



FICHE
I-Wave : 3de graad

Klas 3de graag lager onderwijs



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

- 2.5-4j Ervaren dat er ook anderen aanwezig zijn in de klas en op school - interesse tonen voor leeftijdsgenoten en speelkameraden - samen met anderen spelen en werken - voorkeur ervaren voor sommige leeftijdsgenoten
- 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
- 4-12j Ervaren dat men enkel 'samen' tot vriendschap kan komen - ervaren hoe men vriendschap kan voeden en stimuleren - ontdekken en aanvaarden dat vriendschappen evolueren - erkennen dat relaties verscheiden zijn
- 4-12j Manieren vinden om plezierig samen te spelen en te werken met anderen: sociaal aanvaard voorleefgedrag naleven, de ander complimenten geven, op zijn beurt wachten tijdens samenspel, de persoonlijke ruimte van anderen respecteren
- 6-12j Ervaren hoe relaties en vriendschappen kunnen verschillen - verschillende samenlevingsvormen (ver)kennen
- 6-12j Zich openstellen voor vriendschap - tot uitwisseling komen met vrienden - het belang van wederzijdse aandacht en instemming ervaren bij vriendschap - ervaren dat het deugd doet om vrienden te hebben of vriend te zijn - het belang van wederkerigheid op langere termijn in een relatie ervaren
- 6-12j Ervaren hoe mensen in een groep elkaar nodig hebben - ontdekken hoe men zelf en anderen deel uitmaken van verschillende groepen - ervaren hoe men, afhankelijk van de groep, verschillende rollen opneemt - informele (speel)groepen vormen rond gebeurtenissen van het moment
- 8-12j Beseffen dat men om een vriendschap te beginnen, te onderhouden en te stoppen, een aantal dingen moet kunnen zoals: actief luisteren, assertief zijn en zich inleven in de ander - zich hierover uitdrukken
- 8-12j Begrijpen hoe groepsdruk de relatie tussen mensen beïnvloedt - analyseren hoe men in een groep kan samenwerken
- 10-12j Vriendschap ervaren als een intieme en wederkerige relatie - een vriendschapsrelatie onderscheiden van een liefdesrelatie
- 10-12j Geloven in duurzame vriendschappen over tijd, plaats en gebeurtenissen heen - investeren in stabiele vriendschappen - opkomen voor anderen - loyaal zijn tegenover vrienden en erop durven vertrouwen
- 10-12j Interesse tonen om tot formele groepen te behoren - gemeenschappelijke interesses delen
- 10-12j De invloed van leeftijdsgenoten op het eigen handelen, voelen en denken ervaren - zich daarover uitdrukken - evalueren welke impact (allerlei vormen van) relaties op het eigen leven hebben - weerbaar omgaan met groepsdruk



De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten

- 2.5-4j Ervaren door ontmoetingen met mensen uit een andere cultuur en door

informatie uit media dat mensen een andere levenswijze hebben dan zichzelf

- 2.5-4j Interesse tonen voor anderen - bereidheid tonen om rekening te houden met de anderen - gelijkenissen en verschillen tussen mensen zien en (indien mogelijk) illustreren
- 4-12j De uniciteit van individuen ervaren en aanvaarden - de eigenheid van mensen respecteren, ook bij conflictsituaties of bij verschil van mening - bereidheid tonen om de andere(n) met de hele persoon (hoofd-hart-handen-geest) te ontmoeten
- 4-12j Ontdekken dat het verschil ertoe doet - ontdekken hoe verscheidenheid en in het bijzonder 'het verschil' iets nieuws in beweging kan zetten - ontdekken, ervaren en beleven hoe men met respect voor de verscheidenheid ook trouw kan blijven aan zichzelf
- 6-12j Gebeurtenissen, contexten en personen vanuit de verschillende gezichtspunten van de betrokkenen bekijken - begrijpen dat mensen verschillende perspectieven kunnen hebben van waaruit ze handelen - loskomen van vooroordelen en veralgemeningen
- 10-12j Tijd nemen om naar elkaar te luisteren en op een evenwaardige manier tot uitwisseling te komen - leren van andermans visies, ervaringen en competenties - op een rustige en reflectieve manier via verschillende invalshoeken naar zaken kijken
- 10-12j Zich respectvol kunnen aanpassen aan context, personen, situaties en culturen - onderhandelen en zich manifesteren of aanpassen zonder zichzelf te verloochenen



Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel

- 9-12j Zich samen verantwoordelijk voelen voor iets - gezamenlijke doelen bepalen en nastreven - groep vormen en blijven, ook bij eventuele strubbelingen - bij de samenwerking gedrag en taal op elkaar afstemmen
- 10-12j Weten waar en wanneer samenwerken aangewezen is - een goede balans tussen zelfstandig werk en samen werken vinden



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

- Hulp bieden
 - Hulp bieden > 2.5-12j Niemand uitsluiten
 - Hulp bieden > 2.5-4j Zorg en genegenheid tonen bij de mensen waar ze zich veilig bij voelen - spontaan knuffelen - onder begeleiding materialen en speelgoed met elkaar delen
 - Hulp bieden > 6-10j Spontaan hulp bieden wanneer men merkt dat iets niet lukt bij iemand - een ander verrassen en attent zijn voor een ander - doelbewust iets aardigs doen voor anderen - aanvaarden dat iemand hulp afwijst en daar geduldig en vriendelijk mee omgaan
 - Hulp bieden > 10-12j De nood aanvoelen van een groep - zien welke zorg iemand nodig heeft - zorgen voor een goede sfeer in de groep - zich belangeloos voor een ander inzetten - hulp bieden ongeacht of men diegene die hulp nodig heeft aardig of minder aardig vindt - verantwoordelijkheid opnemen voor een goede groepsfunctionering
 - Hulp vragen en aanvaarden
 - Hulp vragen en aanvaarden > 2.5-4j Nabijheid verdragen - genieten van sfeer, contact en zorg - zich laten helpen
 - Hulp vragen en aanvaarden > 8-10j Wanneer iets te moeilijk is of niet goed lukt, weten op wie je beroep kan doen om te helpen - anderen die je willen helpen vertrouwen
 - Hulp vragen en aanvaarden > 10-12j Geloven in 'samen sterk' - de handen in elkaar slaan om een moeilijke of complexe taak of opdracht tot een goed einde te brengen - afhankelijk van een ander durven en kunnen zijn
 - Zich present stellen
-

- Zich present stellen > 2.5-4j Spontaan iets van zichzelf durven vertellen, zich uiten, de eigen naam zeggen, iets van zichzelf laten zien in een vertrouwde groep - spontaan eigen verlangens, talenten naar voren schuiven - aan leeftijdsgenootjes vragen om mee te mogen spelen
- Zich present stellen > 6-12j In een grote of minder vertrouwde groep over zichzelf vertellen - oogcontact maken met anderen in de groep
- Zich present stellen > 10-12j Op een zelfbewuste manier iets presenteren - present staan voor een willekeurige groep - vanuit zelfkennis de aandacht trekken
- Zich openstellen voor een ander
- Zich openstellen voor een ander > 2.5-6j De ander (willen) ontdekken in zijn persoon - meeleven met wat een ander aanbrengt - waardering uitdrukken voor wat een ander zegt, kan en doet
- Zich openstellen voor een ander > 6-10j Verwondering en bewondering opbrengen en tonen voor wat een ander toont - opkijken naar de talenten van een ander - waardering uiten om wie de andere is - geloof hebben in iemand door het goede te zien en te denken - zich respectvol openstellen voor de ander - waarderen van wat goed gaat in de groep
- Zich openstellen voor een ander > 10-12j Het beste in de ander naar boven halen - feedback geven met oog voor de positieve elementen
- Zich openstellen voor een ander > 10-12j Respect hebben voor de eigenheid van een ander - respect opbrengen voor andere culturen, leefwerelden - openstaan voor diverse mens - en wereldbeelden
- Opkomen voor zichzelf en zich weerbaar opstellen
- Opkomen voor zichzelf en zich weerbaar opstellen > 2.5-12j (Uit een keuzeaanbod) eigen keuzes kunnen maken - kunnen beslissen
- Opkomen voor zichzelf en zich weerbaar opstellen > 2.5-12j 'Ja' en 'neen' durven zeggen - een eigen mening geven - waar nodig weerstand kunnen bieden
- Zich discreet opstellen
- Zich discreet opstellen > 2.5-12j Zich bewust op afstand houden - zich terugtrekken - rekening houden met de wensen van anderen (een ander zijn zin geven) - het (groeps)gebeuren waarnemen van op een afstand
- Zich discreet opstellen > 6-12j Zich gereserveerd durven opstellen - beslissen over welke informatie men wel of niet deelt - iets in vertrouwen opnemen - iets geheim kunnen houden
- Zich discreet opstellen > 6-12j Eigen gedrag afstemmen op anderen zodat iedereen aan de beurt komt: iemand laten uitspreken, plaats maken voor een ander, de ander het recht gunnen om op het voorplan te treden - de andere iets gunnen
- Zich discreet opstellen > 10-12j Zich onpartijdig kunnen opstellen
- Tot zichzelf komen
- Tot zichzelf komen > 2.5-12j Kunnen ontspannen na inspanning - ontspanningsmomenten inbouwen voor zichzelf
- Tot zichzelf komen > 2.5-12j Gevoelens van onmacht toelaten - zich durven terugtrekken
- Tot zichzelf komen > 2.5-4j Zorgen, ongerustheid, moeheid en de behoefte aan mentale en fysieke rust aanvoelen - zichzelf rust gunnen - tot rust komen in een bepaalde ruimte, via bepaalde activiteiten
- Tot zichzelf komen > 4-8j Zichzelf op pauze kunnen zetten - afstand kunnen nemen van en weggaan uit een situatie - een vluchtroute kennen en gebruiken om zichzelf te (ver)stoppen - op zichzelf kunnen zijn om alles eens op een rijtje te zetten
- Tot zichzelf komen > 8-10j Schuld kunnen bekennen en daarbij verontschuldigen aanbieden

beschrijven hoe men bepaalde situaties beleeft en hoe men zich daarbij voelt

- 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 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
- 6-12j Met voorbeelden uit de eigen leefwereld illustreren dat gedrag en gevoelens situatiegebonden zijn

♥ 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 Gepaste regulatie van gedrag
 - 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 Meerdere oplossingen bedenken om in een bepaalde situatie aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen
-

♥ SEiv1

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

- 4-12j Ervaren en benoemen hoe eigen handelen gevolgen kan hebben voor anderen
 - 4-12j Zich voorstellen wat de ander ziet, hoort, (aan)voelt, ruikt, proeft
 - 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
 - 8-12j Belangstelling tonen voor anderen, hun standpunten en voor andere situaties - oprechte empathie tonen
 - 8-12j Gebeurtenissen, contexten en personen vanuit verschillende perspectieven bekijken - in iemand anders' schoenen stappen en zich inleven in diens gedachten, gevoelens, behoeften, standpunten en gedrag
 - 10-12j Rekening houden met andere standpunten en daarbij meer dan één perspectief in rekening nemen - empathie ontwikkelen voor anderen dichtbij en veraf - in het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen
 - 10-12j In de schoenen van iemand anders gaan staan en zo diens situatie en context juist inschatten
-

♥ SEiv2

De eigenheid en grenzen van anderen respecteren

- 6-12j In het eigen gedrag rekening houden met de gedachten, gevoelens, behoeften, standpunten en gedrag van anderen - daar respectvol mee omgaan - eigen gedrag afstemmen op de bedoelingen van anderen - zich verplaatsen in de gedachtegang, gevoelens en behoeften van andere kinderen
 - 6-12j Aanvoelen wat voor iemand gevoelig ligt of belangrijk is en daar spontaan rekening mee houden
-

♥ SEiv3

In het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen

📌 IVzv1

Keuzes, willen, durven en kunnen maken door betekenis te geven aan die keuzes en daar de verantwoordelijkheid voor opnemen

- 4-7j Keuzemogelijkheden exploreren en bespreken - zonder hulp een keuze
-

maken uit een groter aanbod - keuze maken gebaseerd op eigen interesses en voorkeuren - bij een keuze blijven - bij het kiezen rekening houden met afspraken en regels - rekening houden met de gevolgen van een keuze - de factoren die een keuze beïnvloeden herkennen - eigen keuzes en die van anderen identificeren - andere keuze durven maken dan een vriend

- 10-12j Risico's en gevolgen van bepaalde keuzes herkennen - het gezichtspunt van anderen bij het nemen van beslissingen exploreren - rekening houden met de wensen van een ander bij het maken van een keuze - factoren die een keuze beïnvloeden kritisch beoordelen - groepsbeslissingen nemen en accepteren - bedenktijd vragen bij moeilijke keuzes - verantwoordelijk omgaan met dilemma's

IVzv5

Op een constructieve manier met feedback omgaan

- 2.5-12j Waardevolle en effectieve feedback waarderen
 - 8-12j Gepast reageren op feedback - op basis van waardevolle feedback het eigen handelen evalueren en (pro-actief) bijsturen
-

IVoz2

Creatief denken en daarbij nieuwe paden durven bewandelen

- 2.5-12j Mogelijkheden zien - enthousiast zijn om nieuwe taken aan te pakken, samen dingen te doen met leeftijdsgenoten
 - 4-12j De vindingrijkheid van anderen ervaren - meegaan in de creativiteit van anderen - observeren hoe anderen creatief te werk gaan - eigen creatieve oplossingen bedenken voor kleine problemen
 - 6-12j Nagaan of men niet te veel op platgetreden paden is gebleven - buiten de lijnen denken - gericht zoeken naar alternatieve en nieuwe oplossingen
-

IVoz3

Noden en uitdagingen detecteren en er mogelijkheden en innovatieve oplossingen voor bedenken

- 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
-

IVgv1

Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor:

- Beweging, houding, sedentair gedrag, rust en slaap
 - Beweging, houding, sedentair gedrag, rust en slaap > 2.5-12j Ervaren en inzien hoe momenten van ontspanning doorheen de dag helpen om tot rust te komen - bereid zijn om doorheen de dag voor zichzelf momenten van rust te creëren
 - Mentaal welbevinden
-

IVds2

Beseffen dat wat we hier en nu doen gevolgen heeft voor later en voor anderen elders; op de wereld

- 7-12j Zich stapsgewijs bewust worden van het feit dat mensen verbonden zijn over tijd en ruimte - geleidelijk ontdekken dat het eigen handelen verbonden is met het groter geheel - de eigen verantwoordelijkheid voor de mensen en de planeet verkennen en beleven
 - 10-12j Zich afvragen welke de gevolgen zijn van het handelen van mensen voor nu en later, voor hier en elders - persoonlijke keuzes en handelingen afstemmen op de mogelijke gevolgen ervan voor nu en later, voor hier en elders
-

IVds3

Bijdragen aan een zinvolle samenleving waar een plaats is voor iedereen en respectvol omgaan met en zorgen voor de kwetsbare ander

- 2.5-12j Nadenken over een samenleving waarin plaats is voor iedereen - vaststellen en uitdrukken hoe men zelf en hoe anderen niet altijd dezelfde kansen krijgen - oog hebben voor de sterktes en kwetsbaarheden van de anderen en daar respectvol mee omgaan
 - 10-12j Bereidheid tonen om in de eigen omgeving aan acties deel te nemen of acties te ondernemen die sociale onrechtvaardigheid bestrijden - kritisch
-

reflecteren op ondernomen acties en eruit leren voor de toekomst

- 10-12j Zonder over elkaar te oordelen in dialoog gaan over sociale onrechtvaardigheid en wat men daar vanuit het eigen perspectief bij beleeft - de eigen rol met betrekking tot sociale (on)rechtvaardigheid in de eigen omgeving onderzoeken

IVds4

Zorgzaam omgaan met de schepping, zich inzetten voor een leefbare planeet

- 2.5-12j Alert zijn voor de schoonheid van de schepping - nadenken over een samenleving die in harmonie leeft met de schepping
 - 2.5-12j Zorg dragen voor de natuur in de eigen leefomgeving
 - 10-12j Bereidheid tonen om in de eigen omgeving aan acties deel te nemen of acties te ondernemen die opkomen voor natuur en milieu - kritisch reflecteren op ondernomen acties en eruit leren voor de toekomst
-

IKid3

Zichzelf worden in verbondenheid met anderen

- 2.5-12j Verbondenheid met anderen ervaren en beleven via hoofd, hart, handen en geest
 - 4-12j Bewust leven vanuit wie men is en waar men voor kiest
 - 4-12j Zich een deel voelen van de groep(en) waartoe men behoort - ervaren hoe men samen gemeenschap vormt
 - 6-12j Ervaren hoe elk lid van de groep mee de dynamiek van de groep bepaalt - de eigen plaats en waarde binnen de groep ervaren - ervaren hoe de identiteit van de groep(en) waartoe men behoort mee de eigen identiteit bepaalt
 - 6-12j Beleven hoe men in verbondenheid met een gemeenschap een overstijgende dimensie van het leven op het spoor kan komen
 - 8-12j Ervaren hoe gemeenschappen een eigen identiteit hebben - inzien dat die identiteit niet vast staat, maar steeds verder groeit en mee bepaald wordt door haar leden - ervaren hoe de school als gemeenschap getuigt van haar identiteit als katholieke dialoogschool
 - 8-12j Beleven hoe de eigen identiteit groeit doorheen het samen op weg gaan met anderen - hierover reflecteren en communiceren
-

IKlg1

Dieper ingaan op de eigen levensbeschouwelijke en spirituele ontvankelijkheid en groei

- 2.5-12j Spiritualiteit beleven met de totale persoon - met anderen communiceren over het eigen zin zoeken - gevoelig zijn voor en verlangen naar de authenticiteit van mensen in wat ze zeggen en doen
 - 7-12j Ontdekken hoe mensen in hun zoeken niet (alleen) zin 'geven', maar ook zin 'ontvangen' - ontdekken hoe levensbeschouwelijke beleving en spiritualiteit, zowel in blije als in moeilijke tijden een gids en een steun kunnen zijn
 - 7-12j In de christelijke en andere levensbeschouwelijke tradities het denken, voelen en beleven van mensen ontdekken en zien hoe ze door de tijd evolueren - ontdekken hoe deze veranderende manier van kijken naar de eigen levensbeschouwing verrijkend kan zijn voor zichzelf, voor de anderen en voor levensbeschouwelijke tradities
-

IKlg2

De eigen levensbeschouwelijke en spirituele kijk verruimen door in ontmoeting en in dialoog te treden met anderen

- 2.5-12j Ontdekken hoe mensen dankzij verschillen kunnen groeien en in beweging komen - ontdekken hoe het nieuwe dat anderen binnenbrengen kan bijdragen aan de persoonlijke groei - 'zich schuren aan elkaar' ervaren als een verrijking - in ontmoeting willen treden met anderen en daarbij bereid zijn om te geven aan én te ontvangen van anderen
 - 2.5-12j Zich ervan bewust worden hoe anderen eigen emotionele, persoonlijke, levensbeschouwelijke en religieuze ervaringen en verhalen met zich meedragen
 - 2.5-12j Ontdekken dat er verschillende zingeverhalen,
-

levensbeschouwingen en religies bestaan - er nieuwsgierig naar zijn en ermee in ontmoeting treden - beluisteren hoe mensen in de ontmoeting met anderen de diepere dimensie op het spoor komen - dit mogelijk zelf ook ervaren en beleven en hier uitdrukking aan geven - zich bewust worden van het feit dat men niet mee hoeft te gaan in de geconstrueerde werkelijkheid van anderen

⌘ IKwn1

Gevoelig zijn voor wat zinvol, goed, schoon, waardevol ... is voor zichzelf én voor anderen. Een persoonlijk geweten ontwikkelen

- 2.5-12j Ontdekken wat je zelf als goed en zinvol beleeft - vanuit die ervaringen ontdekken wat goed en zinvol is om te doen - zich uitgenodigd voelen (door anderen, door de Andere, een diepere dimensie van het leven ...) om goede, zinvolle dingen te doen
 - 6-12j Het goede verkennen in verschillende vormen - onderscheid maken tussen goed en kwaad op basis van de achterliggende intentie en dit benoemen - gaandeweg genuanceerder denken over goed en kwaad
 - 8-12j Motieven en argumenten achter goed handelen bij zichzelf en bij anderen herkennen - ontdekken hoe het goede doen verband houdt met tegemoetkomen aan je eigen gevoelens en behoeften en/of die van anderen, met eigen welzijn en dat van anderen - ervaren hoe mensen, door het goede te doen, tot elkaar komen - ontdekken hoe mensen deugd beleven aan het goede dat rondom hen gebeurt
 - 8-12j Eigen denken en handelen in verband met goed en kwaad voeden door de manier waarop mensen het goede beleven en uitdrukken in verhalen, kunst, rituelen... - ontdekken hoe mensen zich vanuit levensbeschouwelijke bronnen geïnspireerd weten om het goede na te streven - ontdekken hoe mensen een diepere dimensie van het leven op het spoor komen in het goede
 - 8-12j Zich betrokken voelen bij wat er gebeurt in de wereld, dichtbij en veraf - ervaren hoe het geweten hen soms uitnodigt om hun manier om naar de wereld te kijken te veranderen - ervaren hoe het eigen geweten aanzet om kritisch om te gaan met de eigen levensbeschouwelijke bronnen
-

⌘ IKwn2

Gewetensvol en verantwoord handelen

- 2.5-12j Ervaren hoe mensen kunnen bijdragen aan het welzijn van anderen, van een groter geheel - ervaren hoe men zelf een bijdrage kan leveren aan het welzijn van anderen, van een groter geheel
 - 2.5-12j Ontdekken dat gewetensvol handelen een samenspel is tussen hoofd (nadenken over positieve alternatieven), hart (meevoelen) en handen (concreet handelen) - het goede doen omdat het goed is, omdat het op zich de moeite waard is het goede te doen
 - 2.5-12j Ervaren dat het goede doen soms een keuze inhoudt tussen handelen ten voordele van het eigen welzijn, dat van anderen of dat van het grotere geheel - ervaren dat het goede doen niet altijd lukt en hier verantwoordelijkheid over opnemen - ervaren dat men nieuwe kansen kan krijgen, ook wanneer men in de fout ging - zelf nieuwe kansen kunnen geven aan anderen - geweldloze en gewelddadige oplossingen voor conflicten herkennen en onderscheiden
-

⌘ IKwn3

Ervaren hoe waarden en normen kunnen verschillen naar gelang de context en de levensbeschouwelijke traditie

- 7-12j Nieuwsgierig zijn naar en beluisteren waarom bepaalde waarden en normen voor anderen belangrijk zijn - respect en waardering opbrengen voor de waarden en normen van anderen zolang die stroken met de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens
 - 10-12j Inzien hoe waarden en normen mee worden bepaald door aspecten als sociale achtergrond, etnische afkomst en de persoonlijke geschiedenis van mensen - inzien dat waardebesef ook niet volledig cultureel of levensbeschouwelijk bepaald wordt en dat een aantal houdingen en handelingen onaanvaardbaar zijn
-

Situaties die als moeilijk ervaren worden en frustraties ombuigen door te zoeken naar mogelijkheden om er bevrijdend mee om te gaan

- 2.5-12j Situaties waarvan men weet dat ze voor hen moeilijk zijn herkennen en waar aangewezen vermijden - zien hoe anderen met lastige situaties en frustraties omgaan en daar uit leren - aanvaarden dat lastige situaties bestaan en dat ook daarvoor oplossingen bestaan
- 2.5-12j Bij lastige en moeilijke situaties de hulp inroepen van anderen om het probleem aan te pakken - steun aanvaarden
- 6-12j Inzien dat 'moeilijke momenten' een deel van een groeiproces zijn - inzien dat je als mens blijft groeien en je steeds weer kunt 'vernieuwen'
- 6-12j Adequaat omgaan met gevoelens van nervositeit en onrust
- 6-12j Bewust afstand nemen van een situatie - een vluchtroute kennen en gebruiken om bewust een stop te zoeken
- 10-12j Lastige situaties durven aanpakken door: na te gaan wat men aan de situatie kan doen, na te denken over hoe men zich opstelt tegenover het probleem en hoe men zich kan verweren - even uit een lastige situatie stappen om eerst tot rust en bezinning te komen en om de eventuele betrokkenheid en de relativiteit van de 'lastige situatie' in te zien
- 10-12j Optimisme tonen, zelfs wanneer het moeilijk is - vertrouwen op de eigen mogelijkheden en de steun van anderen om een lastige situatie te boven te komen - op een creatieve manier kunnen omgaan met wat het verleden (eigen verleden, getuigenissen over het verleden van anderen, van een groter geheel) aanreikt

Ontdekken en zelf ervaren hoe de diepere kant van het leven wordt beleefd in een waaier van tekenen, rituelen, belevings- en vieringsmomenten

- Het rustige, trage en/of repetitieve van een ritueel positief beleven
- Ontdekken en zelf ervaren dat er een ruime verscheidenheid bestaat aan stiltemomenten, gebeds- en bezinningsvormen: met en zonder woorden, met bewegingen, door te tekenen, meditatie, via een mantra, een stiltespel, met behulp van sensorisch-tactiel materiaal ...
- Inzien en mogelijk zelf ervaren hoe mensen samenkomen om samen te vieren, de stilte te beleven, zich te bezinnen, te bidden ...

Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken

- Kleuter: Verbondenheid met zichzelf ervaren en beleven > Ervaren en beleven van verbondenheid met zichzelf rond gevoelens, uniek zijn, stilte, gebed, ... > 2.5-6j Een gevoel voor stilte ontwikkelen
- Kleuter: Verbondenheid met zichzelf ervaren en beleven > Ervaren en beleven van verbondenheid met zichzelf rond gevoelens, uniek zijn, stilte, gebed, ... > 2.5-6j Ervaren dat stilte ook innerlijke rust, verbondenheid en ontspanning kan brengen
- Eerste cyclus: ik voel mij vandaag zo > Ontdekken dat rust en stilte een hulp zijn bij het omgaan met gevoelens > 6-8j Rustig en stil kunnen worden bij een gevoel dat in hen
- Eerste cyclus: ik voel mij vandaag zo > Ontdekken dat rust en stilte een hulp zijn bij het omgaan met gevoelens > 6-8j Ontdekken dat stilte en rust helpen om een gepaste uitdrukking te vinden voor gevoelens
- Tweede cyclus: stilte en gebed, ontvankelijkheid > Stil worden en zich kunnen bezinnen > 8-10j Uitspreken wat er in hen omgaat wanneer ze stil worden en zich bezinnen
- Tweede cyclus: stilte en gebed, ontvankelijkheid > Stil worden en zich kunnen bezinnen > 8-10j Ontdekken dat ze bij stilte en bezinning openkomen voor wat in hun leven belang-rijk is

-
- Tweede cyclus: stilte en gebed, ontvankelijkheid > Stil worden en zich kunnen bezinnen > 8-10j Bijdragen tot sfeer, stilte, houdingen, ... die bezinning mogelijk maken
 - Tweede cyclus: stilte en gebed, ontvankelijkheid > Stil worden en zich kunnen bezinnen > 8-10j Aandacht hebben voor hun lichaamshouding tijdens een bezinningsmoment
-

Verloop :
Zie handleiding I-Wave.