

Het Buikgevoelpad

Luister naar je buik. Welk pad kies jij?

Soms weet je meteen welke keuze goed voelt of niet goed voelt.

Soms twijfel je.

Dan moet je eerst even stilstaan en luisteren naar de zon in je buik.

In het Duindorp leerden Sunnie en Mitch dat niet hun hoofd,
maar hun buikgevoel vaak de weg wijst.

Welk pad kies jij?

SPELUITLEG

STAP 1:

Knip de situatiekaartjes uit en stop ze in een pot, zakje, doos...

Trek een situatiekaartje en lees de situatie die erop staat.

Wat zou jij in deze situatie doen?

STAP 2

Doe voor elke kaartje eerst een mini-buikcheck.

- Handen op de buik
- Ogen even dicht
- Twee rustige ademhalingen
- Vraag jezelf:
 - Hoe voelt mijn buik?
 - Wordt hij warm?
 - Rustig?
 - Gespannen?
 - Blij?
 - Twijfelend?



STAP 3

Kies nu een richting.

- Richting 1: Dit voelt goed in mijn buik
- Richting 2: Ik weet het nog niet
- Richting 3: Dit voelt niet goed in mijn buik

Leg het kaartje op het blad met de juiste richting.

SPELMATERIAAL

- bijlages met drie vakken/richtingen
- situatiekaartjes

EXTRA LEUKE VERSIE: LEVEND BUIKGEVOELPAD

Maak drie grote vakken op de vloer met touw, tape of krijt.

In het midden ligt een grote zandkleurige cirkel met de tekst:
"Mijn buikgevoel wijst de weg."

Wanneer een kaartje wordt voorgelezen,
stappen de kinderen letterlijk door het "zand"
naar de richting die bij hen past

NABESPREKING

Belangrijk:
Er zijn geen foute antwoorden.

Vraag bijvoorbeeld:

- Waarom koos je die richting?
- Wat voelde je in je buik?
- Was er iemand die iets anders koos?
- Kan buikgevoel bij iedereen anders zijn?

Zo leren kinderen dat verschillende gevoelens naast elkaar
mogen bestaan.









Dit voelt niet goed
in mijn buik



SITUATIEKAARTJES

voor kinderen van 5-8 jaar

Je zegt "dank je wel" wanneer iemand je helpt.	Je vindt iets dat niet van jou is. Er staat een naam op, maar je wil het graag zelf houden.	Iemand valt tijdens het spelen en begint te huilen. Je gaat helpen.
Je ziet dat iemand zijn lievelingsboek vergeten is. Je brengt het terug naar die persoon.	Je hebt de tekening van iemand anders gescheurd.	Je maakt rommel en laat iemand anders opruimen.
Een paar kinderen lachen een vriend uit omdat die struikelt.	Je ziet iemand alleen spelen en vraagt of die wil meespelen.	Je speelt vals in een spel zodat je wint.
Je neemt als niemand kijkt een koekje zonder het te vragen.	Je morst drinken op de grond en loopt gewoon weg.	Je deelt je fruit of koekje met iemand die niets bij heeft.

SITUATIEKAARTJES

voor kinderen van 9-12 jaar

Anderen willen iets doen waar jij je niet prettig bij voelt. Je zwijgt.	Je komt op voor iemand die wordt uitgelachen.	Je feliciteert iemand die gewonnen heeft, ook al had jij graag gewonnen.
Je doet mee met een groepje dat iemand buitensluit.	Je geeft iemand anders de schuld van iets wat jij gedaan hebt.	Je vrienden willen iemand niet laten meespelen omdat die niet zo goed is in het spel.
Je zegt eerlijk dat jij iets hebt stukgemaakt.	Na een activiteit help je opruimen, ook al moet het niet.	Tijdens een spel wil iedereen de regels veranderen zodat jullie kunnen winnen.
Je ziet iemand alleen op de bus zitten terwijl al je vrienden ergens anders zitten.	Je houdt geld dat je gevonden hebt terwijl je weet van wie het is.	Je kiest niet alleen je beste vrienden in je team.