

Pesten, groot en klein

Spel 3



15 minuten



individueel



groep



Jeugd MVB

Doel

De cliënt ervaart wat het verschil is tussen je groot voelen en herkent bij een ander een grote en kleine houding.

Benodigheden en voorbereiding



- Praatplaat: "Groot en klein", deze kan je vinden bij: Praatplaat -> extra praatplaten. Kies of je de vrouwelijke, manlijke of man in rolstoel versie gaat gebruiken.
- Startplaat Pesten
- Ruimte om te lopen
- Video: "Mijn Buitenkant, groot en klein, wat je ziet van buiten en voelt van binnen", deze kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Buitenkant -> Film.

Instructie

Moment 1.

- Laat de cliënt de praatplaat Groot en klein zien. Bespreek wat je aan de beide personen op de praatplaat ziet, wat is het verschil tussen beiden:
 - Hoe staat de persoon?
 - Wat zie je aan het hoofd?
 - Wat zie je aan het gezicht?
 - Hoe zijn de schouders?
 - Enz.
- Ga in de ruimte staan.
- Maak een Grote houding: 'Mij doe je niets': neus omhoog en borst vooruit, rechtop en stevige stappen zetten. Loop door de ruimte. Varieer in het tempo: eerst rustig, dan flink doorlopen. Laat de cliënten onderling niet praten. Als je deze oefening individueel doet, loop dan zelf ook mee.
- Maak een Kleine houding: naar de grond kijken, af en toe de ander schichtig aankijken, heel voorzichtig en langzaam lopen.
- Doe deze twee loopoefeningen niet te kort laat de cliënten ervaren hoe het is om in deze houding te lopen.
- Vraag hoe het voelt om op deze twee manieren te lopen. Prettig of niet prettig. Welke voelt prettig en welke niet. Op welke manier loopt de cliënt het meest. Geef bij deze oefening duidelijk aan: als je naar de grond kijkt, zie je er verlegen, verdrietig en bang uit. Als je voor je uitkijkt, zie je er stoer uit. Benadruk: als jij je groot maakt, voel jij je sterker!
- Bespreek aan de hand van de startplaat hoe je de houdingen van groot en klein kan gebruiken bij de verschillende rollen die te zien zijn. Ga ook eens in de verschillende rollen staan en maak je dan

Pesten, groot en klein

Spel 3

groot en klein. Is er verschil tussen groot staan als je pester bent, of wanneer je een slachtoffer, meeloper of kijker bent?

- Wanneer kan je deze houdingen gebruiken?
- Als je merkt dat een cliënt dit niet wil doen, dan kan je deze oefening ook staand of zittend doen.

Moment 2.

- Kijk samen de video: “Mijn Buitenkant, groot en klein, wat je ziet van buiten en voelt van binnen”. Bespreek wat je ziet aan de buitenkant van deze persoon. Hoe voelt deze persoon zich, Groot of Klein.

Instructie

Als variatie kan je ook nog het spel: “Mijn Trots, klein en groot” uitspelen. Deze kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema: Mijn Trots -> Spel.