



Thuisopdrachten voor de PMT

VOORWOORD

LEUK DAT JE MIJN FILMPJE HEBT BEKEKEN EN MIJN OPDRACHT LEEST

Deze opdracht is speciaal voor jullie, om thuis ontspanningsoefening aan te reiken, dit omdat het werkt. Je zult zien dat door middel van afleiding; bezig zijn, je gedachten kunt verzetten.

Ik had je graag op locatie willen helpen, maar vanwege het coronavirus is dat nu helaas niet mogelijk. Daarom ga ik jullie nu wekelijks een nieuwe activiteit aanbieden die je thuis zou kunnen doen.

Je mag je resultaat/ ervaringen/ vragen delen op het volgende emailadres:

louisa@lerenopeigenkracht.nl

of appen naar:
06-20206635

Ik ben benieuwd naar jullie resultaat.

GROETJES,
LOUISA

THUISOPDRACHT 1

DE STEEN VAN KLEINE LEEUW

Deze opdracht bestaat uit een combinatie van verschillende elementen en kan ingezet worden om te werken aan verschillende doelen en hulpvragen. De opdracht bestaat uit een metafoor, diverse doe opdrachten en het maken van een ankertje (steen).

Werkwijze

1. Lees eerst het verhaal: 'De steen van kleine leeuw'. Als lezen nog moeilijk is, kunnen ouders het verhaal voorlezen.
2. Ga (samen met je ouders) buiten op zoek naar een mooie steen of verschillende stenen
3. Bij thuiskomst kun je elkaars steen bewonderen en probeer de verschillen te voelen

Voorbeeld doelen

- # Stimuleren van ontspanning en creativiteit #
- Stimuleren van sensorische ontwikkeling #
- Focussen
- # Stimuleren van eigenheid en zelfvertrouwen
- # Versterken van basisveiligheid d.m.v. verhaal en ankertje

Mogelijke variaties

Stimuleren van sensorische ontwikkeling

- Leg de stenen op volgorde van gewicht (van licht naar zwaar)
- Leg de stenen op volgorde van zacht naar hard/ruw
- Leg alle stenen onder een doek en probeer te voelen welke steen van jou is

Stimuleren van ontspanning & creativiteit

- Beschilder je eigen steen dit kan met verf maar ook met posca-stiften



VERHAAL

DE STEEN VAN KLEINE LEEUW

Vanmorgen was Boris al vroeg wakker. Het is weekend en hij wil snel naar de boomhut. Boris smeert snel zijn brood en pakt zijn tas in.

Hij denkt aan de uil bij de boomhut en is nieuwsgierig of de uil met die rare bril er nog is. Moederleeuw kijkt naar Boris. Lachend zegt ze: het is ook wat met jou! De pindakaas zit niet alleen op je brood, maar ook in je kleren en op het aanrecht.

Kleine leeuw mompelt met een mond vol brood: dat komt omdat ik snel naar mijn boomhut in het bos wil! Moederleeuw geeft Boris een duwtje naar de deur 'Vooruit ga maar vast dan ruim ik dit keer de rommel op!'

Boris aarzelt geen moment en rent zo hard als hij kan naar de boomhut. Hij klimt in zijn boomhut maar ziet de uil nergens. Boris haalt diep adem en roept: 'roe-brul-koe....roe-brul-koe....!'

Een paar min. later komt de grote uil aanvliegen.

Goedemorgen grote wijze uil met die rare bril, roept Boris! De uil pakt zijn bril van zijn snavel en bekijkt deze even goed!

Boris schrikt en denkt: dat floepte weer uit mijn mond zonder dat ik erover na heb gedacht!

Boris zegt snel: ik vind je bril mooi alleen een beetje vreemd omdat er geen glazen in zitten.

Vertel, roept Boris, wat kan ik doen zodat niet iedereen boos op me is?

De wijze uil schraapt zijn keel en zegt: 'Het allerbelangrijkste is dat je jezelf heel goed leert kennen.'

Boris denkt dat de grote uil gek is geworden en roept: 'Ik ken mezelf toch al heel goed dat is niet zo moeilijk?'

De wijze uil knikt,.... slim, heel erg slim jij kent jezelf inderdaad het allerbeste!

Boris springt op en neer van blijdschap, hij vindt het wel fijn dat de grote wijze uil hem slim noemt.

Boris gaat snel rechtop zitten en wacht af wat de wijze uil nog meer te zeggen heeft.

Kleine leeuw, jij mag zo meteen in het bos een steen zoeken. Dit wordt dan jouw steen, een steen die in je broekzak past en je kan helpen als dat nodig is. Boris rent het bos in. Hij komt allerlei stenen tegen: grote, kleine, hele donkere stenen, lichte stenen, stenen met gekke vormen en ronde stenen. Wat een moeilijke opdracht, hoe moet hij nu weten welke steen bij hem past.

Hij pakte een grote ronde, maar die is veel te zwaar en hij gooit deze meteen weg. Boris komt veel stenen tegen, maar ze voelen niet goed en passen ook niet in zijn broekzak.

Ineens ziet hij in de verte een hele mooie zonnestraal. Boris loopt er naar toe en ziet een kleine platte ronde steen. Boris weet het meteen: dit is zijn steen zijn. Hij loopt er rustig naar toe en pakt de steen die lekker warm en zacht aanvoelt. Trots kijkt hij naar de steen en de mooie kleuren, en verstoppt deze in zijn staart.

Uit blijdschap roept hij 'roe-brul-koe....roe-brul-koe...' en hij ziet de uil al aan komen vliegen. Trots haalt Boris de steen uit zijn staart en laat deze aan de wijze uil zien.

Mooi, roept de wijze oude uil.

Ga maareens stevig op de grond zitten, doe je oogjes maar dicht en stop de steen in je beide poten. Boris doet dit meteen en voelt hoe zacht en warm zijn steen is.

De wijze uil zegt: Deze steen gaat je helpen op momenten dat jij je boos, verdrietig of bang voelt. De steen laat je voelen dat je heel sterk en slim bent.

VERVOLG VERHAAL

DE STEEN VAN KLEINE LEEUW

Boris pakt de steen nog steviger vast en voelt zich steeds blijer en sterker worden. Hij kijkt stiekem door zijn oogspleten om te kijken of de wijze uil nog iets gaat zeggen.

De wijze uil haalt adem en zegt: De steen helpt je om rustiger te worden. De steen helpt je om zelf het antwoord te bedenken.

De steen is er altijd en je kan op ieder moment even in je broekzak voelen, zodat de steen je een klein beetje kan helpen.

Langzaam doet Boris zijn ogen open en verstoopt de steen weer in zijn staart.

Dank je wel, wijze uil roept Boris! Nu heb ik altijd een steen in mijn staart die me helpt als ik me bang, boos of verdrietig voel.

Inderdaad Boris. De steen is er altijd en helpt je onthouden dat jij een bijzonder, slim en mooi leeuwtje bent.