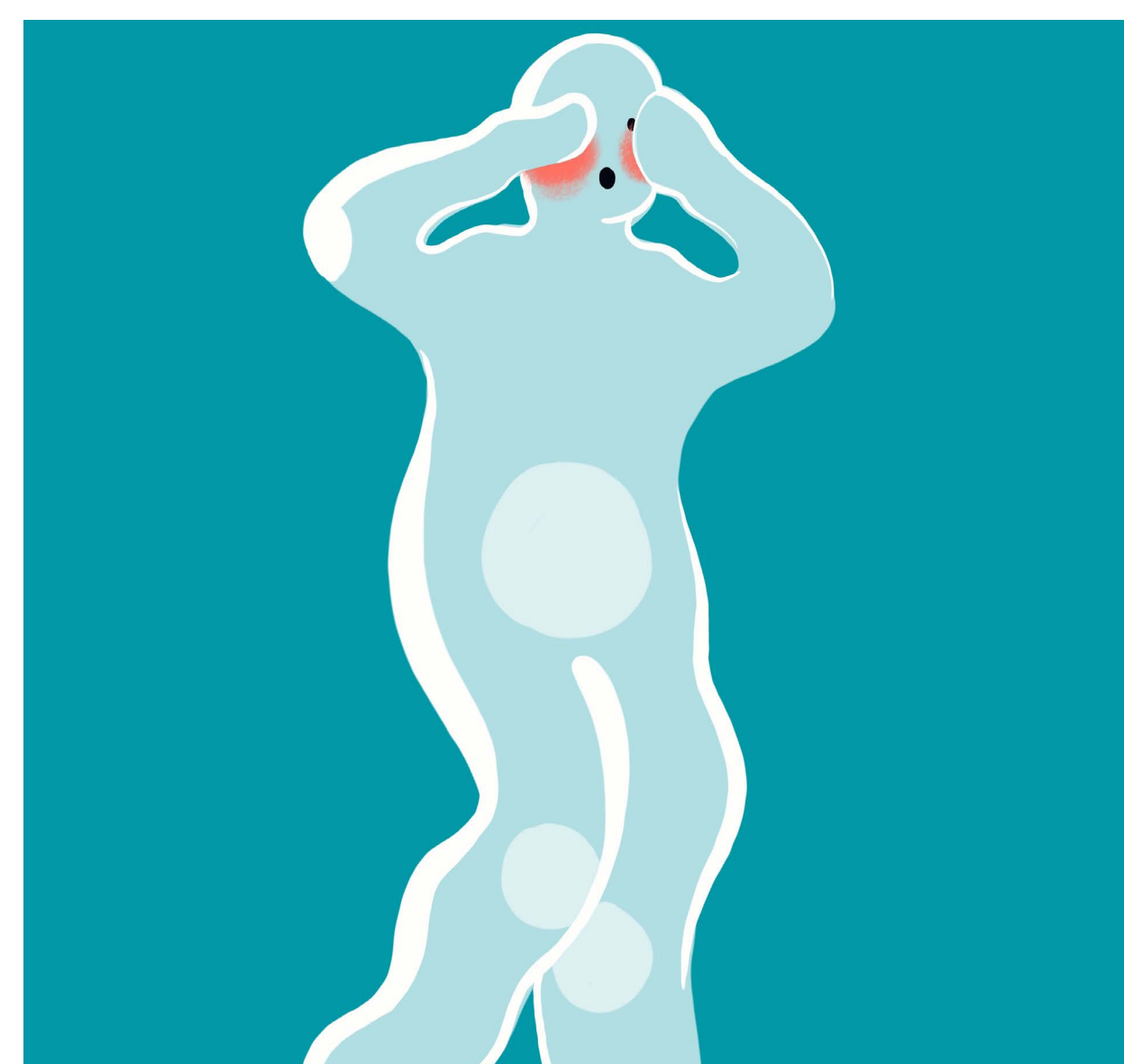




PIONIER!
kunst op school

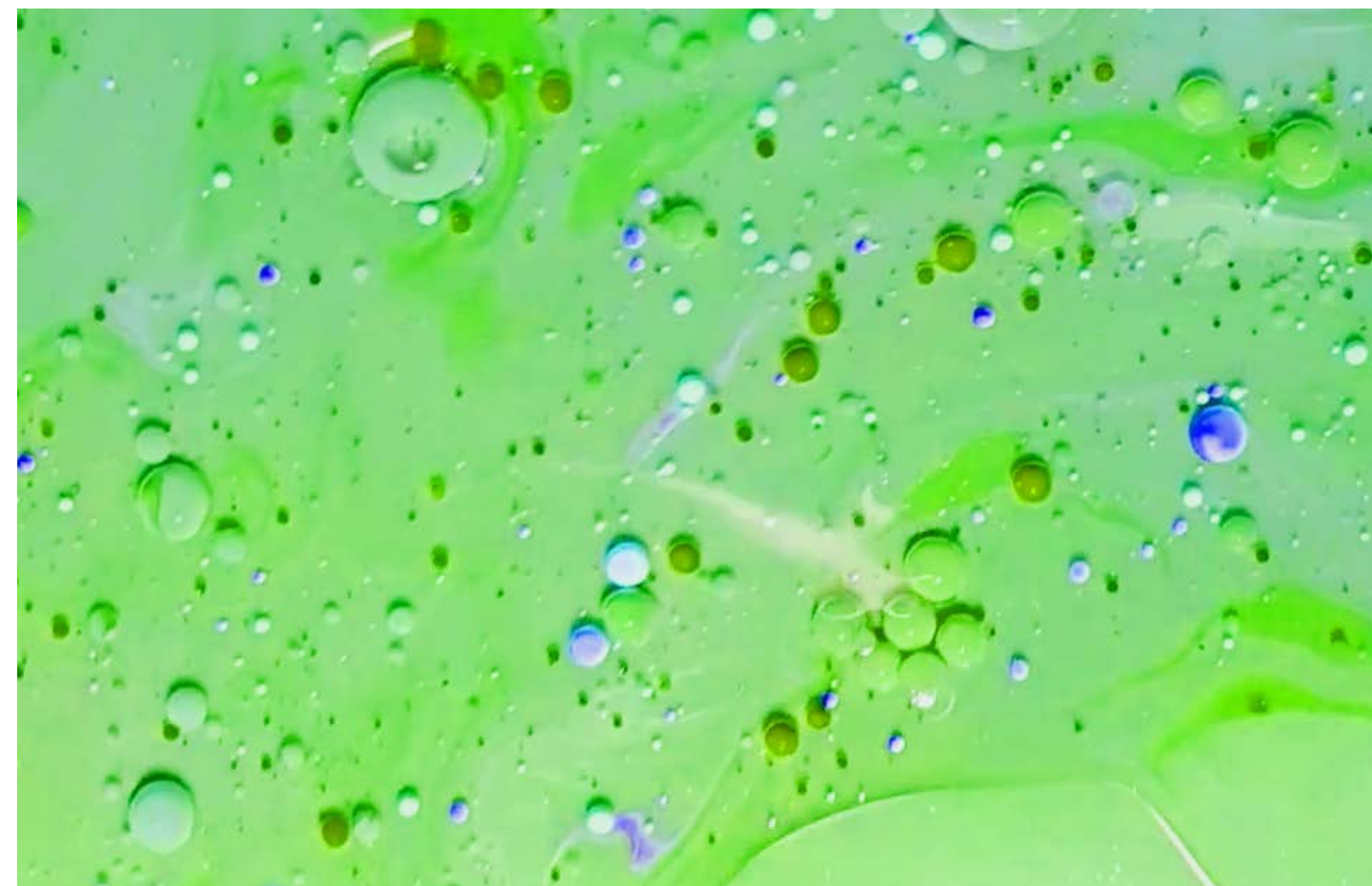
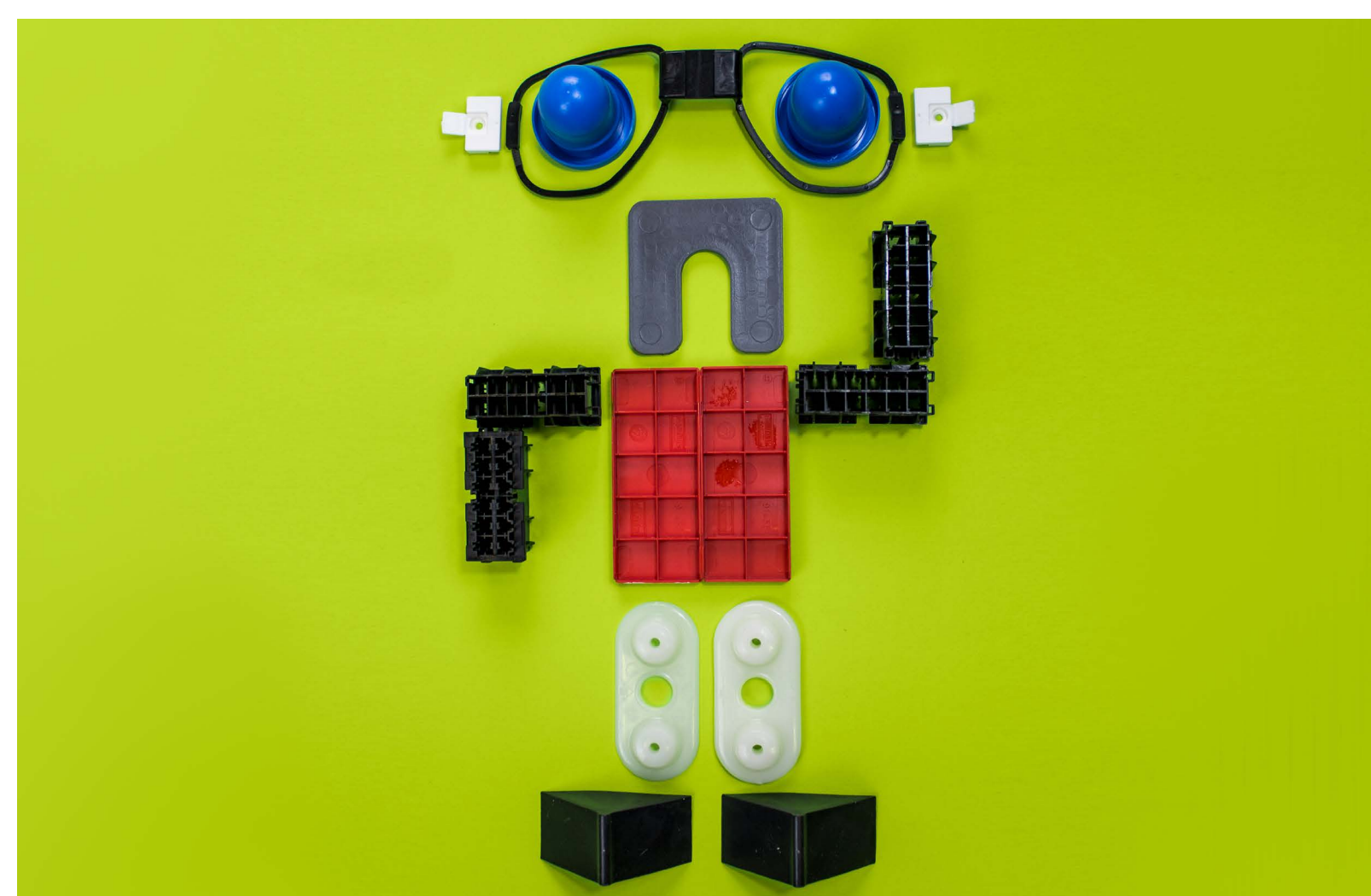
SHAMY



Klaas Dijkstra - de Pijlstaart

Linda Rosink - PIONIER!

WARMING-UP





MEET SHAMY

CHILLEN MET SHAMY

Shamy

Shamy is het stemmetje in je hoofd dat je hoort als je iets doet waar je voor schaamt.

Alles mag er zijn.
Blij, nieuwsgierig, boos, verdrietig. En **Shamy**.

Maak je jezelf groot en sterk?

Wiebelknieën?

Waar zou Shamy je tegen willen beschermen?
Zeg (*nee*) dankjewel.

Speel je de clown?

Hoe voelt *schaamte* voor jou?

Wat denk doe voel je op dat moment?

Bloos je?

Je hoeft Shamy niet weg te sturen.
Shamy hoort er bij, *maar* mag niet de baas spelen.

Hou je je adem in?

De kracht van NOG niet.
Alle eerste keren zijn spannend. Hoe *oefen* jij je groei mindset?

Zeg niet: 'Ik *ben* altijd onhandig.' **Zeg wel:** 'Ik *deed* iets onhandigs.'

Maak je jezelf klein en onzichtbaar?

Kan je met Shamy spelen?
Kan je *expres* iets doen waarvoor je een beetje schaamt?

Blijft het hetzelfde voelen of wordt het minder als je het *vaker* doet?



creatievermogenutrecht.nl

Illustratie Manja Eland
©2022 Creatief Vermogen Utrecht

SHAMY IS BESMETTELIJK



GROWTH MINDSET

Vaardigheden kunnen ontwikkeld worden.

Verlangend naar leren en ontwikkeling.

Niet bang voor fouten.

Staat open voor kritiek.

Geïnspireerd door succes van anderen.

Carol Dweck

FIXED MINDSET

Vaardigheden staan vast.

Vermijden van uitdagingen.

Geeft op bij tegenslag

Negeren van kritiek.

Bedreigd door succes van anderen.





KUNST MAAKT MOED

Creativiteit is erg persoonlijk en kwetsbaar.

Creatieve processen hebben onzekere eindes.

Er is geen goed of fout antwoord.

KWETSBAAR EN PERSOONLIJK

Iets met de vloekende
kleuren van mijn stoomboot



ONZEKER EINDE

A photograph of a glass of water on a table. The glass is in the foreground, and a lightbulb is visible in the background, casting a shadow on the table. The overall lighting is warm and yellowish.

Tips van Brené Brown

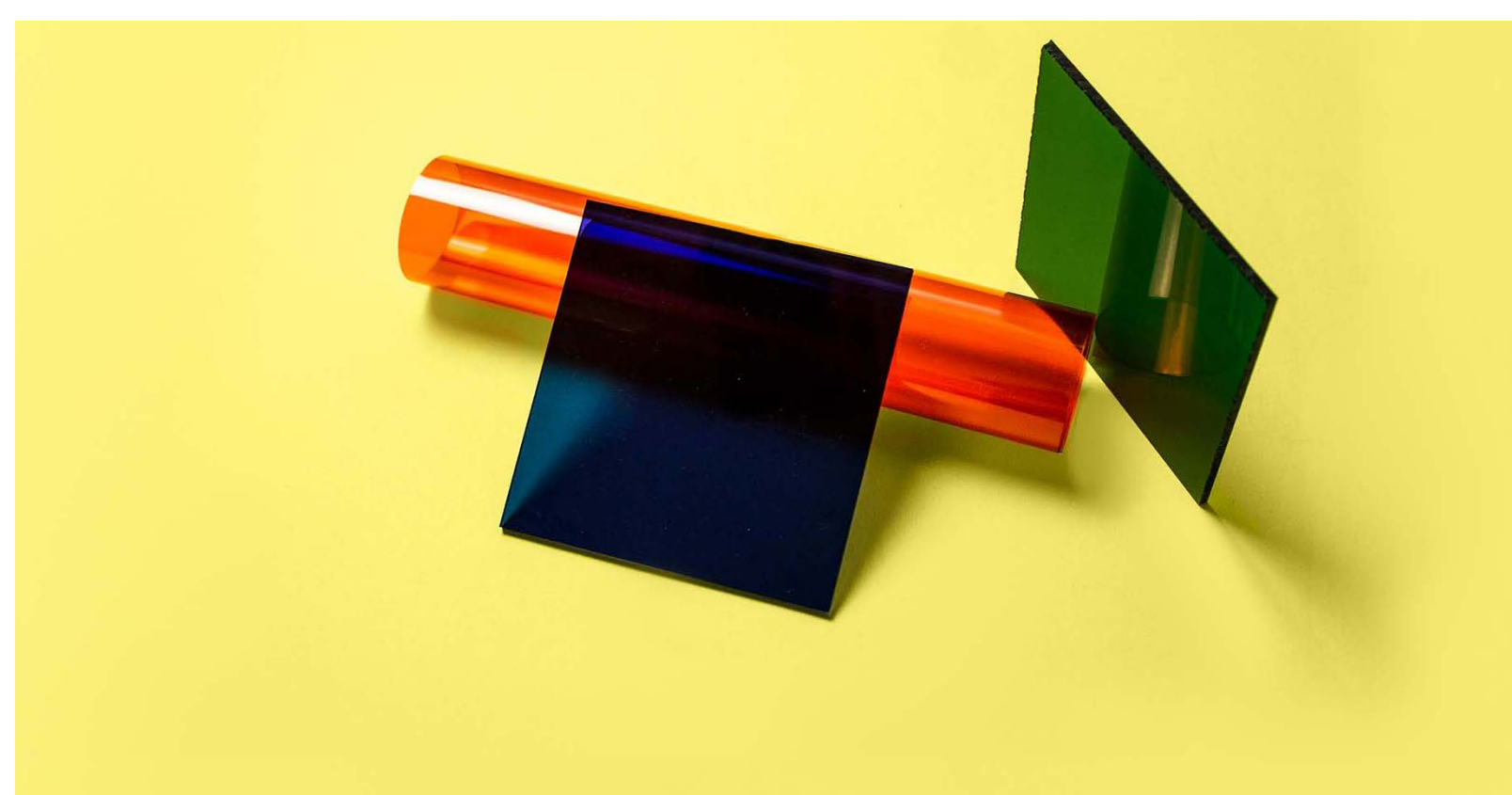
Normaliseer het

Perspectief

Reality-check op je
verwachten

**IN KUNST BESTAAT ER GEEN
GOED OF FOUT ANTWOORD**

www.ikpionier.nl





SHAMY IN DE KLAS - HET GESPREK

Hou voelt schaamte voor jou?
Wat doe / denk / voel je op dat moment?

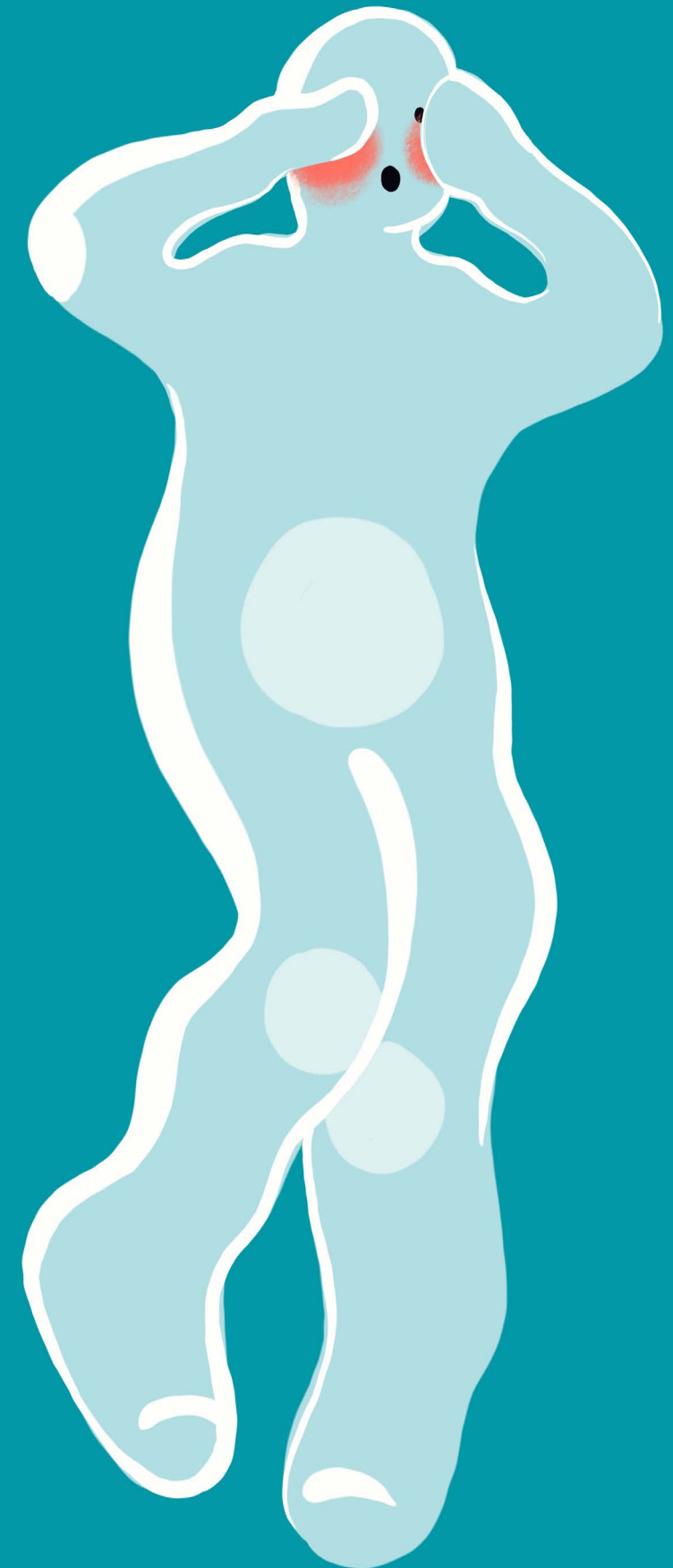
Waar zou Shamy je tegen willen beschermen? Je hoeft Shamy niet weg te sturen. Shamy hoort er bij maar mag niet de baas spelen.

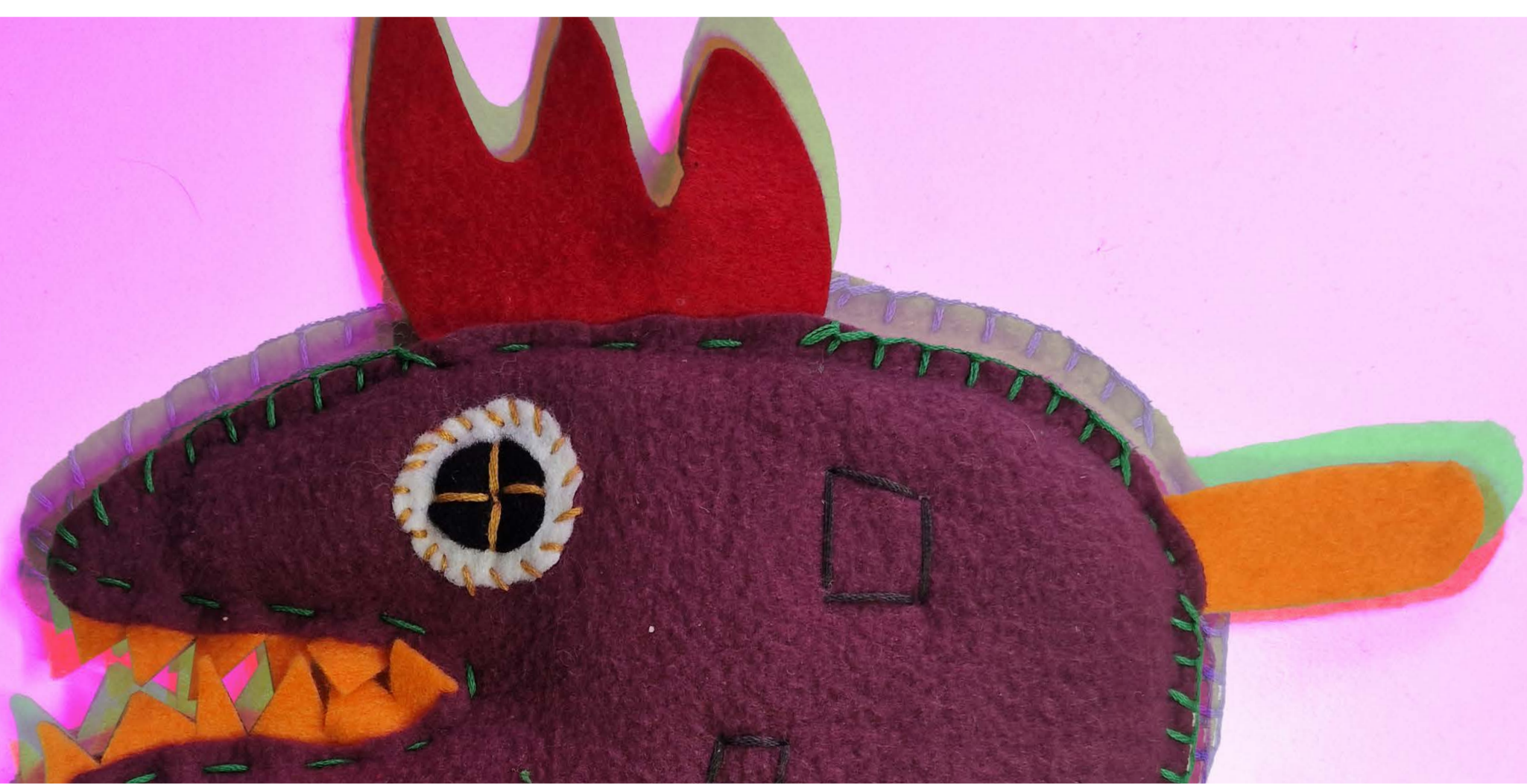
ALLES MAG ER ZIJN
Blij, verdrietig, nieuwsgierig, boos. En Shamy.

De kracht van NOG niet
Alle eerste keren zijn spannend. Hoe oefen jij je groeimindset?

Kan je met Shamy spelen?
Blijft het hetzelfde voelen of wordt het minder als je het vaker doet?

SHAMY IN DE KLAS
CHILLEN MET SHAMY





BREEVIE

'De grootste fout die je kunt maken in het leven is constant bang zijn dat je er een gaat maken.'

ELBERT HUBBARD



MAAK PROCES BREEVIES

LESMATERIAAL

'De grootste fout die je kunt maken in het leven is constant bang zijn dat je er een gaat maken.'

ELBERT HUBBARD



ALS SPANNING TOCH OPLOOPT

- Adem tot diep in je buik en zorg dat je langer uitademt.
- Je kan bijvoorbeeld zachtjes blazen tegen een papertje of een knikker.

- Wiebel of wieg op en neer met je lijf.
- Schud met je lichaam of ledematen.
- Gebruik fidgettoys om je de energie via je handen te verminderen.

- Zorg dat de opgebouwde energie uit je lichaam kan door deze te laten bewegen, spelen, dansen, zingen, schreeuwen, fietsen, springen, wandelen, rennen e.d.

- Knuffel een dier, persoon of een deken/kussen.
- Focus op je zintuigen, bijvoorbeeld luisteren of ruiken.

- Eet iets (evt met weinig suiker) of gebruik een snoepje om op te sabbelen/zuigen.
- Drink slokjes water, bij voorkeur uit een bidon.

**DE MAKKELIJKSTE MANIER
NAAR VEILIGHEID
IS SPELEN!**

Linda Crince Le Roy - Rosink / PIONIER!
www.ikpionier.nl / hoi@ikpionier.nl / 0640813116

