



#hartonderderiem

Pedagogische begeleiding & Don Bosco Vorming en Animatie

Iemand een hart onder de riem steken. In deze uitdrukking is het hart de figuurlijke zetel van onze moed. En dat is zeker iets wat ieder van ons in deze dagen al vaak aan een ander heeft toegewenst. Houd moed. Alles komt goed.

Met onze actie #hartonderderiem voorzien we jullie van wat inspiratie, reiken we een paar vitamines aan en willen we jullie vooral nabij zijn. Een duwtje in de rug, een opkikker, een blijk van vertrouwen, een helpende hand...

Beste leerkracht,

Het nieuws en de media staan bol van de berichten over corona, de economische gevolgen en de volgende stap in de te nemen maatregelen. Deze constante informatiestroom is misschien wel interessant maar daarom is ze nog niet constructief.

Goed bedoeld, proberen we de dingen zo goed mogelijk te vatten, te duiden en uit te leggen. Voor we het weten zijn we een hele dag aan het denken en analyseren wat het allemaal betekent. Maar dan hebben we niet zo veel gevoeld, en ook niet zo veel rondgekeken, laat staan geproefd of geluisterd.

Het kan heel interessant zijn om eens gewoon te zijn, even te vertragen, de dingen stil te laten worden en te genieten van het moment ... Zo maken we terug connectie met onszelf en met het hier en nu ...

We zullen doorgaan

Maaïke Neuville

Maar hoe?

Want als we doorgaan zonder om te kijken hoeft doorgaan niet voor mij.

Als we doorgaan met winkelen en nutteloze dingen produceren, dan hoeft doorgaan niet voor mij.

Als we de draad oppikken waar we 'm, bang voor besmetting, hadden neergelegd, zonder na te denken over hoe we 'm oppikken en hoe die draad er eigenlijk moet uitzien, dan hoeft die draad niet meer voor mij.

Als we doorgaan met bossen kappen zodat we hele ecosystemen om zeep helpen zodat die dieren dicht bij de mensen komen leven en ons allerlei dodelijke ziektes geven, dan hoeft doorgaan niet voor mij.

Als we doorgaan met blindelings overal naartoe vliegen omdat ons dat gelukkig maakt terwijl we niet eens enkele dagen na elkaar van tijd kunnen genieten in ons eigen huis, dan hoeft dat doorgaan niet voor mij.

Als we doorgaan met elkaar de vinger te wijzen in de zoektocht naar de ultieme zondebok zonder naar onszelf te kijken, dan hoeft dat doorgaan niet voor mij.

Als we doorgaan met onszelf uit de naad te werken om al die dingen af te betalen waar we niet eens van kunnen genieten omdat we onszelf uit de naad werken, dan hoeft doorgaan niet voor mij.

Ik wil doorgaan.

Met jullie.

Maar traag.

Op het ritme van de aarde.

Niet meer op het ritme van mijn opgejaagde bloed dat wordt rondgepompt door mijn opgejaagde hart dat op zoek is naar prikkels, naar meer, naar groeien, naar expansie.

Ik wil niet meer groeien naar buiten toe. Ik wil niet meer spullen vergaren.

Ik wil groeien naar binnen toe.

Ik wil een hand vastpakken en huilen omdat dat zoveel warmte geeft.

Zo wil ik doorgaan.

Met jullie.



- Voor ieder kind, maar in het bijzonder voor introverte kinderen is het belangrijk om af en toe naar een rustige plek te kunnen gaan in de speelplaats en in de klas, in de school. Dit kan een plekje zijn in de natuur, of een prikkelvrije hoek, ruimte, ...in sommige scholen wordt er gewerkt met een pop-up tent om de rustige zone aan te geven. Is er bij jullie op school aandacht voor kinderen en leerkrachten om tot rust te komen?
- Een goed begin van de dag
Sommige kinderen snakken ernaar om ook de dag in rust te kunnen beginnen, het hoofd leeg te maken en tot zichzelf te komen. Een simpele ademhalingsoefening:
 - adem vier tellen in met de neus
 - adem vijf tellen uit door je mond
 - herhaal dit een paar keer
 - sluit je ogen en denk aan iets of aan iemand waar je vandaag dankbaar voor bent.
- Zintuigenzoektocht:
Stuur kinderen op ontdekking in de natuur en laat ze op zoek gaan naar vooraf gefotografeerde natuurelementen uit de omgeving. Je kan hen ook een zoektocht laten doen met de verschillende zintuigen. Iets zacht, iets hard, iets rond, iets hoekig,....



Aan de slag

Filosoferen met kindertekeningen

- Kies 1 van de volgende vragen uit. Schrijf neer wat jouw antwoord is op die vraag. Je mag ook een tekening maken of een filmpje als je dat leuker vindt! Doe gerust en stuur maar door.
 - ✓ vraag 1: Wat heb ik deze week geleerd over wat mensen gelukkig maakt? (GELUK)
 - ✓ vraag 2: Wat heb ik deze week gelezen dat anderen blij kan maken, ontroeren, verrassen of interesseren? (GELEZEN)
 - ✓ vraag 3: Wat heb ik deze week geleerd over wat écht telt in het leven? (LEVEN)
 - ✓ vraag 4: Wat heb ik deze week geleerd dat ik nooit meer zal vergeten? (ONVERGETELIJK)
- Kinderen kunnen per twee uitwisselen over hun tekening. Je kan de tekeningen ook in groep bespreken. Kies met de groep de tekening van de dag of de week.



Be kind to yourself.



It's okay to rest.

Het leven is in feite heel eenvoudig, maak het niet te moeilijk

Dieren nemen de steden over

Eens een ander beeld op straat



Lege straten

Overal ter wereld zijn de straten stiller en leger



Coronatijden als een sprookje

Wie weet wat het wordt ...



Life is simple



Vind nog meer inspiratie op de [padlet](#) of [onze website](#) (onder projecten) of [bezorg_ons](#) de jouwe om anderen te inspireren!

