

Rituelen om het jaar af te sluiten

Het schooljaar 2019-20 was een bewogen jaar waarin veel kinderen en volwassenen bijzonder veel nieuwe ervaringen opdeden. Positief en negatief ... Er was verbinding en eenzaamheid, zorgen en vertrouwen, afscheid en weerzien ...

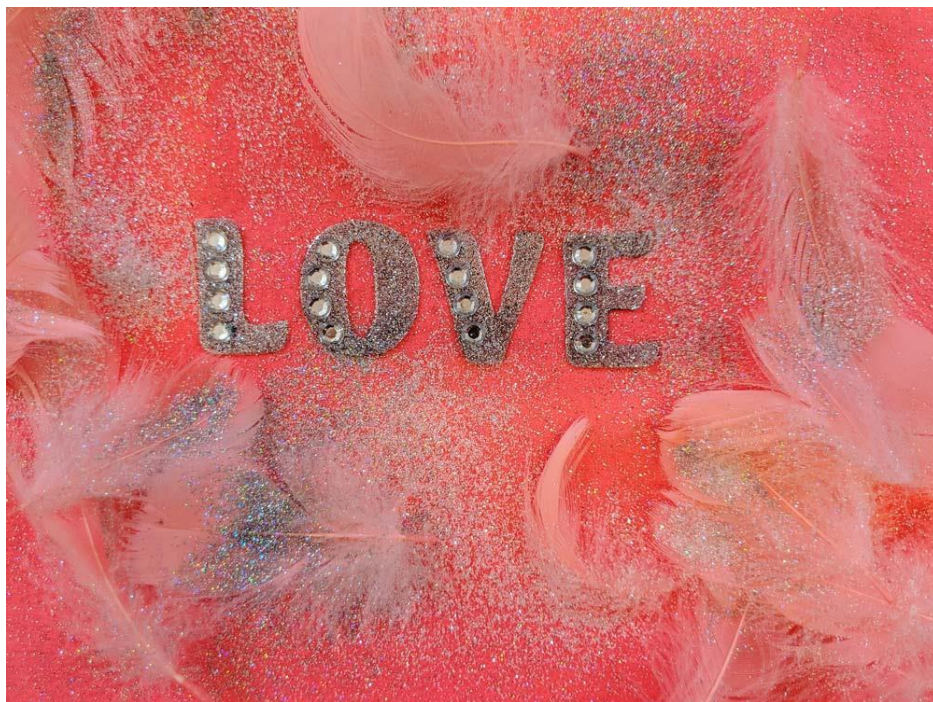
Kinderen hebben er nood aan om deze ervaringen een plaats te kunnen geven. Om het goede te 'bergen' en het minder positieve te plaatsen, om erop terug te blikken en vooruit te kijken.

Mogelijks kan een van deze rituelen je klas daarbij ondersteunen. We bieden ze je dan ook graag in alle vrijheid aan. Deze rituelen kunnen zowel wanneer je fysiek bij de kinderen aanwezig bent als wanneer het contact via videogesprekken verloopt.

Wat bij alle rituelen belangrijk is, is om ze niet alleen organisatorisch te overdenken, maar om de tijd te nemen en om iedereen het gevoel te geven dat ze er mogen zijn met hun verhaal, hun ervaringen, hun gevoelens, behoeften en verlangens ...

In de hartcirkel

om (een gevoel van) verbondenheid te stimuleren ...



De kinderen gaan in een cirkel zitten. Je kan hier een veilige afstand bewaren. De kinderen kunnen zich uitgenodigd voelen wanneer je vooraf op de speelplaats, op de plaats waar elkeen mag zitten, met krijt een hartje met hun naam erin tekent. Uiteraard kun je ook in de klas een hartje met hun naam erin op de plaats leggen waar het kind mag gaan zitten. Zo kun je op een warme wijze de afstand regelen.

Je kunt sfeer scheppen door in het midden van de cirkel enkele kaarsen te branden, een paar hartjes te leggen, wat rustgevende muziek op te zetten ... Ook wanneer je dit ritueel in een videochat doet kun je de sfeer versterken door naast jou een kaars te plaatsen of door die aan te steken tijdens het chatmoment en door wat rustgevende muziek te laten horen.

Tip: Wanneer je een hartjesballon hebt, kun je die aan de kinderen tonen en opblazen. Je kan vertellen dat het met ons hart is zoals met de hartjesballon: we kunnen het steeds groter maken. Dit gebeurt in dit moment: jullie zetten je hart open voor elkaar.

Laat de kinderen eerst contact maken met hun binnenkant. Dit kan bijvoorbeeld door het volgende te vertellen:

Sluit je ogen. Wanneer je dat liever niet doet, kun je jouw ogen gericht houden op een punt vlak voor jou. We kijken nu even niet naar elkaar. Zo geven we elkaar de ruimte om even bij je zelf thuis te komen ...

Leg je hand op je hart. Voel hoe je hart klopt ... Adem nu rustig in en uit. Het is vooral belangrijk dat je rustig uitademt. Volg je ademhaling maar een tijdje ... In en uit ... Blaas heel langzaam uit ... Maak het zo rustig en stil in jezelf. Wanneer het je kan helpen om naar de muziek te luisteren kun je dit ook doen. Luister dan heel stil naar de tonen van de muziek ... Breng nu terug je aandacht naar je hart. Voel eens of het nu anders klopt dan daarnet ... Rustiger of misschien sneller of misschien voel je geen verschil ...

Neem dan een kind en vraag de andere kinderen om iets goeds uit te spreken voor deze jongen of dit meisje. Belangrijk is dat de kinderen de tijd nemen om te voelen wat ze willen uitspreken. Je kunt dit stimuleren door bijvoorbeeld te zeggen:

We richten ons hart nu op (naam). Maak het even rustig en stil in jezelf. Voel maar even wat je hart je nu ingeeft. Wat voor moois wil je aan (naam) meegeven? Neem even de tijd om stil te staan bij wie hij of zij is. Misschien heeft ze dit jaar iets gedaan wat je bijzonder fijn vindt en waar je voor wil danken. Of misschien wil je een compliment geven aan deze persoon of een mooie wens uitspreken ... Neem even de tijd zodat je iets persoonlijks kan toewensen, iets recht vanuit het hart. Neem je tijd maar om je hart te voelen spreken.

Laat kinderen deze tijd ook nemen bij een videogesprek! Ga dan de kring af en laat ieder kind rustig vertellen wat het wil toewensen. Bij jonge kinderen kun je als leerkracht zelf vooral mooie dingen toewensen en de andere kinderen met hun handen een hartje voor dit kind laten maken of hartjesconfetti laten strooien.

Je kan dit moment afsluiten door de kinderen te bedanken om te delen wat in hun hart leeft. Vraag hen dan om het opnieuw stil te maken en te gaan voelen wat er nu allemaal in hun hart leeft. Ze kunnen weer even rustig in- en uitademen, de hand naar het hart brengen en voelen wat er voor hen nu veranderd is ten aanzien van het begin van het ritueel. Wat leeft er nu in hun hart. Je kan gezamenlijk afsluiten door de hand naar het hart te brengen en van daaruit langzaam de kring rond te wijzen terwijl je zegt: 'Ik wens je vanuit de grond van mijn hart het allerbeste toe.'

Tip: Met grotere groepen kun je dit ritueel ook over meerdere dagen spreiden.

Zaadjes uitzetten

geloven in groeikracht



Vooraf bezorg je aan de kinderen een zakje met zaadjes. Wanneer je de kinderen ziet – in real life of via videobellen – kun je starten met een stiltemomentje zodat ze eerst tot rust kunnen komen. Je kan daartoe twee glazen potjes nemen en zaadjes van het ene potje in het andere overgieten. De kinderen kunnen hier in stilte met gesloten ogen naar luisteren ... Herhaal het geluid een paar keren. Je hoeft niet te snel te stoppen. Zo kunnen de kinderen verder thuiskomen in de stilte. Om de stilte-ervaring intenser te maken, kun je – stap voor stap – bijkomende luisteropdrachten geven. Bijvoorbeeld: adem in terwijl de zaadjes van het ene potje in het andere vallen en uit terwijl ze weer terugstromen/ probeer zaadje voor zaadje te horen vallen/ sluit je ogen en stel je voor hoe de zaadjes glijden ...

Daarna kunnen de kinderen een zaadje in hun hand nemen en er een moment heel bewust naar kijken. Je kan hen vragen om met hun ogen rond de rand van het zaadje te gaan ... met hun vinger de rand van het zaadje te volgen ... de kleur van het zaadje in hen op te nemen ... na te gaan waar het zaadje donkerder of lichter van kleur is ...

Vertel de kinderen dat deze zaadjes iets wonderlijks zijn. Ze zijn klein en hard en hebben een onopvallende kleur. Maar op een dag kunnen ze kiemen. Er komt dan een teer plantje uit. Eerst is het heel kwetsbaar, maar wanneer het gaat groeien wordt het steeds sterker. Er verschijnt kleur. Het plantje krijgt kleur en geur en wordt steeds groter.

De kinderen kunnen dan een visualisatie rond het groeien van een zaadje doen. Vraag hen om comfortabel te gaan zitten of liggen. Vertel hen dan je een verhaal zal vertellen en dat ze vanbinnen dit voor zichzelf mogen zien, alsof er binnen in hen een film speelt. Wanneer ze niets zien, is dat ook oké. In dat geval mogen ze zich gewoon luisteren naar wat je vertelt.

Stel je een zaadje voor. Een heel gewoon zaadje ... Een van de vele zaadjes dat in de herfst op de grond valt. Kijk maar eens of je het zaadje kunt zien. Zie hoe het op de

grond valt. Het ligt in de donkere aarde. De aarde heeft nog warm van de zon. Het zaadje zakt langzaam dieper weg in de aarde. Dieper en dieper ... Dan komt het zaadje tot stilstand. Daar blijft het rustig liggen wachten ... Het voelt de donkere aarde om zich heen. Die maakt een kommetje waarin het zaadje geborgen is. Buiten wordt het steeds kouder. De noorderwind blaast de blaadjes van de bomen. Ze vallen op de aarde en bedekken het zaadje ... Dan komt de mist en de regen. De grond wordt koud. Het zaadje lijkt in een diepe slaap te zijn gevallen. Daarna komt de sneeuw. Die bedekt de aarde met witte vlokken. Alles is koud in deze winterlucht ... Het zaadje slaapt nog steeds. Het ligt alleen, stilletjes teruggetrokken in zichzelf. Maar ... de zon wordt steeds warmer. En de dagen worden langer. Alles begint te bewegen. Het kleine zaadje ontwaakt en dan opeens ... springt er een klein scheutje tevoorschijn. De zon schijnt elke dag een beetje feller en de aarde wordt weer warmer. Vanuit het zaadje groeien wortels. Ze dingen diep in de aarde. Ze zorgen ervoor dat het zaadje veilig vastzit in de grond. Het vindt houvast ... Nu kan het zaadje gaan groeien. Een scheut schiet omhoog. Hoger en hoger. Naar het licht. Er verschijnt een stengel. Die groeit en wordt dikker. Er verschijnen kleine blaadjes. Ze groeien naar links en naar rechts ... Soms raken ze blaadjes van andere planten aan. De nieuwe kleine plant wordt langzaam groter en sterker. De plant zuigt de zonnestralen in zich op. Er verschijnen kleine knoppen. En dan plotseling, alsof het magie is, barsten de bloemen open in een gloed van kleuren. Kijk maar eens welke kleuren jouw bloem heeft. Zie hoe je bloem zachtjes beweegt in de zomerbries ...

Tip: Jonge kinderen kunnen dit proces van zaadje tot bloem ook uitbeelden.

Vraag de kinderen om rustig over hun gezicht te wrijven. Je kunt hen even tijd geven door weer de zaadjes van het ene potje in het andere over te gieten: een moment om weer tot zichzelf te komen. Daarna kun je met de kinderen in gesprek gaan:

- *Het zaadje rustte in de winter diep in de aarde terwijl alles buiten koud was. Zijn er momenten in het schooljaar die jou hieraan doen denken? Momenten die voor jou passen bij het beeld van het zaadje dat wacht in de aarde?*
- *In de lente ging het zaadje groeien. Het werd steeds warmer en het zaadje groeide en bloeide. Waren er momenten in dit jaar waarbij jij voelde dat je groeide? Waarin ben je gegroeid?*
- *Het zaadje vond houvast dankzij zijn wortels in de aarde. Het zaadje kon ook groeien dankzij de warmte van de zon. Wie of wat gaf jou dit jaar wortels? Wie of wat hielp jou dit jaar groeien?*

Tip: Las nadat je de vraag gesteld hebt wat rust in, door bijvoorbeeld weer het geluid van de zaadjes te laten horen. Zo krijgen de kinderen de tijd om rustig voor zichzelf te gaan denken en voelen ...

Tip: Laat hier ruimte om andere zaken in te vullen dan corona-gerelateerde kwesties.

Als leerkracht kun je verwijzen naar de zaadjes die de kinderen als afscheidscadeau kregen. De kinderen kunnen in deze zaadjes een symbool van hun eigen groeikracht zien: soms ben je in rust, soms lijkt er niet veel te gebeuren, maar je mag erop vertrouwen dat er iets gaat groeien, je kan op je eigen groeikracht vertrouwen, elk mag bloeien in zijn eigen kleur en geur ...

Geef de kinderen een moment om na te gaan wat ze voor zichzelf of voor we wereld nog in groei willen zetten. Misschien is dat geluk, durven vertrouwen in jezelf,

verbinding, rust, ... Je kan gerust wat voorbeelden noemen om de kinderen te inspireren. Vervolgens kan je weer een stiltemoment inlassen waarbij de kinderen hun hand op de zaadjes mogen leggen en iets aan de zaadjes mogen toevertrouwen wat ze in groei willen zetten. Wie wil mag nadien aangeven wat hij of zij in groei wil zetten.

Nodig de kinderen uit om de zaadjes mee te nemen en te planten op een plaats waar ze dat graag wensen. Indien je dat wil, kan je er ook een gebed bij doen.

Goede God,

Soms zijn wij als een klein zaadje dat ligt te wachten in de aarde.

Soms wachten we ... maar vanbinnen gebeurt er veel.

We zitten vol groeikracht.

Geef ons telkens weer de kracht om te ontkiemen, om te bloeien in onze eigen geur en kleur.

Tip: Wie dat wenst kan het ritueel versterken met een filmpje van openbloeiende bloemen:

https://www.youtube.com/watch?v=5HZJpNF_6Ow

Tip: Je kan voorafgaand aan het ritueel de parabel van het mosterdzaadje volgens Godly Play inlassen. Dit kan ook in afstandsonderwijs, gefilmd. Je vindt het uitgespeelde verhaal hier: <https://www.youtube.com/watch?v=OWnGcowd3Uk>

Levensknopen

om vast te leggen wat je wil meedragen ...



Mensen leggen vaak knopen om dingen vast te houden. Je kunt dit ritueel – of het nu met fysieke aanwezigheid of via videobellen gaat – starten met een zakdoek waarin je een knoop hebt gemaakt. Je kan met de kinderen hier een gesprek over aangaan. Wat doen knopen? (iets vasthouden) Soms leggen mensen ergens een knoop in omdat ze iets willen onthouden. Heb jij dat al ooit gezien? Vertel.

Voor dit moment voorzie je voor ieder kind een touw, lint of sjaaltje. Wanneer je de kinderen niet fysiek bij je hebt, kun je hen vragen om een touw mee te brengen naar de digitale sessie of je kan hen vooraf touwen bezorgen. Je kan aan de touwen nog een kaartje knopen met een boodschap voor het kind.

Vraag de kinderen om eerst tot rust te komen. Dat kan bijvoorbeeld door contact te maken met het touw. Dit kan door rustige muziek op te zetten en hen te vragen om het touw een paar keer door hun handen te laten glijden en stil te staan bij dat gevoel. Hoe voelt het om dat touw door je handen te laten glijden? Kunnen ze de verschillende vezels van het touw voelen? Wanneer ze hun ogen sluiten en het touw door hun handen laten glijden, voelen ze dan waar het einde van het touw begint? Voelt het touw in de linkerhand hetzelfde aan als in de rechterhand? Belangrijk is dat de kinderen heel langzaam de tijd te krijgen om dit te voelen. Via het contact met dit sensorisch-tactiel materiaal komen ze tot rust en vanuit die rust kunnen ze het ritueel aanvatten.

Daarna gaan de kinderen terugdenken aan verschillende momenten van het voorbije jaar, momenten die ze willen bewaren ... Je kunt dit als volgt ondersteunen:

Sluit even je ogen. Adem rustig in en uit. Denk terug aan een moment dit jaar dat je graag wil bewaren. Een moment dat je wil onthouden omdat het misschien zo grappig, zo ontroerend, zo mooi of zo leuk was ... Ga maar eens kijken of je zo een moment kan vinden. Kijk maar even in gedachten terug naar wat er toen precies gebeurd was ... Sta ook even stil bij hoe jij je toen voelde. Waar zat dat gevoel toen bij jou? In je buik, in je hoofd, in je borst ... En misschien keert dat gevoel ook weer terug? Misschien voel je dat gevoel opnieuw ... Wat daar toen gebeurde, gaf je misschien iets wat je nodig had ... Plezier of verbondenheid, troost, nabijheid of humor ... Kijk maar eens wat je daar toen gekregen hebt ... En dan mag je dat moment nu vastleggen, zodat je het nooit meer vergeet ... Leg een knoop in je touw. Dit moment is vastgeknoopt in ons schooljaar, in jouw levensdraad. Je neemt het mee en houdt het vast ...

Daarna herhaal je de bovenstaande tekst nog een paar keren zodat de kinderen tot 5 knopen kunnen leggen.

Tip: Er wordt hier zachtjes gestuurd naar de herinnering van positieve momenten. Uiteraard zullen er ook andere momenten geweest zijn in het schooljaar. Toch zet dit ritueel vooral in op het vasthouden van mooie momenten. Indien er bij de kinderen ook andere momenten naar boven komen, dienen die uiteraard ook hun plaats te krijgen. Je kunt ze mee verknopen in het touw en ook het positieve onder de aandacht brengen. Bijvoorbeeld: *wie troostte je toen, hoe ben jij hierin gegroeid, wie was je toen nabij, ook al missen we nu ... we houden de mooie herinnering aan hem vast ...*

Geef de kinderen nadien de kans om nog iets te vertellen. Misschien volgen er een paar leuke anekdotes waar jullie samen om kunnen lachen?

Om af te sluiten kun je vertellen dat wat de kinderen vertelden voor jou iets met God te maken heeft. Dat God voor jou in die momenten van plezier, van troost van ontroering zit ... en dat God met jullie op weg is gegaan in dit schooljaar. Je kan afsluiten met een dankgebed waarbij je, indien het mogelijk is, de touwen rond een kaars verzamelt.

Goede God

*We maakten dit jaar plezier,
lachten en deden lekker gek.*

We misten elkaar
en zagen elkaar graag terug.
En misschien was jij het wel die daar was ...
Stilletjes in dat schouderklopje
in die gekke bek van een vriendje
in die lieve lach van het klasgenootje een paar rijen verder ...
Deze momenten willen we vastknopen, God.
We nemen ze mee
vastgemaakt in onze levensdraad.
Ik knoop het vast ...
in mijn sjaal (lint ...) en in mijn hart.



Herinneringenvanger

om herinneringen te bewaren ...



Voorzie voor ieder kind een aantal kralen, wat touwen en ijzerdraad.

Neem zelf wat ijzerdraad en vertel het volgende:

Kijk deze draad start hier en eindigt hier (volg met je vinger). Hij heeft een begin en een einde ... Zo is het ook met ons schooljaar. Het start (da weer naar begin van de draad en volg met je vinger) en hier eindigt het ... Ons schooljaar is nu voorbij ... Maar kijk eens wat ik doe met deze draad ... (buig de draad tot een cirkel) Voor mij zal dit nooit volledig voorbij zijn. Ik zal aan jullie blijven denken. Ik neem stukjes van dit jaar voor altijd met mij mee ... (volg met je vinger de cirkel) En kijk ... tegelijk kijk ik ook uit naar het nieuwe dat ik ga tegenkomen ... (kijk door de cirkel, wanneer je de impuls 'op de uitkijk' hebt aangeboden kun je daar ook naar verwijzen, naar het op de uitkijk staan)

Nodig de kinderen uit om hetzelfde te doen met hun ijzerdraad. Je kan hen vragen om dit heel bewust te doen, zoals jij deed ...

Vraag de kinderen om het touw te nemen en de kralen. Noem dan als leerkracht van een kind de naam, vertel hoe fijn het was met dit kind in de klas en geef een persoonlijk compliment mee. Vertel dat dit kind een pareltje in de klas was dat je nooit zal vergeten en rijg de kraal aan het touw. Nodig de kinderen uit om ook een kraal aan hun touwtje te schuiven. Doe dit voor alle kinderen.

Tip: Je kunt hier de opdracht uitbreiden en de kinderen ook iets positiefs over elkaar te laten vertellen. Je kan de kinderen vragen om drie kralen te nemen voor iets waar

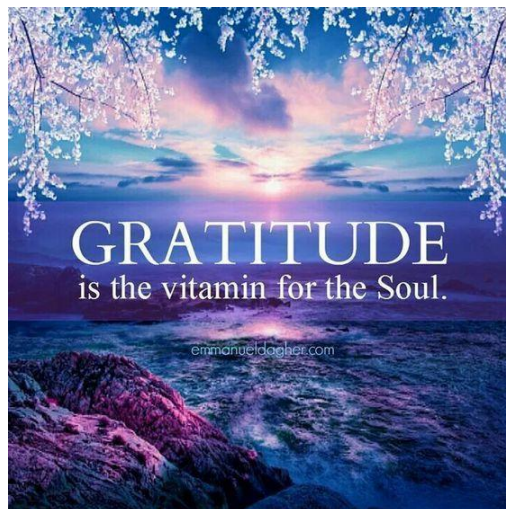
ze dankbaar om zijn, een kraal voor iets wat ze voor een ander willen vragen, een kraal voor een mooi inzicht dat ze ontdekten ...

Laat de kinderen nadien hun herinneringenvanger afwerken zoals ze dat wensen. Een aantal kinderen zal misschien opmerken dat dit ook een dromenvanger is. Je kan aangeven dat het tegelijk een dromenvanger en herinneringenvanger is: we koesteren gisteren en dromen van morgen.

Tip: Je kunt de kinderen regenboogkleuren laten gebruiken en zo de link leggen naar 'het land achter de regenboog' wanneer je deze impuls uit het verhaal van Noah hebt aangeboden.

Dankbaarheidsmeditatie

om dankbaar terug te kijken op het schooljaar ...



Probeer sfeer te creëren door wat kaarsen aan te steken, een mooi doek te leggen met enkele veldbloemen of foto's van de klas ... Ook wanneer je dit ritueel via videobellen doet is het goed om naast je wat ruimte te creëren waarin je een warme sfeer uitdraagt.

Nodig de kinderen uit om eerst bij zichzelf thuis te komen. Dit kan bijvoorbeeld door een kleine oefening in mindfulness met hun handen. Je kan hen uitnodigen om met de ene vinger de lijnen in de palm van de andere hand te volgen en stil te staan bij dat gevoel. Je kan hen vragen om met de vinger van de ene hand langs de vingers van de andere hand te gaan. Daar kan vervolgens een ademhalingsoefening aan gekoppeld worden: adem in wanneer je naar de top van je vinger gaat (bergop) en uit wanneer je naar beneden wrijft (bergaf). Belangrijk is dat je dit rustig begeleidt en de kinderen hun tijd laat nemen. Meditatieve muziek op de achtergrond kan, ook bij videobellen, dit proces ondersteunen.

Vertel de kinderen dat het een bijzonder jaar was. Er waren donkere, bange en verdrietige momenten, maar ook met veel mooie momenten. Je kan vertellen dat je graag bij deze mooie momenten wil stilstaan om dankbaar terug te kijken op het

jaar. Vertel hen dat je tien dankbaarheidsvragen zal stellen. Bij iedere vraag kunnen ze een vinger vasthouden. Geef hen telkens de tijd om rustig over iedere vraag na te denken. Laat gerust wat tijd voor stilte zodat ze alles bewust kunnen beleven.

- Wat is er in dit schooljaar gebeurd waar je dankbaar voor bent?
- Waar ben je dit jaar in gegroeid? Wat heb je geleerd waar je blij om bent?
- Van welk spel heb je dit jaar erg genoten?
- Wie heeft je dit jaar geholpen?
- Wie of wat verraste je dit schooljaar in positieve zin?
- Waar heb je dit schooljaar om gelachen?
- Denk terug aan een mooie herinnering van dit jaar.
- Wat las, zag of hoorde je tijdens dit jaar dat je heel bijzonder vond?
- Welke personen waren je dit jaar dierbaar en waardoor besefte je dat?
- Welk verhaal of welke herinnering aan een knutselopdracht wil je graag in je hart bewaren?

Tip: Bij jongere kinderen kun je je beperken tot vijf vragen.

Kinderen die dat wensen kunnen nadien iets vertellen over wat ze beleefd en gevoeld hebben, over datgene waar ze dankbaar voor zijn ...

Als je wil kun je afsluiten met een 'dankbaarheidsketting' als gebed. Je zegt: 'God, we danken je voor ...' Daarna vult elk kind iets aan (indien gewenst).

Tip: De kinderen kunnen samen – ook bij videobellen – dansen op 'gratitude' van Ingeborg: <https://www.youtube.com/watch?v=PGY-ciulA9Y>

Krachtwater

om veerkracht toe te wensen op je weg ...



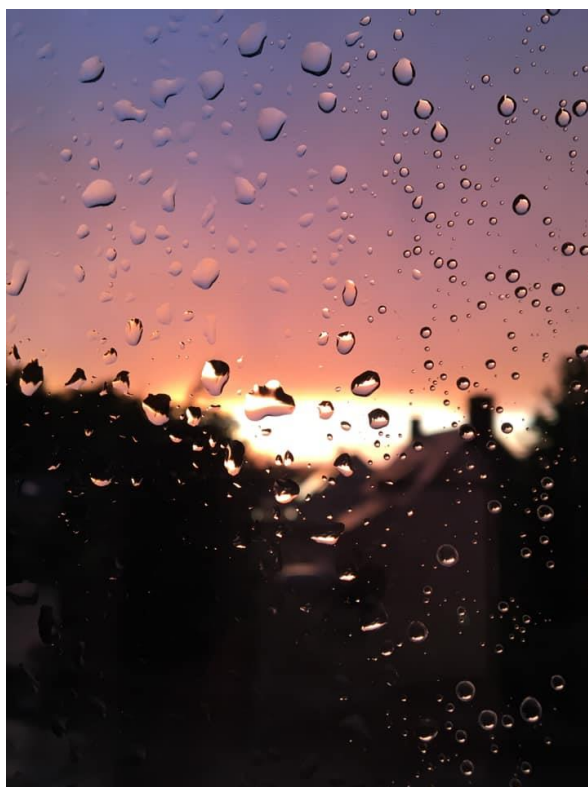
Vooraf wordt de kinderen gevraagd om een flesje water mee te brengen of klaar te zetten.

Plaats een plexiglas en vraag de kinderen ervoor te zitten. Je kunt eventueel ook de ramen van een gebouw gebruiken of een metalen oppervlak. Het kan om een groot oppervlak gaan waar meerdere kinderen kunnen voor zitten of elk kind kan – onder andere in afstandsonderwijs – de achterkant van een handspiegel of het deksel van een blikken doos of ... gebruiken.

Belangrijk is dat de kinderen eerst de tijd krijgen om hier rustig voor te gaan zitten. Vraag hen om comfortabel te gaan zitten en even in hun lichaam te gaan voelen hoe ze erbij zitten. Laat hen hier gerust de tijd voor nemen zodat de kinderen zichzelf echt gaan 'aanvoelen'. Bijvoorbeeld:

Neem je tijd om rustig en comfortabel te gaan zitten. Wanneer je niet comfortabel zit, mag je gerust de tijd nemen om anders te gaan zitten. Draag maar goed zorg voor jezelf. Zorg er dus voor dat je op een makkelijke en aangename manier zit. Voel maar eens waar je lichaam de grond raakt. Ga in gedachten elk stukje af dat de grond raakt. Voel de grond onder jezelf ... Voel hoe je erbij zit en kijk eens of je daar nog iets aan wil veranderen. Ga maar even je hele lichaam af: je voeten ... je benen ... je zitvlak ... je rug ... je schouders ... je armen ... je hoofd ...

Benevel het oppervlak met een plantenspuit. De kinderen volgen de waterdruppels die naar beneden glijden met hun ogen. Wanneer je dit doet in een videogesprek kun je de camera richten op een oppervlak waar je waterdruppels langs naar beneden laat glijden. Geef de kinderen de tijd om hier rustig naar te kijken. Je kunt hen vragen om er af en toe een druppel uit te kiezen en die te volgen met de ogen. Misschien moet je af en toe opnieuw benevelen. Laat de kinderen hier echt de tijd voor nemen. Meditatieve muziek kan het geheel ondersteunen, ook bij videogesprekken.



Bespreek met de kinderen hun ervaringen. *Hoe was het om de druppels te volgen? Wat deed dit met jou? Hoe voelt het nu in je hoofd, in je hart, in je buik?*

Merk met de kinderen ook op hoe sommige druppels traag naar beneden rollen, even lijken te aarzelen, dan weer snel gaan ... Sommige druppels rollen alleen verder en komen dan weer samen.

Vertel de kinderen dat je graag met hen 'krachtwater' wil maken. Water is enorm krachtig want het vindt steeds zijn weg. De kinderen konden dit al opmerken daar waar de waterdruppels – soms aarzelend dan weer sneller – hun weg naar beneden zochten. Je kan hen vertellen hoe ook zij, de kinderen, dit jaar hun weg gezocht hebben. Soms was dit misschien ook wat aarzelend, niet goed wetend hoe of wat ... En toch vonden ze hun weg. Een deel van dit schooljaar legden ze alleen af en ze kwamen ook weer samen ... Je kan de kinderen uitnodigen om te vertellen waar ze zich in deze druppels herkennen, wat het aan herinneringen en ervaringen in hen oproept ...

Nodig de kinderen dan uit om hun flesje water te nemen en open voor zich neer te zetten. Je kunt de kinderen nu uitnodigen om dit water nog krachtiger te maken door er goede wensen aan toe te vertrouwen. Ieder kind mag een wens/zegen uitspreken, bijvoorbeeld: kracht, plezier, vreugde, opnieuw beginnen ... Laat dit rustig gebeuren eventueel op meditatieve muziek. Als je wil, kun je als leerkracht ook een gebed uitspreken over het water. Bijvoorbeeld:

*God,
Waterdruppels glijden
Soms snel – soms traag
Als in een spel
Soms zoekend – ik weet niet waar naartoe ...
Dan weer snel vooruit
Soms alleen
Dan weer samen, weer bijeen
Samen opnieuw een.
Ook wij zoeken onze weg
Zo gingen wij dit jaar op weg
Soms snel – soms traag
Als in een spel
Soms zoekend – ik weet niet waar naartoe ...
Dan weer snel vooruit
Soms alleen
Dan weer samen, weer bijeen
Samen opnieuw een.
Hier willen we op vertrouwen
Steeds op verder bouwen
We weten nu
We vinden onze weg
Soms zoekend ...
Maar we vinden onze weg!!
Soms alleen
Dan weer samen, weer bijeen.*

Nodig de kinderen dan uit om samen te drinken op het voorbije jaar en op wat komt. Vraag hen om rustig te drinken en de goede wensen te proeven die aan het water zijn toevertrouwd. Misschien voelen ze de kracht wanneer ze drinken van hun krachtwater? Je kan hier verder een feestelijk gebeuren van maken met grapjes, muziek ...

Wensstenen/ wensolie

om elkaar iets goeds toe te wensen bij het (voorlopig) afscheid



Voor dit afscheidsmoment kun je de kinderen vragen om een steen mee te brengen, liefst een iets grotere kei die ook vlot in de hand ligt. Je kan de kinderen ook zelf een kei bezorgen en vragen om die mee te brengen in jullie videochat. In dat geval kun je vooraf een woord, een wens, op de steen schrijven zodat je de kinderen een wens kunt meegeven.

Vooraf is het goed wanneer de kinderen even tot zichzelf kunnen komen. Zo kunnen ze vanuit de rust dit afscheidsmoment ingaan. Je kan die rust creëren door hen eerst contact te laten maken met de steen via een oefening in mindfulness. Zet wat rustgevende muziek op. (Dit kan ook via videobellen ondersteunend zijn.) Je kunt de kinderen de volgende kijkopdrachten geven waarbij je best voldoende tijd geeft tussen je instructies zodat er een meditatief moment ontstaat:

- Volg met je ogen de rand van de steen. Kijk eens of die scherp is, gebogen, vlak, hoekig of recht ...
- Voel met je vinger ook eens langs de rand van de steen. Probeer te voelen wat je zag met je ogen ...
- Bekijk de kleuren van de steen. Zelfs als de steen volledig wit lijkt of bruin kun je misschien nog verschillende tinten wit of bruin ontdekken ... Speur eens naar de verschillende kleurtinten ...
- Kijk eens of je in de steen een tekening kunt zien of lijntjes die een patroon vormen ...
- Sluit nu je ogen en probeer je steen weer voor je te zien: het randje ... de kleuren ... de tekening ... Ga dan eens kijken of je de steen goed kon herinneren of dat er details zijn die je misschien vergeten was ...
- Voel ook eens hoe de steen in je hand ligt. Licht hij makkelijk in je hand? Is hij warm of koud? ...

- *Leg de steen op je borst of houd hem daar vast. Voel hoe de steen mee beweegt met je ademhaling. Adem rustig in en uit ...*

Vertel de kinderen dan dat stenen iets uit hun omgeving in zich kunnen opnemen. Ze stralen dat dan voor lange tijd weer uit. Zo kunnen jullie nu goede wensen voor elkaar aan deze stenen toevertrouwen. De stenen nemen deze goede wensen dan met zich mee. Geef de kinderen de tijd om even te gaan voelen wat ze aan hun klasgenoten willen toewensen. Maak het een moment stil, eventueel met muziek op de achtergrond, zodat niemand te snel een wens moet uitspreken, maar de kans krijgt om een doorleefde wens te formuleren. Laat dan ieder kind om de beurt een wens uitspreken. Laat ook telkens even pauze zodat de wens mag 'doorklinken'.

Tip: Wanneer je werkte rond het verhaal van David die het opnam tegen Goliath (zie impulsen uit de coronaperiode) kan je hier verwijzen naar de krachtstenen van David en de stenen die de kinderen in die impuls maakten.

De kinderen nemen de wensstenen – en hun wensen – mee als herinnering.

Tip: In plaats van stenen kun je de kinderen ook een tube olie geven met een etiket met een boodschap van jou op. De kinderen kunnen als stiltemoment traag hun handen insmeren, genietend van dat moment. Daarna kunnen ze hun wensen toevertrouwen aan de olie. Dit geeft ook een insteek om met de kinderen wiens vormsel niet door te gaan nog even in gesprek te gaan: het vormsel zal op een later moment plaatsvinden, maar hier vinden ze alvast een krachtige olie vol goede wensen als smaakmaker ...

