

Solution Focus - de snoepjes-uitdaging

Doel: <ul style="list-style-type: none">• De kinderen leren meer over de werking van hun brein• De kinderen leren het belang van zelfbeheersing kennen• De kinderen leren nadenken vooraleer te handelen en impulsen beheersen• De kinderen leren om zich gedisciplineerd te gedragen
Materiaal: 2 snoepjes voor elk kind <u>good to know:</u> marshmallows zijn niet per se halal, dat maakt het voor sommige kinderen al makkelijker om eraan te weerstaan. De test werkt het beste als het snoepje voor elk kind even aantrekkelijk is.
Duur: 15-30 minuten
Groep: <ul style="list-style-type: none">• idealiter in kleine groepen van ongeveer 6 kinderen + 1 begeleider per groep• het kan ook in een grotere groep + 1 begeleider
Opstelling/ruimte: <ul style="list-style-type: none">• ieder kind heeft wat ruimte nodig rond zichzelf zonder al te veel afleiding, zodat de focus geheel op het snoepje komt te liggen

Uitleg:

- 1) We starten met een oefening: Jullie krijgen straks allemaal 1 snoepje van mij.
Je kan kiezen: of je eet – zodra ik de chronometer gelanceerd heb – direct dit snoepje op. Of je legt alle snoepjes van de groep in een bord en wacht stipt 3,5 minuten rustig zittend af – met iedereen van het groepje – zonder de snoepjes aan te raken en dan krijg je straks van mij twee snoepjes om mee naar huis te nemen.
- 2) Zet de chronometer op en zie wat er gebeurt.
- 3) Bespreek na: wat is er gebeurd? Vonden jullie dit moeilijk? Kan het beter (in het geval het niet lukte)? Waarom? Hoe voelen anderen zich hierbij (als het niet lukte)?
Welke technieken kan je toepassen om het snoepje niet op te eten? bv. ergens anders op focussen, aan de beloning denken, nadenken over 'wat is er belangrijker?', ...
- 4) Herhaal, als het de eerste keer niet lukte
- 5) Kader binnen TADA & vervolg van hun leven:
 - Toon foto van de hersenen en duidt aan waar er iets gebeurt als je kan wachten en niet kan wachten, en het gevolg daarvan. Wetenschap toont aan: als je in zo'n oefening kan wachten, dan is de kans groot dat je later succesvol wordt, dat je je beter kan beheersen,...
 - Wat is discipline & geduld? Waarom belangrijk (je kan zaken bereiken in je leven)
 - Je doet sommige dingen automatisch, dat zijn impulsen: doen, zonder eerst na te denken (emoties: uit enthousiasme antwoord door de klas roepen ipv vinger op te steken). Wat zou daar het gevolg voor zijn? => 'straf' door leerkracht, maar is niet tof natuurlijk. Er is natuurlijk een verschil tussen wat je in eerste instantie WIL en wat eigenlijk het beste voor je is (op lange termijn), voor jezelf, voor je leerkracht, etc...
 - Wat is groepswerk? Hoe kan je elkaar aanmoedigen om geduld te hebben? Beter boos worden of positief aanmoedigen?