



10 minuten



individueel



Doel

Je zelfbeeld heeft ook te maken met hoe je naar jezelf kijkt en hoe je jezelf voelt. Zo kun je je zo sterk voelen als een olifant bijvoorbeeld. Als iemand dieren op je rug tekent, kun je ervaren wat je voelt en fijn vindt.

Dit heb je nodig

- Muziek via Spotify/YouTube. Bijvoorbeeld filmmuziek van Amélie.
- Het werkblad.

Zo doe je het

- Bekijk het werkblad of print het uit.
- Ga achter de ander zitten en voer de handelingen rustig uit.
- Sommige mensen vinden het fijn wanneer je verteld welk dier je doet op de rug.
- Let op het tempo, ga niet te snel.

Tips

- Bedenk zelf nieuwe dieren met de beweging die daarbij hoort.
- Kan het kind de dieren ook zelf uitbeelden? Dit zou je ook met de groep kunnen doen.
- Ken je liedjes over de dieren? Zing ze terwijl je de beweging over de rug doet.
- Wanneer een kind het niet prettig vindt om dit op de rug te doen kan het ook op de benen.
- Je kan het kind ook de dieren zelf op de benen laten uitbeelden.

De dierenmassage: alle dieren mogen over de rug lopen, van boven naar beneden en weer terug, van links naar rechts en naar het midden. Doe het in een rustig tempo. Begin met de olifant, dit is een fijn gevoel om mee te beginnen.

Dier	Beweging
	De olifant zet zijn grote poten stevig op de rug: met platte handen stevig over de rug lopen, echt goed duwen
	De muis trippelt met alle pootjes over de hele rug: met alle vingers tikken
	De tijger zet zijn klauwen in de hele rug: met de handen open en dicht over de hele rug gaan alsof je handen klauwen zijn
	De slang slingert zich over de hele rug: met een vlakke open hand van boven zigzaggend over de hele rug strijken
	De vlinder vliegt over de rug: 2 open vlakke handen naast elkaar van het midden uit naar buiten strijkend
	De mooie trotse flamingo: de lange hals en poten laten voelen: met een vlakke hand van boven naar beneden strijken een heleboel keer! (Je kunt ook de giraf gebruiken.)
	De Kikker: springt van beneden naar boven en weer terug, met de handen een soort lichte knijpbeweging makend.