

Onderzoeksrapport BP3: onderzoek, ontwikkeling en kwaliteit

Integratie van relaxatie en anti- agressie d.m.v. muziek en beweging in het Freinetonderwijs.



IB' er: Johan Theunis

Joyce Weyens
MD 3KD/1 Diest
Academiejaar 2015- 2016



Inhoud

Artikel.....	2
Bijlagen.....	10
Bijlage 1: DOE- KATERN: activiteitenmap.....	10
Bijlage 2: DOE- KATERN: Foto's van de uitgewerkte materialen	41
Bijlage 3: Onderzoeksplan	42
Bijlage 4: Logboek	45
Bijlage 5: Antwoorden op deelvragen.....	54
Bijlage 6: Literatuurlijst	61
Bijlage 7: Reacties van de kleuters en leerlingen.....	62

Artikel

Relaxatie en anti-agressie, een heel schoolgebeuren!

Hoe relaxatie en anti-agressie bieden in een Freinetschool door middel van muziek en beweging?

Freinetschool de Pit is een warme en open school, met oog op het verkrijgen van een sterk welbevinden. Maar desondanks hun sterke inzet zijn er nog heel wat kinderen die zich niet goed in hun vel voelen. Ze zitten met iets, ze kunnen zich niet concentreren, ze komen erg ongelukkig over of ze zoeken juist erg veel negatieve aandacht. Maar hoe kan je zoiets verhelpen door middel van muziek of beweging? Kris Flameng werkt al jarenlang aan een project om muziek en beweging te integreren in relaxatie en anti-agressie. Maar hoe doe je zoiets in het Freinetonderwijs? Ik startte dit onderzoek op om te weten te komen hoe we anti-agressie en relaxatie kunnen aanbieden in het Freinetonderwijs. In dit artikel wordt beschreven wat de(ze) twee termen juist inhouden en op welke kleuters dit effect kan hebben. Vervolgens kom je te weten op welke manieren we anti-agressie en relaxatie kunnen aanbieden in het onderwijs en geef ik graag twee zelf ontworpen initiatieven om relaxatie en anti-agressie in het onderwijs te integreren. Daarbij testte ik uit of deze initiatieven effect zouden hebben op de zorgkleuters. Verder vind je in dit artikel nog tips over hoe we kleuters toch kunnen stimuleren, die niet aan relaxatie en anti-agressie willen doen. Mogen we ze verplichten?

2. Inleiding en onderzoeksvraag

Aangezien muziek mijn grootste passie is, groeide de vraag of muziek een hulp kan zijn voor kinderen die het moeilijk hebben. Mijn eerste idee was om muziektherapie in de Pit te integreren, maar aangezien ik deze opleiding niet heb gehad, was dit geen optie. Vervolgens ben ik verder gaan onderzoeken hoe men muziek kan inzetten in het bieden van zorg aan kleuters. Daarbij stootte ik op de bron 'Twee maten rust' van Kris Flameng. Kris Flameng werkt een educatief pakket uit voor leerkrachten en begeleiders om anti-agressie en relaxatie te bieden aan kinderen in het basisonderwijs d.m.v. muziek en beweging. Het idee van Kris Flameng spreekt aan bij leerkrachten en begeleiders, aangezien beweging en muziek vaak rust kan bieden aan kinderen, maar zijn er nog meer mogelijkheden? Ik besloot dat deze bron de basis werd voor mijn onderzoek, maar hoe kan men dit idee dan aanbieden in het Freinetonderwijs? Moeilijke vraag, want het grootste deel komt vanuit de kinderen zelf. De vraag die ik mezelf dan vooral stelde was: Hoe kan een kleuterschool relaxatie en anti-agressie integreren in het Freinetonderwijs d.m.v. muziek en

beweging? Bij de start van mijn onderzoek heb ik verschillende bronnen geraadpleegd om meer informatie te verkrijgen over het thema. Vervolgens heb ik activiteiten rond relaxatie en anti-agressie opgezocht en stelde ik een activiteitenmap op. Deze activiteitenmap kan u terugvinden in de doekatern in bijlagen. Vervolgens testte ik deze activiteiten uit.

3. Opzet van praktijkonderzoek

Om tot mijn onderzoeksvraag te komen heb ik verschillende stappen ondernomen. Allereerst heb ik onderzocht wat anti-agressie en relaxatie juist inhoudt in de literatuur, maar ook welk doel het heeft. Voor welke kleuters is het nuttig en welke niet? Vervolgens ben ik gaan nadenken hoe ik relaxatie en anti-agressie nu kan uitwerken in Freinetschool de Pit. Het idee om een relaxatiebox te ontwikkelen waar ik individuele activiteiten kan geven aan de zorgkinderen ontstond hier. De box bestaat uit 4 houten wanden en een plat dak. Het is zo ingekleed dat kinderen er tot rust kunnen komen. De box werd gemaakt door de klusjesman op school en de inkleding kwam door een inzamelactie tot stand. De box bezit een lichtjesplafond, een deken, kussens, knuffels, een glitterlamp, lichtgevende sterretjes en een lichtgevende mobiel. Sommige dingen heb ik zelf bekostigd andere materialen zijn ingezameld.

Naast de individuele begeleiding in de box ben ik er mij van bewust dat er ook

kleuters zijn die op klassikaal niveau even nood hebben aan wat rust. Daarvoor heb ik een mobiele kast ontwikkeld, waarbij relaxatie en anti-agressie klassikaal aangeboden kan worden. Foto's van de box vindt u in bijlagen. De kast bestaat uit 4 vakken, gebaseerd op de 'vier luiken' van Kris Flameng: 1. Spanning en inspanning, 2. Ontspanning en relaxatie, 3. Massage en 4. Slotspelletjes. De activiteitenmap die ik ontwikkeld heb bestaat uit verschillende fiches die los van elkaar gekozen kunnen worden om aan te bieden. Onderwijzers kunnen dus zelf kiezen welke activiteiten, van welke kleur ze willen doen. De materialen die tot deze groep activiteiten behoren, zijn ook verdeeld over de verschillende luikjes in de kast. De kast is zo opgebouwd dat hij ook gebruikt kan worden samen met de box. De kleuters kunnen dan zelfstandig aan het onderste gedeelte in de box.

Gedurende twee weken werden mijn relaxatiebox en relaxatiekast uitgetest om zo tot mijn conclusie te komen.

4. Resultaten

4.1 Anti-agressie en relaxatie bij kinderen

Wanneer we aan relaxatie denken, denken we aan 'tot rust komen', 'loslaten' en 'ontspannen'. Vandaag de dag is dit een noodzaak aangezien heel wat kinderen overprikkeld worden. Relaxatie is in de eerste plaats een

lichamelijk gevoel van 'rust'. Bij relaxatie is het lichaam meestal levendig en alert. De concentratie is daarbij erg intens.¹

Toch spreekt Kris Flameng dat tegen. Ontspanning en relaxatie zijn niet helemaal hetzelfde. Wanneer we over ontspanning spreken, spreken we over amusement of verpozing. Een moment dat ons de dingen die we 'moeten' doen in ons leven doet vergeten. Ontspanning hoeft daarbij niet altijd een moment van rust te zijn, maar kan ook een fysieke activiteit zijn zoals sport. Relaxatie echter is een vrijwillige onderbreking van fysieke en psychische arbeid. Ons lichaam zorgt voor een voortdurende toestand van actie en alertheid. D.m.v. relaxatietechnieken, onderbreken we tijdelijk die energiestroom.

Er zijn volgens Flameng heel wat soorten relaxatie, maar voor dit onderzoek heb ik me gebaseerd op de actieve relaxatie. De actieve relaxatie leert ons ademhalingstechnieken, werkt vooral met beweging en muziek en wisselt ontspanning en inspanning af. Deze vorm van relaxatie is erg efficiënt in het onderwijs. Kinderen leren hun spieren ontspannen en inspannen. Op deze manier kunnen ze ontlading en rust vinden. Actieve relaxatie werkt tevens aan de totaliteit van een persoon.²

¹ Bertrands, E & Depondt, L. (1999). Relaxatie voor kleuters: Werken aan een goede lichamelijke basis. Kleuters en IK, jaargang 12 (12). Averbode

² Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p 22). Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij

Wanneer we over agressie spreken, zijn er heel wat definities te vinden. De volgende benadering wordt het meest gebruikt. *'Agressie is een uiting om bij een ander schade toe te brengen en die bij een ander als bedreigend wordt ervaren'*. Agressie komt bij iedere persoon anders tot uiting. Het is een oervorm van communiceren, een verdedigingsmiddel. Je laat merken dat je 'boos' bent of dat je je 'onmachtig' voelt. Met de komst van de taal, is agressie een minder nodig communicatiemiddel. Agressie komt ter sprake als men het probleem niet meer kan oplossen d.m.v. te praten.³ Kinderen kunnen hun agressie uiten in verbaal, fysiek en in psychisch geweld. Psychisch geweld is niet altijd zichtbaar maar wel erg voelbaar. Je kan hier spreken over pesten en uitlachen.⁴

4.2 Doel

Relaxatie heeft niet alleen een weerslag op de lichaamservaring maar ook op emotioneel en cognitief vlak. Relaxatie kan er voor zorgen dat drukke kleuters en kleuters die moeilijk hun emoties kunnen uiten, kunnen aanleren om op termijn over een mogelijkheid te beschikken waar ze hun emoties durven verkennen en uiteindelijk durven uiten. Daarnaast krijgen ze op termijn, een positiever zelfwaardegevoel. Kinderen met faalangst zullen hun spieren meer

³ Westerveld, T. (2004). Omgaan met agressie kan je leren. (p3-5) Den Haag: Academic Service

⁴ Incognito, V. (2000). Jeugd en Delinquentie. (p11-12) Diest: Khleuven

kunnen ontspannen aangezien ze zich ontvankelijker zullen openstellen. Relaxatie kan daarnaast een positieve invloed hebben op de klassfeer, zowel voor de kinderen als voor de leerkracht, aangezien kleuters leren om rustig te worden, waarbij de agressiepijl verminderd.

Verder leren kinderen zich beter te concentreren, laten ze prikkels gemakkelijker binnenkomen en leren de prikkels op een gestructureerde manier te ordenen. Zo groeit hun representatievermogen.⁵

Flameng geeft aan dat relaxatie ook een positieve invloed kan hebben op ons geheugen. We bekijken problemen meer vanop een afstand, zijn creatiever in het vinden van oplossingen en we durven vlugger beslissingen te nemen. Daarnaast heeft het ook effect op ons lichaam. Het hartritme en de bloeddruk gaan dalen en we ademen hierdoor veel rustiger. Het melkzuurgehalte daalt en het bloed bevat daardoor minder koolzuurgas. Daarnaast zullen we minder vatbaar zijn voor ziektes en voelen we ons beter in ons vel. Door het aanbieden van activiteiten waar kleuters hun gevoelens de vrije loop kunnen laten, zal het kind meer grip hebben op zijn emoties en zich beter in zijn vel gaan voelen.

⁵ Bertrands, E & Depondt, L. (1999). Relaxatie voor kleuters: Werken aan een goede lichamelijke basis. *Kleuters en IK*, jaargang 12 (12). Averbode en Ericx, H. (2004). Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk. Deel 6: Tot rust komen. (p 11) Tienen: Bakermat

Naar eigen ervaringen, kan ik besluiten dat relaxatie en anti-agressie ook een positief effect kan hebben op het creëren van een warme band tussen zorgkleuter en begeleidster. Door het maken van meer tijd en de individuele en professionele begeleiding, neemt het kind je meer in vertrouwen.

4.3. Doelgroep

De grootste doelgroep zijn kinderen met probleemgedrag. Zij uiten zich zichtbaar ongepast d.m.v. foute woorden of via een verkeerde uitstraling. Achter dit 'probleem' schuilt meestal een sociaal-emotionele problematiek. De kinderen krijgen weinig begrip, hebben problemen thuis of er zijn zelfs neurologische of biologische problemen in het spel. De problemen zorgen bij het kind voor verzet tegen de buitenwereld en gaan een overlevingsinstinct creëren. Ze gaan zich verzetten door middel van agressie aangezien ze het met taal niet kunnen. Belangrijk daarbij is grenzen te stellen en er voor te zorgen dat het kind aanvoelt dat je actief aanwezig bent. Geef het kind positieve stimulering en bekrachtig het positief.⁶

Van nature rustige kleuters kunnen ook meegenieten van relaxatie, zij zien dit als een ware ontspanning. Daarnaast staan de stille, ingetogen kinderen met een laag welbevinden. Ze zijn erg verlegen en hebben vaak een slecht

⁶ Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p 19). Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij

zelfwaardegevoel. Ze weten geen blijf met hun emoties en weten met zichzelf geen raad. Deze kinderen hebben constant het gevoel dat ze moeten presteren en zijn faalangstig. Door het bieden van relaxatie en anti-agressie wordt er gewerkt aan de band tussen begeleider en kind en zal het kind een groter zelfwaardegevoel krijgen.

Relaxatie en anti-agressie is ook doeltreffend bij kinderen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt. Bij die trauma's gaan vaak lichamelijke klachten gepaard. Het zijn vooral de gevolgen waar de kleuters bang voor zijn. Door middel van relaxatie proberen we deze lichamelijke gewaarwordingen te wijzigen.⁷

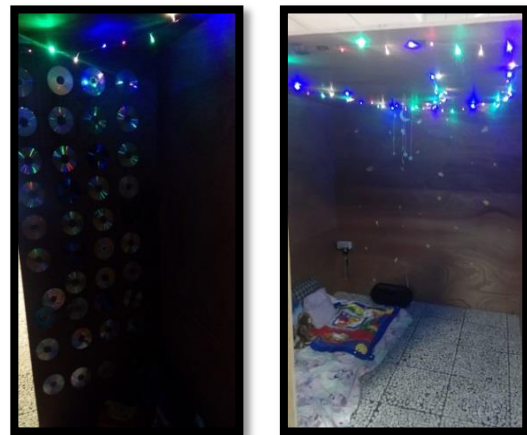
Kleuters kunnen zich niet altijd even goed voelen doorheen het jaar. Bepaalde gebeurtenissen kunnen er namelijk voor zorgen dat kleuters zich onzeker voelen of stress gewaarworden. Vb. Verhuis, scheidingen, ... Relaxatie kan dan een uitvalsbasis zijn voor deze kinderen.⁸

4.4 Welke aanpak in de kleuterschool?

Om op deze vraag te beantwoorden ben ik gaan onderzoeken in welke vormen men relaxatie kan aanbieden. Men kan relaxatie 1. individueel, 2. in groep of 3.

als activiteiten in een klaslokaal of grote ruimten inplannen.⁹

Voor mijn onderzoek heb ik mij gefocust op de groepsbegeleiding en de klassikale begeleiding. Het leerkrachtenteam kan nadien met mijn materialen aan de slag om de kleuters eventueel zelfstandig in de box te laten vertoeven, mits goede afspraken. Voor de groepsbegeleiding heb ik de relaxatiebox ontwikkeld waar ik kinderen op een begeleide manier zal ondersteunen tijdens mijn praktijkperiode. In de box worden de kleuters aangetrokken door de warme materialen. Ze kunnen er genieten van de rust. In bijlagen vindt u meer informatie of deze relaxatiebox.



Voor de klassikale begeleiding heb ik een relaxatiekast op wieltjes uitgewerkt. In de kast zijn er verschillende materialen terug te vinden die kunnen dienen om aan anti-agressie te doen.

In het gele vakje zitten alle materialen rond inspanning en spanning, in het

⁷ Leblanc, C. (2010). Relaxatie: ook voor jonge kinderen! E-gezondheid. Gedownload op 28 mei 2016, van <http://www.e-gezondheid.be/relaxatie-ook-voor-jonge-kinderen/2/actueel/1343>

⁸ De Molder, D. (z.d.). Relaxatie van kinderen. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <http://www.relaxatie-therapie.be/relaxatie-van-kinderen/name/dirk-demolder/>

⁹ Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p heel het boek). Sint-Niklaas: Abimo Uitgeverij

groene vakje
zitten alle
materialen rond
ontspanning en
relaxatie, in het
paarse vakje
zitten materialen
rond massage en
in het blauwe vind
je de materialen
rond de



slotspelletjes. Deze kleuren komen ook terug in mijn activiteitenmap waarin verschillende fiches zijn uitgewerkt voor kleuteronderwijzers om zowel begeleiding in groep als klassikale begeleiding in de box te geven. Deze fiches gaan van 'woede van je afschudden', over 'yoga', 'ademhalingsspelletjes' tot 'massage' enz. Kleuters kunnen er nadien voor kiezen om bij moeilijke momenten even naar de box te gaan om daar te ontladen en tot rust te komen.

De kinderen waren enthousiast om naar mijn box te komen en de relaxatiekast was erg efficiënt. Ze kan zowel naar de klassen als naar grote zalen vervoerd worden. De kinderen vonden het leuk om te ontdekken wat er achter elk deurtje te vinden was. Dat ze er ook zelf mee mochten werken, vonden ze super. In bijlagen vind je nog extra reflecties hoe kleuters reageerden op bepaalde activiteiten en welke activiteiten bij welke kleuters gegaan zijn. Algemeen verliepen alle activiteiten vlot, maar meditatie en het beluisteren van rustige

muziek waren de koplopers. Kinderen vielen in slaap, werden erg rustig, ervaarden het als aangenaam en wreven veel door de ogen.



Aangezien ik na mijn stageperiode niet meer zo vaak in de school aanwezig zal zijn, heb ik 12 leerlingen van het lager onderwijs geleerd om relaxatie en anti-agressie te bieden aan de kleuters. Zij hebben tijdens mijn stageperiode de kneepjes van het vak geleerd door relaxatie- activiteiten mee te volgen. Ik heb deze leerlingen gecoacht zodat zij mijn werk kunnen verder zetten. Aangezien de leerlingen erg gemotiveerd zijn kunnen ze zeker aangesproken worden over het bieden van begeleiding. Indien de kans zich voordoet zou ik het inschakelen van leerlingen van het lager onderwijs zeker aanraden. Laat de leerlingen mee observeren terwijl u de begeleiding biedt en geef hen de nodige uitleg. Zij kunnen ook perfect de kleuters begeleiden tijdens de speeltijden in de relaxatiebox.

4.5 Hoe stimuleren?

Eerst en vooral is een gezellige en warme ruimte erg belangrijk. Zorg ervoor dat er veel variatie is en durf de

ruimte ook zeker te veranderen. Betrek de kleuters hier in.¹⁰

Uit de praktijk heb ik ondervonden dat men kleuters beter niet dwingt om aan relaxatie te doen. Je kan hen wel aansporen, maar hen verplichten is geen goed idee. Probeer daarbij kleuters positief te bevestigen en op een speelse manier aan te spreken. Elke poging van het kind kan ondersteund worden. In de relaxatiebox en op klassikaal gebied heb ik heel wat kinderen zien passeren die op een andere manier op de relaxatietechnieken reageren. De ene kleuter wordt passief en klapt volledig dicht, de andere doet gretig mee en de andere hangt de clown uit. Belangrijk hierbij is om verder te kijken dan het uiterlijk waarneembare gedrag van kleuters. Sommigen voelen zich ongemakkelijk. Relaxatie loopt over een langere periode en dat op verschillende momenten. Geef de kleuters daarom de tijd om te wennen aan het idee rond Anti-agressie en relaxatie. Ik heb kinderen begeleid die de clown uithangen of gaan giechelen. In feite zijn zij bang en reageren ze uit hun gewoontepatroon van onrust. Voor die gretig 'neen' knikken, heb ik in de klas al meegedeeld dat zij de activiteiten zelf mogen kiezen uit de activiteitenmap. Zo waren de kleuters enthousiaster en kwamen ze de volgende keer sneller mee. Indien een kleuter echt niet wilde meekomen heb ik hem ook niet

gedwongen.

Daarnaast wil ik aan het eind van mijn onderzoek de box openstellen tijdens de speeltijden. Zo kunnen kinderen een rustmoment inlassen als het hen even te veel wordt op de speelplaats. Door het opleiden van de leerlingen van het lager onderwijs, is er nu elke vrijdag de mogelijkheid om tijdens de schoolworkshops te kiezen voor een momentje anti-agressie en relaxatie.

5. Conclusie

Relaxatie en anti-agressie plan je best in. D.m.v. de mobiele kast heb je materialen direct bij de hand en weten de kleuters dat het tijd is voor relaxatie en anti-agressie. Indien het moeilijk is om een kast te gebruiken, kan een koffer hetzelfde effect hebben. Zo kunnen kinderen preventief aan de slag gaan met hun eigen gevoelens en gedachten en krijgen ze de kans zich helemaal te laten gaan. Sommige kinderen hebben dit nodig en kijken uit naar deze momenten. Voor groepsactiviteiten kan een box of een hoek uitgewerkt worden waar kleuters kunnen relaxeren. Al dan niet in de eigen klas. Kleuters kunnen er zelfstandig gaan vertoeven, maar kunnen er ook begeleid worden. De relaxatiebox of de relaxatie-hoek kan ook gebruikt worden tijdens speeltijden of het kan ook steeds toegepast worden in de bewegingslessen.

¹⁰ KUleuven. (z.d.). Pedagogische topics. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <https://www.kuleuven.be/faciliteiten/algemeen-beheer/kinderdagverblijven/pedagogische-topic>

Bijlagen

Bijlage 1: DOE- KATERN: activiteitenmap

Inleiding

Vandaag de dag zijn er meer en meer kleuters die zich niet zo goed in hun vellen, die onrustig zijn, agressief zijn of juist heel ingetogen zijn. Ze voelen zich onrustig en weten niet hoe ze hiermee om kunnen gaan. Aangezien ik zelf erg geïnteresseerd ben in zorg ben ik voor mijn eindwerk gaan uitzoeken hoe ik muziek en beweging kan inzetten bij zorgkleuters. Daarbij ben ik uitgekomen op relaxatie en anti-agressie bij kleuters in combinatie met beweging en muziek. Hierbij ben ik mij vooral gaan verdiepen in de bron: Twee maten rust van Flameng. Door dit onderzoek wou ik aan de hand van muziek en beweging, kinderen ondersteunen in het relaxeren. Zo zullen ze hun emoties beter onder controle leren houden. Naast kleuters die extra zorg nodig hebben, besef ik dat ook de klas zelf onrustig kan zijn en even nood heeft aan ontlading en relaxatie. Daarmee heb ik een kast op wieltjes ontwikkelt met verschillende materialen om anti- agressie en relaxatie naar de klas te brengen. Om kleuters individueel te kunnen begeleiden ontwikkelde ik een box waar ik anti-agressieve en relaxerende activiteiten kan uitvoeren met de zorgkleuters. In deze map vind je heel wat activiteiten terug rond anti-agressie en relaxatie. Ze zijn opgedeeld in 4 onderdelen. Succes!

Joyce Weyens
Studente kleuteronderwijs

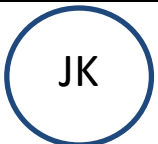
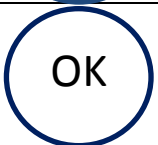
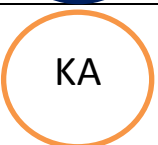
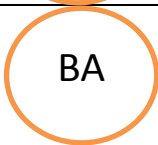
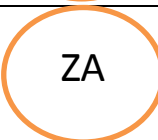
Opbouw van een activiteit rond antiagressie en relaxatie

Wanneer we over kwaliteitsvolle relaxerende en anti-agressieve activiteiten kunnen spreken, zijn er verschillende onderdelen die aan bod 'moeten' komen. Allereerst zorgen we ervoor dat de kleuters starten met een leuke inspannende activiteit waarbij ze alle stress, irritatie en frustratie de vrije loop kunnen gaan. Deze activiteit wordt opgevolgd door een ontspanningsactiviteit die kinderen doet ontspannen en relaxeren. Ze komen tijdens één van deze activiteiten tot zichzelf. Vervolgens plant men een massageoefening in waarbij kleuters hun eigen lichaam en dat van een ander leren kennen en kunnen komen tot een ontspannende, rustige ik. Vervolgens sluiten we af met een rustige activiteit. Het slotspel kan ook een herhaling zijn van een spel wat ze leuk vonden. De duur van een activiteit hangt af van de leeftijd. Bij de jongste kleuters werk je niet langer aan relaxatie dan 25 minuten. Tenzij je het als bewegings- les wil doen. Bij de oudste kleuters werk je max 35 minuten aan een relaxatie- les.

In een goede activiteit rond relaxatie en antiagressie horen de volgende stappen aan bod te komen:

1. Spanning en inspanning: Geel
2. Ontspanning en relaxatie: Groen
3. Massage: Roze
4. Slotspel: Blauw

Vervolgens wil ik hier enkele pictogrammen duidelijk maken:

	Dit pictogram staat voor jongste kleuters. De activiteit kan uitgevoerd worden bij de jongste kleuters.
	Dit pictogram staat voor oudste kleuters. De activiteit kan uitgevoerd worden bij de oudste kleuters.
	Dit pictogram staat voor een klassikale activiteit. Dit wil zeggen dat de opdracht aan de hand van de anti-agressie en relaxatie- kast in de klas zelf of in een zaal uitgevoerd kan worden voor een grote groep.
	Dit pictogram staat voor een begeleide activiteit. Dit wil zeggen dat de opdracht niet ook of enkel in de box uitgevoerd kan worden onder begeleiding van de KO.
	Dit pictogram staat voor een zelfstandige activiteit. Dit wil zeggen dat de opdracht mits goede afspraken en een concrete opdracht kan doorgaan in de box, zonder constante begeleiding van de leerkracht.

Spanning en inspanning ***Energizer***

Deze activiteit kan men als klassikale activiteit uitvoeren, maar ook in kleinere groepjes. Indien de kleuters goed weten wat de activiteit juist inhoudt kunnen ze het ook zelfstandig in de box uitproberen. De activiteit duurt zo'n 5 minuten. De Energizer- oefeningen zorgen er niet alleen voor dat de spieren losgemaakt worden, maar ze stimuleren ook het reactievermogen van het kind.

Benodigheden:

- CD- speler (open ruimte)
- CD 1 met muziek op stapformaat: Track 1 (lade)
- Men kan ook een instrumentje gebruiken als stopsignaal (roze bak)

Spel:

Laat de kleuters een plaats innemen in de hele ruimte. Laat de kleuters vervolgens op het ritme van de muziek stappen met oog op dat kleuters elkaar niet hinderen en op een hoopje bij elkaar blijven stappen. Wanneer de muziek stopt krijgen de kleuters een opdracht. Deze opdracht moet zo snel mogelijk uitgevoerd worden, tot de muziek weer start.

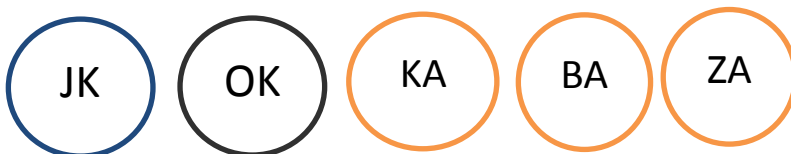
Opdrachten jongste kleuters:

- Stop en raak je eigen voet aan.
- Stop en raak de grond aan
- Stop en schud je eens helemaal door elkaar.
- Stop en beeld een vliegtuig uit.
- Stop en schud met je hoofd
- ...

Opdrachten oudste kleuters

- Stop en raak de voet van iemand anders aan.
- Stop en raak de grond en de muur aan.
- Stop en sta met je rug tegen elkaar.
- Stop en ga per drie staan
- ...

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Spanning en inspanning ***Lachen***

Deze activiteit kan men zowel klassikaal als begeleidend uitvoeren. Wanneer de kleuters echt weten wat ze kunnen doen met deze activiteit mogen ze het zelfstandig uitproberen in de box. De activiteit duurt zo'n 4 minuten. Lachen stimuleert de bloedsomloop, activeert de spieren en prikkelt het zenuwstelsel en verfijnt de zintuigen. Daarnaast helpt het ook de spijsvertering en zuivert het bloed.

Benodigheden:

- CD- speler (open ruimte)
- CD 1 met lied Lachen is gezond: Track 2 (lade)



Spellen:

Het lachen opwekken: Jongste en oudste kleuters

Spontaan in de lach schieten gebeurt niet op bevel. Men kan dit proces wel een beetje helpen door gemaakt te beginnen lachen, of de lach op te wekken. Dit kan men doen door bv een theatraal gezicht te trekken, een agressief gezicht etc. Zo krijgen de kleuters voldoende aanleiding om echt in de lach te schieten. De onderwijzer(es) zal dus beginnen met gemaakt te lachen.

Clowns: Jongste en oudste kleuters

Een vijftal kleuters worden er uit gepikt om voor de groep te gaan staan en gekke bekken en de daarbij horende bewegingen te maken. De kinderen in de groep mogen luidop lachen.

Differentiatie jongste kleuters: Pik één kleuter uit die dat durft is dat niet het geval, doe het dan zelf.

Bulderen: Oudste kleuters

De onderwijzer(es) of enkele kinderen bulderen van het lachen met de nodige bewegingen. Dit zet aan tot meedoen.

Raar praten: Jongste en oudste kleuters

De onderwijzer(es) gaat raar praten. Dit kan ook in een gesprek.

Liedje: Lachen is gezond: Oudste kleuters

We zingen samen het liedje, 'lachen is gezond'. Na de laatste zin, lachen we allemaal telkens een tiental seconden. Dit wordt drie keer herhaald.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij

JK

OK

KA

BA

ZA

Spanning en inspanning: Woede van je afschudden

Deze activiteit kan zowel klassikaal als begeleid uitgevoerd worden. Wanneer de kleuters de opdracht op voorhand goed meekrijgen en het pictogram kennen, kunnen ze het ook zelfstandig uitvoeren in de box. De activiteit duurt zo'n 2 minuten. Deze activiteit zorgt ervoor dat kleuters hun spieren leren inspannen en vervolgens leren ontspannen. Ze kunnen hun frustraties even kwijt door hun lichaam helemaal los te schudden.

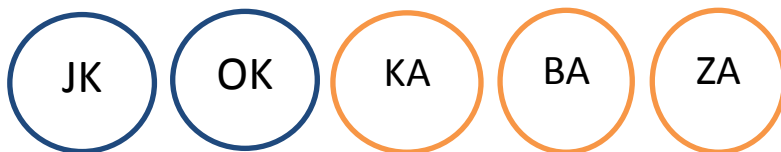
Benodigheden:

- Cd- speler (open ruimte)
- CD 1: Track 3 (lade)

Spel:

Alle kleuters zitten met de onderwijzer(es) in een kring. De onderwijzer(es) bespreekt met de kleuters hoe ze zich zouden voelen in bepaalde situaties. De kleuters mogen dit uitbeelden. Vervolgens laat de KO de kleuters alle woede van zich afschudden op muziek.

Bron: Portmann, R. (1999). *Speels omgaan met agressie*. Katwijk: Pantha Rei



Spanning en inspanning: Aerobics

Deze vorm van spanning en inspanning kan zowel klassikaal als begeleid uitgevoerd worden. Nadien kunnen de kleuters indien ze de opdracht kennen en weten welk liedje ze moeten kiezen het zelfstandig uitproberen in de box. De oefening duurt zo'n 5 minuten. Aerobics is een vorm van gymnastiek waarbij bewegingen worden uitgevoerd op sterk ritmische muziek. Door middel van Aerobics wordt de aanvoer van zuurstof en de afvoer van kooldioxide gestimuleerd. Het is een fysieke beleving waarbij het ritme op de voorgrond staat.

Benodigheden:

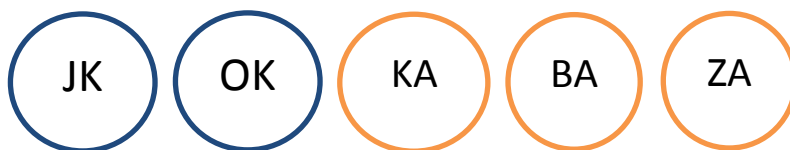
- Cd- Speler (open ruimte)
- Cd 1: Track 4 (lade)

Spel:

Zet de muziek op. Zorg ervoor dat de oefeningen eenvoudig genoeg zijn die passen bij het ritme van de muziek.

- Springen en huppen: ter plaatse joggen, voeten open en dicht doen.
- Combinaties met handklappen.
- Dansspasjes: één voet zijwaarts en andere voet bijbrengen.
- Armen zijwaarts en voorwaarts strekken, handen op het hoofd.
- Klimmen, zwemmen, vliegen, ...
- Dingen uitbeelden: ramen wassen, traplopen, auto rijden
- Muziekinstrumenten: muziekinstrumenten bespelen
- Dieren uitbeelden

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



***Spanning en inspanning:
Iedereen doet wat ik beveel***

Deze activiteit kan men zowel klassikaal als begeleid aanbieden. De activiteit duurt zo'n 5 minuutjes. Bij deze activiteit willen we een bepaalde kleuter die problemen heeft, even in de belangstelling laten staan. Men ontdekt de persoonlijkheid en creativiteit van de kleuter.

Benodigheden:

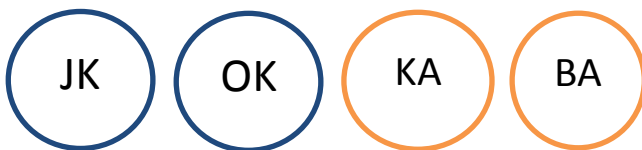
- Niets

Spel:

Om de beurt mag er een kleuter in het midden van de kring gaan staan. Hij/zij doet bewegingen voor die door de andere kleuters worden nagedaan. De kleuter kan zelf aangeven wanneer hij van beweging veranderd.

Differentiatie: Indien jongste kleuters wat verlegen zijn, eerst zelf een reeks bewegingen tonen en hen er één laten uitkiezen.

Bron: Portmann, R. (1999). *Speels omgaan met agressie*. Katwijk: Pantha Rei



Spanning en inspanning: Wild Dancing

Deze activiteit kan zowel in de klas doorgaan als aan de box met begeleiding. De activiteit duurt zo'n 3 minuten. Bij Wild dancing gaat men helemaal uit de bol op ritmische muziek/klanken. De kleuters kunnen hun frustraties de vrije loop gaan.

Benodigheden:

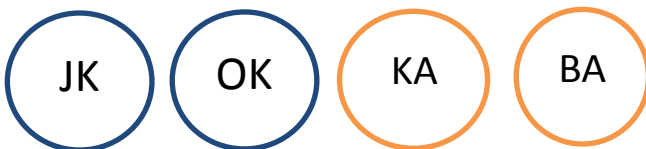
- Drumstel met koperen blikken (roze bak)
- Instrumentjes (roze bak)
- CD 1: Track 5 (lade)

Spel:

Wanneer de onderwijzer(es) haar regenstok laat horen, focussen we op ons lichaam. De kleuters houden rekening met hun ademhaling en sluiten de ogen. Wanneer de onderwijzer(es) overschakelt naar haar trommel, mogen de kleuters heel wild dansen en springen, maar de kleuters moeten wel aandachtig blijven houden op de instrumenten, want de sfeer kan snel veranderen.

Differentiatie: Houd de jongste kleuters in een kring of in een iets grotere ruimte. Wissel met de jongsten de sfeer niet te veel af. Laat gewoon alles de vrije loop door te bewegen op de muziek. Het kan zijn dat muziek eerder werkt. Zet daarom het nummer op.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



***Spanning en inspanning:
Lawaai maken met instrumenten en het eigen lichaam***

Deze activiteit kan klassikaal en begeleidend uitgevoerd worden. Indien je het klassikaal doet, maak dan wel goede afspraken met de kleuters. Deze activiteit duurt zo'n 5 minuten. Deze activiteit kan ervoor zorgen dat kleuters een gevoel krijgen van psychisch welbehagen, ze krijgen een adrenalinstoot, een ultieme concentratie en een verhoogde creativiteit.

Benodigheden:

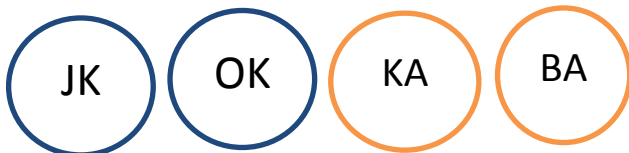
- Muziekinstrumentjes uit de roze bak

Spel:

Deel de instrumentjes uit in de klas of de groep. Wanneer je een teken geeft mogen alle kleuters zoveel mogelijk geluid maken. Diegene die een muziekinstrument hebben, gebruiken een muziekinstrument, die er geen hebben, proberen geluid te maken met hun eigen lichaam. Spreek een signaal af waarbij de kleuters duidelijk weten wanneer ze moeten stoppen met het maken van geluid. Maak ook afspraken over mogelijke beschadigingen.

Differentiatie: Laat bij de oudste kleuters de kleuters in groepjes lawaai maken. Zij hebben al sneller de neiging om te gaan 'overdrijven'. Bij de jongste kleuters kan je best een visueel teken gebruiken zoals een rood blad opsteken.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Spanning en inspanning: Raketlancering

Deze activiteit doet men best met een kleine groep kleuters. De oefening duurt zo'n 2 minuten. De kleuters leren hun agressie/frustratie te beheersen en ze vervolgens op een speelse manier om te zetten.

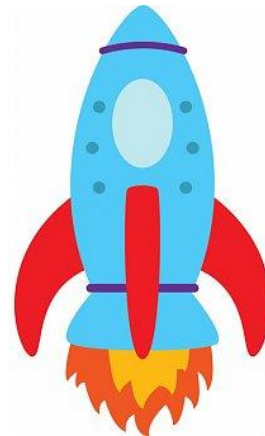
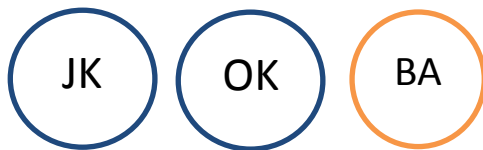
Benodigheden:

- Niets

Spel:

1. Kleuters met hun vingers op de grond of op een tafel laten tokkelen, eerst zachtjes en langzaam, daarna steeds sneller en harder.
2. Met de vlakke handen op de grond of op de tafel kloppen. In de handen klappen, eveneens sneller en harder.
3. Stampen met de voeten, eerst zachtjes en langzaam, daarna steeds harder en sneller.
4. Zoemen en brommen.
5. Ze maken steeds meer lawaai, ze gooien hun armen omhoog. De raket is gelanceerd!

Bron: Portmann, R. (1999). *Speels omgaan met agressie*. Katwijk: Pantha Rei



Spanning en inspanning: Kussens (BA)

Deze activiteit voert men best begeleid in kleine groepjes uit. Maak de kleuters duidelijk dat ze enkel een kussengevecht mogen houden als een begeleider erbij is en dat op een respectvolle manier. De activiteit duurt zo'n 5 minuten. Een kussen in een ideaal hulpmiddel om kleuters fysiek en mentaal te laten uitleven. Het is licht en zacht en kan tegen een stootje.

Benodigheden:

- Kussens (Box)
- C1: Track 6 (lade 1)

Spel:

Met één hand grijpen

Elke kleuter krijgt één kussen. Deze liggen op de grond. Laat de kleuters naar hun kussen grijpen en het in de lucht zwieren. Vervolgens mogen de kleuters hun eigen kussen terug zoeken, zonder de andere kussen aan te raken. De onderwijzer(es) laat de kleuters nu ook eens met de andere hand grijpen. De onderwijzer(es) spreekt af dat er nu een muziekje wordt opgezet. Wanneer de muziek luid klinkt, gooien we hoog. Klinkt hij zacht, dan werpen we zacht.

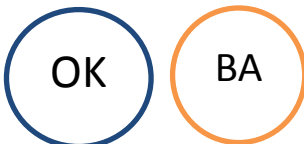
Ik naar jou en jij naar mij

Laat de kleuters in twee rijen tegenover elkaar zitten. De onderkant van hun schoenen raken elkaar. Per koppel is er één kussen. De kleuters werpen hun kussen naar de kleuter tegenover hen. Het gaat erop goed te richten en te vangen.

Kussens als bokszak

Leg alle kussens op de grond. Wanneer het muziekje start mogen alle kleuters in alle macht in hun kussen boksen en slaan. Stopt de muziek, dan zijn ze stil.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Ontspanning en relaxatie: Yoga met kleuters

Deze activiteit kan zowel klassikaal, begeleidend als zelfstandig uitgevoerd worden. Wanneer je de activiteit zelfstandig wil aanbieden in de box, leg je heel goed uit hoe het systeem werkt met de nummers op de cd of je spreekt af met de kleuters dat ze het zonder muziek doen. De activiteit hangt af van de interesse van de kleuters en de duur van de liedjes. Yoga zorgt voor een goede ademhaling, stressvermindering bij kleuters, gewichtsverlies, kracht, lenigheid, concentratie en een goede bloedcirculatie.

Benodigheden:

- Cd- speler (open ruimte)
- CD 2 (deur 2)
- Peutoryoga kaarten van Helen Purperhart (deur 2)

Spel:

Laat de kleuters telkens een kaartje trekken uit het groene doosje. Lees de concrete yogaopdrachten voor en probeer het nadien uit met de kleuters. Zet gedurende het uitproberen het liedje op en laat hen de beweging uitvoeren. Laat de kleuters telkens nieuwe kaarten trekken tot de tijd om is.

Differentiatie voor de oudste kleuter: Kleuter het dier laten raden a.d.h.v. de beweging of het lied. Of kleuters eerst zelf bewegingen laten verzinnen.

Bron: Purperhart, H. (September 2013). *Peutoryoga kaarten*. Groningen: Uitgeverij de zaak



Ontspanning en relaxatie ***Relaxeren bij opgenomen muziek***

Deze activiteit kan zowel klassikaal, begeleidend als zelfstandig in de box uitgevoerd worden. Maak wel goede afspraken met de kleuters. Meestal is aandachtig luisteren en toelaten van aangepaste muziek voldoende om een relaxatieproces te starten.

Benodigheden:

- CD- speler (open ruimte)
- Muziek op CD 3 (deur 2)

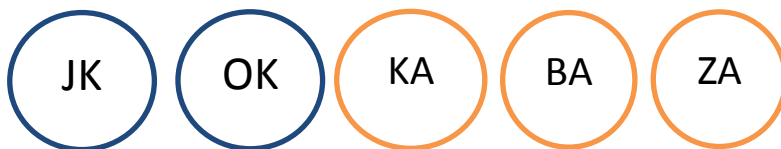
Spel:

De kinderen zitten in de kring of op het deken in de box. De ogen zijn gesloten. De KO wijst erop dat de kleuters goed moeten ademhalen tijdens de muziek. Wanneer de muziek start vraagt de KO om volledige stilte. De kleuters luisteren aandachtig naar de muziek, met gesloten ogen. De KO observeert de kleuters tijdens het relaxeren.

Wanneer de muziek gedaan is, gaan we elk lichaamsdeel één voor één terug in beweging brengen. We benoemen de lichaamsdelen en vragen het te wekken door even te bewegen met de lichaamsdelen. De ogen blijven dicht. Wanneer de kleuters alle lichaamsdelen gewekt hebben mogen ze de ogen terug opendoen. De KO kan achteraf bespreken wat ze allemaal gehoord hebben.

Differentiatie jongste kleuters: Gemakkelijke lichaamsdelen, doel ligt niet bij het herkennen van geluiden in de muziek, maar bij het leren rustig worden door middel van muziek.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Ontspanning en relaxatie ***Luisterspelletjes***

Deze activiteit kan zowel klassikaal als in groepjes uitgevoerd worden. Wanneer de kleuters goed weten welke spelletjes ze kunnen doen, kunnen ze het ook zelfstandig in de box uitproberen. Goed en gericht luisteren is een basisvoorwaarde om geluid of muziek tot je te laten en om als muzikale receptor te kunnen fungeren.

Benodigheden:

- Instrumentjes uit de roze box

Spel:

Fluisteren:

We zitten in een kring. De KO fluistert heel zachtjes een woordje. Kan het kind het woord verstaan?

Differentiatie voor oudste kleuters: Verschillende kleuters aanduiden en de kleuters ook de stem laten raden.

Instrumenten herkennen:

We zitten in een kring. De KO bespreekt met de kleuters de verschillende instrumenten uit de roze box. Vervolgens legt ze die achter de bak en speelt ze op een instrument. De kleuters moeten hun ogen dichthouden tijdens het luisteren en raden op welk instrumentje er gespeeld werd. De kleuters krijgen de instrumenten niet te zien. Vervolgens kan men als differentiatie ook meerdere instrumenten laten horen.

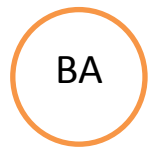
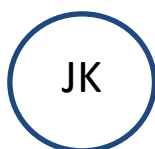
Differentiatie voor de jongste kleuters: Instrumenten laten zien aan de jongste, gelegen op een rijtje. Indien kleuters het kunnen pas beginnen met meerdere instrumenten te gebruiken.

Hoeveel keren speel ik op mijn instrument:

Kleuters moeten raden hoeveel keer de KO op het instrument gespeeld heeft.

Differentiatie voor de oudste kleuters: Beginnen met kleine aantallen

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Ontspanning en relaxatie: Ademspelletjes

Deze activiteit kan zowel in kleine groep als klassikaal uitgevoerd worden. Deze activiteit kan u zolang maken als u zelf wil. Deze activiteit kan ervoor zorgen dat kleuters hun ademhaling leren voelen en leren beheersen op verschillende manieren. Een goede ademhaling is meestal een voorwaarde om te kunnen relaxeren.

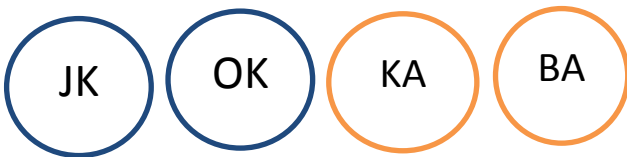
Benodigheden:

- Ademspel van Helen Purperhart (deur 2)

Spel:

Laat de kleuters telkens een kaartje trekken uit het roze doosje. Lees de concrete ademhalingsopdrachten voor en probeer het nadien uit met de kleuters. Laat de kleuters telkens nieuwe kaarten trekken tot de tijd om is.

Bron: Purperhart, H. (Mei 2014). *Ademspelkaarten voor kinderen*. Groningen: Uitgeverij de zaak



Ontspanning en relaxatie ***Ademspelletjes met materialen***

Men kan heel wat materialen gebruiken om met de kleuters ademspelletjes te spelen. Gebruik hiervoor vooral lichte voorwerpen die ook weggeblazen kunnen worden. Met behulp van gerichte oefeningen kunnen proberen de ademhaling rustiger en dieper te maken of ze een beetje te doseren over de ruimte van borstkas en buikholte.

Benodigheden:

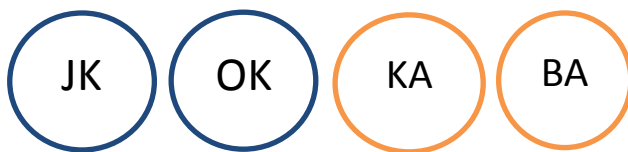
- Pluimpjes naar gelang de kleuters (deur 2)
- Doekjes of papieren zakdoekjes (deur 2)

Spel:

Geef elke kleuter een papieren zakdoekje/ doekje of pluim. Laat hen aan het tipje vasthouden en laat hen er lichtjes tegen blazen. De kleuters mogen verwoorden wat ze ontdekken. Vervolgens leggen ze het op hun gezicht en proberen ze het omhoog te blazen. Laat het materiaal ook eens op de grond liggen en hen proberen de veer of ander materiaal in de lucht te laten vliegen.

Differentiatie: Voor de jongste kleuters gebruik je best een iets grotere ruimte

Bron: Bertrands, E. (1999-2000). *Relaxatie voor kleuters. Module zorgverbreding*. Leuven: KHleuven.



Ontspanning en relaxatie

Relaxatieverhaal

Deze activiteit kan zowel klassikaal als begeleidend uitgevoerd worden. Je eigen stem is van groot belang. Zorg dat je op een zachte en rustige manier het verhaal vertelt en tussen de zinnen genoeg pauze neemt. Praat niet te hoog, maar met een lage stem. Kleuters worden rustig van je stem en proberen zich te wanen in de fantasiewereld die ze zichzelf voorstellen.

Benodigheden:

- Tekst

Spel:

Laat de kleuters in een grote ruimte op de houten vloer zitten of liggen. Laat hen hun ogen sluiten. Vertel vervolgens het volgende verhaal, maar laat telkens een korte stilte tussen de verschillende zinnen. Zo krijgen de kleuters de tijd om zich in te leven in het verhaal.

Verhaal:

Stel je voor dat je een vogeltje bent. – Je bent een vogeltje dat lekker warm tussen zijn broertjes en zusjes in het warme knusse nest zit. – Je mama en je papa zorgen goed voor je, ze brengen je eten en beschermen jou. – Het nest zelf is ook goed beschermd, het ligt helemaal in het groen, tussen de bladeren van de bomen. – Probeer te voelen hoe het in jouw nest is, het lekkere warme gevoel. – Hoewel het in het nest zalig voelt, ben je toch nieuwsgierig naar wat er allemaal te zien is buiten het nest. – Je kijkt voorzichtig over de rand van het nest om te kijken wat er allemaal te zien is, je ziet andere bomen, bloemen, dieren, ... - Een beetje verder staat een boom met bloemen, je zou wel eens willen ruiken, maar de boom staat net iets te ver. – Vanuit je nest probeer je de bloemen toch te ruiken, je ademt een aantal keren diep in langs je neus. – Omdat je papa en mama goed voor je zorgen en van je houden, word je steeds groter. Ook je broertjes en zusjes worden groter. In het nest wordt het een beetje krap, er is minder plaats. – Je voelt dat je vleugels groter zijn geworden en probeert ze voorzichtig uit te slaan. – Je kruipt naar de rand het nest en slaat voorzichtig een aantal keren met je vleugels. – Je wil zo graag weten hoe de bloemen ruiken, je wil graag de andere vogels leren kennen en weten wat er nog meer te zien is dan wat je nu kent. – Je zou willen vliegen door de lucht, toch ben je nog wat bang, je weet niet of er ook enge dingen kunnen gebeuren, een kat die je wil vangen, of je vleugels die misschien nog niet sterk genoeg zijn. – Toch wil je graag vrij zijn en kunnen vliegen. – Wanneer jij er klaar voor bent, vlieg je uit je nestje de lucht in en vlieg je door de zaal/ klas. (Op dat moment mogen de kleuters hun ogen openen)- Wanneer je moe bent, zoek je maar een tak uit om te rusten of kom je naar je nest.

Bron: Ericx, H. (2004). *Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk:* Deel 6: Tot rust komen. Tienen: Bakermat

OK

KA

BA



Ontspanning en relaxatie ***Luisteren naar de stilte***

Deze activiteit kan zowel klassikaal als begeleidend in de box uitgevoerd worden. Kleuters leren aan de hand van deze activiteit, omgaan met de stilte. Ze proberen zichzelf rustig te houden en even te genieten van de stilte om zich heen. Maar is het bij stilte altijd stil?

Benodigheden:

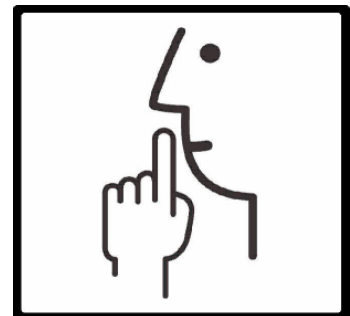
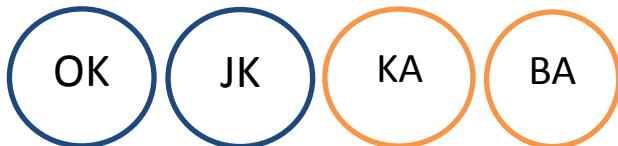
- Niets

Spel:

Alle kleuters kunnen in de kring blijven zitten of in de box. De leerkracht vraagt om alle handen op de schoot te leggen en je hoofd op je handen te leggen. De KO vraagt om de ogen te sluiten. Als iedereen rustig is mogen de kleuters goed luisteren naar de stilte. Ze vertelt dat wanneer de kleuters de ogen weer mogen opdoen, ze mogen vertellen wat ze allemaal in de stilte 'gehoord' hebben. De activiteit kan ook uitgebreid worden door ramen en deuren open te zetten.

Differentiatie: Bij de oudste kleuters de activiteit langer laten duren dan bij de jongste.

Bron: Eigen idee



Ontspanning en relaxatie

Kindermeditatie

Deze vorm van relaxatie kan zowel klassikaal als begeleidend aangeboden worden. Meditatie hoort bij de passieve relaxatie, waaronder meditatie hoort. Bij meditatie gaat men beroep doen op de verbeeldingskracht.

Benodigheden:

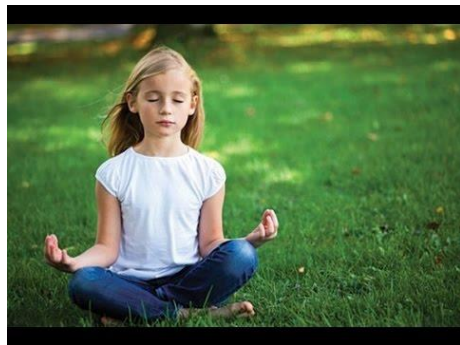
- CD- speler (open ruimte)
- Meditatieverhaal de Vlinder: CD 1: Track 7 (lade)
- Meditatieverhaal de betoverende kledingskast: CD 1: Track 8 (lade)

Spel:

Laat de kleuters in een rustige houding zitten. De kleuters mogen de ogen sluiten. Zorg ervoor dat de kleuters niet aan elkaar kunnen prullen. Zet vervolgens het meditatieverhaal over de vlinder op. Laat de kleuters aandachtig luisteren.

Bron: Vlinderboom Inspiratie. (2011 december 28). *Kindermeditatie de Vlinder?* [webvideo]. Geraadpleegd op 21 mei 2016, van <https://www.youtube.com/watch?v=R7aC8fIVs5A>

Vlinderboom Inspiratie. (2011 december 16). *Kindermeditatie De betoverende kledingskast.* [webvideo]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <https://www.youtube.com/watch?v=TZQgoTF0y1E>



Ontspanning en relaxatie

Braingym

Braingym kan zowel klassikaal als begeleidend uitgevoerd worden. Deze activiteit kan niet zelfstandig uitgevoerd worden. Braingym helpt kleuters om via beweging vlotter te leren, beter te presteren op sport, aandachtiger te zijn, beter te onthouden en zich beter te voelen in hun vel. Brain Gym brengt je brein in evenwicht te houden en activeert het om efficiënter en makkelijker allerlei vaardigheden uit te voeren.

Benodigheden:

- CD- speler (open ruimte)
- CD 1: Track 9 (lade)

Spel:

Breinknoppen

Leg 1 hand op de navel. Vorm met de andere hand een U en plaats duim en wijsvinger in de kuiltjes onder het sleutelbeen. Wrijf zo'n 30 sec. over deze punten terwijl je de ogen langzaam heen en weer beweegt langs een horizontale lijn. Herhaal met de andere hand. Voor meer oefeningen kan je terecht op de Vlaamse site van Brain Gym.



In de knoop en uit de knoop

Deel 1:

Kruis de enkels. Streck de armen voor je uit en kruis de polsen over elkaar. Zorg dat de kleuters hun vingers in elkaar verstrengelen. Breng je handen naar je borst. Blijf in die houding, gedurende één of twee minuten. Hou de ogen gesloten.



Deel 2:

Haal de benen en de armen uit elkaar. Plaats de voeten plat op de grond naast elkaar. Plaats de vingertoppen van de ene hand tegen die van de andere hand en hou ze voor de borst. Blijf zo een minuut staan.



Differentiatie: Voor de jongste kleuters zijn deze oefeningen de basis voor braingym. Je kan deze opdrachten meerdere keren uitvoeren doorheen de week tijdens tussendoortjes. Zo zullen ze sneller mee zijn met de techniek.

Bron: kindercoachingcaroline. [z.d.]. Brain Gym. [PDF-bestand].
Geraadpleegd op 21 mei 2016, van
<http://kindercoachingcaroline.com/Resources/Tekst%20Braingym.pdf>



Massage

Massage met materialen

Deze activiteit kan zowel klassikaal, begeleidend als zelfstandig aangeboden worden. Maak met de kleuters wel duidelijke afspraken. Kleuters leren materialen aanvoelen op het lichaam. Hierbij leren ze de lichaamsdelen beter en nauwkeuriger ontdekken. Kleuters worden rustig van het gebruik van materialen om te masseren.

Benodigheden:

- Veren (deur 3)
- Isemoballetjes (deur 3)
- Houten blokjes (deur 3)

Spel:

1. BA en KA: Aanvoelen op het lichaam waar er getikt wordt met veren

De kleuters werken per twee. Een kleuter zit en sluit de ogen en de andere komt achter of voor hem staan. Deze kleuter laat met één vinger een stip of een streep voelen op het lichaam. Deze voelt en probeert de stip of de streep op zijn eigen lichaam te tekenen. (in de mate van het mogelijke).

Differentiatie voor de jongste kleuters: De KO zet bij alle kleuters een stipje of een streepje. Kleuters raden waar de stip of streep gezet is geweest.

2. BA: Aanvoelen waar het voorwerp op het lichaam van de kleuter ligt

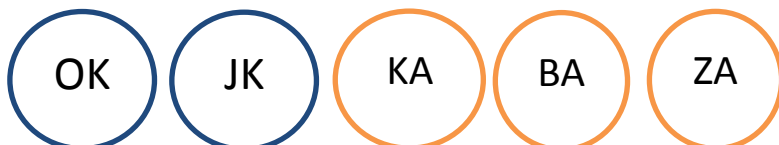
De KO zit met de kleuters in de box. Ze laat telkens twee kleuters op de grond liggen en de ogen sluiten. De andere kleuters moeten een voorwerp op een lichaamsdeel leggen. De kleuters raden waar het voorwerp ligt.

Differentiatie voor de jongste kleuters: Zwaardere voorwerpen zodat dit duidelijk is

3. BA: Masseren met isemo- balletjes

De KO zit met de kleuters in de box. Ze laat telkens twee kleuters op de grond liggen en de ogen sluiten. De kleuters mogen met een isemo- balletje over het lichaam van de liggende kleuters rollen.

Bron: Bertrands, E. (1999-2000). *Relaxatie voor kleuters: Module zorgverbreding*. Leuven: KHleuven.



Massage

Dansmassage

Deze activiteit kan klassikaal en begeleidend uitgevoerd worden met de kleuters. Dansmassage wordt ook wel 'automassage' genoemd. Al bewegend en dansend kan je jezelf een soort massage geven.

Benodigheden:

- CD- speler (open ruimte)
- CD 1: Track 10 (lade)

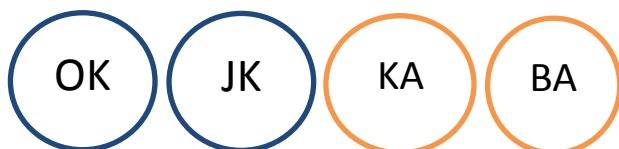
Spel:

De kleuters staan met de KO in een grote kring. De KO zet vervolgens rustige muziek op, maar waar er toch op bewogen kan worden. De kinderen mogen al dansend hun lichaam masseren door de bewegingen van de KO na te doen. Tijdens het lied mogen de kleuters mee neuriën.

- Schudden met armen en benen
- 5- tal seconden op de tenen staan en dat volhouden
- Op en neer bewegen met de schouders
- Draaien met de schouders
- Draaien met het hoofd
- Rondraaien rechterdij en- knie
- Lichtjes door de knieën buigen

Differentiatie voor oudste kleuters: Zelf rustige bewegingen laten voordoen en bewegingen langer laten volhouden, meer bewegingen waar het evenwicht zal getriggerd worden.

Bron: Flameng, K. (2007). *Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging*. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij



Massage Massageverhalen

Deze opdrachten kunnen zowel klassikaal als begeleitend uitgevoerd worden. Bij deze opdrachten leren de kleuters de aandacht gericht sturen naar verschillende contactpunten van het lichaam. Ze ervaren dat ze sommige lichaamsdelen nauwkeuriger of 'anders' aanvoelen.

Benodigheden:

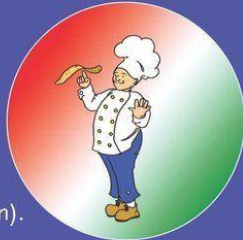
- Massageverhalen

Spel:

Kies één van de volgende massageverhalen. Je kan er ook meerdere doen indien je dat wenst.

Pizza

Je wordt een pizza (zitten).
Meel dwarrelt in de kom (vingers tikken).
Water erbij gieten (strijken).
Roeren (handen cirkelen).
Deeg maken en uitrollen (kneden en strijken).
Rondje uit het deeg snijden (vingers tekenen).
Tomatensaus erop smeren (strijken).
Pizza beleggen (duimen cirkelen).
Bakken in de oven (voelen).
Pizza snijden en opeten (zagen en plukken).
Hoe voelt het om een pizza te zijn?
Hoe voelt het om de pizza te maken?



Auto

Je bent een auto (muiszit).
De auto wordt gewassen.
Natmaken met water (vingers wandelen).
Inzepen (vingers cirkelen).
Schoonspoelen (strijken). Drogen (blazen).
Auto in de was zetten (handen cirkelen).
Je bent weer als nieuw!
Hoe voelt het om een auto te zijn?
Hoe voelt het om de auto te wassen?



Koekje

Je wordt een koekje (zitten).
Meel dwarrelt in de kom (vingers tikken).
Melk erbij gieten (strijken).
Eitje erbij (kloppen en strijken).
Suiker erbij (vingers wandelen).
Roeren (handen cirkelen).
Deeg maken (kneden). Uitrollen (strijken).
Vormpjes maken (vingers tekenen).
Bakken in de oven (voelen). Het koekje is klaar!
Je wordt opgegeten (vingers plukken).
Hoe voelt het om een koekje te zijn?
Hoe voelt het om een koekje te maken?

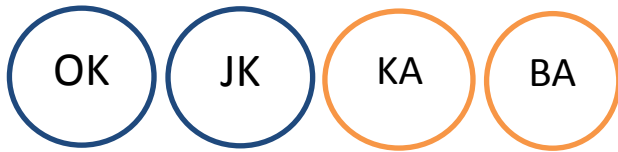


Tube

Je arm is een tube (zitten).
Wat zit er in de tube?
De tube wordt leeg geknepen (kneden).
De laatste druppel komt eruit.
Je bent nu helemaal leeg (strijken)!
Hoe voelt het om een tube te zijn?
Hoe voelt het om de tube leeg te knijpen?



Bron: Purperhart, H. (December 2014). *Kindermassagekaarten*. Groningen: Uitgeverij de zaak



Massage

Massage in combinatie met muziek

Deze activiteit kan zowel klassikaal als begeleidend uitgevoerd worden. Wanneer je de opdracht klassikaal doet, kan je de vingertjes van de kleuters gebruiken. Laat hen daarbij stipjes zetten op het lichaam. Kleuters leren lichaamsdelen herkennen en worden rustig door het het balletje of hun vingertje over het hele lichaam te laten gaan.

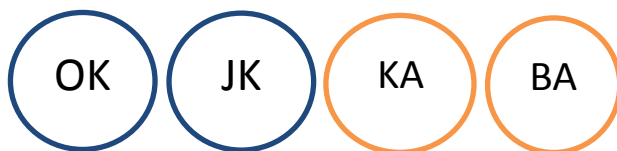
Benodigheden:

- Isemobal (deur 3)
- CD 1: Track 11 (lade)

Spel:

De kleuters staan in een kring bij de KO. Wanneer de KO de muziek opzet van 'Herman van Veen' mogen de kleuters de KO nadoen. Ze laat het isemoballetje of het vingertje over het hele lichaam gaan. Dit op het ritme van de muziek.

Bron: Meneer Theunis



Slotspel **Luisteren naar klankschalen**

Deze activiteit kan zowel klassikaal, begeleidend als zelfstandig uitgevoerd worden. Deze Klankschaaltherapie is een vorm van alternatieve muziektherapie. Klankschaaltherapie wordt vooral veel toegepast als ontspannende behandeling in de strijd tegen stress, spanning en burn-out.

Benodigheden;

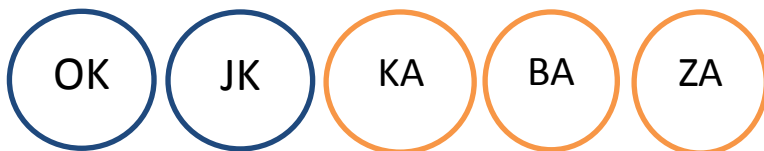
- CD – speler (open ruimte)
- CD 1: Track 12 (lade)

Spel:

Laat de kleuters een ontspannende houding aannemen en laat hun de ogen sluiten. Zet vervolgens de muziek op waarop de klankschalen te horen zullen zijn. Laat de kleuters rustig luisteren naar de klankschalen en nadien hun ervaringen verwoorden.

Differentiatie jongste kleuters: Muziek vroeger laten stoppen en ervaringen zijn niet concreet nodig.

Bron: Therapiehulp. (2006-2011). Klankschaaltherapie. [website]. Geraadpleegd op 21 mei 2016, van <http://www.therapiehulp.nl/therapie/alternatieve/lichaamsgerichte/klankschaaltherapi>



Slotspel ***Kleuters wakker kriebelen***

Deze activiteit

kan zowel klassikaal, begeleidend en zelfs zelfstandig uitgevoerd worden. Kleuters zullen aan de hand van deze activiteit weten wanneer ze moeten reageren en zullen aanvoelen op hun lichaam wanneer ze mogen wakker worden.

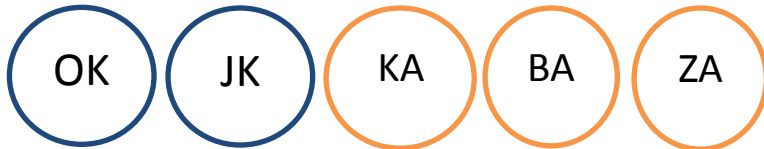
Benodigheden:

- Veren (deur 4)

Spel:

Alle kleuters zitten in de kring of liggen in de box. Ze sluiten hun ogen. Wanneer de KO komt kriebelen met de veer, mogen ze wakker worden. Hierbij zijn ze dan erg rustig.

Bron: Eigen idee



Inspiratielijst voor kleuteronderwijzers

Spanning en inspanning

- Purperhart, H. (2012). Energizerkaarten voor kinderen. Groningen: Uitgeverij de Zaak

Dit materiaal bestaat uit kaartjes die de kinderen oppeppen. Ze laten energie stromen en vermoeidheid verdwijnen. Na activiteiten met veel concentratie zijn deze kaarten ideaal. Kinderen worden alerter en zullen zich nadien rustiger voelen en geconcentreerder zijn. De Energizers helpen ook om een onrustige sfeer in de klas te doorbreken. Door de ontlading ontstaat er weer een gezellige sfeer. Op de voorkant van iedere kaart staat een tekening met de naam van de oefening en op de achterkant staan de oefening en een tip over wat je nog meer kunt doen.



- Purperhart, H. (2012). Het krachtspel: ontdek zonskracht, rotskracht en windkracht in jezelf. Groningen: Uitgeverij de Zaak

Het Krachtspel gaat ervan uit dat het unieke van ieder kind is terug te voeren op drie krachten. Bij een disbalans komen eigenschappen zoals bijvoorbeeld futloos, boos en druk sterker naar voren. De kaarten helpen bij het zoeken naar de tegengestelde kracht die nodig is om de disbalans op te heffen. Het kind ontdekt in zich de kracht die het nodig heeft.



- Daems, J. & Missine, T. (2012). Sherborne bewegingspedagogiek: ontwikkelingsstimulerend bewegen. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij

De Sherborne bewegingspedagogiek is een ontspannende methodiek ontwikkeld door de Britse lerares lichamelijke opvoeding en kinesitherapeute Veronica Sherborne. De bewegingspedagogiek werkt aan de klassieke motorische en de cognitieve ontwikkeling, maar streeft ook doelstellingen op sociaal- emotioneel vlak na. Daarnaast zorgt het bij de kleuters ook voor een zelfwaardegevoel.



De bewegingspedagogiek streeft, naast de klassieke motorische en de cognitieve ontwikkeling, ook doelstellingen op sociaal-emotioneel vlak na. Het ontwikkelen van een positief zelfwaardegevoel en het ontwikkelen van de bekwaamheid om relaties aan te gaan en met anderen te communiceren staan daarbij centraal. Via sherborne technieken leren kleuters hun kracht ook kennen. De spelen rond tegen-relaties zijn daarom ideaal voor de categorie spanning en inspanning.

- Van Uytvanck, R. & Vergaert, S. (2013). Woesh Tussendoortjes voor de eerste en de tweede graad. Kalmthout: Pelckmans Uitgeverij

Deze box bestaat uit een verzameling van verschillende tussendoortjes, en een kleurendobbelsteen. De spelletjes op de verschillende fiches zijn onderverdeeld in verschillende categorieën zoals persoonlijke ontwikkeling, de motorische ontwikkeling, en de muzische en sociaal-



emotionele ontwikkeling. Elk domein heeft een eigen kleur met pictogram die overeenkomen met de pictogrammen op de dobbelsteen. De kleuters mogen met de dobbelsteen gooien en trekken uit de reeks gekleurde kaarten een spelfiche. De betrokkenheid en het welbevinden van het kind zal stijgen d.m.v. deze korte tussendoortjes. Op de kaartjes vindt u de organisatie, de speluitleg, tips, varianten en het nodige materiaal terug.

- Flameng, K. (2007). Twee maten rust: Antiagressie en relaxatie met muziek en beweging. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij

Muziek en Beweging hebben samen alles in zich om kinderen die het (even) 'moeilijk' hebben, positieve input te bieden. Het samenspel van muziek, beweging en relaxatie wordt in dit boek aangeboden op probleemgedrag op te vangen en te voorkomen. In dit boek vind je buiten de activiteiten in de map nog heel wat andere vormen van relaxatie zoals spinning, ligconcerten, opdrachten met liedjes etc. Het boek bevat ook een bijhorende cd.



- De Pooter, D. (z.d.). Tussendoortjes. [webvideo]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://www.ignitionevents.be/tussendoortjes/>

Op deze site vind je verschillende tussendoortjes terug, zowel inspannende als ontspannende. Op de site staat wel dat ze voor het eerste leerjaar zijn, maar mits creativiteit en aanpassing kunnen ze ook zeker voor de kleuters gebruikt worden. Sommigen hoeven zelfs niet aangepast worden.

Ontspanning en relaxatie

- BrainGym Belgium. (2016). BrainGym. [website]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://www.braingymbelgium.be/CMS/wat-is-brain-gym/>

Op deze site vind je verder nog heel wat uitleg wat BrainGym inhoudt, wat het doet en welke oefeningen er uitgevoerd kunnen worden bij kleuters. Brain Gym lijkt een heel goed effect te hebben op kleuters.

- Vlinderboom. (z.d.). Webshop. [webvideo]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://devlinderboom.webs.com/webshop.htm>

De Vlinderboom is een interessante organisatie die meditatieverhalen voor kinderen ontwikkelt. Op deze site kun je nog heel wat andere meditatieverhalen terugvinden die je kan downloaden als MP3- bestand. Laat het de kleuters horen en je kan zelf rustig mee genieten.

- Purperhart, H. (2011). Yogaspelkaarten voor kinderen. Groningen: Uitgeverij de Zaak

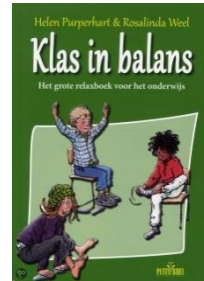
In tegenstelling tot de peuter- yogakaarten, zijn deze yogakaarten bedoeld voor yoga uit te voeren per twee of in een grote groep. Deze yogakaarten zijn dus eerder voor de oudste



kleuters. Door middel van deze kaarten leer je elkaars grenzen af te tasten. Het gaat vooral over samenwerken en vertrouwen. Op de voorkant staat een tekening en de naam van de oefening. Op de achterkant van de kaartjes staat de opdracht uitgeschreven.

- Purperhart, H. & Weel, R. (2015). *Klas in balans: Het grote relaxboek voor het onderwijs*. Maastricht: Panta Rhei

Het uitgangspunt van dit boek is om leerkrachten te inspireren om op een speelse manier kinderen tijdens drukke uurtjes even op adem te laten komen. Er zijn verschillende oefeningen in dit boek terug te vinden zoals, ademhalingsoefeningen, stretchoefeningen en etc. De oefeningen kunnen in de klas zelf gedaan worden, maar ook zeker individueel of in groepjes.



- Ericx, H. (2004). *Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk: Deel 6: Tot rust komen*. Tienen: Bakermat

In dit boekje vind je heel wat verschillende spelvormen waar kinderen rustig van kunnen worden. Je vindt er ademhalingspelletjes, meditatieverhalen, kringpelletjes en tips in terug. En natuurlijk nog zoveel meer. In het boek staat ook mooi vermeld voor welke leeftijd de oefeningen geschikt zijn.



- Naami. (z.d.). *Relaxatiemuziek: natuurgeluiden*. [website]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://www.relaxatiemuziek.be/natuurgeluiden-1.html>

Op deze site vind je heel wat natuurgeluiden terug. Je kan er de geluiden van onweer, walvissen, zeemeeuwen, vogels, vuur en wolven beluisteren.

Massage

- Children Connect. (z.d.). *Touching childcare: Onderlinge kindermassage in de klas*. [website]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://www.touchingchildcare.nl/>

Op deze site vind je meer over de term Touching Childcare. Bij Touching Childcare ga je kinderen leren omgaan met aanrakingen die voor hen gewenst zijn. Ze geven elkaar massages en dat op een speelse wijze. Op de sites zijn er gratis massageverhalen te downloaden. Op deze site zijn er ook heel wat materialen die je kan kopen om rond massage te werken. Zo kun je er verschillende handleidingen aankopen en een kriebelkist met kriebelmateriaal aankopen.

Slotspelletjes

- De Pooter, D. (z.d.). *Tussendoortjes*. [webvideo]. Geraadpleegd op 22 mei 2016, van <http://www.ignitionevents.be/tussendoortjes/>

Op deze site vind je verschillende tussendoortjes terug, zowel inspannende als ontspannende. Kies als slotspel eerder voor de rustige tussendoortjes.

- Onderwijs maak je samen. (2002- 2016). 5- minuten spelletjes. [website].
Geraadpleegd op 22 mei 2016, van
<https://www.onderwijsmaakjesamen.nl/5minutenspelletjes/>

Op deze site zijn verschillende tussendoortjes opgelijst. De tussendoortjes duren zo'n 5 minuten. Er zijn zowel inspannende als ontspannende tussendoortjes op te vinden.

Bijlage 2: DOE- KATERN: Foto's van de uitgewerkte materialen



Bijlage 3: Onderzoeksplan

Stap 1: Beschrijf per onderzoeksvraag/deelvraag de onderzoeksactiviteiten

Hoofdvraag: Hoe kan een kleuterschool relaxatie en anti-agressie integreren in het kleuteronderwijs d.m.v. muziek en beweging?

1. Wat betekent relaxatie en anti-agressie?

- Onderzoeksactiviteiten: Ik ga informatiebronnen raadplegen:
 - Ik ga op verschillende momenten, voor 18 april 2016 schriftelijke informatiebronnen raadplegen om antwoorden te vinden op deze deelvraag.
 - Boek/handboek
 - Tijdschriftartikels
 - Cursussen
 - Websites
 - Ik ga een muziektherapeute contacteren die in een muziekschool aan het werk is. Ik bevraag haar of zij misschien meer weet over relaxatie gecombineerd met muziek.
 - An Soontjens
- Concrete acties:
 - Opzoeken van de informatie i.v.m. relaxatie en anti-agressie op het internet.
 - Opzoeken van de informatie i.v.m. relaxatie en anti-agressie in tijdschriften, boeken, cursussen in verschillende bibliotheken.
 - Lezen van de gevonden informatie en interessante informatie aanduiden voor de paasvakantie!
 - Formuleren van een antwoord op deze deelvraag.
 - Starten met het uitschrijven van deze vraag tijdens de paasvakantie!

2. Welk doel heeft relaxatie en antiagressie?

- Onderzoeksactiviteiten: Ik ga opzoeken in informatieve bronnen welk doel relaxatie en anti-agressie heeft. Ik ga kijken of deze informatie klopt met datgene wat ik ondervind tijdens mijn stage.
 - Ik ga gedurende klassikale activiteiten en begeleide activiteiten kijken of mijn activiteiten een effect hebben op kleuters. Dit doe ik d.m.v. observaties die ik bijhoudt in een observatieschrift.
 - Ik zoek op in bronnen welk doel relaxatie en anti-agressie heeft.
- Concrete acties:

- Gericht observeren tijdens activiteiten. Bijhouden van een observatieschrift.
- Raadplegen van bronnen om informatie te winnen over het doel van relaxatie en anti-agressie

3. Voor welke kleuters is relaxatie en anti-agressie betekenisvol?

- Onderzoeksactiviteiten: Ik ga observeren voor welke kleuters relaxatie betekenisvol kan zijn. Daarnaast zoek ik op in bronnen op welke soort kleuter ik me moet richten, op welke signalen ik me zal moeten focussen.
 - Op voorhand goed peilen welke kinderen het moeilijk hebben om zich rustig te houden in de klas. Observaties in de week van 18 april tot 22 april.
 - Goed navragen aan de kleuterjuffen wie in aanraking zou kunnen komen nadat ik de verschillende 'signalen' heb meegedeeld.
 - Opzoeken in bronnen welke kleuters relaxatie en antiagressie het meeste nodig hebben. En hoe we deze kleuters kunnen opsporen.
 -

4. Hoe kan relaxatie en anti-agressie geïntegreerd worden in het onderwijs?

- Onderzoeksactiviteiten: Ik ga na welke middelen er gebruikt kunnen worden op relaxatie en antiagressie te integreren in het kleuteronderwijs.
 - Bekijken wat kleuterjuffen zelf al doen uit de enquête.
 - Initiatieven zoeken in verschillende bronnen die mogelijk kunnen zijn in het onderwijs.
 - Zelf verschillende initiatieven uitwerken waarmee kleuteronderwijzers mee verder kunnen.
- Concrete acties:
 - Uitwerken van een relaxatiekast die kleuterjuffen kunnen gebruiken om klassikale activiteiten te kunnen uitvoeren. Op deze manier kan relaxatie in de klas gebracht worden.
 - Schetsen van het model van de box en de kast (voor 14 maart)
 - Verzamelen van de materialen voor de box (iets na de paasvakantie)
 - Opmaken van de activiteitenmap voor de school (voor de paasvakantie)
 - Verzamelen van materialen voor in de relaxatiebox (voor 4 februari)

6. Hoe stimuleer ik kleuters om van een bepaalde hoek gebruik te maken/ te kiezen?

- Onderzoeksactiviteiten: Opzoeken hoe we kleuters stimuleren voor een bepaalde hoek/activiteit te kiezen.
 - Uitzoeken hoe ik zelf in mijn bachelorschool kleuters kan stimuleren / op het internet.

Bijlage 4: Logboek

Datum en uur	Wat?	Reflectie en bronnen
18 oktober 2015 13u30-13u45	Opstellen van de mail voor de directie over mogelijke onderwerpen (lijst)	/
30 Oktober 2015 12u15-12u45	Bespreken met juf Lieselot over mijn onderwerp voor BP3.	Uit dit gesprek is de interesse in muziektherapie gegroeid. Juf Lieselot was enthousiast over het idee dat ik mijn onderzoek zou doen om kinderen met sociaal-emotionele problemen te helpen a.d.h.v. muziektherapie.
26 November 2015 08u00-08u45	Bronnen zoeken voor de samenkomst met meneer Theunis.	Ik heb 1 boek gevonden dat ik erg interessant vond, namelijk 'twee maten rust'. Ik heb deze dan direct meegenomen. Over muziektherapie vond ik jammer genoeg niets. <i>Flameng, K. (2007). Twee maten rust: Anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij</i>
1 December 2015 17u00- 18u05	Afspraak met meneer Theunis over het onderwerp van mijn BP3.	Uit dit gesprek liet meneer Theunis mij weten dat ik mijn onderzoek niet zou kunnen doen over muziektherapie omdat ik hier niet de bevoegdheid over heb. Enkel opgeleide therapeuten mogen therapie geven. We zijn samen tot een nieuw idee gekomen. Van de directie van de Pit kreeg ik wel al een aparte ruimte waar ik iets zou kunnen uitbouwen. Het idee is nog niet heel concreet. Wanneer we het in de klas in een bepaalde hoek zouden kunnen brengen, dacht meneer Theunis aan een kast waar de spullen zouden inzitten en die kan verplaatst worden. We denken samen in de richting van relaxatie en anti-agressie dat in een aparte ruimte uitgewerkt zou kunnen worden. Ik zou vooral de focus willen leggen op muziek, aangezien Lieselot zei dat ze ziet dat ik dat erg graag doe en daar ook talent voor heb. Ik zou mij dan op het boek van 2 maten rust kunnen baseren. Ik moet nu nog verdere afspraken maken met de directie en met juf Lieselot.
3 December 2015 18u30- 19u00	Het boek 'Twee maten rust' al scannend lezen om een idee te krijgen.	Ik heb gemerkt dat er in het boek erg veel goede uitgewerkte ideeën staan en duidelijke definities wat de termen juist inhoudt. Ik denk dat dit boek een goede basis is, maar ik moet wel gaan oppassen dat ik mijn onderzoek niet te sterk ga baseren op dit boek. Ik heb geleerd dat muziek en beweging snel met elkaar verbonden zijn. Het is dus niet zo dat ik in mijn onderzoek beweging kan uitsluiten om me enkel te focussen op muziek.
4 December 2015 12u15-13u00	Overleg met juf Lieselot over mijn nieuw onderwerp.	Juf Lieselot was enthousiast over mijn onderwerp en was er zich ook van bewust dat het eerste onderwerp niet realiseerbaar zou kunnen zijn in de school.

		Daarnaast had ze van haar collega vernomen dat ik geen muziektherapie zou mogen geven. Juf Lieselot stelde voor of we niet een soort box zouden kunnen maken en deze in het lokaal naast haar klas te zetten. Dit lokaal staat tot nu toe leeg en is enkel in gebruik voor klassikale activiteiten tussen twee klassen. De directie was niet aanwezig dus moet ik vandaag nog een mail sturen naar de directie over het nieuwe idee.
6 December 2015 19u00-20u30	Opzoeken van bronnen op het internet.	<p>- Bernauw, F. (z.d.). <i>Relaxatiemuziek</i>. [website]. Geraadpleegd op 6 December 2015, van http://www.relaxatiemuziek.be/contact.html</p> <p>- Hamers, P. (2005-2006). <i>Module 6: Relaxatietechnieken</i>. [PDF-bestand]. Geraadpleegd op 6 December 2015, van http://users.uqent.be/~phamers/index_bestanden/3de%20lic%20mod%206%20ont%20psycho%2006-07.pdf</p> <p>- Ropern K. (z.d.). <i>Top Ten Relaxation Techniques for Children</i>. [website]. Geraadpleegd op 6 December 2015, van http://stress.lovetoknow.com/Top_Ten_Relaxation_Techniques_Children</p>
7 December 2015 21u26-21u45	Opstellen van de mail voor de directie over het nieuwe onderwerp en de plaats die ik zou krijgen.	De directie geeft aan om een volledig volume in hout te bouwen. Een soort box, ik moet de afmetingen nog doorsturen. Vervolgens mag ik een houten kast uitwerken, maar die bekostig ik zelf.
11 December 2015 15u26-15u45	Meneer Theunis een mail sturen over de nieuwe gang van zaken.	Via mail heb ik meneer Theunis laten weten wat er is afgesproken met de directie. (relaxatiebox bekostigd door de directie, kast zelf te bekostigen en meedelen van de onderzoeksvragen)
10 December 2015 08u00-10u00 16u00-17u00	Uitzoeken van onderzoeksvragen voor mijn onderzoek.	<p>Hoe kan een kleuterschool muzikale relaxatie en anti-agressie integreren in het onderwijs?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat betekent muzikale- relaxatie en anti-agressie? - Welk doel heeft relaxatie en anti-agressie? - Voor welke doelgroep is relaxatie en anti-agressie betekenisvol? - Welke educatieve middelen of methoden zijn er al op de markt? - In welke vormen kan relaxatie en anti-agressie geïntegreerd worden in het onderwijs? (KA,BA,ZA)
14 December 2015 08u20-08u25	Afmetingen van de box zijn doorgegeven via mail.	/

<p>12 januari 2016 17u20-17u30</p>	<p>Opstart inzamelactie: Verspreiden van een inzamelbericht op Facebook. Verzamelen van materialen.</p>	<p>Ik heb een bericht opgesteld om mensen een warme oproep te doen om materialen te verzamelen om de relaxatiebox in te kleden. Ik heb deze dag al 3 dekentjes, 1 donsdeken en bedovertrek, 4 kussens en CD's verkregen! Ik denk dat mijn bericht wel effect heeft gehad want er zijn toch al een aantal mensen die hebben laten weten dat ze de dingen zouden bijhouden. Alleen moet ik nog eens nadenken hoe ik op een goedkope manier muziekinstrumentjes kan verzamelen.</p>
<p>13 Januari 2016 15u45-16u25</p>	<p>Bronnen opzoeken in het Educatief Centrum in Hasselt over relaxatie en anti-agressie. + scannend lezen van de boeken en aanduiden belangrijke informatie met post-its.</p>	<p>Ik heb een heel deel interessante boeken gevonden, vooral waar ik de definities van relaxatie en anti-agressie goed zou kunnen beschrijven. Daarnaast heb ik nog twee werkmaterialen kunnen bemachtigen die bestaan uit kaartjes waarbij kleuters een bepaalde houding moeten aannemen, gelinkt aan een dier (yoga) en het bijhorende geluid moeten laten horen.</p> <p>- Hendrikx,R.M. (2012). <u>Het ik- ben- lekker- boos- boekje: anders omgaan met boze buien</u>. Leuven: ACCO - Ericx,H. (2004). <u>Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk deel 6: Tot rust komen</u>. Tienen: Bakermat - Westerveld, T. (2004) <u>Omgaan met agressie kan je leren</u>. Den Haag: Academic Service</p>
<p>14 Januari 2016 17u05-17u20</p>	<p>Contact opnemen met An Sootjens, een muziektherapeute aan de muziekacademie van Koersel.</p>	<p>Ik heb contact opgenomen met An Sootjens, een muziektherapeute aan de muziekacademie van Beringen, zij kon mij geen boeken geven van relaxatie omdat zij daar niet in gespecialiseerd, maar ze heeft me wel gezegd dat ik eens moet zoeken naar basale relaxatie. Dit zou een vorm van muziektherapie zijn en is nog ontspannender dan de gebruikelijke relaxatie. Deze relaxatie wordt meer toegepast op kinderen met problemen.</p>
<p>18 Januari 2016 12u00- 13u00</p>	<p>Bronnen opzoeken in de bib van Diest en scannend lezen.</p>	<p>- Flameng, K. (2007). <u>Twee maten rust: Anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging</u>. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij - Devie, J. & Vanoosthuysse, R. (2011). <u>Het grote snoezelboek</u>. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij - Van derPloeg, J.D. (2009). <u>Agressie</u>. Rotterdam: Lemniscaat</p>
<p>20 Januari 2016 18u00- 19u00</p>	<p>Kopiëren van de belangrijke informatie van volgende bronnen.</p>	<p>- Westerveld, T. (2004) <u>Omgaan met agressie kan je leren</u>. Den Haag: Academic Service - Hendrikx,R.M. (2012). <u>Het ik- ben- lekker- boos- boekje: anders omgaan met boze buien</u>. Leuven: ACCO</p>

		- <i>Ericx, H. (2004). Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk deel 6: Tot rust komen. Tienen: Bakermat</i>
21 januari 12u45- 13u45 18u00- 19u55	Scannend lezen van eindwerken en cursussen en belangrijke bruikbare informatie inscannen. Kopiëren van belangrijke informatie van volgende gevonden bronnen.	- <i>Portmann, R. (1999). Speels omgaan met agressie. Katwijk: Pantha Rhei</i> - <i>Incognito, V. (2000-2001). Jeugd en delinquentie. Agressie bij kinderen. Diest KHleuven</i> <i>Bertrands, e. (1999-2000). Relaxatie voor kleuters module zorgverbreding. Leuven</i> - <i>Flameng, K. (2007). Twee maten rust: Anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij</i> - <i>Van der Ploeg, J.D. (2009). Agressie. Rotterdam: Lemniscaat</i> - <i>Devie, J. & Vanoosthuysse, R. (2011). Het grote snoezelboek. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij</i> - <i>Hillebrandt, G. & Maes, S. (2013). Halt! Even ademhalen: Yoga en meditatie oefeningen in en buiten de school. Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij</i>
26 januari 2016 19u00-19u15 19u20-19u50	Onderzoeksplan in het klad opmaken. Overige scans afdrukken voor in de map.	Ik heb kort geschetst op welke manier ik de deelvragen zou willen beantwoorden. Hierbij kwam ik op het idee om de vierde deelvraag te veranderen naar concrete initiatieven die al genomen worden in de scholen om eraan te werken ipv. middelen die al op de markt zijn. Ik denk dat men anders erg breed zou kunnen gaan en dat ik via de nieuwe vraag ook een goed onderzoek zou kunnen doen om te kijken of leerkrachten al bekend zijn en het al toepassen in de school. Een enquête is daarbij een goed idee. - <i>Portmann, R. (1999). Speels omgaan met agressie. Katwijk: Pantha Rhei</i> - <i>Incognito, V. (2000-2001). Jeugd en delinquentie. Agressie bij kinderen. Diest KHleuven</i> <i>Bertrands, e. (1999-2000). Relaxatie voor kleuters module zorgverbreding. Leuven: KHleuven</i>
27 januari 2016 11u30-12u30 14u00- 15u30	Markeren van belangrijke informatie van de bronnen. Afspraak met meneer Theunis om de gang van zaken te overlopen.	Wanneer ik de bronnen onderzoekend doorlas, merkte ik op dat ik al heel wat ideeën kon bedenken voor de activiteitenmap die ik ga uitwerken voor de PIT. Tijdens deze sessie hebben we de verdere gang van zaken overlopen. Ik besprak mijn onderzoeksvragen met meneer Theunis en hij schaaftte ze bij.

		<ul style="list-style-type: none"> - Wat betekent muzikale- relaxatie en anti-agressie? - Welk doel heeft relaxatie en anti-agressie? - Voor welke kleuters is relaxatie en anti-agressie betekenisvol? - Wat doen leerkrachten vandaag de dag omtrent relaxatie en anti-agressie? - In welke vormen kan relaxatie en anti-agressie geïntegreerd worden in het onderwijs? (KA,BA,ZA) <p>Vervolgens heeft hij nog een vraag extra gegeven waarbij ik kan onderzoeken hoe we een kleuter die niet geïnteresseerd is in die relaxatiehoek, toch kunnen stimuleren om aan relaxatie en anti- agressie te doen.</p>
23 februari 2016 16u00-16u15	Voorstellen van de ademhalingskaarten en de yogakaarten aan het schoolteam. Uitleggen van mijn onderzoek aan het schoolteam.	/
5 februari 2016 10u00-10u30	Afspraak met meneer Huls (directie) om de gang van zaken te overlopen en hem te overtuigen de materialen aan te kopen voor mijn onderzoek.	Ik heb samen met meneer Huls de gang van zaken overlopen. We hebben de schetsen van de relaxatiehoek en de kast besproken. We schaaften deze wat bij en ik legde uit dat deze nog niet helemaal vol met materiaal zal zitten. Ik heb kunnen zorgen dat Meneer Huls voor een cd-speler zorgt met koptelefoons. Ik mag de twee educatieve materialen aankopen. Ik mag deze aankopen en vervolgens de factuur opsturen. Meneer Huls stelde voor dat ik op 23 februari mijn idee kom voorstellen op de pedagogische vergadering.
7 februari 2016 18u10-19u15	Start aan het maken van de activiteitenmap voor mijn school. Uitwerken van de activiteitenfiches voor de eerste rubriek: Inspanning en spanning.	Ik vond het erg moeilijk om te selecteren. Ik lijk hier moeite mee te hebben omdat ik zoveel mogelijk activiteiten zou willen uitwerken voor mijn initiatieven. Ik kan heel moeilijk selecteren. Meneer Theunis heeft me laten weten dat ik hiermee moet oppassen zodat ik niet te veel werk op mijn nek ga halen. Ik ga deze activiteiten nog laten en de volgende rubrieken wat minder aan doen.
8 februari 2016 16u45- 17u30	Opmaken van mijn ontwikkelingsplan. Vervolgens doorsturen naar meneer Theunis.	Als ik eerlijk moet zijn zit ik een beetje met mijn handen in het haar om alles te kunnen plannen voor mijn bachelorproef. Ik heb de neiging om te willen beginnen, maar het lijkt me maar niet te lukken omdat er nog zoveel andere dingen zijn die we moeten doen. Ik heb een beetje schrik dat ik alles wel gedaan ga krijgen omdat het zo vroeg dag is. Mijn onderzoeksplan is wel goed in orde denk ik. Ik heb het naar meneer Theunis doorgestuurd voor mee feedback.
15/03/16 13u10-13u40	Opzoeken van bronnen in functie van mijn onderzoek.	<i>Poort- van- Eden, J. (2003). Kinderen en ingrijpende situaties. Agressie en geweld</i>

14u00-14u40	Verder werken aan de activiteitenmap. Opmaken van een inspiratielijst.	/
15u00-15u15	Gesprek met Ewoud over overeenkomst BP3. Afgeven van de schetsen en bevraging wat er op de factuur moet.	/
19/04/16 16u15-17u05	Afspraak met meneer Theunis over mijn activiteitenmap. Ik zat hier nog wat in vast, hoe ik het visueel zou kunnen maken voor de kleuters.	Theunis vertelde me dat ik foto's kon gebruiken om op elk fiche te zetten. Het is niet meer nodig om nog echt in stappen uit te leggen wat de kleuters nodig hebben omdat de meeste activiteiten begeleidend zullen gebeuren en de kleuters voordien de activiteiten al aangeboden gekregen hebben.
18/05/2016 17u00- 18u30	Verder werken aan de activiteitenmap.	/
21/05/2016 13u00-17u30	<ul style="list-style-type: none"> - Activiteitenmap afgewerkt - Regenkokers geknutseld - Inkopen gaan doen voor de kast en de box - Drumspeel geknutseld 	/
23 mei 2016 13u00-15u30 18u00-20u30	<p>Relaxatieatelier gegeven aan telkens 8 kleuters. In totaal aan zo'n 5 groepjes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CD gebrand - Materialen klaargezet - Activiteitenmap in orde gebracht 	Op 23 mei begeleidde ik mee op de sportdag. Maar aangezien het die dag zo slecht weer was, konden we niet naar de Halve Maan gaan. Daarom staken we de koppen bij elkaar en organiseerden ik met 2 andere leerkrachten en twee medewerkers een minisportdag op school met een doorschuifstelsel. Ik testte dan maar ineens mijn onderzoek uit. Ik heb tijdens mijn atelier de volgende opdrachten gegeven; Aerobics, Rakenlancering, Losschudden, Beluisteren van rustige muziek, Massageverhalen en als slot beluisteren naar klankschalen. Tijdens deze sessie heb ik al op twee kleuters effect kunnen hebben. Een jongetje was nu opvallend rustig en ging vooral in de muziek helemaal mee. Hij kwam achteraf terug naar mijn lokaaltje om te vragen of hij terug mocht, maar dat kon niet met het doorschuifstelsel. Het andere jongetje keek eerst wat de kat uit de boom, maar werd toch rustig. Hij gaf aan dat hij de activiteit ook leuk vond.
24 mei 2016 08u40-10u45 12u20-12u50	<ul style="list-style-type: none"> - Box en kast ingekleed - Voorstel kast en box aan het schoolteam 	Het schoolteam is zo onder de indruk van het idee dat ze ook de lagere school bij het project willen betrekken. Daarom ga ik nu per klas (4 klassen) telkens 4 leerlingen begeleiden om relaxatie en anti-agressie – experts te worden. Ik

15u00- 15u30		coach hun tijdens mijn begeleidingen bij de kleuters. Ze observeren vooral tijdens mijn begeleidingen en zal daarbij een terugkomentje plannen. Daarnaast zal ik ook aan enkele klassen relaxatie en anti-agressie bieden van de lagere school. Deze dagdelen moesten nog opgevuld worden.
25 mei 2016 09u20-10u00 11u00-11u35	- Activiteit uitvoeren met Thorwald, Cassius en Gwendolyn (OK) - Activiteit uitvoeren met Tibet, Jef en Annaïs (OK)	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
26 mei 2016 08u40-09u05 09u10-09u40 14u00-14u40 14u50-15u30 20u00-22u30	- Samen met Elke (ouder) een inzamelactie- plan opstarten. Bericht verspreiden op facebook. - Klassikale activiteit met de kleuters van Mireille (JK) - Activiteit uitvoeren met Thorwald, Leonie en Barre. (OK) + opleiden 4 leerlingen LO van Arvid. - Klassikale activiteit met de kleuters van Lieselot (OK). - Oplossing zoeken voor muziek in de box. - Opmaken muziekljst YOGA	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
27 mei 2016 08u20-08u40 09u20- 10u00 11u00-11u40	- Bespreken met Ewoud dat de CD's die ik gemaakt heb niet werkt op hun CD-speler. Afspraak gemaakt dat ik een USB-stick mag aankopen. - Activiteit met Liano, Mathijs en Myra van An. (OK) - Activiteit met Mirthe, Jasper en Safira va An. + opleiden 4 leerlingen LO van Karolien.	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
28 mei 2016 10u00- 13u00 13u40- 16u00	- Analyseren bronnen en uitschrijven artikel + ondertussen bronnen opzoeken + al een deel	

	onderzoeken	
30 mei 2016 09u20-09u40 09u40- 10u00 11u00-11u20 11u20-11u40 14u50-15u30	- Activiteit in de box met Femke, Victor en Casper van Mireille (JK) - Activiteit in de box met Jarre, Rajan en Siebe van Mireille (JK) - Activiteit in de box met Samir, Fien en Aaron - Activiteit in de box met Chanisse, Arthur en Lucy van Mireille (JK) - Klassikale activiteit met de klas van Ilse (JK)	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
31 mei 2016 09u20-10u00 14u50-15u30	- Klassikale activiteit met het derde en het vierde leerjaar met Arvid en Francis - Klassikale activiteit met de leerlingen van het eerste en het tweede leerjaar van Annelies.	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
1 juni 2016 09u20-10u00 11u00-11u20 18u45-19u20	- Activiteit in de box met Thorwald, Finn en Cassius van Lieselot (OK) - Activiteit in de box met Jef, Fala en Gwendolyn Aan de hand van de feedback van Meneer Theunis, mijn artikel aanpassen.	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
2 juni 2016 09u20- 10u00 11u00-11u35 13u15-13u55 14u00-14u25 14u50-15u30	- Activiteit in de box met Stieg, Jackie, Jef en Till van Ilse (JK) - Activiteit in de box met Kobe, Omer en Berent - Activiteit in de box met George, Tuur en ... - Klassikale activiteit met de kleuters van An (OK) - Klassikale activiteit met de leerlingen van Evelien (1 ^e en 2 ^e leerjaar)	Zie reacties van de kleuters in bijlagen
3 juni 2016 9u20- 10u00	- Activiteit met Liano, Grace en Alice	Zie reacties van de kleuters in bijlagen

	<ul style="list-style-type: none"> - Activiteit met Kaan, Rowsa en Tuur - Activiteit met Josefien, Inthy en Ava 	
6 Juni 2016 09u30-12u00 12u50- 13u45 14u00-16u00 19u00- 20u00 20u30-21u40	Verder schrijven van mijn artikel en inkorten. Verbeteren van mijn onderzoeksrapport. + beginnen aan mijn onderzoeksrapport (bijlagen)	Hierdoor ben ik een beetje in de war geraakt. Ik hoorde dat men in bijlagen nog een uitgebreider antwoord moest geven en van daaruit een artikel moest schrijven. Ik had mijn artikel al, dus ik moet nu in de omgekeerde richting werken en dat vind ik niet zo gemakkelijk.
7 juni 2016 10u00-10u15 13u00-13u15 17u00-19u25	<ul style="list-style-type: none"> - Afspraken meedelen aan de klas van An en Lieselot om zelfstandig in de box te mogen. - Verder uitschrijven van het artikel, foto's toevoegen en inkorten. - Schrijven van observaties van de kinderen en de activiteiten. 	/
8 juni 2016 10u00-12u15 14u00- 16u00 16u00- 18u30 19u15-20u15	<ul style="list-style-type: none"> - Inkorten van artikel + schrijven van observaties in bijlagen. - Verder uitschrijven van verslagen. Samenstelling bundel. - Verbeteren van bundel - Afdrukken bundel 	/

Bijlage 5: Antwoorden op deelvragen

Hoe relaxatie en anti-agressie bieden in een Freinetschool door middel van muziek en beweging?

Deelvraag 1: Wat is Anti-agressie en relaxatie bij kinderen?

Wanneer we aan relaxatie denken, denken we aan 'tot rust komen', 'loslaten' en 'ontspannen'. Vandaag de dag zijn er heel wat kleuters, kinderen, volwassenen die in onze maatschappij overprikkeld worden. Er zijn veel factoren van buitenaf die voor stress zorgen of ervoor kunnen zorgen dat het allemaal wat te veel wordt. Om kleuters te leren omgaan met die prikkels bv. stress kan er aan relaxatie en/of anti-agressie gedaan worden. Relaxatie is in de eerste plaats een lichamelijk gevoel van 'rust'. Door bepaalde activiteiten aan te bieden gaan mensen rust ervaren waarbij het lichaam meestal levendig en alert is. De concentratie is daarbij erg intens en gefocust. (*Bertrands, 1999-2000*).

Toch spreekt Kris Flameng dat tegen. Ontspanning en relaxatie zijn helemaal niet hetzelfde. Wanneer we over ontspanning spreken, spreken we over verpozing of amusement. Het is een gebeurtenis die een tegengewicht biedt tegen de dingen die wij 'moeten' in ons leven. Het brengt ons in balans. Ontspanning hoeft daarbij niet altijd ontspannende activiteiten te zijn, maar kunnen ook zeker fysieke activiteiten zijn zoals sport en intensieve beweging. Wanneer we dan naar relaxatie gaan kijken, kunnen we besluiten dat we kunnen spreken over een vrijwillige onderbreking van fysieke en psychische arbeid. We gaan relaxatie dus inplannen. Ons lichaam zorgt er voortdurend voor om in een toestand van actie en alertheid te zijn. D.m.v. relaxatietechnieken, onderbreken we tijdelijk die energiestroom. We maken bewust tijd voor stilte en rust en te genieten. (*Flameng, 2007*)

Er zijn echter heel wat soorten relaxatie. Jacobson ontdekte dat mentale processen invloed hebben op de spanning van onze spieren. De techniek zorgt ervoor dat we onze ingespannen spieren bewust gaan ontspannen. Dit heet 'de actieve relaxatie'. Deze techniek leert ons om inspanning en ontspanning af te wisselen. (*BalansAna, 2010-2016*) Ook Kris Flameng werkt vooral met beweging en muziek en wisselt ontspanning en inspanning af. Het werkt in op negatieve invloeden van de mens. (*Flameng, 2007*) Deze soort van relaxatie heb ik vooral in mijn onderzoek gebruikt, aangezien deze werkt aan de totaliteit van een persoon. Hiermee wordt bedoeld dat er rekening wordt gehouden

met verschillende domeinen van een persoon en hij/zij op verschillende vlakken kan ontwikkelen. In het onderwijs is het erg belangrijk dat er rond de totale persoon van een persoon wordt gewerkt, omdat het kind zich zo zal kunnen klaarstomen om een stap in onze maatschappij te zetten. (VVKbao, 2012).

Vervolgens bestaat er ook de passieve relaxatie, die vooral inwerkt op de verbeeldingskracht, waaronder meditatie. Wanneer men aan meditatie doet ga je diep in je lichaam keren, hierbij is de ademhaling erg belangrijk. Wanneer men aan meditatie doet gaan we ons dingen inbeelden en ons ontdoen van negatieve gevoelens. We maken rust in ons hoofd. (Roumen, 2000-2014)

Vervolgens bestaat er ook de toegepaste relaxatie. Deze soort van meditatie kan je elke dag integreren in je leven om angsten en negatieve gevoelens te bannen. (Flameng, 2007)

Wanneer we naar agressie kijken zijn er heel wat definities. De volgende benadering wordt echter het meest gebruikt. 'Agressie is een uiting om bij een ander schade toe te brengen en die bij een ander als bedreigend wordt ervaren'. Agressie komt bij ieder persoon anders tot uiting. Het is echter een oervorm van communiceren. Je laat merken dat je 'boos' bent of dat je je 'onmachtig' voelt. Dit is een verdedigingsmiddel. Met de komst van de taal is agressie een minder nodig communicatiemiddel. We spreken dus over agressie als men het probleem niet meer kan oplossen d.m.v. te praten. (Westerveld, 2004). Kinderen kunnen hun agressie uiten in verbaal geweld, in fysiek geweld en in psychisch geweld. Psychisch geweld is niet altijd zichtbaar maar wel erg voelbaar. Je kan hier spreken over pesten en uitlachen. (Incognito, 2000-2001)

4.2 Doel van relaxatie en anti- agressie

Relaxatie heeft niet alleen een weerslag op de lichaamservaring maar ook op emotioneel en cognitief vlak. Zo kan relaxatie er voor zorgen dat kleuters die hun gevoelens moeilijk kunnen tonen en/of er van vluchten, vervolgens een lichamelijke basis vormen waarbij kleuters dit achteraf wel kunnen doen en hierin rust zullen vinden. Hun vertrouwdheid met het eigen lichaam zal daarbij gaan versterken waarbij ze zich beter in hun vel zullen gaan voelen en meer zelfvertrouwen zullen kweken. Kleuters leren daarnaast ook hun spieren 'ontspannen'. Veel kinderen hebben last van faalangst omdat ze van buiten uit vaak gepusht wordt en er veel van hen verwacht wordt. D.m.v. relaxatie zal het kind de spieren kunnen ontspannen en in moeilijke situaties minder krampachtig zijn. Relaxatie zorgt daarnaast ook voor rust in de klas. De sfeer zal hierdoor verbeteren. (Bertrands, 1999-2000) (Ericx, 2004)

Flameng geeft aan dat relaxatie ook een positieve invloed kan hebben op het geheugen. Kinderen gaan zich ontvankelijk opstellen en in opperste concentratie zijn. Ze laten de prikkels gemakkelijker binnenkomen en zullen deze vervolgens gaan ordenen. Dit doen ze steeds gestructureerder. Hierdoor groeit hun representatievermogen. Dit komt omdat ze hun lichaam meer leren aanvoelen. Ze leren zich afsluiten voor een chaos aan prikkels waarbij hun concentratievermogen aanzienlijk zal verhogen, ze leren hun aandacht bewust richten.

Vervolgens geeft Flameng aan dat we a.d.h.v. relaxatie en anti-agressie creatiever zullen worden en we sneller beslissingen durven te nemen. Relaxatie heeft echter ook effect op ons lichaam namelijk; het hartritme en de bloeddruk gaan dalen en we ademen veel rustiger. Het melkzuurgehalte daalt en het bloed bevat daardoor minder koolzuurgas. Daarnaast zullen we minder vatbaar zijn voor ziektes en zullen we ons veel beter voelen.

Wanneer we anti-agressieve activiteiten zullen aanbieden kunnen kleuters hun emoties de vrije loop laten gaan. Ze kunnen hun woede, verdriet en angst kwijt tijdens een activiteit om achteraf rustig te kunnen relaxeren. Zo zal het kind meer grip leren krijgen op zijn emoties en zich beter in zijn vel gaan voelen. (*Flameng, 2007*).

Naar mijn eigen ervaringen, vind ik dat relaxatie en anti-agressie ook invloed heeft gehad op de relatie tussen mij en de zorgkleuters. De kleuters uit mijn eigen klas kende ik al heel goed. Hun heb ik extra opgevolgd en echt proberen in te werken op het 'probleem' tijdens de groepsmomenten en heb ik hen meerdere keren laten komen naar de box. Het effect was dan ook erg verrassend. Terwijl ik tijdens mijn actieve stage niet altijd kon doordringen in de gevoelens en de gedachten van de jongens en het niet altijd gemakkelijk was om een sterke band met hen op te bouwen, verliep dat tijdens deze momenten wel veel beter. Ze bloeiden echt open en zochten zelfs lichamelijk contact. Een jongetje kwam op mijn schoot zitten en leefde zich gretig uit op de kussens, terwijl hij in de klas nooit iets heeft gezegd wanneer ik hem iets vroeg. Na mijn uittestperiode lijkt hij in de klas veel vrolijker te zijn en verlopen de sociale contacten met zijn klasgenootjes veel beter. Na de activiteit met T. heb ik ook meer individuele gesprekjes met deze jongen gehad. Hij vertelde meer over zichzelf en zijn interesses. Hij zoekt meer contact met mij. Ik vind dat relaxatie en anti-agressie dus ook zeker een invloed kan hebben op het versterken van de banden tussen begeleiders en kinderen.

4.3. Doelgroep

De grootste doelgroep zijn de kinderen met probleemgedrag. Zij uiten zich zichtbaar ongepast d.m.v. foute woorden of via een verkeerde uitstraling. Achter deze façade zit meestal veel meer dan dat. Achter dit 'probleem' sluit meestal een sociaal-emotionele

problematiek. De kinderen krijgen weinig begrip , hebben problemen thuis of er zijn zelfs neurologische of biologische problemen in het spel. De problemen zorgen ervoor dat het kind zich gaat verzetten tegen de buitenwereld en een overlevingsinstinct gaan creëren. Ze gaan zich dus gaan verzetten d.m.v. agressie. Belangrijk is daarbij grenzen te stellen en er voor te zorgen dat het kind aanvoelt dat je actief aanwezig bent. Geef het positieve stimulering en bekrachtig het positief. Door de individuele begeleiding die anti-agressie en relaxatie kan bieden, zal het kind zich stilaan beter voelen. (Flameng, 2007)

Je zou misschien zeggen dat enkel onrustige kinderen van relaxatie zouden kunnen genieten, ook bij de rustige kinderen heeft het een goed effect. Deze kunnen we onderverdelen in de groep kinderen met een goed welbevinden of met een zeer laag welbevinden. De kinderen met een laag welbevinden, zijn erg verlegen en hebben meestal een slecht zelfwaardegevoel. Ze weten geen blijf met hun emoties en weten met hun eigen geen raad. Kinderen hebben constant het gevoel dat ze moeten presteren en zijn faalangstig. (Flameng, 2007)

Maar het is niet omdat je geen kind met probleemgedrag bent of een laag welbevinden hebt dat je niet kan genieten van relaxatie en anti-agressie. Heel wat kinderen hebben veel zelfvertrouwen en voelen zich goed, maar zullen zich in een bepaalde periode wat minder goed voelen. Zij ervaren dan spanningen waarbij ze zich een beetje minder zullen voelen. Deze spanningen kunnen komen vanuit een scheiding van de ouders, een verhuis, omdat ze een ruzie hebben gehad, ... Ook voor deze kinderen kan relaxatie een meerwaarde zijn. (De Molder, z.d.)

Relaxatie is niet enkel doeltreffend bij onrustige en rustige kinderen, maar ook bij kinderen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt. Bij die trauma's gaan ook vaak lichamelijke klachten gepaard. Het zijn vooral de gevolgen waar de kleuters bang voor zijn. Door middel van relaxatie proberen we deze lichamelijke gewaarwordingen te wijzigen. (Leblanc, 2010).

4.4 Aanpak in de kleuterschool

Om op deze vraag te antwoorden ben ik eerst gaan onderzoeken in welke vormen men relaxatie kan aanbieden. Zo ben ik uitgekomen dat men relaxatie kan inzetten nadat er direct een probleemsituatie is voorgevallen. Hierbij zullen de betrokkenen even apart genomen worden en starten we met actioefeningen om de frustraties helemaal los te maken. Vervolgens kunnen we overgaan naar het zoeken van een juiste ademhaling. Nadien eindigen we met een gesprek. Dit is



een eerste manier, maar natuurlijk niet altijd handig in een kleuterklas. Soms moet je de kleuters zo sterk begeleiden en een klas alleen laten is niet altijd een optie.

Een tweede optie is daarom om direct na een probleemsituatie in groep rond relaxatie te werken. Hierbij zal een bepaalde kleuter zich niet aangesproken voelen, maar zal iedereen even gebruik kunnen maken van de activiteit als hij/zij er nood aan heeft.

Vervolgens kan men relaxatie ook incidenteel voor/ en of na risicovolle momenten uitvoeren. Hierbij gaan we oefenen om de inspanning en ontspanning met elkaar af te wisselen. Luisteroefeningen en ademhalingsoefeningen kunnen voor een gesprek vooraf gaan.

Vervolgens zijn er de structurele voor en/of na risicovolle momenten. Dit zijn geplande activiteiten die meestal redelijk kort zijn. We hebben hier baat bij inspanning en ontspanning en luisteroefeningen. Massagetechnieken horen ook onder deze vorm.

De twee laatste opties heb ik ook vooral in mijn onderzoek overgenomen omdat ik preventief wil werken aan anti-agressie en relaxatie in de kleuterklas door kleuters te leren omgaan met spanning en ontspanning. Onderwijzers kunnen dus planmatig hun activiteiten testen. Aangezien kleuters toch vaak nood hebben aan afzondering werkte ik wel een ruimte uit waar ze naartoe kunnen vluchten om even tot rust te komen.

Hoe kunnen we relaxatie nu in het klasgebeuren plannen? Dit kan men op 3 manieren doen; men kan relaxatie **1. individueel, 2. in groep of 3. als activiteiten in een klaslokaal of grote ruimte inplannen.** (Flameng, 2007) Voor dit onderzoek heb ik mij vooral gefocust op de groepsbegeleiding en de klassikale begeleiding. Het leerkrachtenteam kan nadien met mijn materialen aan de slag om de kleuters eventueel zelfstandig in de box te laten vertoeven, mits goede afspraken. Voor de groepsbegeleiding heb ik de relaxatiebox ontwikkeld waar ik kinderen op een begeleide manier zal ondersteunen tijdens mijn praktijkperiode. De box is een houten huis, aangekleed met zachte en relaxerende materialen. Kleuters worden aangetrokken door de warme materialen en kunnen er genieten van de rust. Voor de klassikale begeleiding heb ik een relaxatiekast op wieltjes uitgewerkt, dat vervoerd kan worden naar de klassen. In de kast zijn er verschillende materialen terug te vinden die kunnen dienen om aan anti-agressie te doen. In het eerste vakje zitten alle materialen rond inspanning en spanning (geel), in het tweede vakje zitten alle materialen rond ontspanning en relaxatie (groen), in het derde vakje zitten materialen rond massage (paars) en in het laatste vind je de materialen rond de slotspelletjes (blauw). Deze kleuren komen ook terug in mijn activiteitenmap waar ik verschillende fiches heb uitgewerkt die kleuteronderwijzers kunnen gebruiken om zowel begeleiding in groep in de box als klassikale begeleiding in

de box te geven. Zie doekatern. Kleuters kunnen er nadien ook voor kiezen om bij momenten dat ze het moeilijk hebben even naar de box te gaan om daar te ontladen en tot rust te komen. Zij kunnen dan het onderste gedeelte van de kast gebruiken, namelijk het deel met de dekentjes en de instrumentjes en de CD-speler. Daarnaast kan men de map ook gebruiken voor in de bewegingslessen.

Het gebruik van de relaxatiebox en de mobiele kast verliep goed in mijn stageschool. De kinderen waren enthousiast om naar mijn box te komen en de relaxatiekast was erg efficiënt. Ze kan zowel naar de klassen als naar grote zalen snel vervoerd worden, omdat ze zo mobiel is. Kinderen vonden het erg leuk om te ontdekken wat er achter elk deurtje te vinden is en dat ze er dan ook nog mee mochten werken, vonden ze super. In bijlagen vind je nog extra reflecties hoe kleuters reageerden op bepaalde activiteiten en welke activiteiten bij welke kleuters gegaan zijn. Over het algemeen vond ik dat mijn box echt wel een effect had op de zorgkleuters. Ze bloeiden meer open en zagen de box als een aangename plaats om naar terug te gaan. Wanneer ze niet wouden, kon ik hen snel stimuleren om toch naar de box te komen door te zeggen dat ze de activiteiten zelf zouden mogen uitkiezen. Door het gebruik van de relaxatiebox heb ik ook enkele lichamelijke trekjes ontdekt. Heel wat kinderen wrijven in hun ogen wanneer ze naar muziek luisteren en een tijdje in de box vertoeven. Het gebruik van muziek heeft een groot effect gehad op de kleuters. Ze werden er rustig van en dit zintuig werkte heel sterk omdat ze goed konden aangeven wat ze allemaal hoorden bij het beluisteren van een bepaald lied.

Daarnaast durfde niet iedereen de ogen dicht te doen en werden ze zelfs rustig door naar de lampjes naar het plafond te kijken. Aangezien ik na mijn stageperiode niet meer zo vaak in de school aanwezig zal zijn, heb ik 17 leerlingen van het lager onderwijs betrokken om relaxatie en anti-agressie te bieden aan de kleuters. Dit zijn leerlingen van het derde tot het vijfde leerjaar. Zo hebben zij tijdens mijn stageperiode de kneepjes van het vak geleerd door de activiteiten samen met mij te volgen. Ik heb deze leerlingen gecoacht zodat zij mijn werk kunnen verder zetten. Aangezien deze leerlingen erg gemotiveerd waren zullen zij die begeleiding zeker kunnen bieden na mijn aanwezigheid. Indien de kans in uw school zich voordoet zou ik het dan zeker aanraden. Laat de leerlingen mee observeren terwijl u de begeleiding biedt en geef hen de nodige uitleg. Zij kunnen ook perfect de kleuters begeleiden tijdens de speeltijden in de relaxatiebox.

4.5 Hoe stimuleren?

Allereerst is het belangrijk dat je een ruimte creëert waar de kleuter graag vertoeft. Het moet er aantrekkelijk uitzien zodat kleuters geprikkeld worden om meer te willen ontdekken. De hoek moet daarom niet overladen zijn met materialen, maar de

materialen moeten wel gedifferentieerd zijn. Het kind moet op verschillende manieren de box kunnen ontdekken. Deins ook zeker niet achteruit om de hoek telkens opnieuw aan te kleden. Kleuters houden van verandering en krijgen hierin ook zelf graag inspraak. Je kan hen zelf materialen laten maken voor in deze hoek , zodat ze er achteraf ook mee kunnen werken. *(KUleuven, 2016)*

Uit de praktijk heb ik ondervonden dat het beter is dat men kleuters niet dwingt om aan relaxatie te doen. Je kan hen wel aansporen om mee te doen, maar hen verplichten is geen goed idee. Probeer daarbij kleuters telkens positief te bevestigen en hen op een speelse manier aan te spreken. Elke poging van het kind kan ondersteund worden. Zeker als het kind onzeker is, kan het wonderen doen. In de relaxatiebox en op klassikaal gebied heb ik heel wat kinderen zien passeren die op een andere manier op de relaxatietechnieken reageren. De ene kleuter doet niet mee en klapt volledig dicht, en dit vordert al dan niet, de andere doet gretig mee en de andere hangt de clown uit. Daarbij is het belangrijk verder te kijken dan het uiterlijk waarneembare gedrag van kleuters. Sommige voelen zich wat ongemakkelijk. Geef het daarom ook niet direct op en verwacht niet te snel resultaat. Relaxatie verloopt over een langere periode en dat op verschillende momenten. Geef de kleuters daarom ook de tijd te wennen aan het idee rond Anti-agressie en relaxatie. Als de kleuters even niet willen meedoen, verplicht hun dan ook niet. *(Bertrands, 1999- 2000)*

Ik heb ook een aantal kinderen gehad die de clown uithangen of gaan giechelen. In feite zijn zij bang en reageren ze uit hun gewoontepatroon van onrust. Voor diegene die het moeilijk hebben om mee te komen naar de box en gretig neen knikken, heb ik hen in de klas al meegedeeld dat ze de activiteiten zelf mogen kiezen uit de activiteitenmap. Zo waren de kleuters enthousiaster en kwamen ze de volgende keer ook liever terug naar de box. Ik vermeldde ook aan de kleuters dat niets moet, maar dat ze de kans krijgen het te mogen doen. Indien een kleuter echt niet wil meekomen heb ik hem ook niet gedwongen, dit hing bij de kleuter ook vaak van dag tot dag af.

Daarnaast wil ik bij het einde van mijn praktijk de box openstellen tijdens de speeltijden. Zo kunnen kinderen even tot rust komen in de relaxatiebox als het hen even te veel wordt op de speelplaats. Door het opleiden van de leerlingen van het lager onderwijs, is er nu ook op elke vrijdag van de week de mogelijkheid om tijdens de schoolworkshops te kiezen voor een momentje anti-agressie en relaxatie. Op deze manier wordt de box extra gepromoot en kan ze verder aangekleed worden, zodat ze nog knusser wordt voor de kinderen.

Conclusie

Om op mijn onderzoeksvraag te willen antwoorden is de beste optie om relaxatie en anti-agressie klassikaal in te plannen in de week en dat op een speelse manier. Al dan niet met een mobiele relaxatiekast. D.m.v. de mobiele kast zijn de materialen direct bij de hand en weten de kleuters ook dat het tijd is voor relaxatie en anti-agressie. Indien het moeilijk is om een kast te gebruiken, kan er ook steeds een koffer gemaakt worden zodat relaxatie ook in de klas gebracht kan worden. Zo kunnen kinderen preventief aan de slag gaan met hun eigen gevoelens en gedachten en krijgen ze ook de kans zich helemaal te laten gaan. Voor sommige kinderen is dit echt nodig, aangezien zij vaak zullen uitkijken naar deze momenten. Voor de groepsactiviteiten kan een box of een hoek uitgewerkt worden waar kleuters kunnen relaxeren. Al dan niet in de eigen klas. Kleuters kunnen er zelfstandig gaan vertoeven bij probleemsituaties, maar kunnen er ook begeleid worden door kinderen van de lagere school of door een begeleidster. Daarnaast kan de relaxatiebox of de relaxatiehoek ook gebruikt worden tijdens de speeltijden. Naast de box en de relaxatiekast kan relaxatie en anti-agressie ook steeds toegepast worden in de bewegingslessen.

Bijlage 6: Literatuurlijst

- BAIAnsAna. (2010-2016). Relaxatie. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <http://www.balansana.be/kine/relaxatie/>
- Bertrands, E & Depondt, L. (1999). Relaxatie voor kleuters: Werken aan een goede lichamelijke basis. Kleuters en IK, jaargang 12 (12). Averbode
- De Molder, D. (z.d.). Relaxatie van kinderen. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <http://www.relaxatie-therapie.be/relaxatie-van-kinderen/name/dirk-demolder/>
- Ericx, H. (2004). Hé doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk. Deel 6: Tot rust komen. (p 11) Tienen: Bakermat
- Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p 19). Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij
- Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p 22). Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij
- Flameng, K. (2007). Twee maten rust: anti-agressie en relaxatie met muziek en beweging. (p heel het boek). Sint- Niklaas: Abimo Uitgeverij
- Incognito, V. (2000). Jeugd en Delinquentie. (p11-12) Diest: Khleuven

- KULeuven. (z.d.). Pedagogische topics. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <https://www.kuleuven.be/faciliteiten/algemeen-beheer/kinderdagverblijven/pedagogische-topic>
- Leblanc, C. (2010). Relaxatie: ook voor jonge kinderen! E-gezondheid. Gedownload op 28 mei 2016, van <http://www.e-gezondheid.be/relaxatie-ook-voor-jonge-kinderen/2/actueel/1343>
- Roumen, T. (2000-2014). Meditatie. [website]. Geraadpleegd op 8 juni 2016, van <http://www.bezinnen.com/mediteren-en-meditatie/>
- vVKbaO. (2000). Ontwikkelingsplan voor de katholieke kleuterschool. CRKLKO (p 21- 24)
- Westerveld, T. (2004). Omgaan met agressie kan je leren. (p3- 5) Den Haag: Academic Service

Bijlage 7: Reacties van de kleuters en leerlingen

Kleuters ervaren relaxatie en anti-agressie a.d.h.v. de relaxatiebox en de mobiele kast. Hun reacties!

Woensdag 25 mei 2016

Tijdens het eerste uur heb ik T., C. en G. bij mij in de box gehad. We deden als inspanningsactiviteit een kussengevecht. Dit sloeg erg aan bij hen omdat ze zich helemaal uitleefden op de kussens. **T.** is een zorgkind. Hij krijgt psychologische begeleiding omdat hij zich slecht in zijn vel voelt en vooral zijn



emoties niet onder controle kan houden. Het verschil tussen fantasie en realiteit is voor hem nog heel moeilijk. Bij **T.** zag ik dat het goed deed om de frustraties de vrije loop te laten gaan. **T.** had het echter wel erg moeilijk om zich rustig te blijven houden door de aanwezigheid van **C.** Deze twee zijn dikke vrienden en doen vaak erg stoer naar elkaar toe. Het was beter geweest dat ik hen voor de eerste keer uit elkaar had gehaald. Vervolgens hebben we een meditatieverhaal gedaan en dit was voor **T.** en **C.** erg moeilijk. Ze waren aan het giechelen, maar ik vermoed dat dit kwam door het feit dat ze elkaar niet durfden te laten zien dat ze het wel fijn vonden, of dat ze zich wat onwennig voelden. Vervolgens hebben we aan massage met materialen gedaan. Hierbij heeft **T.** zich een beetje misdragen. Hij vroeg aan **C.** om de bal te laten rollen over zijn geslachtsdeel, de twee waren elkaar voortdurend aan het uitdagen. Dit vind ik erg

interessant omdat ik te weten wil komen waarom de kleuters op deze manier reageren op relaxatie en anti-agressie. Ik neem hen zeker nog eens mee naar mijn box.

Tijdens het tweede dagdeel heb ik **A.** (rustige kleuter), **TI.** (kan heel koppig zijn en dit ook volhouden, kan moeilijk stilzitten) **en J.** (erg ingetogen, onzeker wanneer je hem aanspreekt, zegt heel weinig, zoekt daarbij ook negatieve aandacht, durft gevoelens niet uiten) bij mij in de box genomen. Ik heb hen



zelf laten kiezen en ze kozen als inspanningsactiviteit voor lachtherapie. Ik keek er niet raar van op dat **J.** zou kiezen voor lachtherapie omdat hij zich daar meestal graag achter schuilt, wanneer hij valt of pijn heeft op verdriet heeft, gaat hij altijd heel overdreven lachen. De lachtherapie verliep een beetje onwennig bij deze kleuters, ze durfden zich niet zo laten gaan. Wanneer ik dan 'gemaakt' ging lachen sloeg het niet aan. Vervolgens heb ik wel meer aandacht besteed om de kinderen te laten lachen door gekke bekken te trekken en elkaar aan het lachen te brengen. Hierbij sloeg ik de bal zeker niet mis! Vervolgens zijn we overgegaan naar een relaxatieverhaal. Ik liet de kinderen liggen en las een relaxatieverhaal voor. **TI.** had het vooral moeilijk met stil te blijven liggen en wiebelde nog wat rond. **J.** keek voortdurend of ik hem in de gaten hield. Wanneer ik hem niet meer aankeek werd hij veel rustiger. Vervolgens gingen we over naar een massageverhaal over de pizza. Dit sloeg in als een bom. **J.** vond het zeer aangenaam om zich te laten masseren. **TI.** daarentegen vond het erg moeilijk, hij bleef praten tijdens de massage. Hij was onwennig en deed soms niet mee. Vanaf het moment ik hem zelf bewegingen liet verzinnen werd de betrokkenheid bij hem groter. Ik zag dat er iets scheelde en vroeg hem wat er was. Hij zei dat hij zijn mama hard mist (ouders werken veel) en hoopt dat hij straks na school met mama kan eten. Vervolgens heb ik de activiteit afgesloten door de kinderen wakker te kriebelen. Mijn eerste idee was dat **J.** het niet zo leuk leek te vinden in de box. Maar achteraf hoorde ik van zijn broer dat hij thuis had verteld dat hij graag naar de box komt en hij blijkbaar deze ervaring toch niet zo negatief heeft ervaren.

Donderdag 26 mei 2016

Tijdens het eerste dagdeel heb ik **mijn eerste klassikale activiteit** uitgevoerd met de relaxatiekast. Ik had op voorhand wat bang om relaxatie met de jongste kleuters uit te voeren, aangezien zij nog moeite hebben met rustig te worden, maar dit viel heel goed mee! Ik startte als inspanningsactiviteit met aerobics. De kinderen deden heel goed mee, lachten veel tijdens het dansen en deden zelf ook bewegingen voor om na te doen. De leerkracht gaf aan dat het lied een aanstekelijk deuntje had. Vervolgens zijn we

overgegaan naar ademhalingspelletjes omdat de jongste kleuters vaak nog verkeerd ademen. Dit vanuit de buik, maar wel vanuit de borst. De ademspelkaarten van Helen Purperhart bestaan uit leuke speelse spelletjes gelinkt aan een bepaald voorwerp of idee. Bv blazen in een rietje, blazen als de wind, op de arm blazen, is dat warm of koud? De activiteit sloeg aan. Vervolgens ben ik overgegaan naar de dansmassage op muziek. Hierbij liet ik de kinderen bewegen op rustige muziek en zo leerden ze hun lichaam beter aanvoelen. Ze mochten zichzelf masseren, en terwijl ik eerst dacht dat ze dat raar zouden vinden, deden ze toch goed mee! Vervolgens sloot ik af met een ligmomentje waarbij de kinderen konden luisteren naar rustige muziek en ik hen kon wakker kriebelen. Daar giechelen ze allemaal mee wakker, want dat kriebelt!



Tijdens het derde dagdeel voerde ik een **begeleide** activiteit uit met drie kleuters van Juf Lieselot in de box. Ik nam **T.** (die eerder al in mijn box kwam), **B.** (autisme en spraakstoornis) en **L.** (van nature een heel rustige kleuter, maar snel onzeker) bij mij. Vervolgens heb ik tijdens deze activiteit **4 leerlingen** van de tweede graad opgeleid en mee gevolgd. Om te starten was ik aangenaam verrast hoe goed **T.** meedeed. Zijn stemming was in vergelijking met woensdag 25 mei volledig veranderd. Hij deed goed mee met de Energizer waarbij kleuters opdrachten moeten uitvoeren wanneer het signaal werkt. Vervolgens zijn we vanuit het open gedeelte naar de box gegaan. Hier heb ik voor de eerste keer aan kindermeditatie gedaan. Wat me opviel was dat de kleuters erg rustig waren. Dit gaven de leerlingen ook aan, ze stonden er van versteld dat **T.** zo goed meedeed. De leerlingen gaven zelf ook aan dat ze rustig werden van de kindermeditatie. Bij **B.** verliep het ook goed, maar hij had al gedurende het jaar een sterke band met mij. Hij heeft mij sinds november toegelaten. **B.** is dan ook graag in mijn nabijheid en kon nu

ook genieten van het feit dat hij even alleen bij me was. Hij had wel wat moeite met stilzitten, maar dat heeft hij in de klas ook altijd gehad. Hij wrijft wel voortdurend door zijn ogen, maar dat vind ik een goed teken omdat hij dan rustig wordt. **L.** is gedurende de hele activiteit erg rustig gebleven en bleek zichtbaar te genieten van het relaxeren. Vervolgens zijn we over gegaan naar het masseren bij verhalen. Ik probeerde het uit om **T.** bij mij te nemen, zodat we elkaar konden masseren en dat is heel goed meegevallen! Hij was erg lief en durfde mij ook aanraken. Hij ging geen speelvogel uithangen! Ik was aangenaam verrast! Ook de leerlingen deden mee en vonden het heel aangenaam. Vervolgens sloot ik af met het beluisteren van de muziek. **T.** is daarbij bijna in slaap gevallen! **L.** lag ook erg rustig op het deken. Muziek heeft dus echt wel enorm veel effect! Ik heb tijdens de muziek de leerlingen buiten de box wat uitleg gegeven. Ze waren zo enthousiast dat ze ineens na de speeltijd een paar kleuters kwamen halen en kwamen vragen of ze na de laatste speeltijd al relaxatie zouden mogen geven!



Tijdens het laatste dagdeel deed ik een **klassikale activiteit** met de kleuters van juf Lieselot van de oudste kleuters. De kleuters die ik vandaag dus heb gehad in mijn box kregen nu klassikale relaxatie en anti-agressie. Het verschil tussen de individuele begeleiding bij **T.** en de klassikale begeleiding is enorm. **T.** hield **C.** voortdurend in het oog en zocht voortdurend negatieve aandacht. Zijn gedrag was dus totaal verschillend dan in de box. Ik heb hem dit ook duidelijk gemaakt dat ik het een beetje vreemd vond dat hij zich nu zo anders gedroeg en daar leek hij toch wat verrast door te zijn. Door het vervoeren van de kast naar de andere klas, is een wielkje afgebroken waarbij ik de volgende dagen de klassikale activiteiten zal moeten uitvoeren in het lokaal waar de box staat. Zo is het veiliger voor de kinderen. De klusjesman zal het wielkje nog proberen te maken tijdens mijn stage. Ik heb als spanningsactiviteit voor Wild Dancing gekozen. Ik zette Happy van Pharell Williams op en de kinderen gingen helemaal uit hun dak. Bij **T.** werd het een beetje te bont dus hem heb ik een paar keer moeten wijzen op het negatieve gedrag. Zou hij overladen worden door alle prikkels? **J.** daarentegen die ik voordien ook al in de box heb gehad sloeg nu helemaal dicht. Hij bewoog heel lichtjes zijn armen en benen, maar vanaf het moment ik hem aankeek, deed hij niets meer! Vervolgens heb ik aan kindermeditatie gedaan waarbij ik de kinderen op de grond liet liggen en liet luisteren naar de vrouwelijke stem. De kinderen werden hier erg rustig van buiten, **Ti.** Hij was de hele tijd aan het giechelen, maar door onderzoek weet ik dat deze

kinderen zich meestal verstoppen achter hun problemen. **TI.** is dan ook een zorgkleuter. Vervolgens heb ik aan dansmassage gedaan en daar werden de kleuters enorm rustig door. De rustige bewegingen en daarbij de toepasselijke muziek, werkten. Vervolgens sloot ik af met de activiteit waarbij ik hen probeerde wakker te kriebelen.

Vrijdag 27 mei 2016

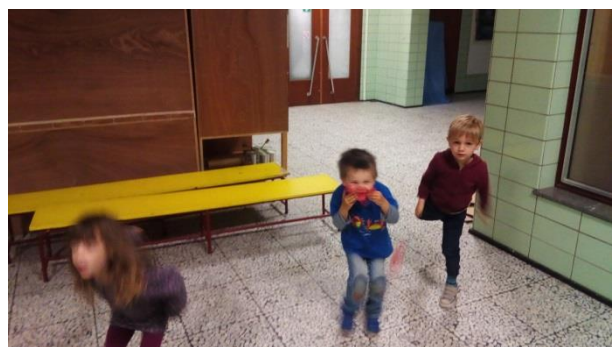
Tijdens het eerste dagdeel nam ik **Ma.** (heel hevige, maar vrolijke kleuter) , **L.** (soms onzeker, tamelijk rustige kleuter) en **My.** (van nature een rustige kleuter) bij mij **in de box**. Het zijn de oudste kleuters van juf An. Ik probeerde het nog eens uit om de kleuters zelf te laten kiezen en ze kozen ervoor om lawaai te maken. Ik deelde de instrumenten uit en sprak een teken af wanneer ze stil moesten zijn, rustig mochten spelen of juist heel luid mochten tekeer gaan. **Ma.** Schreeuwde tijdens het maken van lawaai, alles uit zijn lijf. Hij was gretig aan het spelen op het drumspel en leek hier erg van te genieten. **L.** daarentegen deed wel mee, maar keek ook nog graag de kat uit de boom. Hij keek me vaak onderzoekend aan en leek wat onwennig. **My.** stopte op een gegeven moment met spelen en wou niet meer meedoen. Achteraf gaf ze aan dat ze het niet zo leuk vond omdat ze niet zo graag van lawaai houdt. Erg knap dat ze dat aangeeft! Vervolgens kozen de kleuters voor yoga. Dit vonden ze geweldig. De link met de muziek vonden ze erg spannend en **My.** gaf nu aan dat ze de yoga erg leuk vond! **L.** werd wat opener en het ijs was bij hem gebroken. Vervolgens deden we een massage in combinatie met muziek. Dit van Herman van Veen. De kleuters kregen een balletje en lieten het balletje op de muziek over hun eigen lichaam rollen. Ze vonden dat het erg kietelde. Vervolgens sloten we af met het beluisteren van de klankschalen. De kleuters vonden het moeilijk om aan te geven wat ze juist gehoord hadden, maar vonden het eng en droevig klinken. Desondanks dat waren ze toch rustig.

Tijdens het tweede dagdeel had ik **3 oudste kleuters** van juf An, namelijk **J.** (veel negatieve aandacht, hoogbegaafde kleuter, doet veel kleuters pijn), **M.** (Rustig en verlegen kleuter) en **S.** (iemand die voortdurend praat en moeilijk kan stilzitten) bij mij in de box genomen. Daarnaast begeleidde ik **3 leerlingen** van de derde graad van **juf Karolien**. Zij observeerden mij tijdens de activiteit en deden zelf ook mee. Desondanks het tijdens mijn stage van BP1 goed verliep met **J.** , leek hij nu erg ongemakkelijk te zijn. Net zoals **S.** die vanaf de spanningsactiviteit gewoon niet meedeed. Juf An vond dit heel interessant om te horen en ook ik vraag me af waarom het meisje vanaf het begin niet meedeed. Ik merkte op dat we wanneer we met zijn allen in de box zaten, de kinderen vaak naar de leerlingen keken. Misschien voelden ze zich bekeken? Ik weet het niet. Eerst en vooral liet ik de kleuters alle woede van zich af schudden. **M. en J.** deden hier mee, maar na een tijdje ging **S.** al aan de kant zitten. Ik heb haar geprobeerd te stimuleren om mee te doen, maar ze bleef vasthouden. Ik heb haar dan ook zeker niet

verplicht! Vervolgens zijn we overgegaan naar de activiteit in de box namelijk de luisterspelletjes. Dit vonden de kinderen erg leuk en het was dan ook opvallend stil in de box. **S.** zag er echter wel heel ongelukkig uit. Vervolgens zijn we overgegaan naar ademspelletjes met materialen. Ik liet de kinderen tegen doekjes en pluimen blazen, ze zo hoog mogelijk in de lucht blazen, ... **S.** deed nu wel mee. De leerlingen van het lager onderwijs gaven aan dat ze het raar vonden dat **S.** niet meedeed aangezien ze vaak babbelt. Nu zei ze helemaal niets. Vervolgens liet ik de kleuters masseren met materialen. **S.** deed hierbij niet mee en ik verplichte haar ook niet. Ik probeerde haar zoveel mogelijk positief te bekrachtigen, maar het had niet echt effect. Misschien verwachtte ik teveel in het begin? Vervolgens sloten we af met het beluisteren van muziek. **S.** bleef hier rechtzitten en keek naar de anderen. Ik merkte van in BP1 al dat dit het meeste effect heeft op **J.** De leerlingen gaven aan dat ze het enorm interessant vonden en dat ze merken dat de twee kleuters er rustig van werden, alleen vonden ze het een beetje raar van **S.**

Maandag 30 mei 2016

Tijdens het eerste dagdeel had ik eerst van **09u20 tot 09u40 F.** (hevige kleuter die veel babbelt), **V.** (erg gevoelig) en **C.** (zit in zijn eigen wereldje) bij mij in de box. De jongste kleuters zijn van Juf Mireille. In het tweede groepje van **09u40 tot 10u00** had ik **J.** (erg rustige kleuter), **R.** (doet veel kindjes pijn) en **S.** (erg onzeker). Als spanningsactiviteit koos ik ervoor om voor lachtherapie te gaan. Ik was benieuwd of het hetzelfde effect zou hebben als bij de oudste kleuters. Eerlijk gezegd verliep het bij de jongste kleuters beter omdat zij nog niet zo bezig zijn met wat de anderen van hun denken. Het was gemakkelijker om hen aan het lachen te brengen en ze keken er



zelf niet van op om een gekke bek te trekken! Bij iedereen sloeg het wel aan. Vervolgens heb ik met de kleuters aan ademhalingspelletjes met materialen gedaan. Dit vonden ze erg leuk en ze deden ook goed mee! De ademhalingspelletjes met materialen hadden een goed effect op **C.** Hij deed goed mee en ik leek niet te merken dat hij in zijn eigen wereldje zat. Hij reageert niet altijd verbaal, maar in wat hij doet, lijkt hij wel plezier in te hebben. Hij lacht veel! **V.** lijkt er erg van te genieten. Vervolgens deden we aan

dansmassage waarbij de kinderen hun lichaamsdelen rustig mochten bewegen. **F.** stelde alles in vraag en dit vond ik erg koddig. Ze vroeg zich vaak af waarom we iets deden. **J.** deed mee, maar stoorde soms nog vaak de anderen, hij leek zijn grenzen niet te kunnen aftasten. Vervolgens zijn we geëindigd met het beluisteren van de klankschalen. Hier leek **R.** juist heel rustig van te worden. **S** lijkt zich wel over te geven aan de muziek, maar trekt nogal een bedrukt gezicht. Over het algemeen zitten de kinderen graag in de box. Ze kijken graag naar de lichtjes en zitten graag op het malse deken.



Tijdens het tweede dagdeel had ik ook twee groepjes bij **mij in de box** genomen. Namelijk **S.** (groeit op in een pleeggezin), **F.** (erg rustige kleuter) , **A.** (die nog afwisselt in zijn emoties), **C.** (vrolijke meid, maar nog vaak verlegen), **AR.** (heel gevoelig) en **L.** (erg stil en verlegen). Allereerst heb ik de activiteit 'iedereen doet wat ik beveel' gedaan. De kleuters kregen intensieve opdrachtjes die ze dan moesten uitvoeren. Over het algemeen verliep deze activiteit wel vlot. De kinderen deden mee en er was niemand die aan de kant ging zitten toekijken. Vervolgens zijn we overgegaan naar ademspelletjes en Brain Gym. De kinderen gaven aan dat ze Brain Gym heel raar vinden. Ze vonden het grappig dat ik tussen mijn borsten wreef en moesten daar erg om lachen. De ademspelletjes sloegen weer aan. De kinderen waren erg enthousiast dat ze zelf een kaartje mochten kiezen en deden daarbij nog beter mee! **S.** stelt wel echter alles in vraag. Hij wil graag alles weten wat we doen en praat dan ook heel mondig. Het afblokken is daarbij dan ook soms echt moeilijk. **F.** daarentegen stond helemaal op haar strepen. Ze leek toch niet die onzekere meid te zijn als voordien! Ze bloeide helemaal open! **C.** deed goed mee tijdens 'iedereen doet wat ik beveel' en was ook erg nieuwsgierig naar alles! **A.** daarentegen komt wat onwennig over. Hij volgt vooral de anderen en kon niet altijd op hem inspelen. Desondanks **L.** erg verlegen overkomt heeft ze toch telkens goed meegedaan. Vervolgens ben ik overgegaan naar een massageverhaal. **A.** leek hier dan weer juist erg van te genieten! **S.** stoort eerder de anderen, maar vertelt wel gretig over zijn eigen ervaringen. Als slot kriebelde ik de kinderen wakker.

Op het einde van de dag deed ik met de klas van Ilse (JK) een klassikale activiteit. Ik had besloten dat ik dezelfde oefeningen zou doen als dat ik bij de kleuters van Mireille had gedaan. Ook bij deze kleuters hadden de oefeningen effect! Ik deed aan Aerobics en als snel deden de kleuters goed mee! Al was deze klas wat minder actief, maar toch nog altijd enthousiast! Vervolgens startten we met Yoga. De kinderen mochten zelf een

kaartje uit het doosje met yogaspelkaarten trekken en we voerden het samen uit! Die kinderen zijn best lenig! Vervolgens startte ik met de massageverhalen. Ik heb veel visueel moeten maken zodat de kinderen begrepen wat ik bedoelde. Ook het per twee zitten heeft even geduurd voordat ze wisten wat ze moesten doen. De kinderen werden er heel stil van. Tot slot kriebelde ik de kinderen wakker. Ze waren muisstil. Je kon er een speld horen vallen!



Dinsdag 31 mei 2016

Deze dag was voor mij een enorme uitdaging aangezien de lagere school ook erg geïnteresseerd was om aan relaxatie en anti-agressie te komen doen. Dinsdag in de ochtend heb ik daarbij de leerlingen van de tweede graad over de vloer gehad. Ik heb dus mijn activiteiten moeten differentiëren naar een moeilijker niveau. Daarbij koos ik voor aerobics als inspanningsactiviteit. Al snel viel het me op dat er een paar jongens niet meededen. Ze zaten aan de kant toe te kijken. Misschien schamen ze zich? Maar waarvoor zouden ze zich moeten schamen? Vervolgens zijn we overgegaan naar ademhalings- activiteiten aangezien ik heel wat hijgende stemmetjes hoorde na de aerobics. Ik liet de kinderen op de grond liggen en vervolgens hun hand op de buik leggen. Ik vertelde hen dat heel wat mensen verkeerd



ademen. Wanneer je inademt wordt je buik dicht, adem je uit, wordt hij plat. Terwijl het bij anderen vaak omgekeerd is. Ik lied de leerlingen focussen op hun ademhaling om nadien over te gaan naar de kaarten van Helen Purperhart die blijkbaar ook zeer geschikt waren voor kinderen van de lagere graad! Ik vond het wel wat onwennig omdat ik vond dat de overgangen tussen de verschillende kaarten nog wat vlotter mocht gebeuren. Vervolgens ben ik overgeschakeld naar twee massageverhalen. De kinderen gaven aan dat ze dit erg zelig vonden en waren daarbij ook erg rustig. De fantasielijn achter het idee blijkt te helpen omdat de kinderen ook zelf begonnen aan te geven welke stap er dan zou kunnen komen. Bij de lagere graad heb ik afgesloten met kindermeditatie. De kinderen werden erg rustig en gaven aan dat de dingen die de vrouwelijke stem aangaf ook bij hen gebeurden (tintelen van tenen, ...). De leerkracht is daarbij bijna in slaap gevallen gaf hij aan.

Bij het einde van de dag deed ik een klassikale activiteit bij met de leerlingen van juf Annelies van de tweede graad. Haar klas was heel betrokken bij alles. Ik had eerst wat bang omdat ze in de fase zitten dat ze elkaar nog de loef wouden afsteken, maar dat was hier niet het geval. Ze konden erg genieten van de activiteiten al heb ik wel op mijn strepen moeten staan.



Woensdag 1 juni 2016

Tijdens het eerste dagdeel nam ik **T. , C. en F** van juf Lieselot. (doet kindjes pijn, zindelijkheidsprobleem) **bij mij in de box**. De evolutie die ik zie bij **T.** is opmerkelijk. Hij zag het eerst niet zitten om mee naar de box te gaan, ook niet wanneer zijn vriend **C.** dat wel wilde. Ik kreeg hem gestimuleerd omdat ik over een nieuwe glitterlamp beschikte in de box en daarbij stond hij heel snel recht. Bij de spanningsactiviteit merkte ik op dat er nog veel oogcontact was tussen **T. en C.** Ik heb hen erop gewezen en nadien verliep het beter en konden ze het beter loslaten. De activiteiten met hun, zijn dan ook goed verlopen. Bij aerobics gaf **T.** nieuwe bewegingen



aan en **F.** was heel erg luid. Wanneer hij praat, roept hij al van nature. Heb hem er dan vaak op moeten wijzen dat hij wat rustiger moet worden. Vervolgens kozen de jongens ervoor om voor muziek te gaan. **C. en T.** lieten elkaar hierbij met rust. Vervolgens ging ik over naar de massageverhalen en zorgde ik er bewust voor dat **T. en C.** niet samen zouden zijn. Ze wisselden wel nog vaak oogcontact maar dit verbeterde doorheen de activiteit. Tot slot vroegen ze achter een verhaal. Ik heb daarbij een relaxatieverhaal voorgelezen op rustige muziek. **T.** is daarbij bijna in 'slaap' gevallen, hij deed hier alsof.

Tijdens het tweede dagdeel nam ik **J. & F** (populaire en sterke kleuter) en **G.** bij mij. Ik zag **J.** helemaal openbloeien. Tijdens het kussengevecht zocht hij mijn toenadering, terwijl hij dat anders nooit deed! Hij leek zich enorm te amuseren en klapte ook helemaal niet meer dicht! Ik ben de leerkracht gaan halen en zij stond versteld. Vervolgens kozen de kinderen voor yoga en daar was **J.** ook erg enthousiast! Bij het kiezen van een kaartje kwam hij spontaan op mijn schoot zitten! Dit deed hij anders nooit. Hij deed goed mee tot hij met zijn hoofd op de grond viel bij een yoga- activiteit. Hij keek me snel aan en verborg snel zijn hoofd tussen zijn benen. Hij werd heel rood. Wanneer ik vroeg of hij pijn had schudde hij neen met zijn hoofd, maar liet hij zijn hoofd niet zien. Ik vertelde hem dat hij even alleen mocht blijven zitten maar altijd verder mocht komen doen als hij wilde! Nadien is hij toch verder komen meedoen! Vervolgens hebben we door de weinig tijd die we hadden nog geluisterd naar muziek, dit wou hij zelf heel graag. In vergelijking met anders bleek hij nu rustiger te zijn en trok hij geen gekke bekken meer.



Donderdag 2 juni 2016

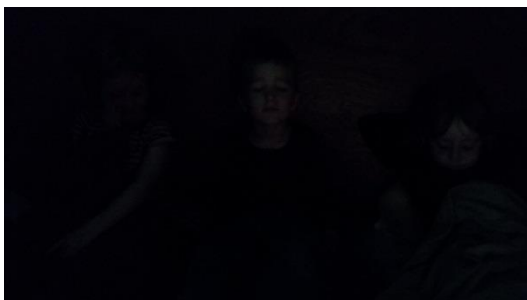
De eerste drie dagdelen heb ik telkens in groepjes van 4, kleuters mee naar de box genomen. Specifieke observaties van de kleuters heb ik jammer genoeg niet, aangezien ik die toen niet had bijgehouden door de opleidingen aan de leerlingen van de lagere school. Maar het is me wel bijgebleven dat deze kleuters enorm onder de indruk waren van de box zelf. Ze hielden van de lichtjes die boven hun hoofdjes hingen. Ik heb Gedurende deze dagdelen telkens **4 a 3 leerlingen** van de tweede en de derde graad mogen opleiden. Zij volgde de activiteit mee. De kinderen waren echt enthousiast. Robin van het laatste jaar had die dag hoofdpijn en vertelde aan de leerkracht dat die verdwenen was, nadat ze bij mij geweest was. De leerlingen zagen het ook echt zitten om met de kleuters aan de slag te kunnen gaan. Deze dag had ik de jongste kleuters van

Ilse over de vloer gekregen en ik heb geen enkele negatieve ervaringen meegemaakt. De kinderen mochten alle activiteiten ook zelf kiezen.



Het laatste twee uren heb ik nog klassikale begeleiding gegeven aan de klas van An (OK) en Evelien van de eerste graad. Ik vond dat het deze keer op klassikaal vlak niet zo echt leek te lukken. Dit kwam denk ik door het feit dat mijn overgangsmomenten te speels waren een daarbij de rustige sfeer onderbroken werd. Zo liet ik hen bv de gemasseerde pizza opeten, wanneer ze juist gemasseerd hadden. De kinderen gingen dan heel druk doen.

Vrijdag 3 juni 2016



In de ochtend had ik **G.** (goed welbevinden), **L.** (Verlegen) en **A.** (rustige kleuter) bij me in de **box**. De kinderen kozen ervoor om een kussengevecht te doen en **L.** was daar erg onwennig bij. Wanneer ik hem vroeg hoe dat kwam, vertelde hij me dat er een rits tegen zijn gezicht was gekomen. Hij is dan ook even aan de kant mogen gaan zitten van mij. **G.** en **A.** waren erg leuk bezig met de kussens! Vervolgens deed ik aan ademspelletjes met materialen. De kinderen deden hier heel goed mee en er was niemand die er raar vanop keek. Na de ademspelletjes deed ik aan dansmassage om vervolgens af te sluiten met muziek. Tijdens deze activiteiten heb ik ook 4 leerlingen opgeleid van het lager.

Doorheen de dag verliepen de activiteiten vlot met de kleuters en begon ik sterker en sterker te worden in het geven van relaxatie.

In de namiddag ben ik met de kinderen naar het Warandepark gegaan om daar aan Land- ART te gaan doen in de natuur. Want je kan ook relaxeren in de natuur!