

BEHOEFTEBALLON



Uitbreidingsbundel

Zill-doelen van project





FICHE De Behoefteballon



♥ SErv1

Zich engageren in relaties, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken

- 4-12j De behoefte ervaren om gezien en geaccepteerd te worden door anderen - gebruik maken van luistervaardigheden om de gevoelens en het perspectief van anderen te kunnen bepalen - ervaren hoe belangrijk vrienden en vriendschap zijn voor zichzelf en voor anderen - een sterke sociale interactie met vrienden ontwikkelen

♥ SErv4

Bewust sociale rollen opnemen die zowel het individueel als het groepsbelang ten goede komen in diverse situaties en contexten

- Opkomen voor zichzelf en zich weerbaar opstellen

♥ SEgb1

Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken

- 2.5-12j De basisemoties ontdekken in de eigen lichaamsexpressie en lichaamshouding en deze op een eenvoudige wijze uitdrukken - lichaamstaal die emoties uitdrukt herkennen bij zichzelf en de ander - taal geven aan (de gradatie) van deze emoties
- 2.5-12j De basisgevoelens: blij, bang, boos en verdrietig beleven, bij zichzelf en anderen (h)erkennen en benoemen - aanvoelen hoe gevoelens elkaar kunnen opvolgen onder invloed van veranderende omstandigheden - ervaren hoe eenzelfde situatie verschillende gevoelens kan oproepen - de behoeften achter emoties en gevoelens herkennen en benoemen
- 2.5-12j In dialoog met een vertrouwde volwassene, in een eenvoudige taal beschrijven hoe men bepaalde situaties beleeft en hoe men zich daarbij voelt
- 2.5-12j De eigen fysieke, emotionele, sociale en spirituele basisbehoeften ontdekken
- 4-12j Zich bewust worden van de eigen kwetsbaarheid en die van de ander - begrijpen dat al dan niet voldane behoeften aan de basis liggen van gevoelens
- 6-12j Nuances van de vier basisgevoelens bij zichzelf en anderen waarnemen en benoemen - bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze voor anderen begrijpelijk uiten - in een niet conflict-geladen situatie eigen indrukken, gevoelens, verlangens en waarderingen spontaan uitdrukken
- 6-12j Nadenken over de oorzaak van die gevoelens - gedragsuitingen van zichzelf en anderen verbinden met gevoelens - concreet beschrijven wat men bij zichzelf en anderen waarneemt - zich bewust zijn van ervaringen waarbij meerdere gevoelens en behoeften in het geding zijn - kunnen omgaan met wisselende stemmingen van zichzelf en anderen
- 8-12j Inzicht krijgen in complexere gevoelens zoals verliefdheid, verwarring, gespannenheid, eenzaamheid, schuld, schaamte, jaloersheid ...
- 10-12j Aanvaarden dat eigen en andermans behoeften niet altijd (meteen) kunnen ingelost worden - zichzelf toelaten om te rouwen wanneer bepaalde behoeften niet kunnen ingelost worden en dit ook bij anderen respecteren



FICHE De Behoefteballon



♥ SEgb2

Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen

- 2.5-12j Verschillende manieren ontdekken om op een respectvolle wijze om te gaan met eigen gevoelens en behoeften
- 2.5-12j Behoeften en gevoelens bij zichzelf bewust ervaren - bij eigen belevingen of verhalen uitdrukken waarom iemand zich blij, bang, boos of verdrietig voelde - vaststellen hoe gevoelens een impact hebben op het lichaam en daar op een zorgzame manier mee omgaan
- 4-12j Ervaren hoe eenzelfde situatie verschillende gevoelens en reacties kan uitlokken - met die verscheidenheid respectvol omgaan
- 4-12j Een onderscheid kunnen maken tussen wat men waarneemt (wat men objectief ziet, hoort, voelt, ruikt ...) en wat men er van vindt (oordeel)
- 8-12j Aangepast aan een situatie inschatten en beslissen op welke wijze men al dan niet uitdrukking geeft aan gevoelens en behoeften - beschrijven hoe men op een sociaal aanvaarde manier met gedrag en emoties omgaat

♥ SEgb3

Zoeken naar mogelijkheden om, in respect voor zichzelf en de ander, aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen

- 2.5-12j Opkomen voor eigen behoeften - afwegen in welke mate de eigen behoeften die van anderen respecteren of geweld aan doen - in respect voor zichzelf en anderen handelen
- 2.5-12j Meerdere oplossingen bedenken om in een bepaalde situatie aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen
- 2.5-12j Wensen op een concrete wijze uiten - verzoeken en eisen van elkaar onderscheiden - 'neen' van anderen kunnen aanvaarden en daar gepast mee omgaan

♥ SEiv1

Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen

- 2.5-5j Onderscheid maken tussen eigen persoon met gevoelens, gedachten, ervaringen en de ander met eigen gevoelens, verlangens, gedachten
- 2.5-5j Betekenis geven aan expressie van anderen en hierop inspelen - betekenis geven aan emotie/gedrag/opmerkingen van de ander en hierop anticiperen door het eigen gedrag hierop af te stemmen
- 6-12j Zich inleven in de gedachten en gevoelens van anderen - ervaren en inzien hoe anderen handelen vanuit eigen motieven en verwachtingen - een emotionele reden kunnen achterhalen voor iemands gedrag



FICHE De Behoefteballon



♥ SEiv3	In het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen
💬 TOtg4	Mondeling en schriftelijk willen en durven communiceren en het nut daarvan inzien
💬 TOmn2	Een mondelinge boodschap overbrengen • Spontaan vertellen (over gevoelens, ervaringen, gedachten, handelingen, verwachtingen) • Zich expressief uiten (over gevoelens, gedachten, meningen, fantasieën)
💬 TOsn3	Een schriftelijke boodschap overbrengen • Vrij schrijven (over gevoelens, ervaringen, gedachten, verwachtingen) • Zich expressief uiten (over gevoelens, gedachten, meningen, fantasieën)
🚩 IVoz3	Noden en uitdagingen detecteren en er mogelijkheden en innovatieve oplossingen voor bedenken • 2.5-12j Op verschillende manieren in contact komen met noden en uitdagingen en deze als dusdanig ervaren - onder begeleiding op zoek gaan naar innovatieve oplossingen • 6-12j Een nood aan verandering opmerken - plezier beleven aan het bedenken en vinden van nieuwe oplossingen • 8-12j Noden ervaren als een kans tot innovatief denken en handelen - iets bedenken dat bijdraagt tot de kwaliteit van het leven - door beschikbare middelen creatief aan te wenden tot oplossingen komen
🎵 MUgr3	Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen • 8-10j Bewust worden van de eigen voorkeuren, keuzes kunnen maken die aansluiten bij de eigen voorkeur en dit communiceren - in een afgebakende opdracht en in overleg met anderen een voorstel kunnen doen waarin eigen muzisch talent aan bod komt, vanuit eigen talenten kunnen bijdragen - eigen mogelijkheden tonen aan anderen in een vertrouwde omgeving • 10-12j Zich bewust zijn van de eigen interesses, creatieve mogelijkheden en beperkingen binnen de verschillende domeinen en verdere ontwikkelkansen aangeven - elkaar ondersteunen vanuit het eigen muzisch talent en hierover communiceren - het eigen muzisch talent tonen aan anderen in diverse contexten (solo, groep), initiatief nemen om de eigen talent tot zijn recht te laten komen • 10-12j Vanuit het eigen muzisch aanvoelen praten over de wijze waarop men zich uitdrukt in beeld, muziek, dans en drama - de persoonlijke expressiestijl verder ontwikkelen

Extra's

