

LESBRIEF BONJE



Beste leerkracht,

Wat leuk dat jullie met **BONJE** -op school!

BONJE gaat over ruzie. Met behulp van deze lesbrief kan je het met je klas hebben over ruzie en het weer goedmaken, en daar theateroefeningen mee doen. Voor na afloop van de voorstelling hebben we vragen om een nagesprek te starten.

Omdat **BONJE** voor veel leeftijden is, hebben we er in deze lesbrief bijgezet wat er voor middenbouw is en wat voor bovenbouw.

BONJE gaat ook over ruzie in de thuissituatie, een onderwerp dat misschien wat losmaakt. Achterin vind je tips om daarop door te gaan, of om door te kunnen verwijzen.

In **BONJE** valt ook veel te lachen en te bewonderen. En er zit prachtige acrobatiek in. Als je de smaak te pakken hebt na de workshops, vind je achterin nog extra acrobatiek oefeningen. Ook zit er een kleurplaat in de bijlage die uitgeprint kan worden om in de klas of thuis in te kleuren.

Veel plezier!

Het team van **BONJE**

In het kort:

LESBRIEF

1. RUZIE....
2. ...EN WEER GOEDMAKEN
3. NAAR HET THEATER
4. DAT WAS BONJE!

EXTRA'S

5. BONJE THUIS
6. ACROBATIEK IN DE KLAS

Vooraf: Wat is ruzie eigenlijk, en hoe ziet dat er bij jullie uit?

Vooraf: Hoe maak je het goed, en hoe zien jullie 'goedmaakfoto's' eruit?

Vooraf: Straks naar het theater toe.

Na afloop: Samen napraten over de voorstelling.

Doorverwijzing voor dit pittige onderwerp.

De smaak te pakken? Doe wat simpele acrobatiek met je klas!



concept, regie Laura van Hal | spel Christina Lancione, Annet de Ruiter, Benedikt Löffler | dramaturgie Martine van Ditzhuyzen | geluidsontwerp Nineyards Audio | coaching Pieter Post | productieleiding Nikki Kracht | educatie Rosa Schogt | zakelijke leiding René Nekkers | PR & marketing 2023 Elselien Leemhuis | grafisch ontwerp Ayla Maagdenberg | video Piet van Steen | verkoop festivals & scholen 2023: Zjoske van Niekerk | foto's ©KAMERICH & BUDWILOWITZ -EYES2

1. RUZIE...

Wanneer:	<i>Voor de voorstelling</i>
Wat:	<i>Ontdekken wat ruzie eigenlijk is, en ontdekken hoe ruzie eruit kan zien in 'ruziefoto's' . Eerst klassikaal, dan in groepjes.</i>
Nodig:	<i>Eerst het bord, daarna groepjes en wat ruimte voor tweede deel, bijvoorbeeld de kring of als er tijd voor is de gymzaal of het schoolplein.</i>
Tijd:	<i>45 minuten tot maximaal een uur</i>

Samen praten – wat is ruzie eigenlijk?

- **Aankondigen:** we gaan naar een voorstelling die BONJE heet. Bonje betekent 'ruzie'. En de voorstelling is bijna zonder woorden. We gaan samen ontdekken wat ruzie is, en of je dat zonder woorden kan laten zien. En natuurlijk gaan we het daarna ook weer goedmaken!
- **Aan de kinderen vragen: wat is ruzie eigenlijk? Wat doe je als je ruzie hebt? Kan je dingen bedenken die bij ruzie 'horen'?**

Kijk of de kinderen meer kunnen verzinnen dan: je bent boos op elkaar/ je bent het oneens met elkaar. Help ze om te zoeken naar andere dingen die in een ruzie zitten, en **schrijf de dingen die je vindt op het bord**, dat helpt bij het tweede deel van de les.

 - **Voorbeelden:** Je wil verschillende dingen doen, je wil iets van elkaar hebben, je wil hetzelfde hebben, je wil niet meedoen, je mag niet meedoen, er wordt iets afgepakt, en soms weet je zelfs niet zo goed waarom je boos bent. Dingen die je dan doet: harder praten, schreeuwen, soms ga je huilen, sommigen worden juist stil of lopen weg. Soms zelfs slaan of vechten.
 - **Extra voorbeelden voor *bovenbouw* (of als jouw groep dat aankan):** Bij ruzie kan je elkaar verkeerd begrijpen, het kan zijn dat iemand boos is omdat ie al heel ergens anders boos over was, soms heb je zomaar een boze bui (met verkeerde been uit bed gestapt). Vaak luister je niet zo goed meer naar de ander als je ruzie hebt, en het kan ook zijn dat je te boos bent om zelf nog goed uit te leggen wat je nou bedoelde.
- **Is een ruzie met je vriendje of vriendin anders dan met je vader of moeder? Hoe dan?**
- **En als grote mensen ruzie met elkaar hebben, is dat ook weer anders, hoe zie je dat?**
- **Extra: alleen voor bovenbouw – wat ligt er onder boosheid?**

Stel, een kind zit boos in de klas, en wil niet mee in de bus naar het schoolreisje. Hij/zij zit daar maar boos te zijn en zegt niks. Verdeel de klas in groepjes en laat elke groepje bedenken wat er aan de hand zou kunnen zijn. Kijk wat er uit de groepjes komt en vul zelf dingen aan. Dit hoeft je niet op te schrijven, maar het is goed om in gedachten te houden bij de 'ruziefoto' straks.

 - **Voorbeelden:** je hebt net ruzie met een vriendje gehad, en wil het eerst goedmaken voordat je meegaat // je bent onzeker over of het wel leuk zal zijn // je schaamt je voor de spullen die je mee hebt // je hebt ruzie met je ouders gemaakt // je bent bang dat je wagenziek wordt in de bus // je oma is ziek en daar denk je aan omdat je daar liever naartoe wil // je hebt een scheur in je broek en je wil niet dat iemand het ziet.

Samen concluderen: je kunt niet altijd zien waarom iemand boos is, en soms kan diegene het zelf niet goed zeggen. Het helpt om te kijken of je kan begrijpen waarom de ander boos is.

Samen doen - de ruziefoto

Maak ruimte in de kring, of als je tijd hebt: in gymlokaal, of buiten.

Leg uit dat jullie 'ruziefoto's' gaan maken: je laat zonder woorden en zonder beweging zien dat je in een ruziesituatie zit. Zie ook de foto hieronder! Eerst oefenen jullie samen welk gevoel er bij ruzie hoort. Daarna maken jullie in groepjes ruziefoto's: elk groepje maakt één mooie foto.

- **Met de hele klas eerst even alleen het gevoel van een ruzie oefenen: hoe zie je dat iemand boos is?**
 - Gezicht: hoe kijk je boos? Of hoe kijk je verdrietig? Oefen allemaal samen even je boze of verdrietige blik!
 - Lijf: wat doet je lijf als je boos of verdrietig bent? Verzin opties: armen over elkaar, naar de grond kijken, afpakken, duwen, andere kant op kijken, vingers in oren etc. Oefen dat even op je plek.
 - Vergeet niet: ruzie is niet alleen maar boze blikken en boze lijven die trekken en duwen, ook weglopen, huilen of stil aan de kant zitten horen bij ruzies!
- **Verdeel de klas in groepjes, en laat ze de hele foto voorbereiden – niet te lang, vijf minuten is ruim genoeg om een beeld te bedenken! Elk groepje maakt één foto.**
 - Bij **middenbouw** geef je elk groepje een concrete optie, bijvoorbeeld: twee willen hetzelfde ding hebben en een derde wil het oplossen / één iemand wil niet meedoen, de rest is boos / vier broers en zussen hebben ruzie / twee kinderen hebben ruzie met hun ouder(s) / etc.
 - De **bovenbouw** mag zelf een soort ruzie bedenken, maar stuur wat bij zodat het niet alleen maar ruzie tussen twee personen wordt: een groepje kan ook ruzie hebben, en vergeet niet dat je ook een volwassen ruzie mag laten zien. En er mag ook best een totaal overdreven over-the-top-ruzie bij zitten!
- **Afronding**
'Nog 30 seconden, als ik in m'n handen klap zie ik het hoogtepunt van de ruzie'
- **Neem de tijd om elkaars foto's te bekijken en eventueel mooier te maken.**
Wat zien jullie bij elkaar? Is het duidelijk? Wat is echt hartstikke goed gelukt? Wat kan er nog beter?



Papa en mama hebben ruzie –foto ©KAMERICH & BUDWILOWITZ -EYES2

2. ...EN WEER GOEDMAKEN

Wanneer:	<i>Voor de voorstelling</i>
Wat:	<i>Ontdekken hoe je het goedmaakt, en dat laten zien in 'goedmaakfoto's' . Eerst klassikaal, dan in groepjes.</i>
Nodig:	<i>Eerst het bord, daarna groepjes en wat ruimte voor tweede deel, bijvoorbeeld de kring of als er tijd voor is de gymzaal of het schoolplein.</i>
Tijd:	<i>30 minuten tot maximaal een uur</i>

Samen praten – hoe stop je een ruzie en hoe maak je het goed?

- **Aan kinderen klassikaal vragen (en antwoorden weer op het bord schrijven): hoe stop je een ruzie en maak je het goed?**
 - Er zullen vast veel dingen komen, maar het is fijn als je in ieder geval deze opties op hebt geschreven: sorry zeggen, afkoelen en wachten, een afspraak erover maken, om de beurt spelen, zeggen dat het moet stoppen, luisteren naar de ander om te horen waarom diegene boos is, zelf vertellen waarom je boos bent, er samen over praten.
 - Met **bovenbouw** kan je het eventueel hebben over de 'ik-boodschap': in plaats van te bedenken wat de ander doet, en de ander de schuld te geven, kan je aangeven hoe jij je voelt, en wat de ruzie met jou doet. Je neemt dan verantwoordelijkheid voor je eigen gevoel, en dat haalt vaak de heftigheid uit een ruzie.
- **Voor bovenbouw: als de ruzie over is, kan je dan nóg iets doen?**
 - Je voornemen volgende keer beter te luisteren. De ander proberen te begrijpen. Iets liefs voor de ander doen, en laten zien dat je 'sorry' ook echt meent. Naar jezelf luisteren en weten waarom je boos wordt.

Samen doen - de goedmaakfoto

- Jullie snappen nu hoe het werkt, en dat je gezicht en lijf ook mee moeten doen met het goedmaken. **Trek maar even je beste sorry-gezicht!**
- **Verdeel de klas in groepjes, en laat ze de foto voorbereiden – niet te lang, vijf minuten is ruim genoeg om een beeld te bedenken! Elk groepje maakt één foto.**
 - Bij **middenbouw** geef je elk groepje een concrete goedmaakactie die past bij een ruzie uit de vorige opdracht.
 - De **bovenbouw** mag zelf een goedmaaksituatie bedenken, maar stuur wat bij zodat het niet alleen maar een makkelijk 'sorry' tussen twee personen wordt: een groepje kan met z'n allen sorry willen zeggen, er zijn verlegen sorry's en stoere sorry's, en volwassen sorry's kunnen ook. En een mega-overdreven goedmaakactie is ook hartstikke leuk!
- **Afronding**
'Nog 30 seconden, als ik in m'n handen klap zie ik hoe het allemaal weer goedkomt!'
- **Neem de tijd om elkaars foto's te bekijken en eventueel mooier te maken.**
Wat zien jullie bij elkaar? Is het duidelijk? Wat is echt hartstikke goed gelukt? Wat kan er nog beter?

3. NAAR DE VOORSTELLING

Wanneer:	<i>Vooraf</i>
Wat:	<i>Een korte directe voorbereiding om naar de voorstelling te gaan.</i>
Nodig:	<i>Niks!</i>
Tijd:	<i>5 tot 10 minuten</i>

Elk kind reageert weer anders op een voorstelling, en die reacties zijn hartstikke leuk! Maar een beetje voorbereiding is altijd fijn. Jullie kunnen natuurlijk vast de [teaser of de foto's](#) bekijken. Voordat jullie naar de voorstelling gaan, kan je met de klas kort doornemen wat jullie gaan doen, met behulp van de volgende vragen die je de kinderen kunt stellen.

Algemeen:

- Wat is handig om van tevoren te doen? (*plassen, gegeten hebben zodat je straks niet met een knisperend zakje of onhandig drinkpakje zit*)
- Als je iets leuk vindt, mag je dan hardop lachen in het theater? (*jazeker, dat vinden de acrobaten juist heel leuk om te horen! Maar het is wel fijn als je op je plek blijft zitten*)

Om alvast mee te geven om naar te kijken in de voorstelling:

- Kunnen jullie zien wie er met wie ruzie heeft? En of ze het weer goedmaken?
- Past de muziek bij hoe ze zich voelen?

Voor jezelf: in de gymzaal/op het schoolplein is het fijn als de volwassenen een beetje aan de zijkant zitten. Zo zit je niet in de zichtlijn van een kind. En je hebt zicht op die ene wiebelkont, het enthousiaste kind dat het podium op wil lopen, het kind dat het spannend vindt, maar natuurlijk ook op ongewenst kletsende ouders of storende mobiele telefoons.



foto ©KAMERICH & BUDWILOWITZ -EYES2

4. DAT WAS BONJE!

Wanneer: Na afloop
Wat: Napraten over de voorstelling
Nodig: Klassenopstelling die jullie zelf fijn vinden
Tijd: maximaal 30 minuten

De voorstelling was bijna helemaal zonder woorden, en er was zoveel te zien, en zoveel mooie acrobatiek, dat jullie misschien niet altijd even goed op het verhaal hebben gelet. Geeft niks, je kan ook heel goed genieten zonder het helemaal te volgen!

Nog even terugkijken? [Hier](#) vind je foto's!

Vragen voor een open klassengesprek:

- *Wat heb je gezien?*
- *Misschien kan iemand navertellen hoe iets eruitzag, of nog mooier: misschien kan iemand zonder woorden laten zien wat 'ie heeft gezien!*
- *Hebben ze veel gepraat in de voorstelling? Snapten jullie toch waar het over ging?*
- *Als je het niet altijd snapte, was het dan toch leuk om naar te kijken?*
- *Wat vond je het leukste? Het spannendste? Het grappigste? Het knapste?*
- *Wie had er ruzie met elkaar? En wie nog meer?*
- *Hoe kon je zien wanneer ze ruzie hadden of boos op elkaar waren? Deden ze hetzelfde als jullie in de klas hebben gedaan?*
- *Kon je zien wanneer ze mama speelden, of papa? Hoe dan?*
- *Weet jij hoe het nou écht is gegaan tussen papa en mama? Hoe ze elkaar hebben ontmoet, en hoe dingen misgingen? Of hebben de broers en zus daar misschien verschillende ideeën over?*
- *Lukte het de broers en zus om het met z'n drietjes goed te maken?*
- *Vond je dat de muziek erbij paste? Was er verschil tussen momenten met drukke of juist rustige muziek?*



Foto's ©KAMERICH & BUDWILOWITZ -EYES2

5. EXTRA - BONJE THUIS

Wat: *Extra info en tips over een thuissituatie met ruzie*

BONJE gaat over ruzie hebben met elkaar, maar ook over ouders met ruzie en een thuissituatie die niet fijn is. Dat is natuurlijk gecompliceerder dan alleen 'ruzie', waar deze lesbrief over gaat. Het kan zijn dat de voorstelling wat losmaakt bij een kind waar het thuis niet zo lekker loopt, en het is goed om daar alert op te zijn. Jij kent je klas het beste, en weet of die jongen met gescheiden ouders of dat meisje met die lastige grote zus een extra gesprek of een knuffel kan gebruiken. We hopen dat juist die kinderen zich gezien voelen door de voorstelling.

Het kan ook zijn dat dit iets is wat in jullie klas speelt, en dat je er iets mee wil doen.

- Voor de middenbouw is er deze les over ouders die ruzie hebben, gaan scheiden of gescheiden zijn, hij komt uit de Burgerschapsweek 2020:
https://arkade.nl/wp-content/uploads/2020/08/Les-middenbouw_Gescheiden-gezinnen_burgerschapsweek-2020.pdf
- Voor de bovenbouw kunnen we *Heppie in de klas* van Stichting Het Vergeten Kind zeer aanbevelen, met dit lespakket maak je verschillende thuissituaties in de klas bespreekbaar en krijgen leerlingen meer oog en begrip voor elkaars gedrag en elkaars achtergrond:
<https://www.hetvergetenkind.nl/ons-werk/gewoon-kind-zijn/heppie-in-de-klas>
- Unicef heeft lesmateriaal voor groep 7 en 8 over de rechten van het kind in Nederland en andere landen, en wat een kind kan doen als het thuis niet in orde is met zijn of haar rechten – zeker in coronatijd erg relevant:
<https://www.unicef.nl/jeugd/docent/lesmateriaal>



foto ©KAMERICH & BUDWILOWITZ -EYES2

6. EXTRA - ACROBATIEK IN DE KLAS

Wanneer:	<i>Na afloop</i>
Wat:	<i>Simpele acrobatiekoefeningen doen met de klas</i>
Nodig:	<i>Schoenen en sokken uit! Speellokaal/gymlokaal, matten, maar vooral: een extra docent die helpt. Het lijkt ons erg leuk om de gymdocent hierbij te betrekken. Die weet waarschijnlijk het beste wat de kinderen fysiek aankunnen, en heeft misschien nog veel meer leuke oefeningen!</i>
Tijd:	<i>Ongeveer een uur, maar je kunt het uitbreiden als je de tijd hebt.</i>

Samen praten

- Wat hebben de kinderen gezien aan acrobatiek in **BONJE**? Kunnen ze er iets van navertellen?
- De acrobatiek in **BONJE** heet *partneracrobatiek*. Dat betekent dat je het altijd met iemand samen doet. Je maakt dan figuren met twee of meer mensen, samen word je een menselijk bouwwerk. Kunnen de kinderen dingen bedenken die heel erg belangrijk zijn bij acrobatiek? Deze vier dingen zijn de basis: je moet je **evenwicht** kunnen bewaren, zodat je goed kan balanceren. Het is belangrijk om steeds samen uit te zoeken hoe het moet en te kijken hoe je elkaars kracht kan gebruiken: **samenwerking**. En natuurlijk moet je elkaar **vertrouwen**, en weten wat je aan elkaar hebt, zodat je samen kan zorgen voor **veiligheid**!
- Als je met twee personen een hoog figuur maakt, is er vaak eentje de 'boven' en eentje de 'onder'. De 'onder' is de sterkste, en vaak ook wat groter dan de 'boven'. In **BONJE** was er ook een boven en een onder, weten de kinderen nog wie dat waren?

Samen doen

Op de volgende bladzijdes staan plaatjes van acrobatiekoefeningen die je met de klas zou kunnen doen, nadat zij de workshop hebben gehad van de acrobaten. Het zijn simpele oefeningen, en ze kunnen zonder gymdocent worden gedaan - al raden we aan het met meer docenten te doen. Voor de veiligheid is het goed dit in de gymzaal te doen, liefst op matten. Vergeet je sokken en schoenen niet uit te doen!

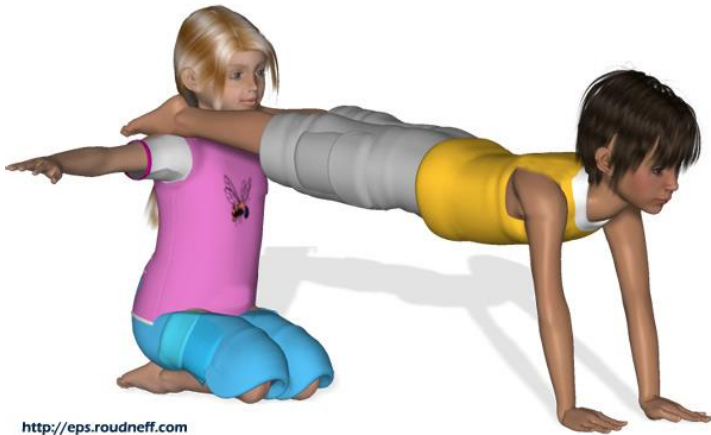
- Van te voren doe je een korte warming-up (net als echte acrobaten) om je spieren warm te maken. Ook kan je oefenen in evenwicht, door iedereen op één been te laten staan, en eens te kijken of ze dit ook met ogen dicht kunnen (veel moeilijker!).
- Daarna kan je langzaam en voorzichtig opbouwen. Vergis je niet: onze ervaring is dat de oefeningen lastiger zijn dan ze eruit zien! Blijf steeds met elkaar overleggen: 'hou jij mij hier vast?', 'waar heb jij je handen nu?', 'ben je goed in evenwicht?' etc.
- Zorg ervoor dat je weer veilig uit de truc komt. Niet zomaar eraf springen dus, maar ook hier: goed vasthouden, en hardop zeggen wat je gaat doen.
- Belangrijk: als kinderen dit liever niet doen, of zich niet veilig voelen, dan hoeft het natuurlijk niet!

Als je even googelt, zal je zien dat er ook oefeningen zijn waarbij je op elkaars rug staat, maar die kan je NIET zonder begeleiding doen! Dit soort oefeningen lijkt simpel, maar het is heel belangrijk dat je op elkaars bekken steunt, en absoluut niet midden op de rug. Als jullie hier een mooie uitdaging in zien, kan de gymdocent je hier vast mee helpen!

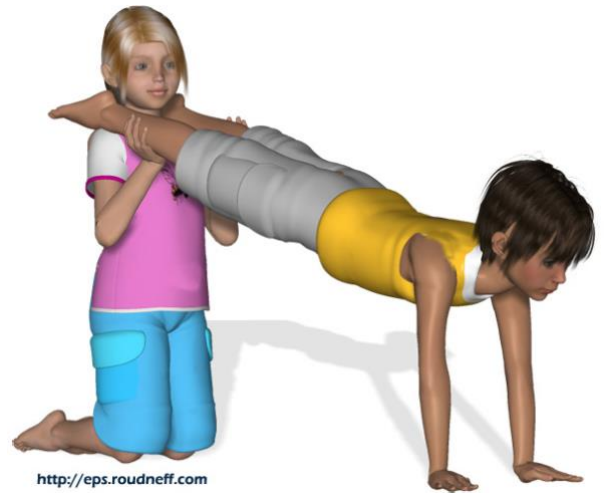
En ten slotte: voor wie écht de smaak te pakken heeft: er bestaan circusscholen waar jeugdcircuslessen gegeven worden. Google eens op 'circuslessen' of 'jeugdcircus' voor lessen voor kleine circusartiesten!



OEFENINGEN

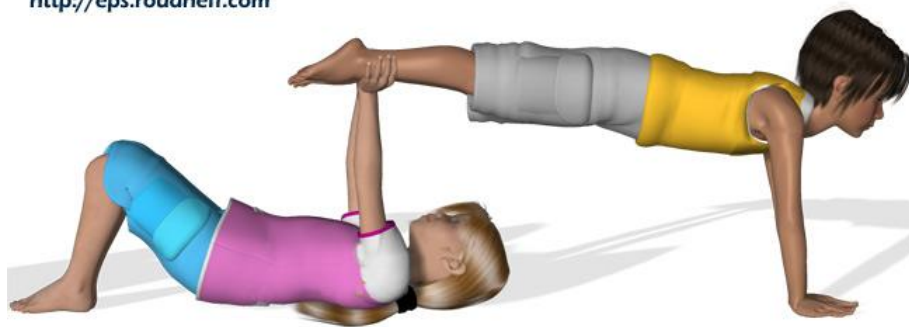


<http://eps.roudneff.com>

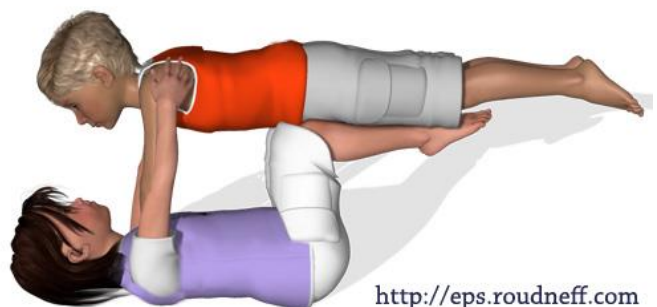


<http://eps.roudneff.com>

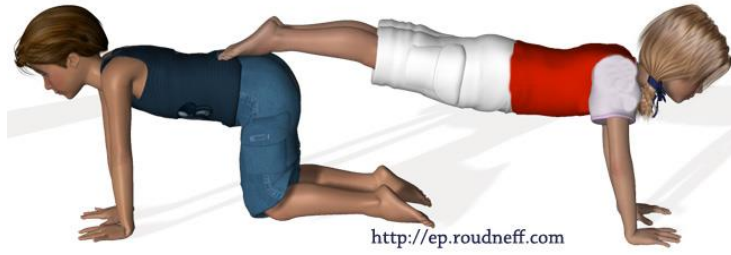
<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>





A_alphabet_RO... abis_alphabet_R... B_alphabet_RO... C_alphabet_RO... D_alphabet_RO... E_alphabet_RO... F_alphabet_RO... G_alphabet_RO...



H_alphabet_RO... I_alphabet_ROUD... J_alphabet_ROUD... K_alphabet_RO... L_alphabet_RO... Mbis_alphabet_R... Mbis_alphabet_R... N_alphabet_RO...

(Z)



O_alphabet_RO... P_alphabet_RO... Pbis_alphabet_RO Q_alphabet_RO... R_alphabet_RO... Rbis_alphabet_R... S_alphabet_RO... Sbis_alphabet_R...

UDNEFF



T_alphabet_RO... Tbis_alphabet_R... U_alphabet_RO... V_alphabet_RO... W_alphabet_RO... X_alphabet_RO... Y_alphabet_RO... Z_alphabet_RO...