

Mission Statement Zonnekind

“Kind, jij maakt de wereld mooi en zonnig!”

WHY?

Het Zonnekind is ontstaan vanuit het gevoel dat het onderwijs in Nederland niet helemaal in balans is. Kinderen leren rekenen, schrijven en andere mentale vaardigheden. Over het '**mens-zijn**' wordt echter nauwelijks iets geleerd. Het hoofd is topzwaar is geworden; de **balans tussen lichaam en geest** is zoek. Het aantal kinderen met 'stoornissen' neemt toe, terwijl scholen een groeiende verantwoordelijkheid hebben om ieder kind een passend onderwijsaanbod te bieden. Kinderen zijn meer dan een cijfer. Ze worden nu hoofdzakelijk beoordeeld op hun cognitieve prestaties en hiermee worden de onderlinge verschillen benadrukt. Met als gevolg meer competitie en conflicten, vanuit het gevoel niet goed genoeg te zijn. Terwijl het leven van een kind onbezorgd zou moeten zijn. Wij geloven dat wanneer er meer aandacht is voor de kwaliteiten en het emotionele welzijn van een kind, dat dit werkelijk kan bijdragen aan een onbezorgde schooltijd met **gelukkige en zonnige kinderen**.

Drukke klassen, onhandelbare kinderen, pestproblematiek, wanhopige ouders en leerkrachten; kortom een heleboel **stress**. Emoties horen bij het leven. Kinderen leren vaak niet hoe ze er mee om moeten gaan. Als emoties worden onderdrukt of wanneer kinderen gestuurd worden door hun emoties, dan levert dat stress op. Voor hen zelf en de omgeving. Het is belangrijk dat kinderen leren de baas te worden over hun eigen **emoties**, meester te worden, zodat er minder conflicten zijn ende sfeer in de klas goed is. Ook voor leerprestaties is een **veilige omgeving** essentieel.

Om kinderen weerbaar te maken, is het nodig dat ze weer leren voelen. Het zwaartepunt ligt nu bovenin. Dat is niet de beste plek als je stevig wilt blijven staan. Er zou meer **verbinding** moeten zijn tussen denken en voelen. Kinderen zijn gewend vanuit hun denken te handelen, in plaats van contact te maken met het lichaam, om te ervaren 'hoe het voelt'. Als gevoel nooit besproken en ervaren wordt, leven kinderen in de illusie dat ze de enige zijn met angst, boosheid of verdriet. Dit maakt dat ze zich afgesloten kunnen gaan voelen of eenzaam. Kinderen die geleerd hebben welke gevoelens ze hebben en hoe ze hiermee om kunnen gaan, zijn in verbinding met zichzelf en kunnen zich beter beheersen en uitdrukken. Als er een verbinding is tussen hoofd, hart en buik, dan ben je 'online'. Je denken, voelen en handelen wordt dan congruent met elkaar. Als je afgesloten bent, voel je je nergens verantwoordelijk voor. Omdat wij een maatschappij verlangen waar ieder **rechten en plichten** heeft, is het noodzakelijk om je **verantwoordelijk** te voelen.

We geloven dat ieder kind over kwaliteiten en talenten beschikt. Als kinderen zich hier bewust van worden doet dat veel voor hun **eigenwaarde** en **zelfvertrouwen**. Een kind dat zich goed voelt over zichzelf, gaat ook socialer en hulpvaardiger om met anderen. Dit zou de basis moeten zijn. Benadrukken wat wel goed gaat. Een kind dat zich gehoord en gezien voelt, is eerder geneigd zijn best te doen, dan het kind dat steeds maar weer hoort wat het niet goed doet. Ieder mens wil van nature 'het goede' doen. Geen mens wordt 'slecht' geboren, we raken alleen in de loop van de tijd het contact kwijt met dit innerlijk kompas. Wij geloven dat het **empatisch** vermogen ontwikkeld kan worden en nodig is om een **goede sfeer** in een groep te krijgen. Mensen die asociaal gedrag vertonen, ontbreekt het aan inlevingsvermogen. Door het ontwikkelen van compassie vermindert ongewenst gedrag.

Mission Statement Zonnekind

“Kind, jij maakt de wereld mooi en zonnig!”

HOW

Door middel van het ontwikkelen van **zelfbewustzijn op mentaal en fysiek niveau** zetten we kinderen in hun kracht. Leren we ze hoe te reageren op bepaalde omstandigheden, mensen en gedachten. Wij gaan ervan uit dat wij geen invloed hebben op wat er buiten ons gebeurt. Wij kunnen echter wel invloed uitoefenen op de manier waarop wij hiermee omgaan. De focus ligt dus op het versterken van de innerlijke mens; het **positieve kind** staat centraal.

De opbouw:

Het programma is opgebouwd vanuit het zelf. Eerst *zal* je jezelf moeten leren kennen om **zelfkennis** en zelfwaardering op te bouwen (ik & mezelf), vervolgens gaan we werken aan sociale vaardigheden en **omgangsvormen** (ik & de ander) en ten slotte kijken we naar je rol in een groter geheel en ter bevordering van het **leefklimaat** in de klas, hoe versterken we elkaar (ik & de groep).

Het programma dat wij ontwikkeld hebben, is een combinatie van materiaal gericht op **hoofd, hart en handen**. Dat wil zeggen dat de kinderen op alle niveaus worden aangesproken. Ze zullen hun verstand, hun hoofd moeten gebruiken; ze leren hun lichaam te voelen en hun hart te openen en ze gebruiken hun handen om te geven, te creëren. En hun hele lichaam komt in beweging.

Het hoofd (denken)

Door ze zelf te leren nadenken, in plaats van te reproduceren wat je wordt geleerd. Kritisch te kijken naar hun **eigen overtuigingen**. Veel **vragen** te stellen. Dat is eigenlijk de basis van **filosoferen**. Het verlangen naar wijsheid. Zoeken naar oplossingen. De mentale mogelijkheden optimaal benutten. Door na te denken over eigen en andermans kwaliteiten (**deugden**) wordt **inzicht** verkregen en worden kinderen zich **bewust** van zichzelf. Communiceren vanuit nieuwsgierigheid en interesse.

Het hart (voelen) het lichaam

Het zelfbewustzijn op fysiek niveau is belangrijk voor de verbinding met jezelf. Het verlegt het zwaartepunt, van het hoofd naar een natuurlijke staat van **'zijn'**. Door te voelen kan je emoties verwerken, kan spanning oplossen. **Ontspanning** is heilzaam, geeft rust en laadt de batterij weer op en draagt tevens bij aan een goed leerklimaat. De fysieke oefeningen die we met de kinderen doen, laat ze zich bewust worden van hun lichaamshouding, hun **aandacht** en hun **innerlijke kracht**. Door ze bewust te maken van hun lichaam, ze te laten oefenen met het verleggen van de aandacht ontdekken ze hoe ze **stevig kunnen staan**. Door ze bewust te maken van hun **adem**, geven we ze een instrument om de aandacht te verplaatsen en om in een staat van rust en ontspanning te komen. Waar ontspanning is, is geen ruimte voor stress en conflict. Als je gaat voelen, kun je ontdekken wat je nodig hebt (**behoefte**).

Daarnaast is het ontwikkelen van empathie (**compassie**) nodig om het hart te openen. Liefde te kunnen voelen voor jezelf en een ander. **Herkenning** is belangrijk om deze gevoelens aan te wakkeren. Communiceren vanuit eigen en andermans behoeften.

De handen (doen)

Creëren, samenwerken en communiceren met elkaar. Hoe gaan we met elkaar om? Als ik iets doe, wat voor effect heeft dat dan op mij en op de ander? Wat kunnen we realiseren, wat kunnen we doen om onszelf in de wereld te manifesteren? Op dit niveau laten de kinderen zien wat ze te geven hebben en oefenen ze met hun hele lijf. Ze uiten zichzelf op een creatieve manier. Door het samen of alleen uitvoeren van opdrachten wordt een beroep gedaan op hun vermogen om iets bij te dragen. Er wordt gewerkt aan samenwerking opdrachten. Hier kunnen ze de theorie in praktijk brengen.

Mission Statement Zonnekind

“Kind, jij maakt de wereld mooi en zonnig!”

WHAT

De deugden/karaktereigenschappen van mensen staat centraal. Aan de hand van een kringgesprek, oefeningen en spel wordt er iedere les een karaktereigenschap belicht. Het programma vindt plaats in een sfeer van 'zien en gezien worden' en 'horen en gehoord worden'.

Wat levert het op? **Zonnekinderen** zijn kinderen, die eigen en andermans kwaliteiten kennen, ze tonen respect en aandacht en handelen vanuit zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid.

In dit programma zijn verschillende elementen uit bewezen methodieken samengebracht. De oefeningen uit dit programma zijn interactief, creatief en fysiek, zodat kinderen met uiteenlopende leerstijlen zich ermee kunnen verbinden. Voor kinderen en jongeren zijn verschillende toepassingen ontwikkeld. Er is een groep van kinderen tot 12 jaar en een groep jongeren tot 18 jaar.

Omdat er gewerkt wordt met aikido technieken, kunnen de kinderen en jongeren twee keer per jaar examen doen voor het behalen van een band.

Ouders hebben een actieve rol in het programma. Het geleerde zal geïntegreerd moeten worden in het dagelijks leven thuis en op school. Maandelijks worden er ouder-kind lessen gehouden, zodat ook de ouders kunnen ervaren wat de kracht is van het benoemen en aansporen van een deugd.

Beleidsplan;

Vanuit onze Missie en de omschrijving waarom wij het Zonnekind opgezet hebben, kunnen wij gaan kijken hoe wij onze doelen willen realiseren.

Wij hebben drie groepen van Zonnekinderen. Hier leren zij om meer vanuit hun eigen leefwereld hun wereld te exploiteren.

Aikido is een inspirerende vorm om de juiste ervaringen op te doen, zodat je onder moeilijke omstandigheden rustig en ontspannen kan blijven. En om je lichaam volledig te voelen en te ervaren. Angst is het tegenovergestelde en zorgt voor spanningen en energie verlies. Onze inzet is om door middel van de juiste verhalen en oefeningen gelukkige en zonnige kinderen in het leven te zetten. Die ook in moeilijke situatie handelend kunnen optreden.

De rol van de ouders is hier ook heel belangrijk in. Daarom hebben wij ook lessen voor ouders en Zonnekinderen. Je leert juist van de relatie die je hebt met je kind. Samen kan je werken aan een duurzame relatie.

Willen wij onze lessen blijvend aanbieden. Dan is het voor ons belangrijk om onze ideeën met handen en voeten te gaan geven. Zodat ook de school baat heeft van onze lessen en oefeningen.

Wij willen een school oprichten waar wij les geven volgens de Principes van Aikido en Waarin het kind centraal staat.

Bewegend leren wordt al bij sommige scholen toegepast. Maar dit nu volledig te gaan doen en toepassen met een groep ouders en kinderen, die buitengewoon zijn is voor ons een nieuwe uitdaging.

In samenwerking met een enthousiaste commissie, die deze ideeën in praktijk willen brengen bieden wij als Stichting het Zonnekind deze onderwijsvorm aan.

Voor zowel voor het Zonnekind als voor deze commissie snijdt het mes aan twee kanten.

Nieuwe vormen vinden waar een win- win situatie ontstaat en waarin wij elkaar kunnen helpen en versterken. Zonnekind zorgt voor de know-how van hoe te leren dat kinderen beter in hun vel gaan zitten en ontspannen blijven en de school hoe zij dit kunnen toepassen. Zodat gelijk inzichtelijk wordt welke resultaten je kunt behalen met deze vorm van onderwijs.

Waar hebben wij momenteel mee te maken willen wij deze kennis door geven. Corona heeft een grote impact gehad op onze activiteiten. Verschillende ouders en Zonnekinderen bleven weg of hadden problemen met de

Mission Statement Zonnekind

“Kind, jij maakt de wereld mooi en zonnig!”

regels van afstand. Hierin kunnen wij geen rol spelen omdat dit beslissingen zijn, die ouders zelf nemen. Daarom is het van belang om te laten voelen dat als je rustig blijft je beter in staat bent om een verantwoorde beslissing te nemen, die komt uit je eigen gevoel. En niet komt omdat dit zo bepaald is door een ander. Daarom zijn deze lessen zo belangrijk voor iedereen.

De intentie is om meer naar buiten te treden om te laten ervaren waar wij mee bezig zijn. En dat er een weg is die naar binnen leidt. Scholen en onderwijzers leren hoe zij dit kunnen toepassen in hun onderwijs.

Na deze hectische periode kunnen wij weer meer naar buiten toetreden. Omdat langzaam maar zeker alles weer gaat starten.

Het Zonnekind is er voor alle gezindten. Dus voor iedereen, die wil leren om rustig en ontspannen en gefocust te blijven. Dan zal het leren ook makkelijker gaan omdat je kind leert om zich volledig te ontspannen en zal je hersenen meer gecoördineerd gaan samenwerken.

Daarnaast zet het Zonnekind zich in om deze kennis uit te dragen naar scholen toe en andere organisatie, die met kinderen samenwerken.

Financiën.

De stichting krijgt geld binnen via donaties en sponsoring en de ouders betalen per kwartaal en kleien vergoeding.

Vrijwilligers.

De stichting werkt met vrijwilligers, die zich belangeloos inzetten om ouders en Zonnekinderen zo optimaal mogelijk te begeleiden.