

Mijn Trots, klein en groot

Spel 3



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt ervaart trots met zijn lichaamshouding en verkent het verschil tussen groot en klein.

Benodigheden en voorbereiding



- Ruimte om in te bewegen en uit te beelden.
- Maak de ruimte zo veel mogelijk 'leeg' zodat je kan rondlopen.
- Bij de variatie. Twee duidelijk verschillende muziekjes: statig/stoer en als tegenhanger rustig/neutral

Instructie

- Wees je bewust dat je met jouw energie en spelend vermogen de ander positief kunt 'beïnvloeden'. Spelen is durven overdrijven.
- Laat iedereen eerst rustig rondlopen zonder muziek. Kriskras door de ruimte.
- Doe zelf mee en beeld uit. Bijvoorbeeld: de stevige stappen zetten.
- Vertel (tijdens het lopen) als ik *foto!* roep sta je stil. Dit is het stopteken. Probeer dit uit en geef compliment voor het stilstaan. Vervolg dan: Ik tel zo tot 4 en dan loop je weer door: 1-2-3-4. Herhaal het stopmoment (*stopteken: foto*) en de 4 tellen. Stimuleer het kriskras lopen, dus niet in een rijtje achter elkaar. Vergelijk het met toeristen in een stad. Doe zelf mee.
- Geef het stopteken met het woord: *foto!*. Iedereen staat stil in de houding die hij heeft. Vervolg: Ik tel zo langzaam tot 4. In 4 tellen verander je je houding naar stoer. Je start het tellen en benoemt bij elke tel de verandering. Je geeft ook enige tijd om de opdracht toe te passen. 1 = Maak je groter, 2 = Neus naar voren, 3= Borst vooruit en 4 = We kunnen niet om jou heen! (je vervolgt gelijk naar): En laat maar zien hoe stoer je loopt en geef de opdracht: Zet stevige stappen. Geef complimenten. Voeg evt. een beeld toe als dit de inleving ondersteunt. Bijvoorbeeld: loop als een pauw, een koning of koningin. Tot het stopmoment.
- Vertel vervolgens: In 4 tellen verander je je houding naar verlegen. Je start het tellen en benoemt bij elke tel de verandering. 1= Je maakt jezelf kleiner, 2= Je schouders en borstkas gaan naar binnen, 3= Je kijkt naar de grond en 4= Je wilt er liever niet zijn (je vervolgt gelijk naar): En laat maar zien hoe je verlegen loopt. Speel mee en overdrijf door te zeggen en uit te beelden: Ik ben er niet hoor, ik kijk je niet aan, enz. Voeg evt. een beeld toe als dit de inleving ondersteunt. Bijvoorbeeld: Loop als een piepklein muisje Tot het stopmoment.
- Herhaal stoer en verlegen met kortere instructie.
- Bespreek na: Hoe was het voor jou? Wat lijkt het meest op trots? Herken je dit bij jezelf? Wanneer loop je er zo bij? Waar ben je trots op? (link met het werkblad)

Mijn Trots, klein en groot

Spel 3

Variatie

- Verken de stoere, trotse houding via lopen op muziek. En ook de tegenhanger via rustige muziek. Muzieksuggesties: 1. Vivaldi muziek, Michael Jackson (Bad), stoer. 2. Rustige gitaarmuziek: ingetogen, verlegen.
- Zet muziekje 1 aan, geef opdracht: Loop en luister goed naar de muziek. Loop op het ritme, groot, stoer. Geef stopteken met het stopteken: *foto!* Iedereen staat stil. Je geeft instructie: blijf in deze houding staan. Voel hoe je staat. Als de muziek aangaat loop je verder. Je zet muziekje 2 op en geeft weer de opdracht. Loop onopvallend, verlegen. Herhalen, enz. Bespreek na als hierboven.
- Twee variaties voor LVB
Deze variaties zijn een verdieping bij de loopoefening. Kies de variatie die passend is bij de cliënt. Verdeel het spelen van het loopspel en daarbij de variatie evt. over twee sessies.

Buiten

- Maak er een extra kijkoefening van met 1 cliënt
- Ga naar buiten en neem plaats op een bankje in het park of een andere openbare ruimte
- Je kijkt samen 'naar de mensen die langslopen'.
- Als iemand voorbij is, neem je even 3 tellen stilte (zodat de persoon wat meer uit beeld is) en dan vraag je aan de cliënt:
- Was dit een persoon die zich groot maakt of maakt hij zich klein?
Is deze persoon trots op zichzelf of niet?

Binnen

- Wederom een kijkoefening.
- Deze oefening kan ook in een groepje
- Zoek op YouTube een oude aflevering van GTST (Goede Tijden Slechte Tijden)
- Bekijk een scene.
- Bespreek na:
 - Wie maakte zich groot,
 - Wie maakte zich klein
 - Waar zag je dat aan?
 - Is deze persoon trots op zichzelf of niet?