



# Perfect zoals je bent!

Programma voor kinderen in de leeftijdscategorie 8-12 jaar.



## Perfect zoals je bent!

Het programma 'Perfect zoals je bent' is gericht op kinderen in de leeftijdsfase van 8-12 jaar oud en is opgebouwd uit zeven opeenvolgende lessen en thema's. In deze leeftijdsfase wordt een groot deel van de persoonlijkheid bepaald. Onze ervaringsdeskundigen brengen de thema's met behulp van verschillende leermethodes spelenderwijs over, waar ervaringsleren een groot deel van uitmaakt.

Kinderen van 0-5 jaar gebruiken voornamelijk de rechterhersenhelft met als functie verbeeldingskracht en creativiteit. Naarmate het kind ouder wordt, gaat er stapsgewijs steeds meer aandacht uit naar de linkerhersenhelft die cognitief- en verstandelijk georiënteerd is. Ons programma richt zich op beide hersenhelften omdat dit het inzicht en perspectief op de wereld verbetert en er een betere samenwerking ontstaat tussen de beide hersenhelften. Kinderen voelen zich hierdoor vrijer, gelukkiger en meer geliefd.

Ons doel van het programma is kinderen meer bewust te maken van hun identiteit en gedrag. Ook is er aandacht voor een aantal van de '21 ste -eeuwse vaardigheden', zoals creatief denken, sociale vaardigheden, samenwerken en probleem oplossen. In ons programma gaan we uit van het volgende: als je jezelf kent, kan je ook makkelijk participeren in groepsverband en zonder je authenticiteit te verliezen, kun je je aanpassen aan de snel veranderende manier van leven in de 21ste eeuw.

Steeds meer tieners en volwassenen worden geconfronteerd met stress gerelateerde klachten omdat de Westerse Maatschappij prestatiegericht is. Een burn-out komt tegenwoordig steeds vaker voor. Risico's op het gebied van stress beperken is van belang. Naast praktische handvatten geven wij tips hoe je signalen van stress herkent en hoe je met stress om kunt gaan.

Middels bewustwording komt er innerlijke rust en ontstaat er meer stabiliteit in het gedrag. Kinderen krijgen hierdoor de ruimte om met hun eigen unieke talenten in contact te komen, deze te uiten en te ontwikkelen en bewust in te zetten. Kinderen in de klas leren zo elkaars natuurlijke talenten kennen en dit alles bevordert het contact onderling. Het programma is van positieve invloed op het concentratievermogen van het kind en de sfeer in de klas.



# Programma met zeven lessen en thema's van circa twee uur:

## Les 1 Thema: Veiligheid en vertrouwen

In deze les is er aandacht voor veiligheid en vertrouwen. Hoe ga je als kind om met gevoelens van stress, boosheid, onveiligheid en een gebrek aan vertrouwen?

Lichamelijk wordt spelenderwijs ervaren hoe een kind zich veilig voelt en vertrouwen krijgt. Wat is de eigen kracht en hoe geeft een kind grenzen aan?

## Les 2 Thema: Vrijheid en passie

In deze les maken we bewust contact met verlangen, passie en talent. Voelt een kind zich vrij om te doen waar hij blij van wordt en wat gebeurt er als hij dat niet voelt? Op welke manier geeft hij uiting aan passie?

## Les 3 Thema: Kracht en zelfvertrouwen

In deze les maken we contact met de kracht van ons lichaam en onze gedachten. Wat is (fysieke) kracht precies en waar voelt een kind dit? Hoe maakt hij gebruik van kracht en wanneer is hij trots op zichzelf? Hoe gaat een kind om met een teleurstelling?

## Les 4 Thema: Liefde en compassie

In deze les bespreken we het thema liefde en compassie. Ieder kind heeft behoefte aan contact en relaties met anderen. Wat is vriendschap en wat is het nut van aanraking? Kan een kind compassie voelen voor zichzelf en anderen? Hoe dichtbij mag iemand komen en is hij in staat grenzen aan te geven? Er is ook aandacht voor verschillen tussen kinderen binnen de klas/groep.



## Les 5 Thema: Waarheid en expressie

In deze les gaan we het thema waarheid en expressie bespreken en ervaren. Wat is waarheid en geeft een kind uiting hieraan? Bestaat er wel één waarheid? Komt een kind voor zichzelf op en als hij ziet dat iemand niet goed voor zichzelf kan opkomen, wat doet hij dan? Wat is een fijne manier om gevoelens en gedachten te uiten?

## Les 6 Thema: Bewustzijn en Intuïtie

In deze les bespreken we wat intuïtie is en hoe een kind dit versterkt. Bewust zijn van wat het lichaam vertelt en hierop leren te vertrouwen. Waar droomt een kind van en wat vertelt die droom hem? Wat is fantasie? We onderzoeken wat bewustzijn is en hoe een kind er gebruik van kan maken.

## Les 7 Thema: Verbinding en eenheid

In deze les staan we stil bij de thema's eenheid en verbinding. Natuur, mens en dier leven samen op aarde. Alles is met elkaar verbonden. In hoeverre is gedrag van invloed op de anderen en al het overige leven? Er is aandacht voor het kind als individu binnen het grotere geheel. Ook is er aandacht voor duurzaamheid en de manier delen.

## Meer informatie

<https://universalacademy.nl>

