



Woorden voor Weerbaarheid

LOWAN-PO STUDIEDAGEN 2024

Michiel Commandeur



Dit gaan we doen...

Wie ben ik? Wie zijn jullie?

Ontstaan en achterliggende gedachte van ***Wat zeg je dan? Dát zeg je dan!***

Werkvormen.

Een laagje dieper (vermijd het “Stop-Hou-Op-Effect”).

En nu?

Wie ben ik?



Michiel Commandeur (1979)

Trainer/eigenaar van Kaihatsu Karate-do en Weerbaarheid sinds 2012.

Karate sinds 1992 (5^e dan)

Gediplomeerd leraar karate-do, beweegcoach, mental coach en weerbaarheidstrainer.

Maker van ***Wat zeg je dan? Dát zeg je dan!***
Het kwartetspel voor sociale vaardigheden.



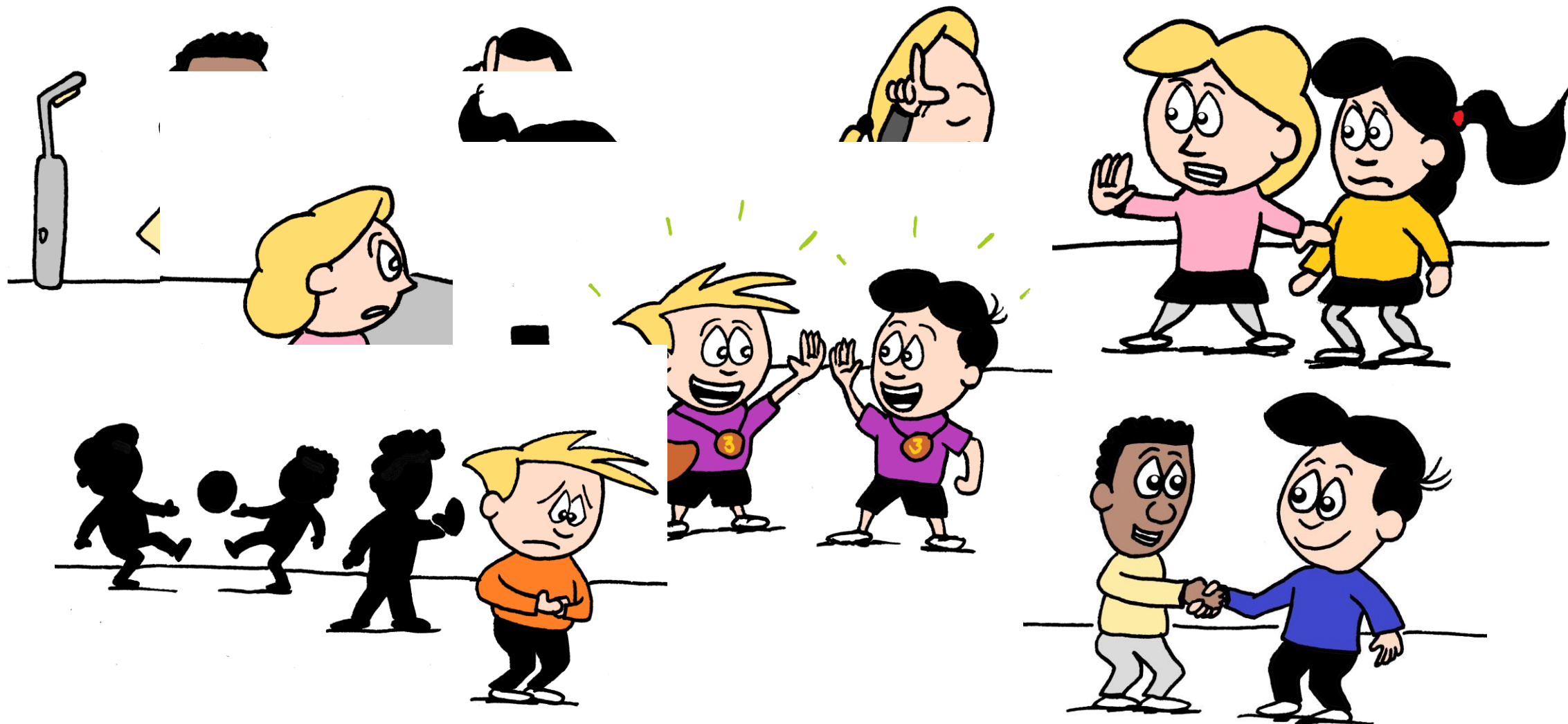
Wie zijn jullie?

Wie van jullie is...

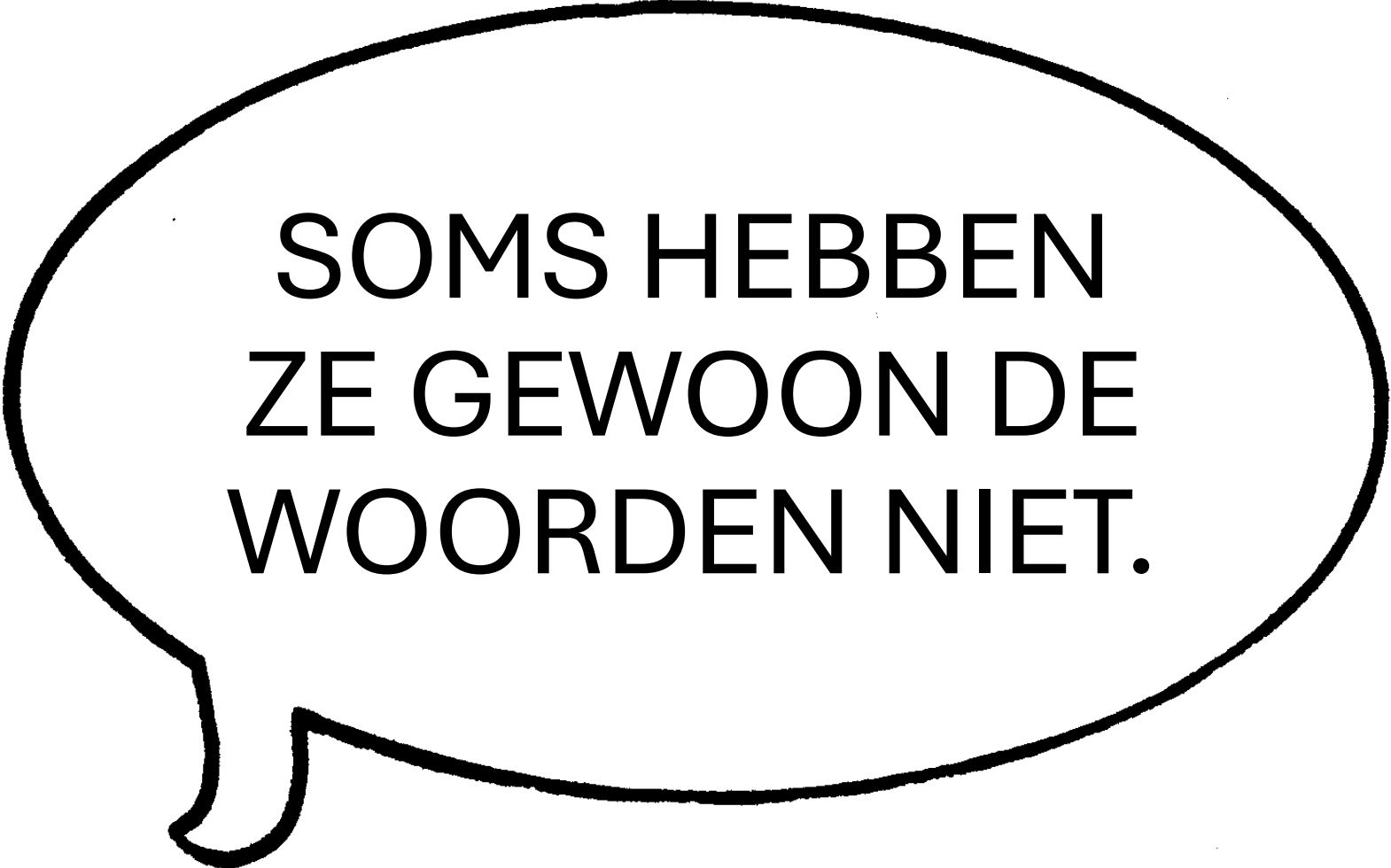
Het spel...

Ontstaan en achterliggende gedachte: zinsparaatheid

Jullie leerlingen / cliënten
hebben dit vast ook...



Dit hoorde ik ooit een ervaren
weerbaarheidstrainer zeggen:



SOMS HEBBEN
ZE GEWOON DE
WOORDEN NIET.

Ontwikkeling

Kosteloze zelf-printen-versie in mei 2021

Elke maand een uitbreiding

Eerste gedrukte editie in september 2021

Tweede gedrukte editie in november 2022

Derde gedrukte editie in maart 2024

Ambitie:

Vierde gedrukte editie (“groen”)

Bordspel



Dit zeggen gebruikers:



Ellen

Hallo Michiel

Vanmiddag je rode kwartet ontvangen. Bedankt. Ik heb de andere 2 al en die worden regelmatig gebruikt bij de begeleiding van kinderen met ASS. Bij 1 jongetje van 8 jaar heeft dat geleid tot veel minder boosheid en agressie, omdat hij nu woorden kreeg om zich te uiten.

Dus bedankt voor het maken van deze kwartetten.
Ellen



Hilde

Beste Michiel,
Goed idee!

Ik heb onlangs jouw kwartetspel aangeschaft. Het spel wordt met veel plezier gespeeld hier thuis. Het geeft daarbij op een laagdrempelige manier de gelegenheid om over bepaalde onderwerpen door te praten. Heel fijn!
Hartelijke groet!



Marjolein

54m ***

Aanrader!

Ik speel ze met een pubermeisje met Downsyndroom. Tijdens t spelen hebben we er gesprekjes over. In de overige tijd dat ik haar begeleid gaat ze herkennen hoe ze kan reageren in een bepaalde situatie.

Zeker een aanrader met dit goede doel erbij!!!

Love · 1 | Reply · 1 Reply



Michiel Commandeur **Author**

37m ***

Weerbaarheidstrainer, gastdocent en maker van 'Wat zeg je dan? ...

Wat geweldig om te horen hoe jij de kaartjes toepast, [Marjolein](#). Dit is voor het eerst dat ik hoor dat het spel wordt gebruikt met iemand met Downsyndroom. Tof dat het werkt!



Sandra
Leerkraft

1w ***

Dit ziet er leuk uit! Rustig en overzichtelijk. De leerlingen in mijn klas hebben deze vaardigheden of zinnen niet automatisch in hun systeem (vaak doordat het niet aangeboden is en dus niet aangeleerd). Hier ligt een grote taak voor ons in het onderwijs. Ik denk dat dit een mooie toevoeging kan zijn voor leerlingen bij mij op school. Ik kijk uit naar een proefsetje om eens uit te proberen!
Ik blijf graag op de hoogte!

[See translation](#)

Love · 2 | Reply · 1 Reply



Josine

1w ***

scholing voor ontspannen docenten, schoolleiders met balans, en blijf lee...

leuk! Ik had het geloof ik zelf wel willen hebben toen ik jong was 😊

[See translation](#)

Love · 1 | Reply

Wat kun je ermee?

Drie werkvormen ervaren:

Kwartetten

Dobbelstenen

Stappenplannen / social scripts

Werkvorm 1: kwartetten



Werkvorm 1: kwartetten



Werkvorm 1: kwartetten

- Acht groepjes maken: 10 rechterhanden.
- Binnen je groep speel je individueel of in tweetallen.

Werkvorm 1: kwartetten

Spelregels

Doel: verzamel zo veel mogelijk kwartetten.

Vorbereiding: verdeel alle kaarten onder de spelers. Laat je kaarten niet aan andere spelers zien.

Spelen: vraag één van de andere spelers om een kaart die jij niet hebt. Noem de categorie en de kaart die je wilt hebben. Als de speler die kaart heeft, geeft hij deze aan jou en mag jij doorgaan met kaarten vragen. Dit mag aan dezelfde of een andere speler.

Heeft de speler de gevraagde kaart niet, dan is je beurt voorbij. De beurt gaat naar de speler aan wie jij als laatste een kaart hebt gevraagd.

Het spel is afgelopen als alle kwartetten compleet zijn.

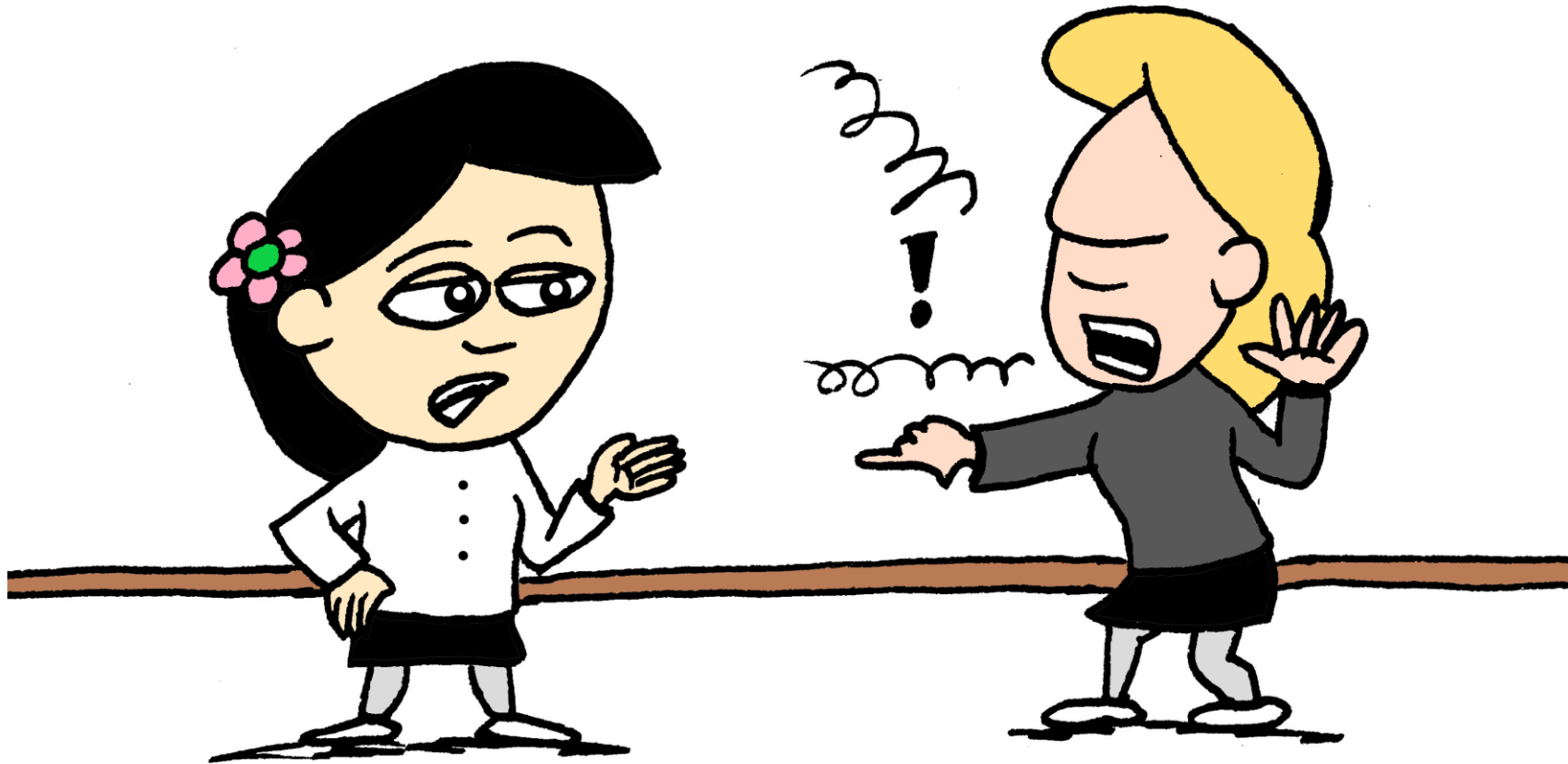
Werkvorm 2: dobbelstenen



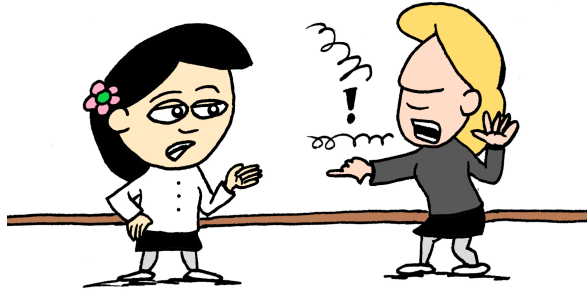
Werkvorm 2: dobbelstenen

- In je groep.
- Iedereen gooit om beurten de dobbelsteen.
- Je krijgt een situatie voorgeschoteld. De vraag is: wat zeg jij dan? Hoe zou jij het aanpakken?
- De kaartjes uit het kwartet dienen ter inspiratie / hulpmiddel.
- Eerst de persoon die aan de beurt is laten nadenken en praten. Daarna desgewenst elkaar aanvullen.

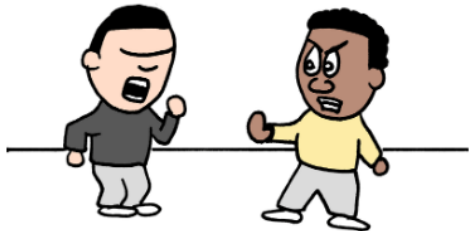
Werkvorm 3: stappenplan / social scripts



Werkvorm 3: stappenplan / social scripts



Grenzen aangeven



- 1 Stop!
- 2 Ik vind het genoeg, zo.
- 3 Hier ligt voor mij de grens.
- 4 Zo kan 'ie wel weer.



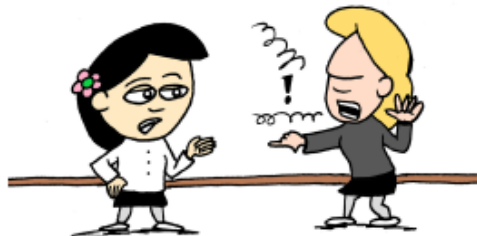
Je wordt boos



- 1 Ik merk dat ik hier boos van word.
- 2 Stop! Ik voel dat ik ga ontploffen.
- 3 Ik loop even weg om af te koelen.
- 4 Ik gooi even mijn boosheid eruit.



Omgaan met pestgedrag



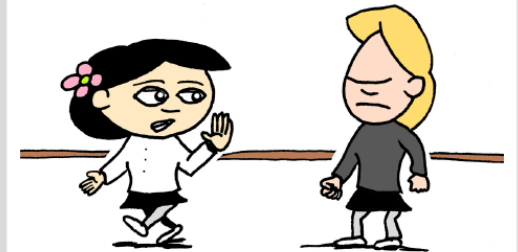
- 1 Wat wil je hiermee bereiken?
- 2 Wat maakt dat je dit nodig hebt?
- 3 Ik kijk hier erg van op.
- 4 Jij bent beter dan dit.



- 1 Laat los, laat gaan
- 2 Klaar. Zullen we i
- 3 Hoe willen we dit wél doen?
- 4 Oké, we gaan door en dan beter.



Afronden en weggaan



- 1 Dit leidt tot niks. Ik ga weg.
- 2 Dit is tijdverspilling. Ik ga verder.
- 3 Hier laat ik het bij. Ik ga.
- 4 Genoeg zo. Ik ga iets anders doen.

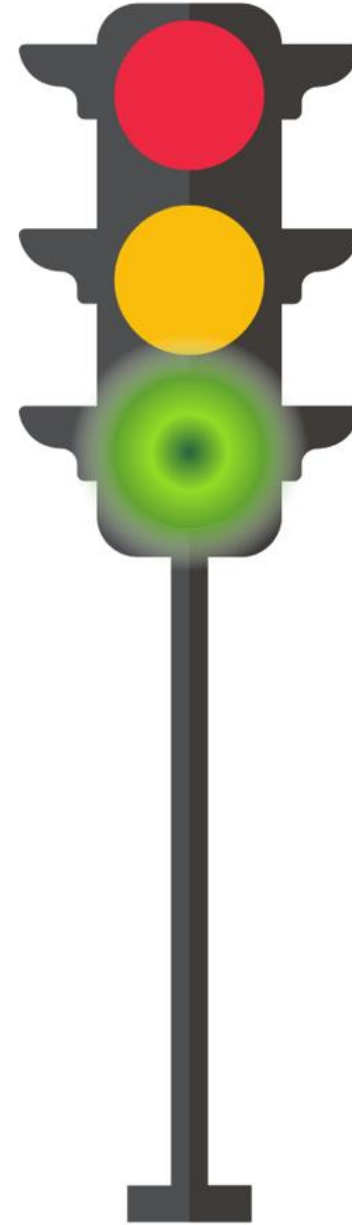
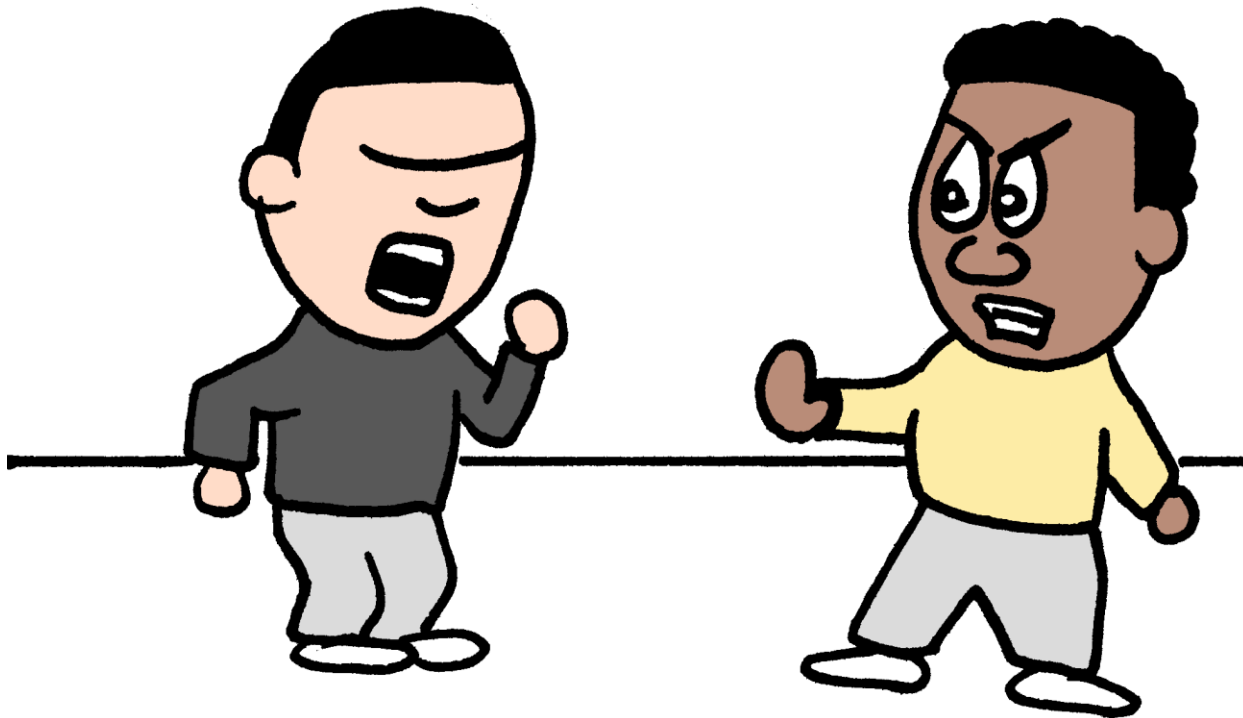
Nog een paar werkvormen

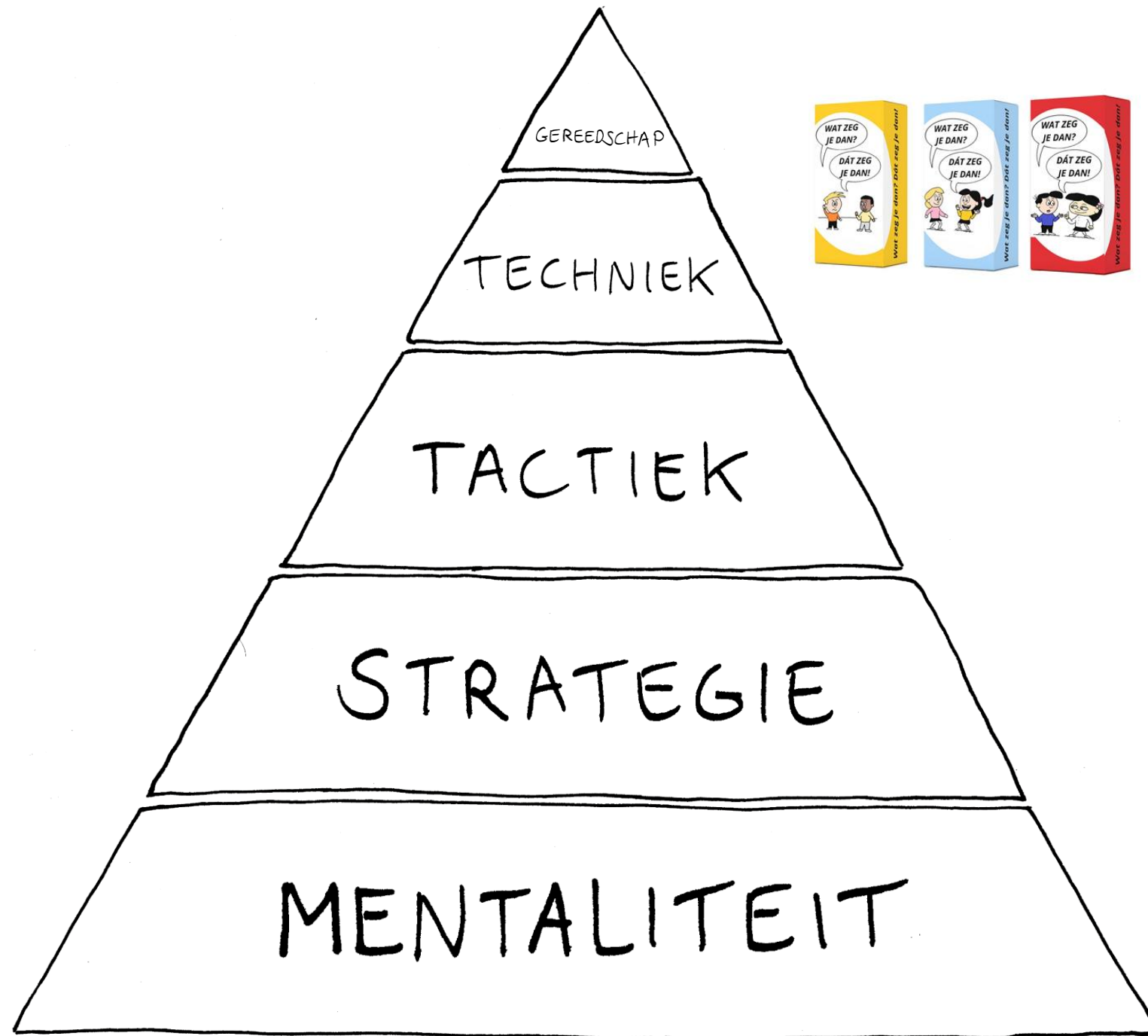
Dit vertelden gebruikers van het spel mij:

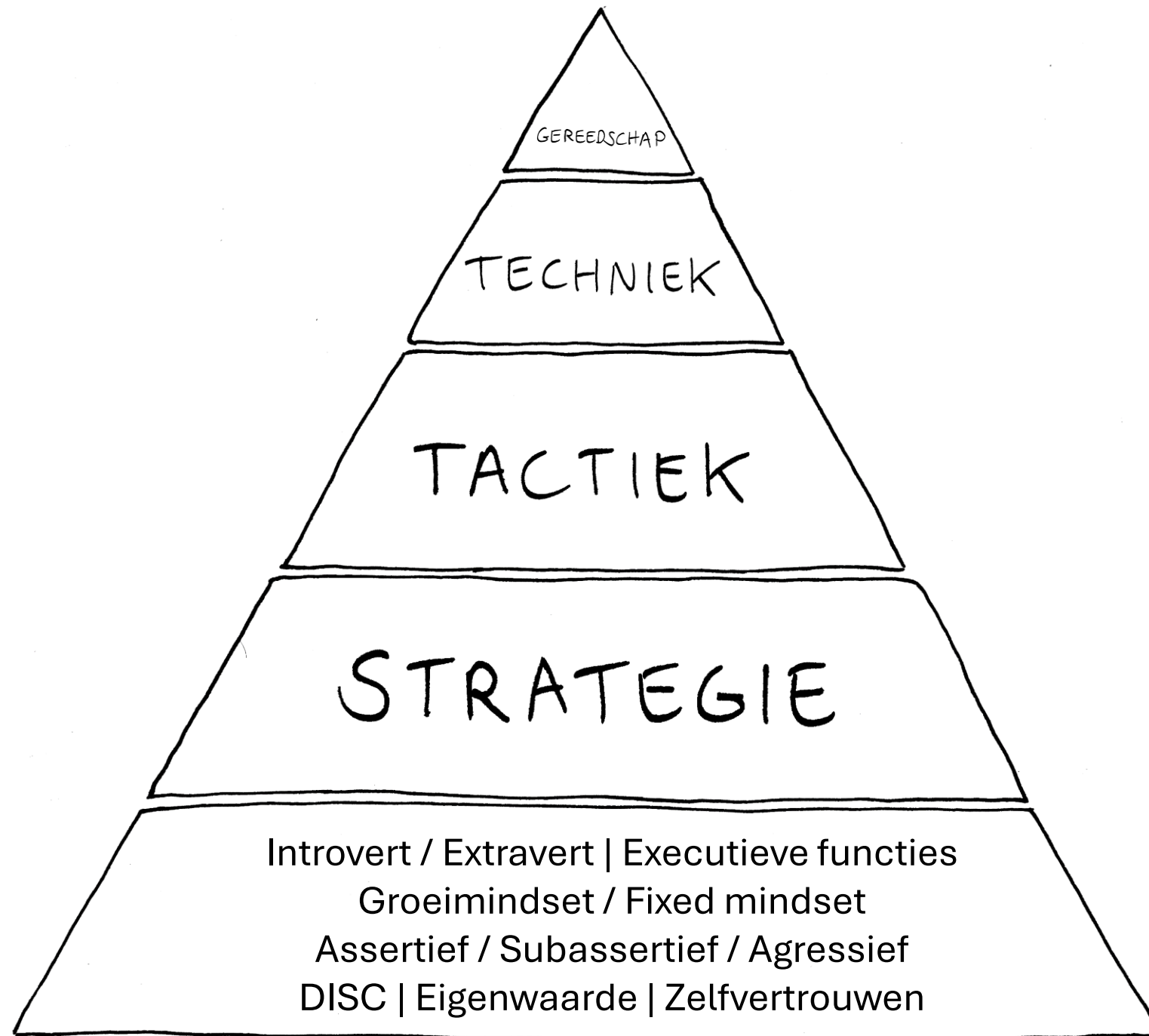
- Trek-een-kaart-en...
- Kaart op de koelkastdeur
- Rap of lied maken
- Bokscoaching
- Kindercoaching met inzet van hulphonden (wc-rolletje)

Een laagje dieper

Vermijd het “Stop-Hou-Op-Effect”







En nu?

Kosteloos downloaden zelf-printen-versie:

<https://michielcommandeur.nl>

Gedrukte edities via de webshop: 33% korting op alles
met kortingscode **LOWANPO**, geldig t/m 3 april

± €8,95 per doosje (exclusief verzendkosten)

Workshop / training bij jou op school / in jouw organisatie?

michiel@michielcommandeur.nl – 06-28508452

Op de hoogte blijven?



www.linkedin.com/in/michiel-commandeur/