



**OEFENING**

# Daredevil

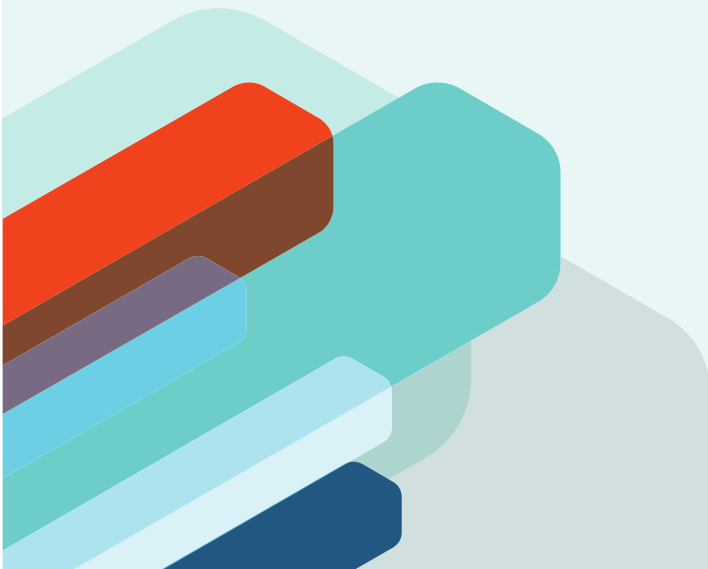
**DOEL:**

- **DE BEREIDHEID TRAINEN ONRUST TE VERDRAGEN**

**TIJD: 10 MINUTEN**

**ACT-PROCES: ACCEPTATIE EN BEREIDHEID**

***DEZE OEFENING IS GESCHIKT VOOR GEBRUIK MET EEN KLEINE GROEP OF EEN INDIVIDUELE LEERLING.***





### **Vooraf:**

Deze oefening is geschikt om te gebruiken met leerlingen van wie je al weet of vermoedt dat ze hoge eisen aan zichzelf stellen en zo hard werken voor school dat ze er soms last van hebben. Je kunt met een klein groepje werken of met een individuele leerling. De vragen zijn erop gericht te onderzoeken wat een leerling ervaart op het moment dat hij een andere werkhouding aanneemt, zodat negatieve gedachten en gevoelens bespreekbaar worden.

Stel vragen om met de leerling te onderzoeken wat zijn hoofd en lijf roepen als hij minder hard gaat rennen.

### Vraag

Vraag eerst hoeveel een leerling gewend is voor school te doen. Hoeveel uren, op welke dagen, tot hoe laat, etc. Begrens het dan, maar niet te extreem.

*Stel je voor dat je vanaf komende week elke avond uiterlijk om half acht stopt met werken voor school, ook als je de dag erna een toets hebt. Je gaat naar beneden, op de bank zitten. Hoe zou dat zijn? Hoe zou het zijn de dag voor de toets? Hoe zou het zijn als je op je telefoon ziet dat klasgenoten nog bezig zijn? Wat voel je? Welke gedachten komen er op? Welke neiging? Lukt het je om te ontspannen?*

Waarschijnlijk zegt de leerling dat het heel moeilijk is, dat hij nog steeds in zijn hoofd bezig is met de toets en het liefst terug rent naar boven.

Bespreek de metafoor van de hongerige tijger of de peuter in de supermarkt.

### Hongerige tijger:

Je hebt een hongerige baby tijger in je keuken. Al is hij klein, je denkt dat hij misschien toch kan bijten, dus je geeft hem vlees. Hij is even tevreden en begint dan opnieuw te grommen. Je geeft hem weer wat, zodat hij je met rust laat. Het probleem is dat de tijger elke keer dat je hem voedt een beetje groter en sterker wordt, en dus een beetje enger. Je geeft hem steeds meer, maar hij laat je steeds minder lang met rust.

### Peuter in de supermarkt:

Laat het filmpje zien en vraag de leerling om advies voor de ouder. Hoe moet hij reageren? <https://youtu.be/ayswz6cAAgM>

Je loopt door de supermarkt met een peuter die snoep wil. Je geeft het niet, maar dan begint hij te huilen en vervelend te doen, dus je geeft toe en koopt snoep. De volgende keer in de supermarkt herhaalt zich dit. Je wil deze keer echt niks kopen, maar je peuter werpt zich op de grond en begint te krijsen, tot je toegeeft. Zo gaat het steeds verder. Uit angst voor het gedrag van je kind geef je hem wat hij wil.

### **Leg uit:**

*De metafoor laat zien dat we vervelende gevoelens (angst, schaamte, verdriet, eenzaamheid, onzekerheid) graag snel zien verdwijnen. We doen wat helpt om het gevoel te laten stoppen. Wat we doen kan van alles zijn. Hard studeren om de angst voor te blijven, gamen of eten als we verdrietig zijn, roddelen als we onzeker zijn. Het probleem is dat het gevoel altijd maar even weggaat. Als het terugkomt lijkt het sterker. We moeten steeds meer doen om ons goed te blijven voelen.*



- *Herken je dat? Kun je een voorbeeld geven van hoe dat bij jou werkt?*

*Dus: jouw tijger staat voor de angst niet goed genoeg te zijn. Jouw peuter ligt te krijzen 'Ik wil het perfect doen (of bijv. een acht halen)!' Je geeft toe door maar weer te gaan leren. Je kunt de tijger/peuter ook laten grommen/krijzen. Dan leert hij dat jij zelf bepaalt wanneer er gegeten wordt of snoep wordt gekocht. Je studeert omdat je dat wil en niet omdat je hoofd of je lijf EIST dat je het doet.*

*Zullen we jouw tijger proberen te temmen/ jouw peuter opvoeden? Durf je het aan hem even te laten grommen/ krijzen?*

Bespreek met de leerling hoe hij gaat oefenen. Maak de stap niet te groot! Dus een half uur eerder stoppen met werken of een keer (de helft van het) huiswerk niet maken of leren. Laat de leerling opschrijven wat er gebeurt: wat voelt hij en welke gedachten komen er op? Welke neiging? Hoe sterk protesteert zijn hoofd en zijn lijf op een schaal van 1-10?

Benoem nog een keer waarom je oefent:

- Zodat negatieve gedachten niet te machtig worden. Je bent zelf de baas over je gedrag.
- Zodat je leert vertrouwen op wat je kunt, ook zonder de perfecte voorbereiding.