwichtig verdeeld.

In- en uitstroom

Het betreft een gesloten groep die samen begint en samen eindigt. Dit vanwege de groepsvorming en veiligheid binnen de groep. Het 'samen uit, samen thuis'-effect van de gesloten vorm versterkt de taak en de groepsdoelstelling. Tevens heeft de gesloten vorm een gunstig effect op de procesontwikkeling. De vaste samenstelling bevordert de groepscohesie en -ontwikkeling, wat de werkzaamheid van de groep ten goede komt (Haas, 2012).

3.4 Cursusduur

Lengte bijeenkomst

Iedere bijeenkomst duurt 120 minuten. Er is een vaste pauze van tien minuten gepland tijdens de bijeenkomsten.

Frequentie

Elke week vindt een bijeenkomst plaats.

Totale lengte cursus

De cursus bevat in totaal vijf bijeenkomsten.

3.5 Evaluatie

Evaluatie tijdens cursus

De transfer van de ervaringen tijdens de cursus naar het dagelijks leven zal worden 'getoetst' in persoonlijk contact tussen de begeleiders en de deelnemers. Er wordt gestreefd naar een relatie waarin ruimte is voor de deelnemer om de ervaring met die transfer te benoemen en voor de begeleiders om hiernaar te vragen. Tijdens de bijeenkomsten zal er ruimte zijn om na verschillende werkvormen kort (verbaal) te reflecteren. Individuele ervaringen kunnen dan uitgewisseld worden. Aan het eind van iedere bijeenkomst wordt er geëvalueerd. Dit gebeurt aan de hand van een (vraag)stelling die de begeleiders per bijeenkomst introduceren. De begeleiders stellen daarbij verdiepende vragen. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van notitieboekjes. Deze worden aan de deelnemers tijdens de eerste bijeenkomst uitgedeeld. De boekjes zijn bedoeld om gedachten en gevoelens en (daarmee) leuke en/of minder leuke ervaringen die tijdens de bijeenkomsten worden opgedaan op te schrijven, zodat die onthouden kunnen worden. Per bijeenkomst zal door de begeleiders worden aangegeven waar de deelnemers zich specifiek op kunnen richten, wat betreft het schrijven en het terugkijken op de bijeenkomst. Daarnaast geven de deelnemers zo nu en dan feedback aan elkaar. Tevens evalueren de begeleiders na iedere bijeenkomst hoe het is gegaan en welke aanpassings- of aandachtspunten er zijn voor de volgende bijeenkomst.

Evaluatie na cursus

De begeleiders evalueren de cursus tussentijds en nadat deze volledig is afgerond. Er zal teruggekeken worden op hoe de cursus is verlopen, of doelen behaald zijn en welke werkvormen wel of niet aansloten. Naar aanleiding van de evaluatie kan de cursus waar mogelijk aangepast worden, om deze in het vervolg nog beter te laten aansluiten. Tevens zal met de ouders/verzorgers van de kinderen na afloop van de cursus per e-mail of telefonisch contact worden opgenomen ter afsluiting. In overleg met Pharos en met de kinderen die aan de cursus hebben deelgenomen, zal worden gekeken naar de behoefte aan en de mogelijkheid van een evaluatiebijeenkomst.

CURSUSINHOUDE

"Ik ben meer dan mijn cijfer"



Door Rianne Meijer & Saskia van Merrienboer

Inhoudsopgave

Inleiding	<i>pag. 15</i>
Cursusoverzicht	<i>pag. 16</i>
Bijeenkomst 1	<i>pag. 20</i>
Bijeenkomst 2	<i>pag. 25</i>
Bijeenkomst 3	<i>pag. 31</i>
Bijeenkomst 4	<i>pag. 36</i>
Bijeenkomst 5	<i>pag. 41</i>
Overige werkvormen	<i>pag. 44</i>

Inleiding

De cursus '*Ik ben meer dan mijn cijfer*' is ontwikkeld op basis van kwalitatief onderzoek aan de hand van de vraag naar een aanbod voor hoogbegaafde onderpresterende brugklassers. In het onderzoek werd beschreven met welke factoren rekening gehouden dient te worden wat betreft de invulling van de cursus. Door het raadplegen van relevante literatuur en deskundigen uit de praktijk kwam naar voren dat improvisatie, visualisatie, verhalen en rollenspellen geschikte dramavormen zouden zijn voor de betreffende doelgroep. Ook kwam het belang van ruimte voor eigen inbreng en ruimte voor evaluatie- en reflectiemomenten naar voren, evenals het belang van het bieden van uitdaging. Bij het bedenken en uitschrijven van de werkvormen, is rekening gehouden met de kenmerkende eigenschappen van de doelgroep van hoogbegaafde onderpresterende brugklassers en is gekozen voor dramavormen die aansluiten bij deze doelgroep.

De begeleiders van de cursus zijn door het voorafgegaane kwalitatieve onderzoek goed op de hoogte van de doelgroep. Zij zijn zich bewust van de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers en houden hier rekening mee in de uitvoering van de werkvormen. De opbouw van de bijeenkomsten en van de werkvormen daarbinnen staan op het moment van schrijven vast. Deze opbouw, en daarmee de lijn van de cursus, is weloverwogen tot stand gekomen. Bij de keuze voor werkvormen werd per bijeenkomst vooraf stilgestaan bij een passend thema en bij dat waarop de focus dient te liggen, met het oog op het verbeteren van het zelfbeeld en het verminderen van onderpresteren. Ook is bij iedere bijeenkomst gekozen voor een bepaalde (vraag)stelling, welke het (globale) uitgangspunt vormt van die bijeenkomst. Deze (vraag)stelling wordt steeds aan het begin van de betreffende bijeenkomst ingeleid. Het dient de deelnemers te prikkelen en te stimuleren tot nadenken hierover en het daagt hen tevens uit om op een diepgaandere manier met de werkvormen bezig te zijn dan enkel met het 'simpelweg' uitvoeren ervan. Aan het eind van iedere bijeenkomst wordt teruggekomen op deze (vraag)stelling en kan hierover met elkaar worden gediscussieerd.

Hoewel de opbouw en de opzet van de bijeenkomsten vaststaan, wordt daarbinnen door de begeleiders flexibel omgegaan met de precieze uitvoering of volgorde van werkvormen. Zij zijn bereid om eventuele veranderingen of wijzigingen die ontstaan of nodig blijken, op te pakken. Ze dienen het in dat geval zo om te vormen/aan te passen dat het bijdraagt aan positieve ontwikkelingen binnen de groep en aan positieve ontwikkelingen ten opzichte van de te bereiken doelen. Doordat de begeleiders openstaan voor wat zich aandient tijdens de cursus en voor wat daarbinnen nodig of goed blijkt voor de groep, kan op basis daarvan besloten worden dat een bepaalde werkvorm ingezet kan worden die anders is dan de 'vaststaande' werkvorm. Om deze reden hebben de ontwikkelaars van de cursus ervoor gekozen om ook een aantal 'overige werkvormen' te beschrijven.

Leeswijzer

Allereerst wordt in een overzicht duidelijk welke bijeenkomsten de cursus precies bevat en aan welke doelen daarbinnen wordt gewerkt. Na dit overzicht wordt iedere bijeenkomst - en de werkvormen die daarbinnen vallen - beschreven. Tot slot wordt nog een aantal andere werkvormen beschreven die eventueel ingezet kunnen worden, wanneer dit nodig blijkt.

CURSUSOVERZICHT

	Thema	(Vraag)stelling	Doelen
Bijeenkomst 1	Kennismaking	<i>"Hoe hoog spring jij?"</i>	➤ De deelnemers voelen zich welkom ➤ De deelnemers weten globaal de lijn van de cursus ➤ De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren ➤ De deelnemers drukken hun verwachting en houding ten aanzien van de cursus uit ➤ De deelnemers maken kennis met elkaar ➤ De deelnemers maken kennis met het medium drama ➤ De deelnemers staan stil bij eigen gedachten en gevoelens ➤ De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen
Bijeenkomst 2	Fysiek	<i>"Falen is behalen"</i>	➤ De deelnemers voelen zich welkom ➤ De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren ➤ De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst

			(m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen) ➤ De deelnemers zijn zich bewust van hun lichaam en hoe dat bijdraagt aan hun gevoel en andersom ➤ De deelnemers drukken hun gevoelens uit ➤ De deelnemers <i>doen</i> in plaats van <i>denken</i> ➤ De deelnemers ervaren hoe het is om fouten te maken ➤ De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen
Bijeenkomst 3	Rollenspel & improviseren	<i>"Wat je speelt, ben je zelf"</i>	➤ De deelnemers voelen zich welkom ➤ De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren ➤ De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen) ➤ De deelnemers zijn zich bewust van hoe zij zichzelf zien en hoe zij dit zouden willen zien ➤ De deelnemers ontwikkelen een rol waarin zij zich inleven en van waaruit zij spelen met de focus op

			verandering/ontwikkeling ➤ De deelnemers werken samen, met behoud van hun eigen rol ➤ De deelnemers ervaren het verschil tussen het spelen van een rol en het zijn van zichzelf ➤ De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen
Bijeenkomst 4	Visualiseren, verhalen maken & improviseren	<i>"Wensen hebben grenzen"</i>	➤ De deelnemers voelen zich welkom ➤ De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren ➤ De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen) ➤ De deelnemers <i>doen</i> in plaats van <i>denken</i> ➤ De deelnemers spelen in op wat de ander aanbiedt ➤ De deelnemers zijn zich bewust van zichzelf en hun zintuigen en komen van daaruit in contact met hun 'ideaalzelf' ➤ De deelnemers visualiseren hun ideale schoolsituatie en geven vorm aan die van henzelf en die van anderen

			➤ De deelnemers staan stil bij hun eigen grenzen ➤ De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen
Bijeenkomst 5	Afsluiten en afscheid nemen	<i>"Hoe hoog spring jij?"</i>	➤ De deelnemers voelen zich welkom ➤ De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren ➤ De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen) ➤ De deelnemers drukken hun behoeften/wensen uit en gaan daarmee aan de slag ➤ De deelnemers kijken terug op de gehele cursus en hun ervaringen en leerproces ➤ De deelnemers staan stil bij de gedachten, gevoelens en verwachtingen die ze aan het begin van de cursus hadden en bij hoe dit nu is ➤ De deelnemers kunnen benoemen wat zij hebben geleerd en hoe zij hiermee in de praktijk aan de slag kunnen ➤ De deelnemers nemen afscheid van elkaar en van de begeleiders

Bijeenkomst 1

Thema

Kennismaking

(Vraag)stelling

"Hoe hoog spring jij?"

Doelen

- De deelnemers voelen zich welkom
- De deelnemers weten globaal de lijn van de cursus
- De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren
- De deelnemers drukken hun verwachting en houding ten aanzien van de cursus uit
- De deelnemers maken kennis met elkaar
- De deelnemers maken kennis met het medium drama
- De deelnemers staan stil bij de eigen gedachten en gevoelens
- De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen

Materiaal

- *Verhaal Toon Tellegen*
- *Notitieboekjes*
- *Associatiekaarten*
- *Een zachte bal ter grootte van een voetbal*
- *Grote witte papieren*
- *Kleine witte papieren*
- *(Kleur)potloden*
- *Puntenslijper*
- *Pennen*
- *Gekleurde stiften*
- *Uitbeeldkaartjes (verschillende categorieën)*
- *Tafel*

Inhoud bijeenkomst 1

Introductie & inventarisatie | 15 minuten

Allereerst stellen de begeleiders zichzelf voor. Ze verwelkomen iedereen. Er wordt een kort namenrondje gedaan. Daarbij wordt uitgelegd dat er op een later moment een uitgebreidere kennismaking zal plaatsvinden. Er wordt door één van de begeleiders een verhaal voorgelezen. Aan de hand daarvan wordt de cursus toegelicht, waarbij de begeleiders het volgende vertellen:

"Het gaat niet om wie het *hoogste* springen kan, maar hoe hoog *jij* springen kunt. Hoe hoog leg je zelf de lat en hoeveel denk je of zou je willen dat je kunt? Je kunt naar elkaar kijken om van elkaar te leren, maar het is belangrijk dat je hierdoor niet ontmoedigd raakt en vooral naar jezelf durft te kijken: 'Wie ben ik', 'Waar wil ik overheen springen' ofwel: 'Hoe hoog leg ik de lat?' De manier *waarop* je de sprong hebt gemaakt, maakt eigenlijk pas echt duidelijk hoe groot de sprong is (geweest). Van hieruit wordt door de begeleiders het bruggetje gemaakt naar de uitleg van wat de cursus inhoudt. Er wordt uitgelegd dat je door middel van drama aan jezelf kunt werken. Je mag in deze cursus gaan ontdekken wie je zelf nu precies bent/hoe je in elkaar zit, wat je moeilijk en makkelijk vindt en wat je daarvan kunt leren en kunt leren inzetten. Het voornaamste doel is om een goed beeld te ontwikkelen van jezelf, om daarmee het onderpresteren te verminderen."

Na het bespreken van het verhaal en het uitleggen van de inhoud van de cursus, wordt kort uitgelegd dat aan het einde van de bijeenkomst notitieboekjes worden uitgedeeld. Hierin kunnen aan het eind van iedere bijeenkomst de eigen ervaringen worden opgeschreven.

Verhaal

'Hoe hoog kan jij eigenlijk springen, sprinkhaan?' vroeg de kikker op een ochtend. 'O...' zei de sprinkhaan. 'Op zijn minst over die boterbloem.'

'Dat is niet hoog,' zei de kikker.

'Nou...' zei de sprinkhaan. 'Ik spring ook wel over de wilg.'

'Dat vind ik ook niet hoog,' zei de kikker. 'Daar stap ik overheen.'

De sprinkhaan fronste zijn wenkbrauwen en zei: 'Zie je die wolk? Daar spring ik met mijn ogen dicht overheen.'

'Ach,' zei de kikker, 'die wolk... Ik ben gisteren nog over de zon gesprongen.'

'Over de zon?' vroeg de sprinkhaan.

'Ja,' zei de kikker. 'En morgen spring ik over het heelal.'

'Over het heelal!?' De sprinkhaan had nog nooit van het heelal gehoord, maar hij vermoedde dat het iets heel groots was.

'Vandaag neem ik mijn gemak ervan, sprinkhaan,' zei de kikker. Hij geeuwde en leunde achterover in het gras aan de oever van de rivier. Hij deed zijn ogen dicht.

De sprinkhaan ging terneergeslagen weg, en toen hij over een paardenbloem wilde springen lukte hem dat niet. Hij botste tegen de pluïesjes aan, nieste en viel met zijn gezicht op de grond.

Na een tijdje stond hij weer op. Zijn voelsprietten waren gekneusd en somber sjokte hij verder.

Niet lang daarna kwam hij de slak tegen. 'Dag slak,' zei hij. 'Weet jij misschien wat het heeal is?' 'Jawel,' zei de slak. Hij stak zijn hoofd naar voren, zijn steeltjes stonden rechtop, hij kneep zijn ogen half dicht en zei: 'Het heeal, dat ben ik.' Hij gleed daarbij iets vooruit. 'Jij?' zei de sprinkhaan verbaasd. 'Ja,' zei de slak. 'Mijn huisje en ik, wij samen.' 'O,' zei de sprinkhaan. En hij dacht: nou, dat scheelt... Hij nam een aanloop en sprong over de slak heen. 'Dus nu sprong ik over het heeal heen?' vroeg hij. 'In zekere zin wel,' zei de slak. 'Maar ik vind het niet prettig dat je over mij heen springt. Ik heb liever dat je gewoon langs mij loopt.' 'O, pardon,' zei de sprinkhaan. 'Ja,' zei de slak. Ze groetten elkaar en gingen verder.

Toen de sprinkhaan even later de kikker weer zag, ging hij op enige afstand van hem zitten en riep: 'O ja, kikker, dat is waar ook, ik ben net nog over het heeal gesprongen. Daar is echt niets aan.' De kikker keek verstoord op en zweeg. 'Maar je kunt beter gewoon langs het heeal lopen,' riep de sprinkhaan. Toen de kikker dat hoorde, dook hij het water in en verborg zich in de modder. Onder de modder kruipen, dát kan de sprinkhaan nooit, dacht hij. Of kwaken. En even later nam hij een hapje zoetwaterwortel en dacht: ach, laat ook maar.

(Tellegen, 2009. pp. 79-81)

Associëren met kaarten | 20 minuten

De begeleiders leggen een aantal associatiekaarten op tafel. De deelnemers mogen deze een tijdje op hun gemak bekijken en voor zichzelf bedenken welke kaart hen aanspreekt. De begeleiders leggen hierbij uit dat het de bedoeling is om een kaart te kiezen die illustreert of symboliseert hoe je jezelf momenteel voelt ten opzichte van (de deelname aan) deze cursus. De begeleiders kunnen, om de deelnemers te laten komen tot een weloverwogen keuze, ondersteunende vragen stellen als: 'Op welke kaart zie jij jezelf terug, zoals je jezelf nu voelt of ziet?', 'Welke kaart beeldt uit welke verwachting jij hebt van de cursus en wat is jouw houding ten opzichte daarvan?', 'Wat laat de kaart die jou aanspreekt precies zien, als het gaat om jou en het deelnemen aan deze cursus?'. Als iedereen een kaart heeft gekozen, mag om beurten worden verteld waarom *die* kaart is gekozen. Het is daarbij belangrijk dat de begeleiders benadrukken dat het niet gaat om goed of fout, maar dat het gaat om wat de deelnemer voelt, ervaart of verwacht en welke kaart dat voor hem het beste laat zien. Bij het bespreken ervan dient tevens te worden uitgelegd dat iedere deelnemer zelf mag bepalen in hoeverre hij ingaat op zijn gekozen kaart. Het is in ieder geval belangrijk dat hijzelf 'voelt' dat de kaart klopt.

Namenspel met bal | 5 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. Daarna vragen de begeleiders of iedereen zijn naam wil noemen. Wanneer dit is gedaan is het de bedoeling dat er overgegooid gaat worden. Voorafgaand aan het overgooien noemt de gooier de naam van de persoon naar wie hij wil gooien. Wanneer hij de naam van die persoon genoemd heeft, gooit hij de bal naar die persoon. Het tempo kan, wanneer mogelijk, opgevoerd worden. Oogcontact maken is belangrijk tijdens deze opdracht. Er kan benadrukt worden dat het niet belangrijk is om “goed” te kunnen gooien of vangen, de nadruk ligt namelijk op elkaars namen leren kennen en opwarmen.

Ik-web | 25 minuten

De begeleiders geven alle deelnemers een papier om op te schrijven/tekenen. Aan de deelnemers wordt gevraagd of ze het woord ‘ik’ in het midden van het papier willen zetten en het willen omcirkelen. Daarna is het de bedoeling dat de deelnemers alles wat met ‘ik’ te maken heeft eromheen schrijven of tekenen. Hierbij kan gedacht worden aan hobby’s, familie, school, belangrijke personen, woonsituatie, karaktereigenschappen etc. Kortom: alle facetten die op dat moment voor de deelnemer in zijn leven belangrijk zijn en die hij in de groep wil delen. Er mag gekozen worden voor het gebruikmaken van symbolen. Het is niet de bedoeling om heel uitgebreid te tekenen. De begeleiders lopen rond om de deelnemers waar nodig te helpen om een gevarieerd ik-web te maken. Wanneer het schrijven of tekenen gedaan is, is het de bedoeling dat de deelnemers alles wat ze als prettig ervaren met één kleur onderstrepen en alles wat ze als minder/niet prettig ervaren met een andere kleur onderstrepen. Wanneer iedereen klaar is wordt aan de deelnemers gevraagd om het gemaakte werk aan elkaar te laten zien en er iets bij te vertellen. Dit dient als nabespreking. De begeleiders stellen verdiepende vragen en waarborgen de veiligheid. Tevens kunnen de deelnemers elkaar vragen stellen over dat wat de ander heeft opgeschreven of getekend.

Pauze | 10 minuten

Pantomime | 25 minuten

De begeleiders reiken de deelnemers uitbeeldkaartjes aan. De deelnemers pakken een kaartje met een woord erop. Dit kan individueel of in tweetallen gebeuren. Ze laten het kaartje nog aan niemand zien. Om de beurt beelden de deelnemers uit wat er op het kaartje staat. Hierbij mag geen geluid gemaakt worden. Er kan gedacht worden aan kaartjes uit de volgende categorieën: handelingen, sport, locaties, beroepen, spreekwoorden, emoties etc. Daarnaast wordt aan de deelnemers gevraagd of zijzelf met inbreng willen komen. Zij schrijven op een leeg kaartje woorden uit één van de categorieën. Daarna worden deze kaartjes gebruikt tijdens het spel. Tevens zouden twee kaartjes met elkaar gecombineerd kunnen worden, bijvoorbeeld een beroepenkaartje met een emotiekaartje. Aan het einde wordt kort uitgewisseld wat de deelnemers ervaren hebben.

Evalueren | 15 minuten

Door de begeleiders wordt aan iedere deelnemer een notitieboekje uitgedeeld. Hierbij wordt uitgelegd dat dit boekje bedoeld is om je gedachten en gevoelens en (daarmee) de leuke of minder leuke dingen die je tijdens iedere bijeenkomst meemaakt en wil onthouden, op te schrijven. Iedere bijeenkomst is gevuld met allerlei opdrachten, waardoor het belangrijk is om aan eind van iedere bijeenkomst steeds even stil te staan bij wat er allemaal is gebeurd. De begeleiders leggen uit dat vandaag voorin het boekje geschreven kan worden wat de deelnemer verwacht van de cursus en welk doel hij voor zichzelf zou willen stellen, om tijdens de cursus mee aan de slag te gaan. Om te komen tot een duidelijke verwachting/doelstelling, kunnen zij hun gekozen associatiekaart er nog eens bij pakken. De begeleiders helpen de deelnemers indien nodig. Ook kunnen de deelnemers iets opschrijven wat betreft hun ervaringen van deze eerste bijeenkomst. De boekjes worden door de deelnemers iedere keer mee naar huis genomen en weer meegenomen naar iedere nieuwe bijeenkomst. Zo kunnen zij thuis teruglezen waar ze tijdens de cursus mee bezig zijn en wordt een beroep gedaan op hun eigen verantwoordelijkheid door het iedere keer weer mee te nemen.

Per bijeenkomst zal door de begeleiders tijdens de evaluatie worden aangegeven waar de deelnemers zich specifiek op kunnen richten, wat betreft het schrijven en het terugkijken op de bijeenkomst. Hier wordt dan een aantal minuten tijd voor gegeven; iedere deelnemer mag een rustig plekje zoeken voor zichzelf en even terugkijken op de bijeenkomst en opschrijven wat hij van belang, leuk of fijn vindt om te onthouden. Vervolgens wordt de bijeenkomst nog gezamenlijk afgesloten. De begeleiders dienen richting te geven tijdens dit (gezamenlijke) evaluatiemoment. Het kan voor de deelnemers lastig zijn om (al na de eerste bijeenkomst) te benoemen of op te schrijven wat zij hebben ervaren. De begeleiders kunnen dan wat gerichte vragen stellen en alert zijn op de deelnemers die wat meer moeite lijken te hebben met het onder woorden brengen van hun ervaringen.

Bijeenkomst 2

Thema

Fysiek

(Vraag)stelling

"Falen is behalen"

Doelen

- De deelnemers voelen zich welkom
- De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren
- De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen)
- De deelnemers zijn zich bewust van hun lichaam en hoe dat bijdraagt aan hun gevoel en andersom
- De deelnemers drukken hun gevoelens uit
- De deelnemers *doen* in plaats van *denken*
- De deelnemers ervaren hoe het is om fouten te maken
- De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen

Materiaal

- *Notitieboekjes*
- *Pennen*

Inhoud bijeenkomst 2

Introductie & inventarisatie | 5 minuten

De begeleiders verwelkomen iedereen. Globaal wordt uitgelegd hoe de bijeenkomst van vandaag is ingedeeld. Daarna vragen de begeleiders aan de deelnemers om denkbeeldig een kleur te kiezen die centraal staat voor hun gevoel op dat moment/hoe ze er op dat moment bijzitten. Wanneer iedereen iets bedacht heeft, wordt dit met elkaar besproken. De begeleiders geven de deelnemers de ruimte om te delen wat zij willen waardoor zij zich gehoord en gezien voelen. Wanneer deelnemers het lastig vinden, kan de vraag omgedraaid worden. Er kan gestart kunnen worden met de vraag: 'Hoe zit je er op dit moment bij?' Of: 'Hoe voel je jezelf op dit moment?'. Daarna zou er een kleur bij gekozen kunnen worden. Eventueel kunnen groepsgenoten helpen. Tevens wordt de (vraag)stelling van deze bijeenkomst geïntroduceerd: *"Falen is behalen"*, en wordt uitgelegd dat hier aan het eind van de bijeenkomst op zal worden teruggekomen.

Bewegingen overnemen | 20 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. Iedere deelnemer moet voldoende bewegingsruimte hebben. De begeleiders leggen uit dat één van de deelnemers een beweging mag inzetten waarop iedereen deze beweging overneemt. De beweging wordt net zo lang herhaald tot iedereen hem 'onder de knie' heeft. De beweging dient door iedereen zo gelijk mogelijk te worden uitgevoerd. De deelnemer links naast degene die deze beweging inzette, mag op een gegeven moment een nieuwe beweging inzetten. Het is de bedoeling dat deze beweging als het ware voortvloeit uit de vorige beweging. Vervolgens neemt de rest deze beweging over, net zo lang tot iedereen het op dezelfde manier uitvoert, waarop de deelnemer links van hem aan de beurt is. Zo wordt de kring rondgegaan, totdat iedereen een beweging heeft ingezet. Een variatie of toevoeging kan zijn dat er bij de beweging ook een bepaald geluid gemaakt wordt. Hiermee wordt nog wat meer actie en expressie in het geheel gebracht.

Naar aanleiding van het doen van deze oefening wordt door de begeleiders uitgelegd dat het belangrijk is om de juiste balans te kunnen vinden tussen het meegaan in dat wat de ander aanbiedt en het kijken en luisteren naar je eigen mogelijkheden. Het is belangrijk dat de begeleiders benadrukken dat aanpassingsvermogen een goede eigenschap is en een kracht kan zijn, maar dat het daarbij de kunst is om dat wat je aangeboden krijgt, waar mogelijk zo te vormen naar iets dat bij jou past, zodat je niet voorbij gaat aan jezelf. Aan de deelnemers kan worden gevraagd of en wanneer zij bij zichzelf herkennen dat zij zich aanpassen aan hun omgeving. De begeleiders kunnen hierbij vragen stellen als: 'Wanneer pas je jezelf aan?', 'In welke situaties merk je dit?', 'Wanneer/waarom vind je aanpassing prettig?', 'Hoe zou jij (meer) gehoor kunnen geven aan dat wat jij zelf wil en kan?', 'Hoe kunnen anderen hier rekening mee houden?'.

Loopmaniertjes | 20 minuten

De begeleiders vragen de deelnemers om door de ruimte te lopen. Zij leggen uit dat, al lopend, alle hoeken van de ruimte mogen worden verkend.

- De aandacht wordt naar de voeten gebracht en het is gericht op het ervaren van het contact met de vloer. De volgende opdrachten worden gegeven: je voeten heel bewust afrollen, op je tenen lopen, op je hakken lopen, op de binnenkant van je voeten lopen en op de buitenkant van je voeten lopen.
- Daarna geven de begeleiders de opdracht om te lopen vanuit de impuls van een bepaald lichaamsdeel, bijvoorbeeld vanuit de elleboog, de schouder, de heup etc. Het gaat erom dat de deelnemers zich zoveel mogelijk door dit lichaamsdeel door de ruimte laten leiden.
- Daaropvolgend geven de begeleiders de opdracht om te lopen in verschillende tempo's, bijvoorbeeld in de snelheid van een oude film, in slow motion, met bevroeringsmomenten etc. Verder kunnen er tempowisselingen plaatsvinden. Tevens kan er geluid gemaakt worden bij de manier van lopen en het tempo.
- Daarna geven de begeleiders de opdracht om denkbeeldig te lopen op verschillende ondergronden, bijvoorbeeld op zacht zand, heet zand, schelpjes, blubber, ijs, lijm, spijkers, eieren etc.
- Daarna geven de begeleiders de opdracht om zich voort te bewegen als verschillende soorten dieren, mensen en dingen, bijvoorbeeld als een giraffe, aap, olifant, kip, kikker, marionet, opwindpop, baby, kleuter, puber, volwassene, bejaarde etc.

Wanneer het bovengenoemde gedaan is, wordt de koppeling gemaakt naar de houding en het gevoel van de deelnemers. Dit wordt als volgt opgebouwd:

De begeleiders geven de opdracht om door de ruimte te lopen en de schouders te laten hangen, de schouders op te halen, met het hoofd omlaag te lopen, met het hoofd geheven te lopen etc.

Daarna stellen de begeleiders verschillende vragen waar de deelnemers in hun hoofd en in hun houding op reageren, zoals: 'Op welke manier loop jij?', 'Wat zegt dit over jou?', 'Hoe zou je kunnen lopen als je bang/boos/verdrietig/blij bent?', 'Hoe loop jijzelf als je bang/boos/verdrietig/blij bent', 'Zijn er nog andere emoties die je weleens voelt?', 'Hoe loop je dan?', 'Wat voel je dan in je lichaam?'.

Helemaal aan het einde wordt dit nabesproken met de deelnemers. Ervaringen worden met elkaar gedeeld. Er wordt gezocht naar een koppeling tussen gevoel en lichaam. De begeleiders stellen verdiepende vragen en bewaken de veiligheid.

Beeldhouwen | 25 minuten

De begeleiders verdelen de groep in tweetallen, welke zij onderverdelen in A en B. Het is belangrijk om te kijken tussen welke twee deelnemers er al enigszins vertrouwen speelt. Iedereen met de letter A is in de eerste ronde de beeldhouwer en iedereen met de letter B is de klei.

De beeldhouwer zet de klei in een beeld welke de emotie *blij* uitstraalt. De begeleiders geven een voorbeeld (door het aanraken en sturen van lichaamsdelen). Van tevoren is het belangrijk dat de beeldhouwer aan de klei vraagt of hij hem aan mag raken. Wanneer de klei dit liever niet wil, gebruikt de beeldhouwer woorden om de klei te laten bewegen en hem in de juiste houding te positioneren. In principe is het de insteek om niet te praten tijdens de opdracht zodat echt op het affectieve en fysieke aspect gericht kan worden, en niet of minder op het cognitieve en verbale. Wanneer de beeldhouwer de klei heeft gevormd blijft de klei in 'freeze' staan. De beeldhouwers krijgen de mogelijkheid om kort naar de andere beelden te kijken. Daarna gaat de beeldhouwer weer voor zijn eigen standbeeld staan. Wanneer de begeleiders in hun handen klappen is het standbeeld geen standbeeld meer. Daarna worden de rollen omgewisseld. Er wordt een andere emotie aangereikt door de begeleiders. Daaropvolgend geven de begeleiders de opdracht om twee beelden te beeldhouwen. De eerste opdracht is: 'Hoe voel jij jezelf op school?' En de tweede opdracht is: 'Hoe voel jij jezelf buiten school?'. De locatie mag zelf gekozen worden. Deelnemer A zet deelnemer B in een standbeeld dat antwoord geeft op deze vragen. Dit worden twee losse beelden. De begeleiders vragen aan het standbeeld (B) hoe dit voelt. Daarnaast vragen ze aan de beeldhouwer of dit klopt. Tevens kan de beeldhouwer zelf het beeld aannemen door het te kopiëren. Daarna worden de rollen omgewisseld. Aan het einde worden ervaringen uitgewisseld.

Pauze | 10 minuten

Wat ben jij nou aan het doen? | 10 minuten

De begeleiders vragen aan de deelnemers of ze tweetallen willen vormen en zich willen onderverdelen in A en B. Als blijkt dat steeds dezelfde tweetallen worden gevormd, vragen de begeleiders of de deelnemers eens een tweetal kunnen vormen met iemand anders. De tweetallen verspreiden zich door de ruimte en gaan als A en B tegenover elkaar staan. De begeleiders geven een voorbeeld:

A: Beeld iets uit, bijvoorbeeld basketballen.

B: Vraagt: Wat ben jij nou aan het doen?

A: Noemt iets wat hij niet aan het doen is, bijvoorbeeld vissen.

B: Gaat direct vissen.

A: Vraagt: Wat ben jij nou aan het doen?

B: Noemt iets wat hij niet aan het doen is, bijvoorbeeld gamen.

A: Gaat direct gamen.

Enzovoort. Het is de bedoeling dat de deelnemers het eerste wat in hen opkomt opnoemen. Niet denken, maar doen staat centraal. Er wordt geprobeerd om het tempo op te voeren. Het is belangrijk dat de begeleiders benoemen dat alles goed is om te noemen, zolang dit enigszins netjes blijft.

Billybillybob | 15 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. De begeleiders leggen uit wat de bedoeling is: "Één deelnemer mag in het midden gaan staan. Wanneer deze deelnemer een andere deelnemer aankijkt en 'Billybillybob' roept, moet de deelnemer die aangekeken wordt, voordat de middelste deelnemer is uitgesproken, 'bob' terugroepen. Als hij te laat is, wisselt hij met de deelnemer in het midden. Het doel van de middelste deelnemer is dus om de deelnemer die hij aankijkt en naar wie hij 'Billybillybob' roept, een fout te laten maken." De begeleiders vragen een deelnemer om in het midden te gaan staan, waarna het spel wordt gestart.

Na dit een aantal rondes te hebben gedaan, komen er nieuwe mogelijkheden bij. Het spel wordt daarmee moeilijker en leuker; er kunnen steeds meer fouten worden gemaakt. De begeleiders brengen bijvoorbeeld de variatie in dat de middelste deelnemer ook enkel 'bob' mag zeggen tegen een deelnemer. Het is de bedoeling dat de deelnemer tegen wie dit gezegd wordt, hier niet op reageert. Als hij toch met 'bob' hierop reageert, is hij af. Ook kan de middelste deelnemer 'olifant' roepen. In dit geval vormt de deelnemer die aangekeken wordt samen met zijn linker- en rechterbuurman een olifant. Deze burens vormen de oren en de deelnemer zelf de slurf. Als dit niet snel genoeg lukt, is de deelnemer af. Ook kan de middelste deelnemer 'broodrooster' roepen. In dat geval beeldt de deelnemer tegen wie dit gezegd wordt direct een boterham uit die omhoog springt uit de broodrooster. Hij roept daarbij 'ping' en zijn linker- en rechterbuur vormen met hun armen, voor en achter de deelnemer, de broodrooster. Ook kan de middelste deelnemer 'James Bond' roepen. In dat geval beeldt de deelnemer tegen wie het gezegd wordt James Bond uit door met zijn armen over elkaar heen te staan waarbij zowel hij als zijn beide burens een pistool vasthouden. Zijn burens staan daarbij als 'Bondgirls' aan James Bond's zijde en zeggen: 'ooh, James'. Om het faalplezier tijdens het spel te bevorderen en de spanning te verlagen, krijgt de deelnemer bij wie iets niet lukt, steeds een groot applaus."

Evalueren | 15 minuten

Tijdens dit evaluatiemoment wordt stilgestaan bij de ervaringen van deze bijeenkomst. Er wordt vandaag met name stilgestaan bij het ervaren van het lichaam. De volgende vragen kunnen gesteld worden door de begeleiders, ter ondersteuning van het gesprek:

- Wat heb je gemerkt bij je jezelf en in je lichaam en op welk moment?
- Wat heb je hierover ontdekt/geleerd?
- Wat zegt jouw lichaam over jou?
- Sta nog eens stil bij: *"Falen is behalen"*
- Wat houdt dit voor jou in?
- Heb jij hier iets van gemerkt of hierover geleerd?

De deelnemers krijgen een aantal minuten de tijd om het één en ander voor zichzelf op te schrijven. Vervolgens wordt weer bijeengekomen en wordt gezamenlijk de stelling: *"Falen is behalen"* besproken. Ter bevordering en ondersteuning van het gesprek, kunnen de begeleiders vragen stellen als:

- Wat vind je van deze stelling?
- Wat heb je hiervan gemerkt in het spel?
- Wat merk je hiervan op school of in andere situaties?
- Wat kun je hiervan leren?

Tevens wordt ruimte geboden om overige ervaringen van de bijeenkomst te delen en te bespreken.

Bijeenkomst 3

Thema

Rollenspel en improviseren

(Vraag)stelling

"Wat je speelt, ben je zelf"

Doelen

- De deelnemers voelen zich welkom
- De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren
- De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen)
- De deelnemers zijn zich bewust van hoe zij zichzelf zien en hoe zij dit zouden willen zien
- De deelnemers ontwikkelen een rol waarin zij zich inleven en van waaruit zij spelen met de focus op verandering/ontwikkeling
- De deelnemers werken samen, met behoud van hun eigen rol
- De deelnemers ervaren het verschil tussen het spelen van een rol en het zijn van zichzelf
- De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen

Materiaal

- *Kleine witte papiertjes*
- *Pennen*
- *Bak of hoed*
- *Grote witte papieren*
- *Stiften*
- *Notitieboekjes*

Inhoud bijeenkomst 3

Introductie & inventarisatie | 10 minuten

De begeleiders verwelkomen iedereen. Globaal wordt uitgelegd hoe de bijeenkomst van vandaag ingedeeld is. Er wordt tijd genomen om iedere deelnemer kort langs te gaan, met de vraag hoe het met hem gaat. Vandaag proberen de deelnemers om dit te vertellen aan de hand van een weerbericht. Aan de deelnemers wordt gevraagd of zij in de vorm van een persoonlijk weerbericht kunnen omschrijven wat hun gevoel is op het moment/hoe zij er op dat moment bijzitten.

Om tot dit weerbericht te kunnen komen, stellen de begeleiders vragen als: 'Schijnt de zon volop?', 'Trekken er wolken voorbij?', 'Is er kans op regen, regent het momenteel of zijn de buien juist weggetrokken?'. Om de deelnemers te helpen bij het 'presenteren' van een duidelijk weerbericht, leggen de begeleiders uit dat de deelnemers dit kunnen opdelen in: 'Wat was het weer van de afgelopen uren?', 'Wat is het weer op dit moment', en: 'Wat zijn de vooruitzichten?'. Hierna wordt de (vraag)stelling van deze bijeenkomst geïntroduceerd: *"Wat je speelt, ben je zelf"*, en wordt uitgelegd dat hier aan het eind van de bijeenkomst op zal worden teruggekomen.

Levend Memory | 30 minuten

De begeleiders geven de deelnemers een briefje en een pen. De deelnemers krijgen de opdracht om een dier op het papiertje te schrijven waarmee ze zichzelf zouden kunnen vergelijken. De focus ligt hierbij op het innerlijk/karaktereigenschappen. De papiertjes worden dichtgevouwen en door één van de begeleiders verzameld. Vervolgens worden alle dierennamen enige keren voorgelezen. Daarna wordt aan de deelnemers gevraagd of ze in een kring willen gaan staan. Één persoon mag beginnen met raden welke persoon bij welk dier hoort. Er volgt nu een voorbeeld met fictieve personen. *Anne begint. Zij kan bijvoorbeeld vragen: "Kees, ben jij een hond?". Wanneer Kees inderdaad een hond is, gaat Kees achter Anne staan. Anne blijft aan zet. Zij mag overleggen met Kees. Anne kan bijvoorbeeld vragen: "Johan, ben jij een giraffe?". Wanneer dit het geval is gaat Johan ook achter Anne staan en blijft Anne aan zet. Wanneer dit niet klopt, verschuift de beurt naar Johan. Johan mag nu raden. Johan mag Kees "wegkapen" bij Anne door te vragen: "Kees, ben jij een hond?". Kees verplaatst naar de positie achter Johan. Johan blijft aan zet. Zo gaat het spel door totdat één van de deelnemers iedereen achter zich heeft staan.*

Wanneer nodig kan er gestart worden met een wat "luchtigere" opdracht, zoals: 'Op welke plek kom je graag?'. Na de werkvorm waarbij de vraag was met welk dier de deelnemer zichzelf vergelijkt, wordt de werkvorm nogmaals gedaan maar dan met de volgende vraag:

'Welk dier zou je *willen* zijn?'. De focus wordt hierbij ook op karaktereigenschappen gelegd. Nadat het spel gespeeld is vindt er een nabespreking plaats. Hierbij wordt de koppeling gezocht tussen de deelnemer en de gekozen dieren.

Alle kaartjes die geschreven zijn worden hierbij betrokken. De volgende vragen worden gesteld: 'In welk opzicht lijkt je op deze dieren?', 'In welk opzicht lijkt je niet op deze dieren?', 'Wat kun je leren van deze dieren?'.

Rolbepaling | 15 minuten

Dit is een vervolg op de werkvorm Levend Memory. De volgende vraag wordt teruggepakt: 'Wat kun je leren van het dier dat je graag zou willen zijn?', 'Welke eigenschappen horen daarbij?'. Vanuit deze antwoorden wordt er per deelnemer een menselijke rol bepaald. De groep wordt ingezet om met elkaar mee te denken. De menselijke rollen worden op een groot papier geschreven. Wanneer het lastig is om rollen te bedenken, kunnen de begeleiders een categorie noemen, bijvoorbeeld 'beroepen'. Vanuit die categorie worden de rollen dan bepaald. Dit zijn rollen waarmee (vervolgens) gespeeld en geoefend gaat worden.

Pauze | 10 minuten

Rolinleving | 5 minuten

Deze werkvorm is een vervolg op de werkvorm die voor de pauze plaatsvond. Nu wordt aan de slag gegaan met de bepaalde rol. De deelnemers lopen door de ruimte. Ondertussen stellen de begeleiders vragen, waarop de deelnemers in gedachten en in hun houding reageren. Zo wordt langzamerhand, al lopende, de rol ontwikkeld en hierin ingeleefd. De begeleiders stellen vragen als: 'Hoe ziet die persoon eruit?', 'Wat voor kleren heeft hij aan?', 'Zijn het nette kleren, gewone kleren, vieze of oude kleren?', 'Hoe loopt deze persoon in deze kleren?', 'Wat is zijn houding?', 'Loopt hij rechtop, met het hoofd recht vooruit, of juist wat meer in elkaar, met de schouders naar beneden?', 'Wat voor baan heeft hij precies?', 'Hoe praat hij daarbij?', 'Wat voor 'taal' of welke bepaalde woorden gebruikt deze persoon?', 'Praat hij bijvoorbeeld deftig, asociaal, veel of weinig?'. Tot slot vragen de begeleiders aan de deelnemers of zij elkaar eens kunnen begroeten vanuit hun eigen rol. Dit kunnen ze eventueel herhalen, totdat zij voelen dat het echt passend is bij de gekozen rol. Zodra zij het idee hebben dat zij zich de rol goed hebben eigengemaakt, mogen zij stil blijven staan. De begeleiders wachten tot iedere deelnemer stilstaat. Dan vragen ze de deelnemers om een tweetal te vormen met de persoon die het meest dichtbij staat. Als het maken van deze tweetallen niet soepel verloopt, bepalen de begeleiders welke tweetallen gevormd worden. Wanneer er een oneven aantal deelnemers is, doet één van de begeleiders mee. Als tweetal wordt een kort praatje gemaakt waarbij gespeeld en gereageerd wordt vanuit de eigen rol. Dit vormt de aanleiding voor de hierop volgende werkvorm.

Rollenspel | 30 minuten

De uiteindelijke vorm van deze opdracht is afhankelijk van de mate waarin de groep in staat blijft en/of het leuk vindt om te improviseren. Er zijn verschillende manieren waarop een rollenspel gespeeld kan worden. Wanneer de deelnemers volledige improvisatie nog wat lastig vinden, kan ervoor gekozen worden om te werken met een vaststaande tekst.

De deelnemers vormen tweetallen en ieder tweetal krijgt dezelfde tekst. Met deze tekst mogen zij zelf een situatie verzinnen en voorbereiden, waarbij zij beiden vanuit hun eigen rol spelen.

De nadruk wordt daarmee gelegd op de eigen inbreng van de deelnemers. Als zij hier moeite mee blijken te hebben, kunnen de begeleiders ondersteunen. Wat de precieze situatie en locatie is, mogen zij zelf verzinnen maar zij moeten dit aan de hand van de vaststaande tekst zien over te brengen aan het publiek. Dit door in het spel en in hun houding en onderlinge interactie te laten zien waar ze zijn en wat de gebeurtenis zou kunnen zijn. De tekst die ieder tweetal krijgt, dient op zichzelf dus nog geen duidelijke situatie of richting te impliceren, waardoor de tekst in iedere rol of situatie gespeeld zou kunnen worden. Het is belangrijk dat de begeleiders benadrukken dat er wordt geprobeerd steeds dicht bij de gekozen ideaalrol en de typerende kenmerken daarvan te blijven.

Mogelijke tekst:

A: *Ziet u dat?*

B: *Wat?*

A: *Nou, dat*

B: *Ik zie niks*

A: *Kijkt u maar eens goed*

B: *Maar ik zie niets*

A: *Doe niet zo flauw*

B: *Doet u niet zo flauw*

A: *Kijk*

B: *Ik kijk*

A: *Ik zie niks*

B: *.....*

Als de groep veel plezier blijkt te scheppen in improviseren en aantoonbaar vrij genoeg te voelen voor eigen, spontane inbreng, kan gekozen worden voor een geheel geïmproviseerde scene. In dit geval speelt een tweetal samen - maar beiden in de eigen gekozen rol - een geïmproviseerde scene, waarbij vooraf door de andere deelnemers een locatie en een gebeurtenis wordt bepaald. De deelnemers die de scene gaan spelen kunnen deze locatie en gebeurtenis ook zelf verzinnen.

Rol loslaten/afschudden | 5 minuten

De deelnemers lopen rond door de ruimte. De begeleiders zeggen dat ze elkaar nog eens mogen begroeten vanuit hun gespeelde rol. Als ze dit hebben gedaan, blijven ze rondlopen, maar worden zij langzamerhand steeds meer zichzelf. Langzaam doen ze zogenaamd hun werkkleding uit, verandert hun houding, krijgen ze hun eigen stem weer terug en laten ze zo hun rol steeds meer los. Dit totdat ze ook een looptempo/-manier hebben gevonden die natuurlijk aanvoelt en weer voelt als henzelf. Tot slot staan de deelnemers stil en kunnen zij de rol daadwerkelijk nog even 'van zich afschudden'. Het is belangrijk dat de begeleiders dit afbouwen/loslaten van de rol, goed begeleiden. Terwijl de deelnemers rondlopen, benoemen de begeleiders duidelijk wanneer houding, stemming, stem en gezichtsuitdrukking steeds meer losgelaten mogen worden.

Evalueren | 15 minuten

Tijdens dit evaluatiemoment wordt weer stilgestaan bij de ervaringen van de bijeenkomst. Er wordt vandaag met name stilgestaan bij de ervaring van het spelen van de ideaalrol. De volgende vragen kunnen gesteld worden door de begeleiders, ter ondersteuning van het gesprek:

- Hoe is het je afgegaan om de rol te spelen, met de eigenschappen die je zou willen ontwikkelen?
- Wat is je gelukt van het spelen daarvan?
- Wat heb je over jezelf ontdekt?
- Denk (nog) eens na over de (vraag)stelling: *"Wat je speelt, ben je zelf."*

De deelnemers krijgen een aantal minuten de tijd om het één en ander voor zichzelf op te schrijven. Vervolgens wordt weer bijeengekomen en wordt gezamenlijk de stelling: *"Wat je speelt, ben je zelf"* besproken. Ter bevordering en ondersteuning van het gesprek, kunnen de begeleiders vragen stellen als:

- Wat vind je van deze stelling?
- Wat heb je hiervan gemerkt in het spel?
- Wat merk je hiervan op school of in andere situaties?
- Wat kun je hiervan leren?

Tevens wordt ruimte geboden om overige ervaringen van de bijeenkomst te delen en te bespreken.

Bijeenkomst 4

Thema

Visualiseren, verhalen maken en improviseren

(Vraag)stelling

"Wensen hebben grenzen"

Doelen

- De deelnemers voelen zich welkom
- De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren
- De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen)
- De deelnemers *doen* in plaats van *denken*
- De deelnemers spelen in op wat de ander aanbiedt
- De deelnemers zijn zich bewust van zichzelf en hun zintuigen en komen van daaruit in contact met hun 'ideaalzelf'
- De deelnemers visualiseren hun ideale schoolsituatie en geven vorm aan die van henzelf en die van anderen
- De deelnemers staan stil bij hun eigen grenzen
- De deelnemers evalueren en reflecteren op hun opgedane ervaringen

Materiaal

- *Een zachte bal ter grootte van een voetbal*
- *Stoel/blok (om op te staan)*
- *Notitieboekjes*
- *Pennen*

Inhoud bijeenkomst 4

Introductie & inventarisatie | 10 minuten

De begeleiders verwelkomen iedereen. Globaal wordt uitgelegd hoe de bijeenkomst van vandaag ingedeeld is. Daarna vragen de begeleiders aan de deelnemers om denkbeeldig een voorwerp in gedachten te nemen dat centraal staat voor hun gevoel op dat moment/hoe ze er op dat moment bijzitten. Wanneer iedereen iets bedacht heeft, wordt dit met elkaar besproken. Iedereen komt aan bod. De begeleiders geven de deelnemers de ruimte om te delen wat zij willen waardoor de deelnemers zich gehoord en gezien voelen. Wanneer deelnemers het lastig vinden kan de vraag omgedraaid worden. Er kan gestart kunnen worden met de vraag: 'Hoe zit je er op dit moment bij?' Of: 'Hoe voel je jezelf op dit moment?'. Daarna zou er een denkbeeldig voorwerp bij gekozen kunnen worden. Eventueel kunnen groepsgenoten helpen. Hierna wordt de (vraag)stelling van deze bijeenkomst geïntroduceerd: *"Wensen hebben grenzen"*, en wordt uitgelegd dat hier aan het eind van de bijeenkomst op zal worden teruggekomen.

Associëren | 5 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. Één van de begeleiders gooit een bal naar een deelnemer en zegt tegelijkertijd een woord, bijvoorbeeld 'zomer'. De deelnemer naar wie gegooid wordt, vangt de bal en gooit deze gelijk weer verder naar een andere deelnemer en zegt tegelijkertijd zijn associatie (één woord) bij het eerdergenoemde woord. Zo gaat dit steeds verder. Er wordt continu geassocieerd op het laatste woord. Het is de bedoeling dat de deelnemers het eerste woord dat in hen opkomt noemen. Met andere woorden: niet denken, maar doen. Tevens kan er geassocieerd worden met de laatste letter van een woord, bijvoorbeeld: slang, grasmaaier, Rotterdam, mosterd etc. Dit zou nog uitdagender kunnen worden door een categorie te kiezen, bijvoorbeeld Nederlandse plaatsnamen of dieren. De begeleiders kunnen wanneer nodig bijsturen, bijvoorbeeld als het thema waarop deelnemers associëren langdradig wordt.

Samen verhalen maken | 15 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. De begeleiders leggen uit dat het de bedoeling is dat er met z'n allen een kort verhaal gemaakt wordt, met behulp van het overgooien van een bal. Één van de begeleiders begint. De begeleider noemt een woord, bijvoorbeeld 'er' en gooit de bal naar een deelnemer. De deelnemer naar wie gegooid wordt vangt de bal en gooit deze gelijk weer verder naar een andere deelnemer en zegt tegelijkertijd een woord wat aansluit, bijvoorbeeld 'zijn'. Dit gaat zo verder. Het is de bedoeling dat er een zin gaat ontstaan. In dit geval:

Er zijn ..." Het is de bedoeling dat de deelnemers reageren op de persoon voor hen.

Er zou ook voor gekozen kunnen worden om dit zonder overgooien te doen, bijvoorbeeld door de kring rond te gaan. Tevens kan ervoor gekozen worden om in plaats van woorden om de beurt een zin te noemen. Het kan ook allebei gedaan worden om te ervaren of er verschillen zijn. De keuze voor het zeggen van een woord of een hele zin is afhankelijk van de mate waarin het verhaal op gang komt binnen de groep. Om afstand te creëren zou er gestart kunnen worden met: "Er was eens hier heel ver vandaan ... " Wanneer er niet vanzelf een einde aan het verhaal komt initieert één van de begeleiders dat er nog één rondje gedaan wordt en dat aan het eind van dat rondje het verhaal klaar is. De begeleiders vragen aan de deelnemers wat ze ervaren hebben tijdens deze werkvorm. Dit is gericht op loslaten en inspelen op wat de ander aandient. De volgende vragen kunnen gesteld worden: 'Wat heb je ervaren?', 'Wat is gelukt?', 'Wat zou je nog anders kunnen doen?', 'Zijn er dingen die je herkent in het dagelijks leven?'.

Voorwerp denkbeeldig doorgeven en veranderen | 5 minuten

De deelnemers en begeleiders vormen met elkaar een kring. De begeleiders geven verschillende opdrachten omtrent het doorgeven van iets denkbeeldigs. Hierbij kan gedacht worden aan een grote zware steen, een veertje, een cactus, een vers gebakken appeltaart, een spin, een konijntje, een baby etc. Tevens wordt er aan de deelnemers gevraagd of zijzelf nog ideeën hebben die gebruikt kunnen worden. De begeleiders vragen wie er zou willen beginnen. De persoon die begint geeft het voorwerp aan de persoon links van hem door. Zo gaat dit de kring langs. Er kan variatie aangebracht worden door de ene keer groots uit te beelden en het een andere keer juist klein te houden.

Aanbelspel | 20 minuten

De deelnemers en begeleiders staan verspreid door de ruimte. Eén van de deelnemers loopt naar een andere deelnemer toe en belt bij een imaginaire deur aan. De deelnemer die aanbelt, vertelt aan de deelnemer die opendoet waarom hij aanbelt. Hij geeft de bewoner daarmee een bepaalde rol. De deelnemer die opendoet, gaat hierop in. Hij mag zelf weten hoe hij hierop reageert, maar dient in te spelen op wat de aanbeller inbrengt en de rol die de aanbeller hem daarmee geeft. Voorbeelden zijn: 'Ik kom collecteren', 'Mag ik even bellen?', 'U heeft de loterij gewonnen', 'Er is brand', 'U heeft mijn kat aangereden!'. De deelnemers spelen een korte scène, die aan de deur plaatsvindt. Tevens kan het accent gelegd worden op dat de deelnemer waar aangebeld wordt, mag aangeven dat de aanbeller niet binnen mag/kan komen. Hij moet hiervoor wel (in spel) een reden aangeven. De aanbeller mag hierop reageren maar houdt rekening met de grens van de bewoner;

Op deze manier kan de focus gelegd worden op het ervaren van de eigen grenzen, de grenzen van de ander en het aangeven van grenzen. Eventueel kunnen er kaartjes worden gebruikt met daarop een gegeven situatie, als improviseren lastig blijkt.

Pauze | 10 minuten

Ideale schoolsituatie | 25 minuten

De deelnemers lopen door de ruimte. In het midden wordt een stoel neergezet. De begeleiders leggen uit dat iemand straks mag aangeven hoe zijn ideale schoolsituatie eruit ziet. Deze deelnemer geeft dit aan door op de stoel in het midden te gaan staan. Vervolgens vertelt hij wat voor hem zijn ideale schoolsituatie is of zou zijn. Vervolgens wordt met de deelnemers en begeleiders zo gauw mogelijk deze situatie uitgebeeld. De deelnemer die in het middelpunt staat, legt uit wie of wat er allemaal nodig is om deze ideale situatie zo kloppend mogelijk uit te beelden. Alles is daarbij mogelijk; de deelnemers kunnen veranderen in ieder voorwerp, iedere persoon, iedere kleur en iedere geur die de deelnemer wenst. De begeleiders structureren de manier waarop de situatie met elkaar wordt vormgegeven en stimuleren de deelnemer, wiens situatie uitgebeeld wordt, nadrukkelijk om zo specifiek mogelijk te benoemen hoe zijn gewenste, ideale schoolsituatie er precies uitziet. De andere deelnemers leren zo te luisteren naar het verhaal van de ander en de betreffende deelnemer leert om zijn situatie als het ware te regisseren, waardoor hij er grip op krijgt.

Geleide fantasie-oefening 'ideaalzelf' | 15 minuten

De deelnemers zoeken een plek in de ruimte en gaan daar liggen of zitten in een positie die ontspannen en prettig aanvoelt en sluiten hun ogen. Er dient voldoende ruimte tussen elke deelnemer te zijn. Het is van belang dat de deelnemer vooraf weet dat hij niets hoeft uit te gaan beelden en dat er niets onverwachts zal gebeuren. De focus ligt op voelen.

De begeleiders leggen uit: "Het komende fantasiemoment kan een beeld geven van hoe het zou zijn als je iets bereikt dat je heel graag wil bereiken. Voorbeelden zijn: meer zelfvertrouwen hebben, goed omgaan met bepaalde mensen, situaties of met jezelf, een bepaald vak behalen of iets heel goed onder de knie krijgen. Ga na wát je precies wilt bereiken en in welke situatie dat zichtbaar zou zijn. Waar verlang je naar? Stel jezelf nu eens voor in die situatie:

Waar ben je precies? Hoe ziet het eruit? Wat zie je om je heen? Zijn er anderen? Welke kleuren zie je, welke geur hangt er? Klinkt er misschien muziek? Wat voel je? Kijk eens goed naar jezelf. Wat doe jij? Hoe staat je gezicht? Wat is je lichaamshouding? Hoe beweeg je? Is dat anders dan gewoonlijk? Zo ja, wat is er anders? Hoe ga je met de mensen in je omgeving om? Hoe klinkt je stem? Wat voor verschillen merk je op in hoe je jezelf gedraagt? En hoe je jezelf voelt? Ga nu eens terug in de tijd: probeer te zien wat er gebeurd is tussen *toen*: het moment waarop je de situatie nog niet had bereikt, en *nu*: de ideale situatie. Wat heeft aan deze verandering bijgedragen:

Wat voor dingen ben je anders gaan doen/heb je anders aangepakt? Welke tegenslagen heb je gehad? Hoe heb je die overwonnen? Hoe heb je vermeden om in je oude gewoonte terug te vallen? Wat bleek het moeilijkste te zijn in de weg er naartoe? Welke steun heb je gehad en hoe kwam je aan deze steun? Wat zie je jezelf doen om de kracht die je hebt verworven vast te houden? Kijk dan nog eens goed naar het verschil tussen de nieuwe situatie, waarin je datgene hebt bereikt wat je zo graag wil, en de situatie waarin dat nog niet zo was. Als je het gevoel hebt dat je genoeg hebt gezien, mag je je ogen openen. Je mag de ideaalsituatie kort even voor jezelf opschrijven: Welke belangrijke factoren spelen daar een rol en welke elementen 'maken' de situatie? Kijk vooral ook naar: wie ben *jij* in die situatie?"

Het is belangrijk dat deze oefening goed en geleidelijk afgebouwd wordt. Voor sommige deelnemers zal het een intense/intensieve oefening zijn die veel teweegbrengt, terwijl voor anderen de oefening minder sprekend kan zijn.

Evalueren | 15 minuten

Tijdens dit evaluatiemoment wordt weer stilgestaan bij de ervaringen van de bijeenkomst. Er wordt vandaag met name stilgestaan bij de gevisualiseerde en uitgebeelde ideaalsituaties. De volgende vragen kunnen gesteld worden door de begeleiders, ter ondersteuning van het gesprek:

- Wat hield jouw ideaalsituatie in?
- Wat zegt dat over jou en de situatie(s) waarin je je momenteel bevindt?
- Zou je iets van dat wat je in deze bijeenkomst hebt gevisualiseerd en/of uitgebeeld, in de praktijk willen brengen?
- Wat is daarvoor nodig?

De deelnemers krijgen een aantal minuten de tijd om het één en ander voor zichzelf op te schrijven. Vervolgens wordt weer bijeengekomen en wordt gezamenlijk de stelling: "*Wensen hebben grenzen*" besproken. Ter bevordering en ondersteuning van het gesprek, kunnen de begeleiders vragen stellen als:

- Hoe voelde het dat anderen met jou meebewogen/zich naar jou schikten en gehoor gaven aan jouw ideale situatie?
- Hoe was het om een situatie voor de ander uit te beelden?
- Hoe doe je dit 'in het echt'? In hoeverre pas jij je aan anderen aan?
- Op welke manier ga jij met jouw grenzen om?

Tevens wordt ruimte geboden om overige ervaringen van de bijeenkomst te delen en te bespreken. Aan het einde van deze bijeenkomst wordt aan de deelnemers verteld dat in de volgende, laatste bijeenkomst de ruimte wordt geboden om eigen dramaopdrachten in te brengen die te maken hebben met dat wat zijzelf nog zouden willen uitproberen/leren. Hier kunnen ze de komende week alvast over nadenken.

Bijeenkomst 5

Thema

Afsluiten en afscheid nemen

(Vraag)stelling

"Hoe hoog spring jij?"

Doelen

- De deelnemers voelen zich welkom
- De deelnemers weten wat er deze sessie globaal gaat gebeuren
- De deelnemers drukken uit hoe zij erbij zitten aan het begin van de bijeenkomst (m.b.t. gevoelens, gedachten en verwachtingen)
- De deelnemers drukken hun behoeften/wensen uit en gaan daarmee aan de slag
- De deelnemers kijken terug op de gehele cursus en hun ervaringen en leerproces
- De deelnemers staan stil bij de gedachten, gevoelens en verwachtingen die ze aan het begin van de cursus hadden en bij hoe dit nu is
- De deelnemers kunnen benoemen wat zij hebben geleerd en hoe zij hiermee in de praktijk aan de slag kunnen
- De deelnemers nemen afscheid van elkaar en de begeleiders

Materiaal

- *Associatiekaarten*
- *Gekleurde papiertjes*
- *Pennen*
- *Tafel*

Inhoud bijeenkomst 5

Introductie & inventarisatie | 10 minuten

De begeleiders verwelkomen iedereen. Globaal wordt uitgelegd hoe de bijeenkomst van vandaag ingedeeld is. De deelnemers en begeleiders vormen vervolgens een kring. De begeleiders leggen uit dat het midden van de kring een zwembad is. Dit zwembad stelt deze laatste bijeenkomst voor. Dan wordt de vraag gesteld op welke plek in of om het zwembad de deelnemers zich momenteel bevinden, wat betreft hun gevoel en houding ten opzichte van deze bijeenkomst. Misschien heeft de één een drukke week gehad waardoor hij nu moe is en ergens naast het zwembad ligt. Misschien heeft de ander er veel zin in, en staat hij op het punt om het zwembad in te springen. Weer een ander zit of hangt misschien aan de rand van het zwembad. De deelnemers mogen gaan zitten, liggen of staan in een positie die aansluit bij het gevoel dat zij aan het begin van deze bijeenkomst hebben. Als iedereen deze positie heeft gevonden, mogen de deelnemers om beurten toelichten wat hun houding betekent. Dit kan eventueel ook door de anderen worden geprobeerd te raden/in te schatten. Hierna wordt de (vraag)stelling van deze bijeenkomst geïntroduceerd: *"Hoe hoog spring jij?"*, en wordt uitgelegd dat hier aan het eind van de bijeenkomst op zal worden teruggekomen.

Inventarisatie vrije invulling bijeenkomst | 70 minuten incl. 10 minuten pauze

De begeleiders vragen aan de deelnemers welke kans ze nog zouden willen pakken/wat ze nog graag eens willen doen of uitproberen binnen drama. Hierbij wordt teruggehaald wat er in de eerste bijeenkomst is besproken over wat de deelnemers wilden leren. Er wordt gekeken naar wat er is blijven liggen en wat nog aandacht verdient. Dit is vrije ruimte die door de deelnemers ingevuld mag worden. Wanneer de deelnemers zelf niets weten in te brengen, zullen de begeleiders helpen om te komen tot een invulling. Er kan dan bijvoorbeeld geput worden uit de beschreven overige werkvormen. De tijd bedraagt 30 minuten voor de pauze en 30 minuten na de pauze.

Associëren met kaarten | 25 minuten

Door de begeleiders wordt een aantal associatiekaarten op tafel neergelegd. De begeleiders vragen de deelnemers welke kaart zij aan het begin van de cursus hadden gekozen. Nu mogen zij voor zichzelf bedenken welke kaart nu past, als zij denken aan de (vraag)stelling: *"Hoe hoog spring jij?"* Er wordt gevraagd om te kijken naar het verschil tussen hoe zij zich aan het begin van de cursus zagen en voelden en hoe dit nu is. De deelnemers mogen nu opnieuw de kaarten bekijken en bedenken welke kaart nu het beste illustreert hoe zij zichzelf zien en beleven. Misschien is het dezelfde kaart, waaraan nu wellicht een andere invulling/interpretatie wordt gegeven,

maar een andere kaart is ook mogelijk. Om de deelnemers te laten komen tot een weloverwogen keuze, kunnen de begeleiders ondersteunende vragen stellen als:

- Welke kaart beeldt uit wat jij hebt geleerd van de cursus en over jezelf?
- Op welke kaart zie jij jezelf nu terug, zoals je jezelf nu voelt of ziet?
- Wat heeft deze cursus voor jou betekend?

Als iedereen een kaart heeft gekozen, mogen de deelnemers om beurten vertellen waarom die kaart is gekozen. De begeleiders vragen of andere deelnemers hier iets op willen aanvullen wat betreft hetgeen zij hebben gezien bij die deelnemer, qua persoonlijke ontwikkeling en persoonlijke kwaliteiten. Tot slot geven de begeleiders iedere deelnemer een persoonlijk kaartje met daarop een woord of een symbool. Dit is een compliment of opmerking ter bemoediging van die deelnemer; iets wat zij hebben gezien/ervaren met betrekking tot (de ontwikkeling van) de deelnemer.

Afscheidsopdracht: wat laat ik achter en wat neem ik mee? | 15 minuten

Aan het einde van de cursus krijgen de deelnemers een pen en twee papiertjes die verschillend zijn van kleur. De begeleiders geven de deelnemers de opdracht om na te denken over de volgende twee symbolische vragen:

1. Wat laat ik hier achter?
2. Wat neem ik mee?

Op het ene papiertje schrijven de deelnemers wat ze achter willen laten en op het andere papiertje wat ze mee willen nemen. De inhoud van de briefjes wordt met elkaar besproken. Vervolgens besluiten de deelnemers zelf wat ze met de briefjes willen doen: opbergen, weggooien etc.

Aan het eind van deze bijeenkomst wordt aan de deelnemers gevraagd om na te denken over de behoefte aan een evaluatiebijeenkomst. Deze vraag hoeft niet meteen beantwoord te worden. De begeleiders nemen, nadat zij de cursus zelf geëvalueerd hebben, contact op met de kinderen en hun ouders/verzorgers, om deze behoefte te peilen en eventueel een bijeenkomst te plannen. Wanneer deze vraag is neergelegd, nemen de deelnemers en begeleiders afscheid van elkaar.

Overige werkvormen

Zoals in de inleiding van de cursusinhoud beschreven staat, hebben de ontwikkelaars een aantal overige werkvormen uitgedacht. De begeleiders staan open voor wat zich aandient tijdens de cursus en voor wat daarbinnen nodig of goed blijkt voor de groep. Zij kunnen op basis daarvan besluiten dat een bepaalde werkvorm ingezet wordt die anders is dan de 'vaststaande' werkvorm van de betreffende bijeenkomst. Hieronder staan deze werkvormen beschreven.

Negatief vs. Positief | 15 minuten

Doel: Bewust worden van de kracht van positief en negatief denken/praten

Benodigheden: Stoelen en een opschrijfbord

Als eerste wordt er met de groep vrijuit geassocieerd met het woord 'negatief'. De deelnemers kunnen van alles opnoemen wat er in hen opkomt bij dit woord. Deze associaties worden vastgelegd doordat de begeleiders deze woorden/zinnen op een vel papier schrijven, of door het één voor één laten opschrijven van associaties door de deelnemers zelf. Als het associëren is afgerond, krijgen de deelnemers de tijd om goed te kijken naar alles wat is opgeschreven. De begeleiders leggen uit dat er mag worden stilgestaan bij wat je hierbij voelt of welke gedachten je krijgt bij het lezen van de woorden. Vervolgens wordt een nieuw vel gebruikt en mag er worden geassocieerd met het woord 'positief'. Ook bij het lezen van deze associaties wordt stilgestaan bij wat er vanbinnen gebeurt.

Na het associatiemoment worden er twee stoelen neergezet. De ene stoel is *positief* en de andere *negatief*. Samen met de deelnemers wordt een locatie en een gebeurtenis bedacht. Vervolgens mag één deelnemer op de negatieve stoel en een andere deelnemer op de positieve stoel gaan zitten. Zij spelen dan een geïmproviseerde scène, waarbij de ene deelnemer speelt vanuit een negatieve houding en de andere deelnemer vanuit een positieve houding. Op een gegeven moment zetten de begeleiders de scène in 'freeze' en geven zij aan dat er een rolwisseling plaatsvindt: de negatieve rol benadert de situatie nu positief en de positieve rol benadert de situatie nu negatief. Het is belangrijk dat als het ware wordt vastgehouden aan de stoel; de stoel dient op die manier als 'mindset', van waaruit gespeeld wordt. Vervolgens kan dan worden besproken hoe het voelt om zo concreet vanuit een bepaalde negatieve of positieve houding te spelen. De begeleiders stellen vragen als: 'Wat merkte je bij jezelf, bij de negatieve en/of positieve benadering?', 'Wat herkende je bij jezelf?', 'Wat vond je prettig en waarom?', 'Wat vond je minder prettig en waarom?'. De begeleiders benadrukken bij deze evaluatie het belang van het bewust zijn van je 'mindset': de manier waarop jij een situatie ervaart, hangt grotendeels af van de manier waarop je de situatie *zelf* benadert en bekijkt.

Mindsets | 5 à 10 minuten

Doel: Ontdekken wat de wisselwerking is tussen houding, communicatie en emoties

Benodigdheden: -

De deelnemers en begeleiders staan met elkaar in een kring. De begeleiders leggen uit dat straks de zin: *"Good morning, it's me"*, door een deelnemer tegen de deelnemer links van hem mag worden uitgesproken, met een bepaalde emotie daarbij. Deze deelnemer reageert hierop door tegen hem in diezelfde emotie terug te zeggen: *"Yes, I see."* Vervolgens geeft de deelnemer die dit terug heeft gezegd, de zin: *"Good morning, it's me"* door aan de deelnemer links van hem, waarop ook die deelnemer in dezelfde emotie antwoordt met: *"Yes, I see"*. Zo wordt de emotie de hele kring doorgegeven. Als iedereen aan de beurt is geweest, leggen de begeleiders uit dat er nu een eigen emotie mag worden ingebracht, bij het doorgeven van: *"Good morning, it's me"*, en dat er vervolgens ook vanuit de eigen impuls hierop mag worden gereageerd met: *"Yes, I see."* Hierbij dienen de deelnemers zich dus goed bewust te zijn/worden van dat wat de houding van de ander bij hen teweegbrengt.

Hierna vragen de begeleiders aan de deelnemers of zij door deze oefening merken of en hoe de eigen houding van invloed is op dat wat eruit voortkomt. De begeleiders proberen om samen met de deelnemers de koppeling te maken naar schoolse (en andere) situaties: wanneer je iets wilt leren, kun je geen ander/beter resultaat verwachten als je jezelf steeds op dezelfde manier inzet en geen andere, nieuwe dingen uitprobeert. De begeleiders vragen de deelnemers wat zij vinden van de uitspraak dat 'slim zijn' meer zegt dan (eind)resultaten.

Motiveren | 15 minuten

Doel: Vinden en overbrengen van motivatie

Benodigdheden: Een stoel

Één deelnemer speelt dat hij thuis zit en niets wil. Andere deelnemers krijgen de opdracht om, om de beurt, te proberen om de ander te overtuigen/motiveren om toch iets te gaan doen. Er vindt een rollenspel plaats tussen twee personen. De rollen worden verschillende keren gewisseld. Wanneer je de persoon speelt die thuis zit en niets wil kom je pas van de stoel af wanneer je voor je gevoel overtuigd bent. Van daaruit wordt de link gelegd naar het dagelijks leven van de deelnemers. De begeleiders vragen aan de deelnemers of ze het gevoel herkennen dat ze soms helemaal niets willen. Er wordt gevraagd wie een situatie wil delen. Vanuit deze situatie(s) wordt er gespeeld. De persoon kan zichzelf spelen, maar dit kan ook gespeeld worden door iemand anders om wat distantie te creëren. Het is de bedoeling dat de deelnemers elkaar en zichzelf weten te motiveren. Nabespreken is een belangrijk onderdeel. Daarin wordt nogmaals de koppeling gemaakt met het dagelijks leven van de deelnemers. Er wordt gekeken naar ervaringen en naar mogelijke gedragsveranderingen.

Ontspanningsoefening: ontspannen na aanspannen | 10 à 15 minuten

Doel: Ontspannen van het gehele lichaam

Benodigdheden: -

De begeleiders vragen de deelnemers om een plek in de ruimte te zoeken en daar te gaan liggen. Het is belangrijk dat de deelnemers genoeg ruimte voor zichzelf creëren. Als er kledingstukken drukken of knellen (zoals riemen, schoenen etc.) dan wordt aangeraden om die los of af te doen. De begeleiders geven de volgende opdrachten: "Doe je ogen dicht wanneer dit goed voelt. Leg je armen iets van je lichaam af met je handpalmen net zoals ze het makkelijkst liggen. Leg je benen iets uit elkaar en laat je voeten losjes naar buiten vallen. Ga na of je op deze manier echt lekker ligt. Verander wanneer het nodig is nog wat. Je gaat zo direct iedere spiergroep afzonderlijk aanspannen en ontspannen. Je begint nu met je dominante hand: span de spieren van die hand aan door hem tot vuist te ballen. Voel de spanning, na ongeveer vier seconden laat je de spanning weer los. Voel de ontspanning. Na ongeveer zes seconden komt de andere hand aan de beurt en vervolgens alle andere spiergroepen op dezelfde manier. Doe nu je ogen weer open. Beweeg je handen en voeten, je armen en benen, je romp en rek je eens lekker uit met geluid. Als je zover bent kom je weer in je eigen tempo overeenind.

Het doel is dat alle spiergroepen tegelijk ontspannen zijn. Zijn de delen die aan de beurt zijn geweest nog steeds ontspannen? Zo niet, probeer de spanning dan weer los te laten."

Gekke bekken overgooien | 5 minuten

Doel: Plezier en ontspanning

Benodigdheden: -

De begeleiders vragen of iedereen in een kring wil gaan staan. De begeleiders gaan er verdeeld tussenin staan. Het is de bedoeling dat gekke bekken overgegooid worden. Één van de begeleiders geeft een voorbeeld. De begeleider vormt een vuist. Hiermee wordt een gekke bek op het eigen gezicht 'gegooid'. Deze gekke bek wordt vastgehouden totdat de begeleider die weer van het gezicht afpakt. Dit wordt met een open hand gedaan, die uiteindelijk weer in een vuist verandert. De gekke bek zit nu in de hand. De begeleider maakt oogcontact met iemand anders uit de kring en gooit de gekke bek met een vuisthand over. Wanneer de gekke bek is overgegooid, probeert de persoon naar wie gegooid is precies dezelfde gekke bek te trekken. Daarna haalt hij op dezelfde manier de gekke bek weer van zijn gezicht af. Daarna gooit hij een nieuwe gekke bek op zijn gezicht, houdt dit even vast, haalt dit weer eraf en gooit het over. Zo gaat dit verder. Er kan voor gekozen worden om gekke bekken over te gooien of om emoties uit te drukken met het gezicht.

Lijnen en figuren vormen | 15 minuten

Doel: Samenwerken en rollen/houdingen (h)erkennen

Benodigdheden: -

De begeleiders geven verschillende opdrachten waarvan het de bedoeling is dat ze als groep uitgevoerd worden. De opdrachten zijn gericht op het vormen van lijnen en figuren. De volgende opdrachten worden gegeven:

- Ga in een lijn staan waarbij jullie voornamen op alfabetische volgorde geordend zijn.
- Ga in een lijn staan van jong naar oud. Tel ook maanden en dagen mee.
- Ga in een lijn staan waarbij degene met het kortste haar aan de ene kant staat en degene met het langste haar aan de andere kant.
- Ga in een lijn staan waarbij degene met de lichtste haarkleur aan de ene kant staat en degene met de donkerste haarkleur aan de andere kant.
- Vorm samen de letter S.
- Vorm samen de letter M.
- Vorm samen een vierkant.
- Vorm samen een driehoek.
- Vorm samen een slang.
- Vorm samen een spin.
- Vorm samen een draak.
- Probeer de draak tot leven te laten komen door te bewegen en geluid te maken.

Er wordt afgewisseld tussen wel en niet praten. Wanneer iedere opdracht is uitgevoerd, wordt gezamenlijk gekeken of het klopt. Verder wordt er gezamenlijk gekeken naar welke rollen iedereen aannam tijdens de werkvorm. Dit is gericht op het herkennen van eigen en andermans rollen.

~ EINDE CURSUSINHOUD ~

HOOFDSTUK 4 | Aanbevelingen

Aanbeveling 1

Oudervereniging Pharos organiseert regelmatig workshops, trainingen of (andere) bijeenkomsten met recreatieve of educatieve doeleinden. Deze bijeenkomsten zijn veelal eenmalig en beslaan dan één dag(deel). Het verbeteren van het zelfbeeld en het verminderen van onderpresteren zou niet realiseerbaar zijn wanneer slechts één bijeenkomst zou worden georganiseerd. Hierdoor is in overleg met Pharos gekomen tot de maximale mogelijkheid van het aanbieden van een reeks van vijf bijeenkomsten. De ontwikkelaars zien het belang in van het evalueren van deze vijf bijeenkomsten, waarbij ook wordt gekeken naar de toereikendheid van vijf bijeenkomsten, wat betreft het kunnen behalen van de gestelde doelen. Het is aan te bevelen om het aantal bijeenkomsten indien mogelijk uit te breiden, wanneer dit nodig blijkt. Ook wat betreft de eventuele evaluatiebijeenkomst is het belangrijk om, wanneer hier behoefte aan is, deze als zesde bijeenkomst nog te organiseren.

Aanbeveling 2

De cursus wordt begeleid door de ontwikkelaars van de cursus. Zij zijn, door het voorafgaande kwalitatieve onderzoek dat zij hebben gedaan, goed op de hoogte van de doelgroep. Ze zijn zich bewust van de behoeften en mogelijkheden van de doelgroep en houden hier rekening mee in de uitvoering van de werkvormen. De ontwikkelaars zouden de cursus graag willen inzetten op meerdere plekken nadat het binnen Pharos is uitgevoerd. Wanneer de cursus erg succesvol blijkt, zou deze kunnen worden begeleid door andere personen dan de ontwikkelaars zelf. Nadat de ontwikkelaars de cursus zelf diverse malen hebben begeleid en deze hebben geëvalueerd, kunnen zij een workshop of training organiseren waarin zij andere professionals leren hoe de cursus gegeven dient te worden. Het is van belang dat de cursus steeds op professionele wijze wordt begeleid. De cursus dient gegeven te worden door professionals in de hulpverlening die affiniteit hebben met drama en voldoende kennis hebben van de doelgroep. Op deze manier kan de kwaliteit van de cursus worden behouden en binnen verschillende verenigingen en organisaties worden verspreid en uitgevoerd.

Literatuurlijst

Boeken

Barendrecht, J. (2015) *Plusklassen*. Purmerend: Stichting Koepel Hoogbegaafdheid.

Boomsluiter, J. & Cimmermans, G. (1992). *Handboek dramatherapie*. Nijmegen: Hogeschool Nijmegen.

Brouwer, G., Gilst, J. van., Oosterman, J., Theil, J., Weijthrother, J. von., & Berben, M. (2011). *Beter presteren kun je stimuleren*. Amersfoort: CPS.

Haas, W. de. (2012). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*. Amsterdam: Uitgeverij boom/nelissen.

Tellegen, T. (2009). *Bijna iedereen kon omvallen*. Amsterdam: Querido Kinderboeken.

Welling, F., Atsma, A. (2015) *Onderpresteren*. Purmerend: Stichting Koepel Hoogbegaafdheid.

Webpagina's/webdocumenten

Kreger-Silverman, L. (2005) Omgekeerd briljant: de visueel ruimtelijke leerling. Geraadpleegd op 20 april via: http://www.kindertalent.nl/wp-content/uploads/2013/12/Omgekeerd_Briljant.pdf

Tijdschriftartikelen

Bain, S. K., & Bell, S. M. (2004). Social self-concept, social attributions, and peer relationships in fourth, fifth, and sixth graders who are gifted compared to high achievers. *Gifted Child Quarterly*, 48(3), 167-178.

Bressers, E. (2012) Faalangst en hoogsensitiviteit: Laten we ze niet verwarren! *HSK-XL : over hoogsensitieve kinderen*, 2.

Jellema, M. (2013) Uit het hoofd. Werken met hoogbegaafdheid in de psychomotorische therapie. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 9(4), 29-31.

Maaré, J. de. (2013). Help! Mijn kind is een onderpresteerder! *Talent*, 15(2), 21-23.

Neihart, M. (1999). The impact of giftedness on psychological well-being: What does the empirical literature say?. *Roeper Review*, 22(1), 10-17.

Reijgwart, I. (2015). Tien pedagogische tips om onderpresteerders weer te laten stralen. *Signaal*, 47, 32-35.

Ribbens, H. (2006). Niet denken, maar voelen. *Talent*, 8(11), 14-16.