

## Integratie van de vier Hartkwaliteiten en zes Vaardige Middelen

De integratie kan op verschillende manieren vorm krijgen door:

- **Herkennning** van de Hartkwaliteiten en Middelen in het dagelijkse onderwijs zelf
- **Rituelen**. Dit zijn krachtige middelen om kinderen aan het begin van de dag gevoelig te maken voor de Kwaliteiten en Vaardige Middelen, waardoor ze hier de rest van de dag in contact met mee kunnen blijven
- **Conflicthantering**. Bij conflicten kan gewezen worden op de pictogrammen of afspraken m.b.t. de Kwaliteiten en Middelen
- **Gesprekken**. In gesprekken kan kennis over de Hartkwaliteiten en Vaardige Middelen worden overgedragen en kunnen kinderen hun ervaringen met elkaar delen
- **Kaartjes**. Kinderen maken een kaartje aan de hand van een vraag over bijvoorbeeld hun werkhouding (zie ook toetstraining)
- **Allerlei lessen**: Bijvoorbeeld het maken van een poster of andere creatieve opdrachten (zie impressies)
- **Gebaren**. Kinderen belichamen de integratie door gebaren. Elke Hartkwaliteit heeft hetzelfde gebaar. Elk Vaardig Middel heeft een eigen gebaar. Hieronder staat een voorbeeld van de Verbinding Vriendelijkheid met Inzet.
- **Symbolen**. Symbolen zijn representaties van de vier Kwaliteiten en zes Vaardige Middelen. De symbolen zijn een soort ankers die kinderen aan de Kwaliteiten en Middelen doen herinneren. De symbolen kunnen uit foto's, pictogrammen of kaartjes bestaan. Verderop staat een voorbeeld van een verbinding van Vriendelijkheid met Inzet
- **Wensen/gezegden/regels**. Ze vormen de brug tussen de opgeroepen Kwaliteiten en Middelen die al van nature in ons aanwezig zijn als wijsheid en compassie. De wensen of gezegden kunnen ook als regels in een klas dienen
- **Jaarrooster**. De systematische beoefening van wensen, gezegden, ofwel regels kan in een jaarrooster worden vastgelegd (zie laatste blad)

Hieronder staat een uitwerking van de actieve zithouding, een voorbeeld van de verbinding van Vriendelijkheid en Inzet, gevolgd door spreuken en symbolen en een voorbeeld van een jaarrooster.

### Verbinding Vriendelijkheid met Inzet

#### Inleidende oefeningen

- Actieve zithouding (zie hierna)
- Geluidsoefeningen met belletjes.  
Luister naar het geluid van de belletjes. Als je het geluid niet meer hoort, doe je je armen over elkaar heen (3x)
- Handmassage om warme handen te krijgen en de handen gevoeliger te laten worden



## **ACTIEVE ZITHOUDING: “ZITTEN IN JE STILLE LICHAAM, ALS EEN BERG OF ALS EEN KONING”**

Gewoonlijk denken we dat ons lichaam alleen uit huid, botten, spieren, organen etc. bestaat. Maar ons lichaam is meer dan dat omdat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. Uit de lichaamshouding kunnen we bijvoorbeeld opmaken hoe we denken en voelen. Kijk maar eens naar het verschil tussen een kwieke of neerslachtige lichaamshouding. Omdat ons lichaam met onze geest verbonden is kunnen we beter van een *'belichaming'* spreken.

De bewustwording van onze belichaming heeft grote invloed op onze aandacht en concentratie en dus op het leerproces. Als kinderen onderuit gezakt zitten gaat dit ten koste van hun oplettendheid en worden ze sloom en verveeld. Als kinderen ingespannen zitten, worden ze moe, onrustig en misschien wel angstig. De beste manier om te concentreren is met een rechte rug, want dan ben je tegelijk ontspannen en alert. Laat kinderen de verschillende zithoudingen voelen en maak ze bewust van de invloed van de houdingen op de aandacht. Als je kinderen bijvoorbeeld ziet hangen, corrigeer hun houding op een positieve manier door hen op hun rechte rug te wijzen. Een juiste zithouding wordt ontwikkeld door training en oplettendheid.



### **Zeven aandachtspunten voor het zitten:**

1. Zet je voeten plat op de grond, enkels recht, knieën recht vooruit en knieën iets onder de heupen;
2. Zit voorop je stoel, je rug is natuurlijk gestrekt, waardoor je met een ontspannen lichaam en alerte geest kunt zitten;
3. Je nek is natuurlijk gestrekt door je kin iets naar achter te bewegen, hoofd rechtop;
4. Je armen en schouders zijn ontspannen en je handen rusten met de handpalmen naar beneden op je knieën;
5. Je ogen zijn gesloten of half geopend met een ruime en kalme blik naar voren (niet gericht op iets of iemand);
6. Je mond enigszins open en je kaken zijn ontspannen;
7. Het puntje van je tong raakt zachtjes het gehemelte achter de voortanden, zodat je zowel door neus en mond tegelijkertijd kunt ademen. Als dit afleidend werkt, adem dan rustig en kalm op jouw natuurlijke manier.



## Voorbeeld: verbinding Vriendelijkheid en Inzet door gebaren en spreuken



1. Leg je handen vervolgens op je hart. Je kunt nu verschillende dingen zeggen:
  - “We wensen dat we vriendelijk zijn”
  - “We zijn vriendelijk voor elkaar”

2. Het gebaar voor Inzet: Maak een beweging met beide handen vanuit je hart. Maak twee vuisten, met de duimen omhoog. Dan zeggen we:

“En doen extra ons best ervoor”

3. Na het uitspreken van de spreuk, leg je je beide handen weer terug op je hart.
4. Herhaal 1 t/m 3 nog twee keer
5. Breng dan je handen op je knieën met de handpalmen naar beneden (beginhouding)
6. Eindig met het doel van de oefening: *“We doen deze oefeningen om een leuke klas te krijgen en om veel te leren”*



“We zijn vriendelijk voor elkaar,  
en doen extra ons best ervoor”



5% langer/vaker/beter



Hieronder staat een jaarrooster. In horizontale richting worden de Hartkwaliteiten uitgewerkt (zie voorbeeld). In verticale richting staan de Vaardige Middelen centraal. Ook kunnen de Kwaliteiten en Middelen afzonderlijk beoefend worden. In de persoonlijke week kiezen de kinderen zelf of kan de leerkracht kiezen wat een klas nodig heeft. In de uitbreidingsweken oefenen de kinderen hun wensen voor hun familie, vrienden en andere mensen of dieren die het nodig kunnen hebben.

<b>Voorbeeld van een jaarrooster</b>														
<b>Verbinding van de vier Hartkwaliteiten en zes Vaardige Middelen met hun spreuken, gezegdes ofwel regels</b>													<b>Per s.</b>	<b>Uitb r.</b>
<b>Hartkwa- liteiten</b>	<b>Geven/ delen/lenen</b>	<b>W</b>	<b>Discipline</b>	<b>W</b>	<b>Geduld</b>	<b>W</b>	<b>Inzet</b>	<b>W</b>	<b>Concentratie</b>	<b>W</b>	<b>Wijsheid</b>	<b>W</b>	<b>W</b>	<b>W</b>
<u>Vriendelijk- heid:</u> “We zijn vriendelijk voor elkaar”	We zijn vriendelijk door elkaar iets te geven, zonder er meteen iets voor terug te willen krijgen	1	We zijn vriendelijk voor elkaar, we zijn in ieder geval niet onaardig en houden ons eraan	2	We blijven vriendelijk en rustig voor elkaar ook al is dat soms moeilijk	3	We zijn vriendelijk voor elkaar en doen extra ons best ervoor	4	We zijn vriendelijk voor elkaar en denken er vaak aan	5	We zijn vriendelijk voor elkaar en weten er al veel van	6	7	8
<u>Mededogen:</u> “We helpen elkaar”	We helpen elkaar ,zonder er meteen iets voor terug te willen krijgen	9	We helpen elkaar, we pesten elkaar in ieder geval niet en houden ons eraan	10	We helpen elkaar ook al is dit soms moeilijk	11	We helpen elkaar en doen extra ons best ervoor	12	We helpen elkaar en denken er vaak aan	13	We helpen elkaar en weten er al veel van	14	15	16
<u>Blijdschap:</u> “We zijn blij voor en met elkaar”	We zijn blij voor en met elkaar door iets te geven zonder er meteen iets voor terug te willen krijgen	17	We zijn blij voor en met elkaar, halen elkaar niet naar beneden en we houden ons eraan	18	We blijven blij voor en met elkaar ook al is dit soms moeilijk	19	We zijn blij voor en met elkaar en doen extra ons best ervoor	20	We zijn blij voor en met elkaar en denken er vaak aan	21	We zijn blij voor en met elkaar en weten er al veel van	22	23	24
<u>Gelijk- moedigheid:</u> “We horen bij elkaar”	We horen bij elkaar en laten <i>alle</i> kinderen meedoen	25	We horen bij elkaar, sluiten in ieder geval geen kinderen buiten en houden ons eraan	26	We blijven bij elkaar horen ook al is dit soms moeilijk	27	We horen bij elkaar en doen extra ons best ervoor	28	We horen bij elkaar en denken er vaak aan	29	We horen bij elkaar en weten er al veel van	30	31	32

**Afkortingen:** W is weken; Pers. is persoonlijke oefeningen; Uitbr. is uitbreidende oefeningen

