

## KARAKTER DOELSTELLING

### Kiezen voor Geduld

Geduld : Geduld is wachten, de tijd nemen, wachten op resultaat.

Geduld is een karakter eigenschap waar we veel mee te maken krijgen in de alledaagse praktijk van de school. Het is een goede keuze om expliciet aandacht te schenken aan geduldig houding voor de kinderen en voor jezelf!

Het lijkt niet makkelijk want we leven in een snelle tijd waarin we voortdurend (moeten) switchen en zo veel mogelijk willen doen. Maar groei, leren en ontwikkeling vragen tijd en rust. Met geduld geef je jezelf of de ander de kans om te groeien. Want een geduldige houding helpt je om goede keuzes te maken in situaties waarin je (snel) moet handelen. Deze houding beschermt je om niet steeds vanuit stress te leven.

## OVERZICHT

Activiteit:	Een verhaal ter introductie van Geduld als karakter eigenschap
Onderwerp:	<b>Verhaal van de mier en de graankorrel</b>
Benodigdheden:	(geduldige houding 😊)
Duur activiteit:	10 minuten
Inhoud:	Het is een grappige verhaal over de afspraak van de mier met de graankorrel. Mier toont geduld en vertrouwen in graankorrel. Het duurt een tijd maar hij komt zijn afspraak wel na!

## ACTIVITEIT

Geduld tot bloei laten komen heeft ook geduld nodig! Geef jezelf en de klas de ruimte en de tijd om te groeien en hou een aantal weken de aandacht rondom de deugd levend. Heb vertrouwen in jezelf en in de kinderen en geniet van de mooie resultaten die het gaat opleveren!

Op volgende pagina vindt je het verhaal, suggesties voor bespreking en vervolg activiteiten. Je kunt het met gerust hart aanpassen naar jouw eigen wijsheid en het niveau van jouw leerlingen.

## VERHAAL

Start

Het proces begint als je in het dagelijkse leven opmerkt hoe jij met geduld omgaat. Als leerkracht kan je dan ook focussen op wanneer kinderen het laten zien of wanneer geduld gevraagd wordt, benoem wat je opmerkt.

Door gerichte aandacht herken je steeds meer 'gouden momenten' die je aangereikt worden om de deugd gezamenlijk te ontdekken en verder te ontwikkelen.

Zo'n gouden moment geeft ook aanleiding voor een mooi verhaal!

Thema: Geduld

De mier en de graankorrel

Het thema in dit verhaal is: nu kunnen loslaten, uitstellen voor een later doel. De deugd geduld komt in het verhaal voor maar ook vertrouwen. De mier vertrouwt erop dat de graankorrel zijn afspraak nakomt.

### De mier en de graankorrel

Graankorrel

Na de oogst was er een graankorrel blijven liggen op het veld. Hij wachtte op de regen. Die zou de droge grond om hem heen modderig maken en dan kon hij er in wegzakken, wortels maken en gaan groeien.

Mier

Maar er kwam een mier. Ze zag de graankorrel. Zijn ogen glinsterden: oohh lekker! Met veel moeite hees ze hem op haar rug en begon aan de lange weg naar haar mierenhoop.

Het viel niet mee. Het leek alsmaar zwaarder en zwaarder te worden.

**Graankorrel vroeg:**

"Waarom sjuow je me toch zo met je mee?" Waarom leg je me niet neer?"

**De mier hijgde:**

"Als ik je niet meeneem hebben we minder eten voor de winter. Ik woon met heel veel andere mieren samen. En ieder van ons moet daarom genoeg voedsel naar de voorraadkamer slepen.

Afspraak

**Graankorrel zei:**

Maar ik ben toch niet gemaakt om zo maar opgegeten te worden! Ik ben een zaadje vol leven. Ik ben er om te groeien tot een nieuwe, grote graanplant. Luister naar me en laten we samen iets afspreken.

De mier was blij, dat ze even kon uitrusten. Ze legde de graankorrel neer en vroeg: "Wat wil je dan afspreken?"

**De graankorrel zei :**

"Wanneer je me hier op de akker laat liggen, in plaats van me mee te slepen naar je nest, dan zal ik je honderd graankorrels schenken voor je voorraadkamer!"

### De mier dacht na.

Honderd graankorrels in ruil voor één korrel?  
Dat was een wonder! Hoe gaat dat dan? vroeg ze.

Dat is een geheim, antwoordde de graankorrel. Dat is het geheim van het leven.  
Graaf nu een klein kuiltje in de grond, stop me daar in en kom over een jaar terug.

Nu was het wachten.. wachten.. wachten...  
De mier moest heel veel geduld hebben.

### Er ging één jaar voorbij.

De mier keerde terug.  
En de graankorrel? Die had zich aan de afspraak gehouden!  
Weet jij hoe?

**Reflectie op keuzes:** Afhankelijk van de leeftijdsgroep kan je na het verhaal de volgende vragen stellen.

**Op wat je denkt:**

- ⇒ Wat wil de mier en waarom?
- ⇒ Wat wil de graankorrel en waarom?
- ⇒ De graankorrel wilde een afspraak maken. Welke keuzes heeft de mier?
- ⇒ Wat zou jij kiezen?

**Op wat je voelt:** De graankorrel heeft zich aan zijn woord gehouden, maar het duurde wel 1 jaar.  
⇒ Hoe zou de mier zich in die wachttijd hebben gevoeld?

Hij koos voor het gevoel van vertrouwen in zijn hart.

⇒ Hoe voel jij je als je lang moet wachten?

Denk aan:

- Voel je je wachten tot het jouw beurt is om iets te zeggen
- Voel je je boos als je broertje de bal telkens naast het doel trapt

⇒ Zou vertrouwen jou ook kunnen helpen, om je niet vervelend te voelen?

**Op wat je doet:** Stel dat je lang moet wachten totdat je moeder klaar is met telefoneren, om haar iets te kunnen vragen..

⇒ Wat doe jij als je ongeduldig wordt?

Beweging met je voeten, handen, geluid maken, rond rennen, ...

Dat is handig om het te herkennen in jezelf.

Wat zou je dan kunnen doen dat het wél helpt?

Vraag een leerling om de beurt naar voren komen met een persoonlijke voorbeeld.  
Vraag de klas om tips en oplossingen aan te dragen voor een geduldige houding voor benoemde situatie.

Groepswijsheid

Je zal verbaast staan van de voorbeelden die de kinderen zelf aandragen.



## UITBEREIDING

### Gezamenlijke afspraken

Je kunt het verhaal afronden door voor de komende weken een afspraak met de klas te maken.

- Bijvoorbeeld: Als we de komende week in de kring zitten proberen we met zijn allen geduldig te luisteren naar diegene die aan het woord is.
- Je kunt ter herinnering samen een leuk handgebaar afspreken.

Je kunt een praatstok introduceren in de klas.

- Van een mooie gladde stok maak je een praatstok door hem te versieren met steentjes, schelpjes, wol, strikjes enz.

Tijdens de gesprekken in de groep heeft het kind met de stok in de handen de beurt om te spreken.

- Het is voor de andere kinderen dan een herkenningsteken dat zij zo goed mogelijk moeten luisteren naar dat kind.
- Het geeft het kind met stok vertrouwen dat de rest naar zijn of haar verhaal zullen luisteren.

## GROEPSACTIVITEIT

### Groepsactiviteit

### Samen tekenen

Geduld oefenen door wachten op individuen uit de groep.  
Je kan het groepje een thema geven of laat het vrij laten.

Je legt een groot vel papier op de groepstafel waar maximaal zes kinderen omheen zitten. Ieder kind heeft een stift of pen.

De kinderen maken samen een tekening. Ieder kind mag een onderdeel maken, de andere kinderen wachten totdat het kind dat tekent klaar is.

- ⇒ Vraag of ze elkaar willen aanmoedigen tot geduldige houding. Dat ze vertrouwen uitspreken naar elkaar dat ze echt wel kunnen wachten totdat ze samen een mooi eind resultaat hebben bereikt.
- ⇒ Herinner ze aan de geduld-tips die na het verhaal is aangedragen.

### Variaties:

Je kunt deze activiteit per keer moeilijker maken door de groep groter te maken zodat de kinderen nog langer moeten wachten, of er een tijd element inbouwen!

## GROEPSACTIVITEIT

Groepsactiviteit

Een **andere spelvorm** voor geduld oefenen in de groep.

Tekenen met stipjes kost meer tijd dan een lijntekening en vraagt om geduld.

### De stipjestekening

Ze kiezen samen in de groep voor een letter of woord om te schrijven in stipjes.

Eén kind begint en de andere kinderen mogen pas raden welke letter of woord het is als het kind dat tekent helemaal klaar is.

De opdracht voor diegene die tekent is :

⇒ Kan je het volhouden om de letter of het woord af te maken met stippen als anderen op je vinger kijken?

De opdracht voor de kinderen die meekijken is:

⇒ Kan je geduldig zijn en wachten totdat de ander klaar is?

⇒ Kan je de andere ondersteunen om zijn/haar geduld niet te verliezen?

Nabespreking

Bespreek de opdracht na en laat de kinderen vertellen wat moeilijk en makkelijk was.

⇒ Vraag of ze hun gevoel van geduld of ongeduld kunnen beschrijven.

⇒ Vraag waar ze het gevoel in hun lichaam hebben waargenomen?

Groepswijsheid

Vraag de groep om tips voor de klasgenoot die net aangaf dat hij of zij het in een bepaalde situatie moeilijk vindt om geduldig te zijn.

Zichtbaar maken

**WIJ ZIJN GEDULDIG**

Je kunt met behulp van stippen op een stippentekening aan de muur laten zien hoeveel keer je geduld hebt gezien in de klas.

**IK OEFEN MET GEDULD**

Je kunt ook kinderen vertellen dat je ook aan het oefenen bent met geduld.

Vraag ze om iedere keer bij het herkennen van een geduldige houding bij jou, een stip op jouw stippentekening aan de muur te zetten.

⇒ Kies een leuke viering ceremonie als de stippentekening aan de muur af is.



## UITBEREIDING

Dit is een simpele maar effectieve oefening voor geduld.

### Doel

Het doel is om de aandacht naar het lichaam te krijgen en bewust te worden van de lichamelijke spanningen en gevoelens. De leerkracht doet aandachtig mee en begeleidt de oefening met zachte, maar vastberaden, stem (waaruit een geduldige houding is op te merken).

## Luisteren naar ons buik

Vraag of iedereen rechtop wilt zitten met beide handen op de buik.

Vraag of ze met de ogen dicht naar je willen luisteren.

Als ze de ogen dicht hebben, herinner ze dan aan de mier en de graankorrel uit het verhaal welke jullie samen hebben besproken.

Vraag of ze zich willen voorstellen om de mier te zijn! Lekker liggend op een steentje, genietend van de zon, wachtend op de graankorrel.

Iedere keer als je buik omhoog en oplaag gaat (ademhaling) is dan een dag die de mier dichterbij zijn doel brengt...

- Merk op dat je rustige en van binnen sterk wordt door de ritme van je ademhaling. Niet extra ademhalen, gewoon aandachtig volgen.
- Merk op dat het eigenlijk een wonderlijk proces is die vanzelf gaat en jou tot dienst is.. Hij gaat de hele dag én nacht. Het heeft best verdient dat we nu even stil aandacht voor hebben.

### Afsluiting

Vraag ze na enige tijd om hun ogen open te doen.

- Welke lichamelijke verandering hebben ze waargenomen?  
Warmte? Rust? Beweging? Borrelen? etc..
- Welke gevoelens hebben ze waargenomen?  
Blij (Blijheid voor sporten vanmiddag), ongeduldig, Zonnig, onrustig, Verdrietig (door een overleden huisdier), Leeg, Vrolijk, etc..

### Variatie

De volgende keer kan je ze laten visualiseren dat er een zaadje van geduld in hun hart zit, iedere keer dat ze deze oefening doen, groeit het zaadje verder... met zo'n zonnig plantje in je hart, wordt het steeds gemakkelijker om geduldig te zijn.

Verzin een leuke naam voor de oefening en herhaal het bij verschillende momenten waarbij de concentratie en innerlijk rust essentieel is.




Na een paar keer oefenen, voelen de kinderen de diepe rust zowel lichamelijk als emotioneel. Dit werkt verslavend!



Download document  
gratis aangeboden op  
Karakter Educatie.nl

**Voor meer informatie**  
**Vida Niazian**

**Karakteroloog, HeartMath trainer**

-  **06 215 275 59**
-  **vida@karaktereducatie.nl**
-  **www.karktereducatie.nl**