



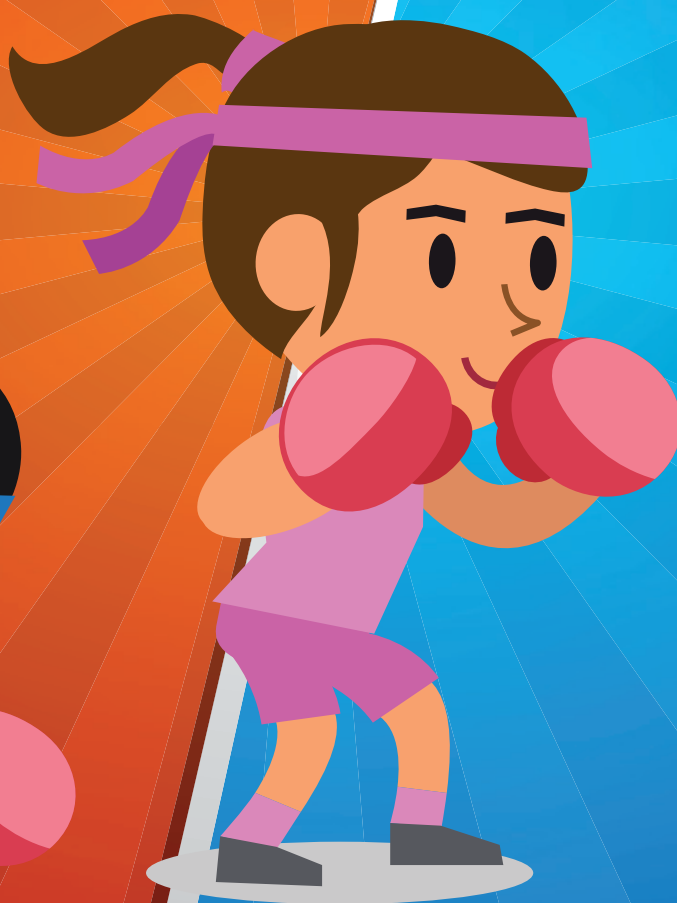
**BOKSEND
OPVOEDEN**
"Luistert als de beste"

HANDLEIDING

LESKAARTEN EN GEHEUGENSTEUNKAARTJES

BOKSEND OPVOEDEN

BASIS



BOOS

VERDRIETIG



BLIJ

BANG



HARTSLAG
25%



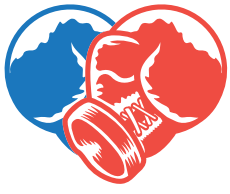
HARTSLAG
50%



HARTSLAG
75%



HARTSLAG
100%



**BOKSEND
OPVOEDEN**
"Luistert als de beste"

HANDLEIDING

LESKAARTEN EN GEHEUGENSTEUNKAARTJES

BOKSEND OPVOEDEN

BASIS



Wat zit er in de verpakking?

In de map zit bijgesloten:

- 4 hartslagkaarten (25%, 50%, 75%, 100%).
- 4 emotiekaarten (boos, blij, verdrietig, bang).
- 3 geheugensteunkaartjes 'voor in de portemonnee' met de 4 hartslagen en 4 emoties.

Waarvoor zijn ze te gebruiken?

De leskaarten kunnen worden ingezet in je coaching, lessen en trainingen. Door emoties en de intensiteit (in de symbolische vorm van hartslag) aan te geven middels de kaarten, leert de leerling/deelnemer snel emoties en het effect daarvan te herkennen en te communiceren. Dit geeft ook handvatten om emoties te herkennen buiten de trainingen om. Door het te benoemen, kun je erover praten (bijvoorbeeld met ouders/verzorgers of leerkracht/trainer) en gemakkelijker herkennen. De kaarten kunnen worden ingezet bij coaching en in lessen en trainingen. Dit kan op oneindig veel manieren: zowel individueel als in groepen en in het gezin.

Aanwijzingen en tips.

- De leskaarten kunnen worden gebruikt om aan te wijzen of om op de grond te leggen en heen te lopen/op te gaan staan als die emotie/hartslag relevant is.
- Het kan even duren voordat de leerling/deelnemer van zichzelf weet wat hij/zij wanneer opmerkt.
- Deel de taal met ouders/verzorgers/leerkrachten/trainers, zodat zoveel mogelijk mensen dezelfde taal spreken.

Aanvulling

Als er ruimtelijk wordt gewerkt met de emotiekaarten, kunnen de hartslagen ook aangegeven worden door aan te geven "hoe hoog" de hartslag "oploopt". Je hand bij je knie is 25%, je hand bij je heup is 50%, je hand bij je schouder/hoofd is 75% en je hand zo hoog mogelijk is 100%. Je hoeft op dat moment nog maar 4 in plaats van 8 kaarten te gebruiken.



Voorbeelden

Voorbeeld 1: INDIVIDUEEL

Sandra vraagt onze hulp bij het reguleren van haar emoties. Intussen is ze een volwassen vrouw, maar het contact met haar moeder levert haar nog veel spanning op. We gaan boksen met Sandra en werken vooral op de bokszak of op de pads.

Het stappenplan:

1. We geven een warming up. Denk bijvoorbeeld aan een boksspel uit het handboek.
2. We werken op de bokszak. We laten Sandra boksen op een hartslag van 25%, 50%, 75% en 100%. We laten daarbij de leskaarten zien.
3. We wisselen af, zodat het bekend begint te voelen.
4. We gaan in overleg met Sandra. Wanneer voelt ze, in het contact met haar moeder, een hartslag van 25%? Sandra geeft aan dat dat is wanneer ze op de bank zit met een kop thee.
5. We vragen haar wat er gebeurt als haar moeder een opmerking maakt die bij Sandra binnenkomt. Zij geeft aan dat ze dan naar een hartslag van 75% tot 100% schiet. We gebruiken de emotiekaarten om uit te vinden welke emotie daarbij gepaard gaat.
6. We doen de boksoefening voor 30 seconden op 75% en 30 seconden op 100% en vragen Sandra wat zij zou willen doen om te zorgen dat ze weer naar 25% gaat.
7. De leerkracht/trainer geeft het advies dat ze zich kan gronden, haar ademhaling kan reguleren en zich moet focussen op het behalen van een hartslag op 25%. Dat kan ze bijvoorbeeld doen door haar voeten stevig op de grond te zetten en iets uit elkaar te zetten op de bank. Ze dient zich op één punt te focussen en haar ademhaling te reguleren. Dit doet ze door in te ademen door haar neus en uit te ademen door haar mond. Zie bladzijde 50 en 51 uit het handboek.
8. Sandra krijgt als huiswerkopdracht mee om onze afspraak in punt 7 toe te passen in het geval dit nodig mocht zijn als ze bij moeder op bezoek is.
9. Sandra heeft nu zelf een manier bedacht om beter om te gaan met kwetsende opmerkingen van haar moeder.
10. In de volgende training wordt gevraagd hoe onze afspraak gegaan is.

Te allen tijde worden de principes toegepast: gronden, ademhaling en focus.



Voorbeeld 2: GEZIN

Tim is op school en thuis onrustig. Hij voelt zich niet op zijn gemak in de klas en ook thuis lijkt het altijd over hem te gaan. Op school voelt hij zich snel uitgedaagd door medeleerlingen. Thuis vindt hij het lastig als ze naar een nieuwe plek gaan en om nieuwe mensen te ontmoeten. Wat nieuw is, levert spanning op. Tim komt langs voor een persoonlijke coaching. De coaching duurt 60 minuten. Het laatste kwartier is zijn moeder erbij.

Het stappenplan:

1. We gaan vooral lekker boksen en boksspellen doen volgens het handboek. Dit doen we met een leuke warming-up en inleiding: boksspel 1 en 2. Vervolgens doen we boksles 1, 2 en 3.
2. Als Tim zich comfortabeler voelt, praten we over de emoties die bij hem opkomen. Hierbij gebruiken we de leskaarten. Tim geeft aan wanneer hij zich opgelaten voelt en welke emotie hierbij hoort.
3. Om het gevoel te duiden, werken we met de emotie- en hartslagkaarten.
4. Samen met Tim vinden we een manier waarop hij om kan gaan met emoties die tot 75% of zelfs 100% kunnen oplopen. In de klas heeft hij zijn eigen, afgeschermd hoekje waar hij zijn rust kan pakken. Thuis kan hij op een zitzak of op zijn stoel op een wiebelkussen gaan zitten met een zandloper van 3 minuten. Zowel thuis als op school is er voor Tim een plek gecreëerd waar hij zijn rust kan pakken. Dit is zijn time-out volgens het pedagogisch stappenplan. Zie hiervoor het handboek: bladzijde 54 t/m 58.
5. Als de 3 minuten zijn afgelopen, voelt Tim of zijn hartslag al terug is naar 25%. Als dat zo is, gaat hij terug. Zo niet, dan blijft hij nog 3 minuten zitten.
6. Tijdens het laatste kwartier van de coaching is de moeder van Tim er ook bij. Met haar bespreken we dat, als zij waarneemt dat Tim op 75% of 100% zit, zij hem ook mag vertellen naar het wiebelkussen te gaan.

Te allen tijde worden de principes toegepast: gronden, ademhaling en focus.



Voorbeeld 3: GROEP

Dit is een klas in het speciaal onderwijs met 14 leerlingen. In deze klas zitten onder meer 8 drukke jongens die allen ADHD hebben. Bij deze opdracht wordt er slecht naar elkaar en de leerkracht geluisterd.

De overige 6 meiden laten zich snel overrompelen door de jongens, zijn merendeel verlegen en worden ondergesneeuwd. Zij durven niet snel hun mening te geven.

Het doel van deze opdracht: meer groepscohesie, verbinding en samenwerking in de klas.

Het stappenplan:

1. We laten de leerlingen/deelnemers boksen tegen een stootkussen of bokszak op een hartslag van 25%, 50%, 75% en 100%. We zorgen steeds voor een vast intensiteit van bijvoorbeeld 30 seconden met 10 seconden rust.
2. We wisselen daartussen af tussen de intensiteit qua hartslagen: 25%, 100%, 75%, 50% en 100%.
3. We geven de groep de opdracht om op hetzelfde ritme te stoten: 1, 2, 1, 2...
4. We geven de groep een combinatie om te stoten. Bijvoorbeeld: vhd, vhd + shd.
5. Een optie voor als de groep ouder is dan 9 jaar:
 1. Werk met stootkussens of met de bokszak. Eén bokser houdt het stootkussen/de bokszak vast en de andere persoon bokst.
 2. Degene die vasthoudt, helpt de bokser om naar de gewenste hartslag te komen. Misschien stoot de persoon nog te zacht of gaat hij of zij bij 25% al bijna voluit? Geef de boksers na de oefening nog een moment om te evalueren (een minuut per bokser).
 3. Wissel van bokser.
6. Een extra optie voor als de groep ouder is dan 12 jaar:
 1. Werk op de bokshandschoenen: één kant per keer.
 2. Degene die opvangt, helpt de bokser om naar de gewenste hartslag te komen. Misschien stoot de persoon nog te zacht of gaat hij of zij bij 25% al bijna voluit? Geef de boksers na de oefening nog een moment om na te evalueren (een minuut per bokser).
 3. Wissel van bokser.

Geheugensteunkaartjes 'voor in de portemonnee'

In alle coaching, zowel gericht op individueel, gezin als groep, kunnen de geheugensteunkaartjes ingezet en weggegeven worden. Het geheugensteunkaartje wordt meegegeven als reminder aan de leerling/deelnemer betreft de gemaakte afspraken en naar aanleiding van de gestelde hulpvraag. Dit is daar waar de transfer naar het dagelijks leven is gemaakt. Het dient als een extra steun waar de leerling/deelnemer op kan kijken.

Te allen tijde worden de principes toegepast: gronden, ademhaling en focus

DAAROM KIES JE VOOR BOKSEND OPVOEDEN

- *Boksen met zelfbeheersing*
- *Boksen met een zelfbewust strategisch en tactisch plan*
- *Boksen in een pedagogische en veilige voorspelbare omgeving*
- *Vergroten van het zelfvertrouwen gegarandeerd door deze unieke cursus!*