

IK - JIJ - WIJ

Wel ZIJN door bewust ZIJN



*Het is niet wat je overkomt dat je 'klein' maakt,
het is wat je er mee doet dat je 'groot' maakt.*



Waarom 'team Ubavka' op de Tuimelaar?

Er overkomt ons allemaal wel iets in ons leven waar we mee te dealen hebben. Of dat nu iets groots is of iets kleins doet er niet direct toe. De impact is voor iedereen persoonlijk. Neem nu bijvoorbeeld Corona. Zij heeft ons allemaal (aan)geraakt. De leefwereld van kinderen is plotsklaps veranderd. Niet kunnen sporten, naar ballet- of muziekles, niet spelen met vriendjes. Een mondkapje moeten dragen en afstand houden. Je verjaardag online vieren en niet meer met het gezin spontaan op bezoek gaan bij opa en oma of ze even fijn kunnen knuffelen. De anderhalvemetersamenleving heeft een drastische rem gezet op ons sociale leven en ook dat van onze kinderen.

HOE TREFT HET DE KINDEREN?

- Slecht slapen
- Moe op school aankomen
- Angstig zijn, snel boos zijn, vlug huilen
- Verveling
- Meer online-gamen
- Zich zorgen maken om oma en opa
- Zich zorgen maken om papa of mama
- Nauwelijks vriendjes zien
- Veel alleen spelen
- Hoofdpijn klachten, buikpijnklachten
- Zich buitengesloten voelen

HOE TREFT HET DE OUDERS?

- Zorgen om 'ziek worden' van je kind of van jezelf en de gevolgen voor het gezin en de klas.
- Snel schakelen in opvang regelen om je eigen werk ook door te laten gaan
- Hobby-matig helpen wordt 'beroepsmatig' onderwijzen
- Hoe blijft het geld binnenkomen om mijn gezin te verzorgen.
- Wanneer mogen we 'gewoon' weer naar opa en oma toe.



Hoe komt de buitenwereld bij ons binnen?

Met onze zintuigen ervaren we de wereld om ons heen. Wij zien de buitenwereld, we horen de buitenwereld, we voelen de buitenwereld of we ruiken of proeven de buitenwereld. Wat de éne ziet of hoort maakt nog niet dat de andere persoon dit zelfde ziet of hoort. Dat maakt dat we de buitenwereld allemaal op onze eigen manier ervaren. De misverstanden ontstaan om het punt waarop we denken dat we het zelfde zien, horen of voelen.

DE LESOPBOUW

- De leerlingen krijgen via uitleg en voorbeelden hoe de buitenwereld bij ons allemaal binnenkomt.
- Via een creatieve opdracht gaan we de theorie toepassen. Met de creatieve opdrachten wordt het onderbewuste aangesproken.
- In dezelfde les wordt er besproken wat er gemaakt is er waarom het zo is ontstaan als dat het ontstaan is.

DE OPBRENGST

- Onder alle omstandigheden jezelf kunnen zijn.
- Meer openstaan voor anderen.
- Jezelf beter in je vel voelen
- Meer zelfvertrouwen hebben
- Doelen halen
- Jezelf happy voelen
- Ontspannen in het leven staan.
- Je eigen emoties beter controleren

NOAH MBUYAMBA

De lessenreeks van de 1ste cyclus is afgesloten met de komst van Noah. Hij weet als geen ander hoe het is om het beste te maken van dat wat je overkomt.

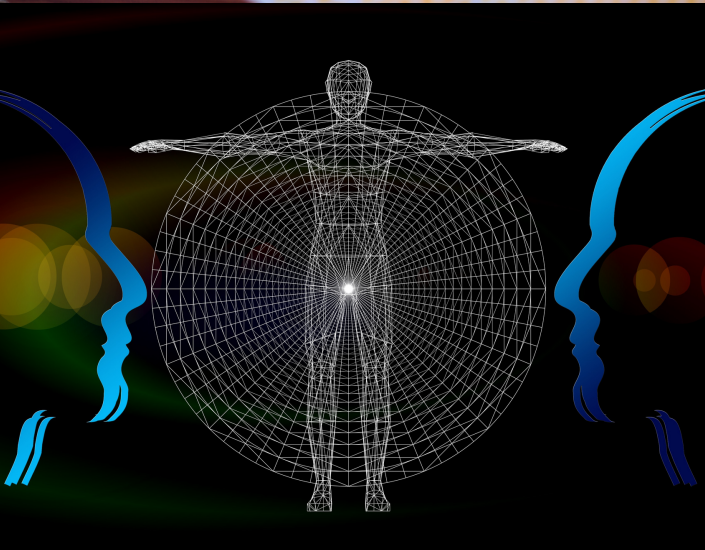
De eigenschappen, vaardigheden en de positieve emoties die je nodig hebt om een 'andere' stap te maken in je leven. En niet zomaar een stap maar een stap die je weer verbindt met je eigenaarschap over je eigen leven. Met je eigen Mooi Leven waar je zelf sturing aan kunt geven om Mooi Mens te zijn.





Superkrachten en gezonde voeding

Wij hebben allemaal 'superkrachten' in onszelf waar we gebruik van kunnen maken. We hebben daar toegang toe via ons denken, onze emoties, onze fysiologie en via onze gedragingen. Als we weten dat we daar gewoon toegang toe hebben dan is het belangrijk om te gaan leren hoe je daar gebruik van kunt maken. Dat gaan we de leerlingen laten zien, ervaren en horen. Hoe kom je bij je 'superkrachten', waar gebruik je ze al (ook al wist je dat nog niet) en hoe kun je ze nog sterker, mooier, groter maken? "Daarnaast is het super belangrijk om ook te leren hoe je met voeding, rust en bewegen jezelf nog meer kunt laten groeien in de richting die jij voor jezelf voor ogen hebt.



DE LESOPBOUW

- 6 lessen met iedere les dezelfde lesopbouw:
1x per maand, live in de klas en de weken ertussen kun je via schouderkom en de website www.methode-ikjijwij.com, verdiepende info ophalen. Daarmee nemen we de ouders en docenten nog meer mee in dit hele proces van 'Ubavka-lessen'.
- Eerst wordt er een stukje theorie gegeven over het thema van de les.
- Creatieve opdracht die de theorie ondersteunt en het onderbewustzijn opent.
- Nabespreking.

BEWUST LEVEN, GEZOND ETEN, RUST EN BEWEGEN

In de tussenliggende periode tussen de lessen in maak je online ook kennis met Liza en Alexander van Otterwijs. Otterwijs is deskundig op het gebied van gezond eten, rust en bewegen. Stel je eens voor dat we aan het eind van de 2de cyclus de leerlingen zover hebben gebracht dat ze snappen hoe de buitenwereld op hen af komt en hoe ze hun superkrachten aan kunnen spreken om de beste versie van hunzelf te zijn. Samen met de ouders als veilig anker en de docenten als medestuurmannen op deze mooie reis.



Als afsluiting een 'sprintje trekken' tegen Noah?



De deur staat open!

Wellicht dat je nog vragen hebt of nog meer wilt weten naar aanleiding van de korte samenvatting over de lessen.

Welkom!

Via mail of een belletje kom je snel meer te weten.

Op de website www.methode-ikijwij.nl staat alles over de methode.

Daarnaast vindt je er ook alles over de samenwerking met Otterwijs.

Ook voor tips, aanvullingen, opmerkingen en feedback, spreken we je graag.

Dit is voor nu het beste en ik weet zeker dat we samen er nog veel meer moois van kunnen maken!

SPECIAAL VOOR DE OUDERS

Waar ik in al de jaren achter ben gekomen is het volgende: Hoe beter ik voor mezelf zorg en beter weet wat ik er aan kan doen om goed voor mijn welzijn te zorgen des te beter ik er als ouder voor mijn kinderen kan zijn. Ook wij hebben onze angsten, belemmerende overtuigingen en onze (onbewuste) programmering die in sommige situaties eerder belemmerend werkt dan creërend. Wil je daar als ouder iets mee doen, houd dan zeker de website in de gaten.

Daarnaast onderzoeken we samen met de school hoe we voor jullie ook momenten in kunnen plannen waar je op in kunt schrijven.

SPECIAAL VOOR DE LEERKRACHTEN

Aangezien niemand van ons een machine is en we allemaal mensen zijn kom je in de uitvoering van je beroep zeker ook op momenten jezelf tegen. Hoe fijn zou het zijn als je nog meer kunt shinen voor de klas. Ook voor jullie wordt bekeken hoe we hier handen en voeten aan kunnen geven om tot verdieping, ontwikkeling, bewustwording te komen. Daar plukken de leerlingen, jullie zelf en de mensen waar je mee contact maakt, de vruchten van.

Mooi Mens! Mooi Leven!

Wat er ook gebeurt in het leven en waar je ook mee te maken krijgt. Wij geloven dat iedereen welzijn en geluk verdient.

www.methode-ikijwij.com