

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

INHOUD

Ik stel voor dat je elke les vijftien minuten expliciet aan spreekstrategieën werkt.

In deze bundel toon ik verschillende methodieken die je hiervoor kan gebruiken.

Welke strategieën?

10 spreekstrategieën: BASIS en EXTRA.

Hoe kan je trainen op spreekstrategieën?

- Drill (aanbreng en werken aan vlotheid)
- Vrij spreken (inoefenen)
- Opdrachtjes buiten de klas (gebruiken)
- Reflectie (zelfregulering)

Extra: Hoe zorg je voor voldoende focus in de klas?

WELKE STRATEGIEËN?

Maak als lesgever een keuze: welke strategieën wil je dat je cursisten vlot en bewust gebruiken?

BASIS

- Startzinnen
- Internationale woorden
- Lichaamstaal
- Bijvoorbeeld
- Kort en simpel beschrijven

EXTRA

- De vraag herhalen in het antwoord
- Vragen stellen
- Foto's gebruiken
- Switchen tussen talen
- Typische reacties

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

HOE KAN JE TRAINEN OP SPREEKSTRATEGIEËN?

DRILL

Via een drill maken de cursisten zich typische taalhandelingen eigen én werken ze aan vlotheid:

- STARTzinnen drillen: 8 suggesties.
- Bijvoorbeeld: 1 suggestie.
- Wat zeg je? Actie-Reactie: 5 suggesties.

STARTZINNEN

Startzinnen = dé SURVIVAL-KIT voor cursisten, binnen én buiten de klas. Het is de eerste communicatie bij problemen of blokkeren. Het brengt de communicatie weer op gang.

De gewenste taalhandelingen op een kopie geven en zinsaccent aanduiden + koorspreken.

In een kring, elke taalhandeling doorgeven naar rechts met levendige expressie in stem en lichaam.

Elke cursist kiest zijn/haar favoriete taalhandeling. De leerkracht vertelt kort een situatie, telt tot drie en na de derde tel moeten alle cursisten tegelijkertijd en met expressie hun gekozen taalhandeling zeggen. (Bv. stil want er slaapt een baby, luid want je bent in de disco, snel want de trein is er, ...)

Eén cursist staat met zijn favoriete zinnetje in het midden en herhaalt dit met expressie. De groep herhaalt mee en komt altijd dichterbij en dichterbij en gaat weer verder en verder.

Twee rijen tegenover elkaar. Ze krijgen elk een zin. De leerkracht geeft een emotie. De cursisten stappen naar elkaar toe, vertrekkende van neutraal naar in het midden het maximum van die emotie. En weer terug naar achter tot ze weer in neutraal zijn.

Zes verschillende genummerde (van 1 tot 6) emoties aan het bord brengen met een illustratie. De cursisten zitten in groepjes van 2 of 3. Ze gooien met een dobbelsteen en spreken de taalhandeling uit in de emotie van het gegooide nummer.

Via taalriedelrap koorspreken

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Via zelfgemaakte Broeder Jacob.

BIJVOORBEELD

Een voorbeeld maakt heel snel iets duidelijk en helder, ook als je met fouten spreekt qua vormcorrectheid of uitspraak.

Doel: inslijpen van taalhandelingen 'Bijvoorbeeld' en 'Begrijp je wat ik bedoel?'

Breng onderstaande vaste dialoog aan het bord. Leg uit dat de cursisten deze dialoog exact moeten kopiëren, elke keer met een andere categorie.

"Ik hou van *groenten* (= een categorie zoals groenten, fruit, auto's, muziek, drank, film, reizen, talen, landen, kleren, meubels, activiteiten, kleuren, ...)

Begrijp je wat ik bedoel?

NEE!

Bijvoorbeeld: *komkommer, tomaten, sla, ...*

Begrijp je NU wat ik bedoel?

JA!"

3

WAT ZEG JE ? ACTIE-REACTIE

Dit zijn typische taalhandelingen zoals 'het spijt me', 'smakelijk', 'slaapwel', 'gezondheid', ...

Ik hou ervan om ze aan te brengen in vier verschillende stappen. Deze typische reacties verlagen de drempel in een conversatie en communicatie. De bedoeling is dat die reacties hapklaar uit de mond van de cursist rollen wanneer zich een situatie voordoet. Het zorgt voor instant verbinding met de gesprekspartner en verlaagt zo de spreekangst.

FLIPkaartjes – de cursisten krijgen elk een kaartje met aan de voorkant een omschrijving van de situatie. Bv. 'Ik begin te eten. Wat zeg je?' Aan de achterkant staat de typische Vlaamse uitdrukking 'Smakelijk'. Als de omschrijving alleen te moeilijk is voor een LIGO-publiek, dan kunnen er ook pictogrammen of andere illustraties bij. Ze lopen rond in de klas. Wanneer 2 cursisten klaar zijn, wisselen ze van kaartje.

Tip: leg de cursist uit dat die ook een leraar is op dat moment. Als de andere cursist niet weet wat het juiste antwoord is, moet de leraar-cursist zijn kaartje tonen en het antwoord laten zien

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

zodat dit visueel ingeprent kan worden. Daarna neemt de leraar-cursist zijn kaartje weer terug en herhaalt de vraag.

Tip: je vindt heel veel typische taalhandelingen onderaan deze bundel.

Geef de cursisten een A4 met daarop twee kolommen. (Zie onderaan deze bundel). De ene kolom zijn de omschrijvingen, de andere de reacties. Laat ze alleen of per twee oefenen. Dek in eerste instantie de reacties af. Is het te gemakkelijk, dan leest 1 cursist de omschrijvingen voor en reageert de ander correct zonder te kijken.

Broeder Jacob. Zet de verschillende uitdrukkingen op de melodie van Broeder Jakob. Heerlijk als drill. Het kruipt zo in je oren.

Bijvoorbeeld:

Dat is lekker.

Geniet ervan

Mag ik u iets vragen?

Dankuwel

Maak korte dialogues. Laat de cursisten per 2 minidialogues maken met de uitdrukkingen. Bv. Cursist A zegt: 'Je bent te laat.' Cursist B zegt: 'Het spijt me.'

4

VRIJ SPREKEN

Ik maak een onderscheid tussen drie verschillende soorten gesprekken waarbij ik cursisten aanmoedig om zelf spreekstrategieën te gebruiken.

- **inoefen-formats** (gesprekjes waarbij cursisten een vast stramien moeten volgen): 4 suggesties
- **probleemsituaties** (rollenspel, ambitie is een authentieke situatie te benaderen): 1 suggestie
- **smalltalk** (rollenspel, ambitie is hier ook om een authentieke situatie te benaderen): 1 suggestie

Ik kies voor probleemsituaties en smalltalk omdat cursisten vaak in deze situaties hun Nederlands nodig zullen hebben.

Tip: Het is bij elke oefening de bedoeling dat ze zichzelf met de spreekstrategieën duidelijk kunnen maken en dat jij als leerkracht enkel en alleen spreekstrategieën aanreikt en op geen enkele andere manier helpt. Ze moeten zich bewust worden van hun zelfredzaamheid en dat ze meer kunnen dan ze al denken.

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Goed om te weten: cursisten blokkeren meestal wanneer ze niet op een woord kunnen komen of wanneer ze bang zijn om fouten te maken.

INOEFENFORMATS

Producten uit de supermarkt omschrijven:

De cursisten krijgen een beeldwoordenboek van producten uit de (super)markt. Ze zitten per twee. 1 cursist omschrijft een product met alle spreekstrategieën die die heeft, zodat de andere cursist gemakkelijk en snel kan raden over welk product het gaat. Ze zetten de spreekstrategieën dus in om zichzelf duidelijk te kunnen maken.

Bekende personen omschrijven:

Dezelfde werkwijze. De cursisten zitten per drie. In het midden ligt een stapeltje met omgekeerde kaartjes. Op dat kaartje staat telkens een bekend persoon, gaande van Barack Obama over Superman tot Osama Bin Laden, Mister Bean, Harry Potter, God en Angelina Jolie enz. Ze trekken om de beurt een kaartje en moeten aan de hand van de spreekstrategieën omschrijven wie er op hun kaartje staat. Het is de bedoeling dat ze zichzelf met de spreekstrategieën duidelijk kunnen maken.

Dilemma's: de cursisten zitten per twee en krijgen een blad met daarop dilemma's. Ze interviewen elkaar en kiezen. Ze moeten ook telkens uitleggen waarom ze dat kiezen met de constructie WANT. Het is de bedoeling dat ze zichzelf met de spreekstrategieën duidelijk kunnen maken.

Jij bent niet jij:

De lkt zegt: 'FANTASIE!'. Mohammed is vandaag niet Mohammed. En Svetlana is niet Svetlana... Je bent (bv.) *een dag van de week*. Welke dag van de week wil jij graag zijn ?

"Ik wil graag ... zijn WANT ..." Het is de bedoeling dat ze zichzelf met de spreekstrategieën duidelijk kunnen maken.

Categorieën (de eenvoudige staan eerst) :

dag van de week
maand van het jaar
seizoen
landen
steden
taal

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

dessert
eten
drinken
muziek
dans
weertypes
kleding
liedjes
fruit
bloemen
dieren
literatuur
meubels
speelgoed

PROBLEEMSITUATIES

Probleemsituaties: rollenspelen met en zonder vooraf gegeven taalhandelingen

Je kan cursisten zelf probleemsituaties opgeven, met woorden en/of een illustratie erbij. Je kan cursisten zelf ook situaties laten oproepen uit hun eigen leefwereld waar ze momenteel tegenaan lopen om in te oefenen.

Rondvraag: wanneer ben jij onzeker om NL te praten?

Focus op spreekstrategieën wanneer ze dreigen vast te lopen en blokkeren.

Mogelijke situaties:

- in het ziekenhuis
- bij de dokter
- op het gemeentehuis
- in de winkel
- in het restaurant
- in het station
- op een oudercontact
- problemen in huis
- appartement te huur
- op het werk met collega's
- op de trein
- telefoneren (formeel)
- met de burens
- op de school van de kinderen
- in de hobbyclub
- in de cinema
- jobinterview

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Tip: zet je cursisten in groepjes van 3. Twee cursisten spelen en eentje is de helpdesk met de checklist van spreekstrategieën. De helpdesk mag helpen met een strategie wanneer de andere twee blokkeren.

SMALLTALK

Wolkjes

Elke cursist krijgt een blad met een wolk en daarin een 8-tal woorden. De cursisten krijgen een kwartier (of langer) om vragen bij deze woorden te verzinnen. Deel eventueel nog een overzichtje van de vraagwoorden uit. Vragen stellen is ook een belangrijke spreekstrategie om de communicatie gaande te houden.

De leerkracht gaat rond en checkt of de vragen min of meer kloppen.

Daarna zitten ze per twee en interviewen ze elkaar met die vragen. Wanneer ze niet op een woord kunnen komen OF ze zijn bang om fouten te maken (ze BLOKKEREN dus), gebruiken ze een spreekstrategie.

De lkt loopt rond en benoemt de strategieën die de cursisten gebruiken of reikt een strategie aan wanneer cursisten zelf vastlopen. Elke andere hulp is verboden ☺.

Dus nogmaals: een extra spreekstrategie is kunnen VRAGEN STELLEN.

Eender welke **conversatietafel**

Met focus op niet blokkeren dankzij de spreekstrategieën.

Telefoneren (informeel)

Eventueel met als doel iemand uitnodigen of om advies te vragen.

Kennismaken met onbekende

Het is voor cursisten erg spannend om NL te spreken met iemand die ze niet kennen. Via een stappenplan kunnen ze hun spreekangst overwinnen en toch tot een vlotte babbel komen.

7

OPDRACHTJES BUITEN DE KLAS (HUISWERK)

Je wil dat je cursisten zelfredzaam zijn en een gesprekje kunnen voeren in het Nederlands, ook als jij niet in de buurt bent. Geef je cursisten daarom soms kleine opdrachtjes om uit te voeren thuis, op straat, op school, zodat ze succeservaringen opbouwen en vertrouwd worden met Nederlands gebruiken buiten de klas.

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Zeg minstens 1 startzin aan iemand buiten de school.

Zeg minstens 1 typische reactie aan iemand buiten de school. (Wat zeg je? Bv. 'Smakelijk', 'Gezondheid', 'Geniet ervan', 'Amai', ...)

Neem deel aan een Nederlandstalige activiteit en gebruik de strategieën.

REFLECTIE

Door expliciet te trainen op spreekstrategieën wil je graag bereiken dat cursisten nog meer hun leerproces in handen nemen, ook buiten de klas. In de wetenschappelijke literatuur noemen we dit 'zelfregulering'. Dit betekent dat cursisten hun gedachten, emoties en gedrag sturen om voor zichzelf goede omstandigheden te creëren om Nederlands te leren.

Bijvoorbeeld:

'Ik vind het spannend om nu iets te zeggen in het Nederlands, maar ik ga het toch proberen.' ('jezelf aanmoedigen')

'Ik leer nog niet zo lang Nederlands, dus het is normaal dat ik nog niet goed kan deelnemen aan het gesprek, maar ik ga wel proberen om een vraag te stellen in het Nederlands' ('doelen stellen voor jezelf')

Af en toe met je cursisten praten over hun gedachten en emoties als ze Nederlands gebruiken, benoemen wat de strategieën zijn en hen aanmoedigen om die te gebruiken zal cursisten helpen om zichzelf te motiveren, haalbare doelen te stellen en meer voldoening te halen uit het leerproces.

Ik geef je hier **11 suggesties**.

Uitleg woord spreekdurf.

DURVEN = NIET BANG ZIJN

Met spreekdurf heb je meer zelfvertrouwen. Je bent zeker van jezelf.

De leerkracht heeft drie papieren met daarop telkens een woord:

- SPREEKDURF
- GRAMMATICA
- WOORDENSCHAT & UITSPRAAK

De cursisten moeten die in volgorde van belangrijkheid zetten. Wat is volgens jou de top 3 als je een taal wil leren **spreken**?

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

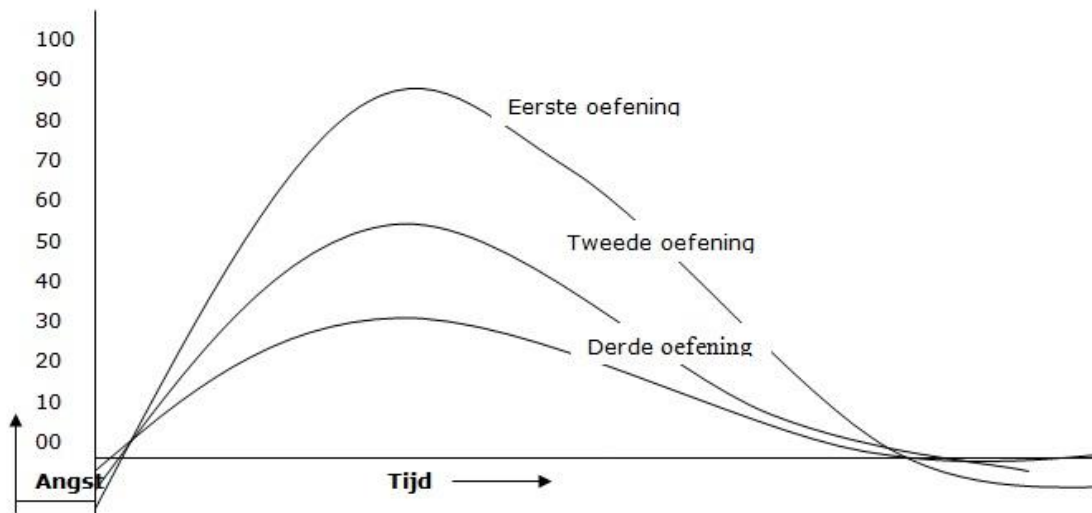
Correct antwoord:

- 1) SPREEKDURF (want als je niet durft spreken, als je bang bent om te spreken, heb je geen opportuniteit om te oefenen, is er geen contact, is er niets, ook geen progressie)
- 2) WOORDENSCHAT & UITSPRAAK
- 3) GRAMMATICA (Als ik een fout maak in de constructie van de zin, kan je mij nog altijd begrijpen. Bv. 'Ik kom niet naar school omdat ben ik ziek.' De communicatie is goed. Oké, je hebt een fout gemaakt, maar de communicatie is oké. Dan is alles oké! Ander voorbeeld: 'Ik spreken Nederlands.')

Ik leg ook altijd uit dat ik veel liever met iemand spreek die fouten maakt, dan met iemand die 10 minuten naar het juiste woord of de juiste constructie zoekt.

In welke situaties ben je bang/onzeker om Nederlands te spreken? Per 2 en daarna klassikaal aan het bord brengen.

Uitleg angstcurve

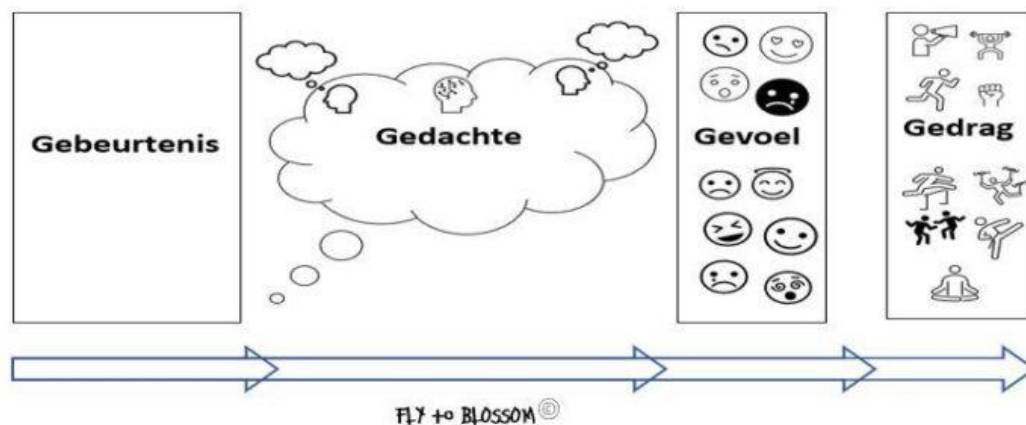


Angstcurve: Hoe vaker je oefent, hoe minder heftig de angst zal worden.

De leerkracht tekent deze curve op het bord en vertelt de volgende situatie: jij hebt om 14u een jobinterview. De lkt duidt op de tijdsas 14u aan op het hoogtepunt van de angst. De leerkracht vertelt en wijst met de vinger dat je 's morgens om 9u opstaat en je angst is laag. Maar hoe

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

dichter je bij 14u komt, hoe groter je angst/stress zal zijn. Belangrijk: direct na 14u, bv. om 14u15 zal je angst dalen. Dus het is essentieel dat je het DOET. Want door datgene te doen waar je bang voor bent, zal je stress dalen. De volgende keer dat je een jobinterview hebt, zal je ook nog steeds stress ondervinden, maar die zal minder zijn. Enz. Zo gaat het ook met Nederlands spreken buiten de klas. Door het te doen, zal je steeds minder en minder stress hebben.



Uitleg G-denken

De leerkracht legt het belang uit van gedachten. Je hebt altijd de keuze tussen helpende gedachten en storende gedachten. Doe met je cursisten de volgende oefening en kijk hoe verschillend cursisten een situatie interpreteren qua gedachten.

Situatie 1. Stel je voor: je wandelt op straat en ziet in de verte een vriend van jou. Je zwaait, maar hij wandelt weg van je.

Hoe zou jij reageren?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

Situatie 2. Stel je voor: je hebt een jobinterview. Je zit te wachten in de wachtruimte. De baas komt voorbij. Jij glimlacht naar hem, maar hij begroet je niet en loopt door.

Hoe zou jij reageren?

Wat denk je?

Wat voel je?

Wat doe je?

De kracht van positieve gedachten helpt jou ook als je Nederlands spreekt buiten de school.

'Ik kan het.' versus 'Ik kan het niet.' of 'Anderen kunnen dat beter dan ik.'

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

'Mijn Nederlands is oké.' versus 'Mijn Nederlands is niet oké.' 'Ik ben oké.' versus 'Ik ben niet oké.'
Doel van deze oefeningen: focus op communicatie, maak fouten, zelfvertrouwen vanuit RUST&KRACHTcentrum
Als we trainen op spreekstrategieën MOET je fouten maken. Doel is communicatie, niet vormcorrectheid.
Opnoemen van alle spreekstrategieën die ze al geleerd hebben in vorige sessies. Bewust maken van de strategieën o.a. via gebruik van de checklist.
Kringgesprek: spreek jij soms Nederlands buiten de klas? Hoe gaat dat? Heb je stress? Wat is een obstructie voor jou? Wat helpt jou?
Cursisten onderstaande zinnestukjes aanreiken, als iets dat ze voor zichzelf kunnen doen om het hen zo comfortabel mogelijk te maken. <i>'Ik vind het spannend om nu iets te zeggen in het Nederlands, maar ik ga het toch proberen.'</i> ('jezelf aanmoedigen') <i>'Ik leer nog niet zo lang Nederlands, dus het is normaal dat ik nog niet goed kan deelnemen aan het gesprek, maar ik ga wel proberen om een vraag te stellen in het Nederlands'</i> ('doelen stellen voor jezelf')

11

EXTRA:

HOE ZORG JE VOOR VOLDOENDE FOCUS IN DE LES?

Samen opwarmen en samen afronden = verbinden

Een **opwarmer** is een energizer om de wereld binnen de klas te 'couperen' van de wereld daarbuiten met al haar zorgen. Het dient om de aandacht en focus naar binnen te trekken zodat cursisten klaar zijn om te leren. Je kan het ook even '**inchecken**' noemen.

Een **afronder** dient om samen even te consolideren wat er allemaal gebeurd is in de voorbije sessie. Het helpt om de sessie af te sluiten, het pakketje geziene leerstof te bestendigen als een pact tussen alle deelnemers. Je kan het ook even '**uitchecken**' noemen.

Een goede opwarmer of afronder duurt ongeveer 5 minuten.

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

- Opwarmer (11 suggesties)
- Afronder (8 suggesties)

OPWARMERS

Namenspelletje (bij kennismaking)

Iedereen staat in een kring. Om de beurt op volgorde zegt ieder klaar en duidelijk zijn/haar naam. Je blijft nog enkele keren de kring rondgaan, maar het is almaar sneller en sneller zodat je op het einde de persoon voor jou bijna afkapt. De volgende ronde wijs je naar je linkerbuur en zegt diens naam. Daarna wijs je naar je rechterbuur en zegt diens naam.

Ik hou van...: Alle cursisten staan in een kring. De spelleider begint, doet een stap naar voor en zegt: "Ik hou van...chocolade". Iedereen die het ermee eens is doet ook een stap naar voor en zegt 'Ik ook!'. Wie niet akkoord is zet een stap naar achter en zegt: 'Ik niet!'. Vervolgens is het aan één van de cursisten om de zin 'ik hou van...' aan te vullen. Variaties met 'graag' of met 'ik ben gek op...' of voor de hogere niveaus met 'ik hou ervan om te' of 'ik hou ervan dat ...'

Variatie: een cursist zet een stap naar voor en zegt waarom die NL leert. Iedereen reageert: ik ook of ik niet.

Variatie: een cursist zegt iets over zichzelf. Bv. 'Ik ben getrouwd'. De anderen reageren: ik ook of ik niet.

Variatie: de leerkracht zegt iets over zichzelf. Het mag fantasie of realiteit zijn. De anderen reageren: 'Dat klopt.' (een stap naar voor) of 'Dat klopt niet.' (een stap naar achter of armen over elkaar)

Bv. 'Ik heb vanmorgen mijn tanden gepeetst.'

'Ik heb 10 kinderen'.

'Ik ben getrouwd.'

'Ik ben 40 jaar.'

Toen ik klein was, ...

Tip: Is je klas te klein dan mogen de cursisten vanop hun plaats reageren met duim omhoog of duim omlaag OF gaan staan of blijven zitten.

Een klap doorgeven: de cursisten staan in een kring en geven een klap door. In het begin vrij langzaam, daarna altijd sneller en sneller. Ze mogen – na een tijdje - ook de andere kant uitgaan. Zorg voor oogcontact.

Weg met stress:

een kwartier spreekdurf per les

Een **woesj** doorgeven: de cursisten staan in een kring. Deze keer wordt er geen klap doorgegeven maar een 'woesj'. Het ondersteunend gebaar is een zwaaivinger in de richting van de volgende persoon. Je mag de 'woesj' ook teruggeven. Daarna komt er een 'zap' bij. De 'zap' geef je niet door aan de persoon naast je, maar aan de persoon tegenover je. Het ondersteunende gebaar zijn twee vingers die wijzen naar de desbetreffende persoon. Tenslotte komt er het fenomeen 'paniek' bij: de persoon wiens beurt het is en die 'paniek' roept, doet de rest van de cursisten allemaal van plaats veranderen.

1-2-3 (klap, knip, stamp): Per twee altemnerend zeggen. Eerste ronde '1-2-3'. Tweede ronde 'klap-2-3'. Derde ronde 'klap-knip-3'. Vierde ronde 'klap-knip-stamp'.

In een kring typisch **Vlaamse uitdrukkingen** doorgeven: Amai, Allez, Seg, Komaan, Geniet ervan, Da's lang geleden, oei da's erg, lukt 't?, Alles oké?, ...

In een cirkel gaan staan en de typische woorden en uitdrukkingen doorgeven. De cursist moet jou exact kopiëren, met bodylanguage en toontje en al.

Zullen we? In duo's wordt steeds een nieuw voorstel gedaan.

A zegt 'Zullen we koffie drinken?'

B antwoordt altijd affirmatief en zegt 'Ja, dat doen we!' of 'Ja, da's goed!'

Vervolgens doen de duo's dit. (Ze beelden het uit)

Vliegensvlug gaat B nu een nieuw voorstel doen (bv. Zullen we gaan zitten) enz....

Variatie: 'Ga je mee?'

Variatie: Doe dit klassikaal

De leerkracht schrijft het volgende op bord:

1. Taxi!
2. Zonsondergang
3. Fiets gestolen
4. 100% voor je examen

De lkt roept door elkaar de nummers van 1 tot 4 en de cursisten reageren expressief op de situaties met een uitroep. Na 20 seconden ook met het bord toe.

Expressieve beschrijving

De cursisten staan per twee. (Uiteraard kan je dit eerst voordoen in een cirkel). Ze staan tegenover elkaar. De ene cursist beschrijft de andere: 'Jij hebt kort haar'. De andere reageert met 'Ik heb kort haar'. Enz... De eerste keer neutraal. Na een tijdje wordt er een emotie toegevoegd, bv. boos, verliefd, bang, teleurgesteld, blij, verbaasd ... Toon hier eventueel een foto. Het is de bedoeling dat ze op dezelfde manier elkaar blijven beschrijven, maar met emotie en steeds affirmatief. Grappig!

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Tip: wissel een paar keer van cursist.

Dansen op muziek en telkens de muziek stopt roept de leerkracht een categorie (bv. kleren, meubels, activiteiten, groente en fruit, wat ligt er op een pizza, kleuren, ...) en de cursisten mogen woorden in deze categorie roepen

In een kring: maak oogcontact met iemand en ga naar die persoon toe. Ga op de plaats van die persoon staan. Die persoon maakt op zijn beurt oogcontact en gaat ook naar die andere persoon toe. Dit alles gebeurt beheerst en op een rustig tempo.

AFRONDEURS

Rustbrenger: de cursisten sluiten hun ogen. Zeg de cursisten dat ze naar zichzelf kijken en zoom steeds verder uit: kijk naar jezelf op de stoel, in de klas, in de school, in Brussel, in België, in Europa, in de wereld, op de planeet, en ga zo terug dichterbij, naar de wereld, Europa, België, Brussel, de school, de klas, jij op de stoel.

Maak fouten-kreet: in een kring, leg alle rechterhanden op elkaar. De leerkracht roept dan: 'MAAK'. De cursisten roepen 'FOUTEN' terwijl ze hun handen in de lucht gooien. Doe dit drie keer na elkaar.

Meditatietje: de cursisten sluiten hun ogen. De lkt leest een kort tekstje voor. En herhaalt dit twee keer. 'je hebt tijd – je hebt een zee van tijd – je hebt alle tijd van de wereld – alle tijd van de wereld heb je – je hebt zeeën van tijd – je hebt tijd'

In een kring typisch **Vlaamse uitdrukkingen** doorgeven: Amai, Allez, Seg, Komaan, Geniet ervan, Da's lang geleden, oei da's erg, lukt 't?, Alles oké?, ... In een cirkel gaan staan en de typische woorden en uitdrukkingen doorgeven. De cursist moet jou exact kopiëren, met bodylanguage en toontje en al.

Een lied zingen bv. Broeder Jakob met typisch Vlaamse reacties (bv. Dat is lekker. Geniet ervan. Mag ik u iets vragen? Dankuwel.)

Visualisatieoefening: de cursisten zeggen niets tijdens heel de oefening. Ze stellen het zich voor in hun hoofd. Na de oefening mag wie wil iets delen. De docent begeleidt:

Sluit je ogen.

Adem diep in en uit. En nog eens.

Je bent op een plaats. Waar ben je?

Je ruikt iets. Wat?

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Je hoort iets. Wat?

Je ziet iemand. Wie?

Die persoon zegt iets tegen jou. Wat?

Hoe reageer jij?

Adem diep in en uit. En nog eens.

Open je ogen

In een kring en je vraagt de cursisten: wat laat je hier achter in het midden en wat neem je mee naar huis van de sessie

WAT ZEG JE? (RG 1)

Ik zeg: 'dank u'.

Graag gedaan! = Geen dank! = Met plezier! = 't Is niks!

15

Ik zeg mijn naam.

Aangenaam!

Ik drink iets met jou. (cola, bier, ...)

Gezondheid! = Schol! = Proost!

Ik begin te eten.

Smakelijk!

Ik ga slapen.

Slaapwel

Je zegt: 'sorry'.

Het spijt me = Excuseer = Sorry

Morgen = geen les, want de lerares is ziek.

Spijtig! = Jammer!

Het is mijn verjaardag vandaag.

Gelukkige verjaardag! = Proficiat! = Gefeliciteerd!

Vóór een weekend.

Goe weekend! = Fijn weekend! = Prettig weekend!

Ik ben ziek.

Veel beterschap!

Iets is positief.

Da's tof!

Ik nies: 'HATSJOE!'

Gezondheid!

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Iets is juist = correct.

Het is geen probleem voor jou.

Je weet het niet.

Ik heb stress voor een jobinterview.

Je begrijpt het niet.

Ik heb een probleem.

Je wil iets vragen.

Dat klopt!

Geen probleem! = Da's niet erg = 't Is niks

Geen idee!

Veel succes! = Veel geluk!

Kan je dat herhalen, alstublieft?

Wat is er? = Wat scheelt er?

Excuseer, mevrouw/meneer.

Mag ik iets vragen, alstublieft?

WAT ZEG JE (RG 2)

16

Je bent gelukkig.

Je hebt er genoeg van.

Tot straks!

Iets is beter dan je dacht.

Iets is slechter dan je dacht.

Je vindt iets te moeilijk.

Ik hou van jou.

Je bent doodmoe.

Het interesseert je niet.

Je schaamt je.

Je bent geslaagd voor je examen.

Je vraagt of je moet helpen.

Je vindt iets mooi.

Je begrijpt het niet.

Je kan het alleen.

Ik ben in de wolken!

Ik ben het beu!

Tot sebiet!

Dat valt mee!

Dat valt tegen!

Ik zie het niet zitten.

Ik zie u graag.

Ik ben kapot.

Dat kan me niet schelen!

Oh, dat is zo genânt.

Joepie! Ik ben erdoor!

Lukt het?

Amai, da's schoon!

Ik snap er niks van.

Ik trek mijn plan.

Weg met stress: een kwartier spreekdurf per les

Je wil dat de ander plezier heeft.
Iets doet goed aan je hart.
Je wil iemand motiveren.
Iets is relatief.

Geniet ervan!
Dat doet deugd!
Komaan!
Dat hangt ervan af.