



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het blij-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening mee houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je tevreden voelen, of je kan super enthousiast zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

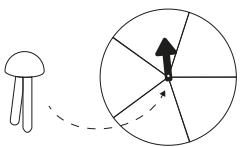
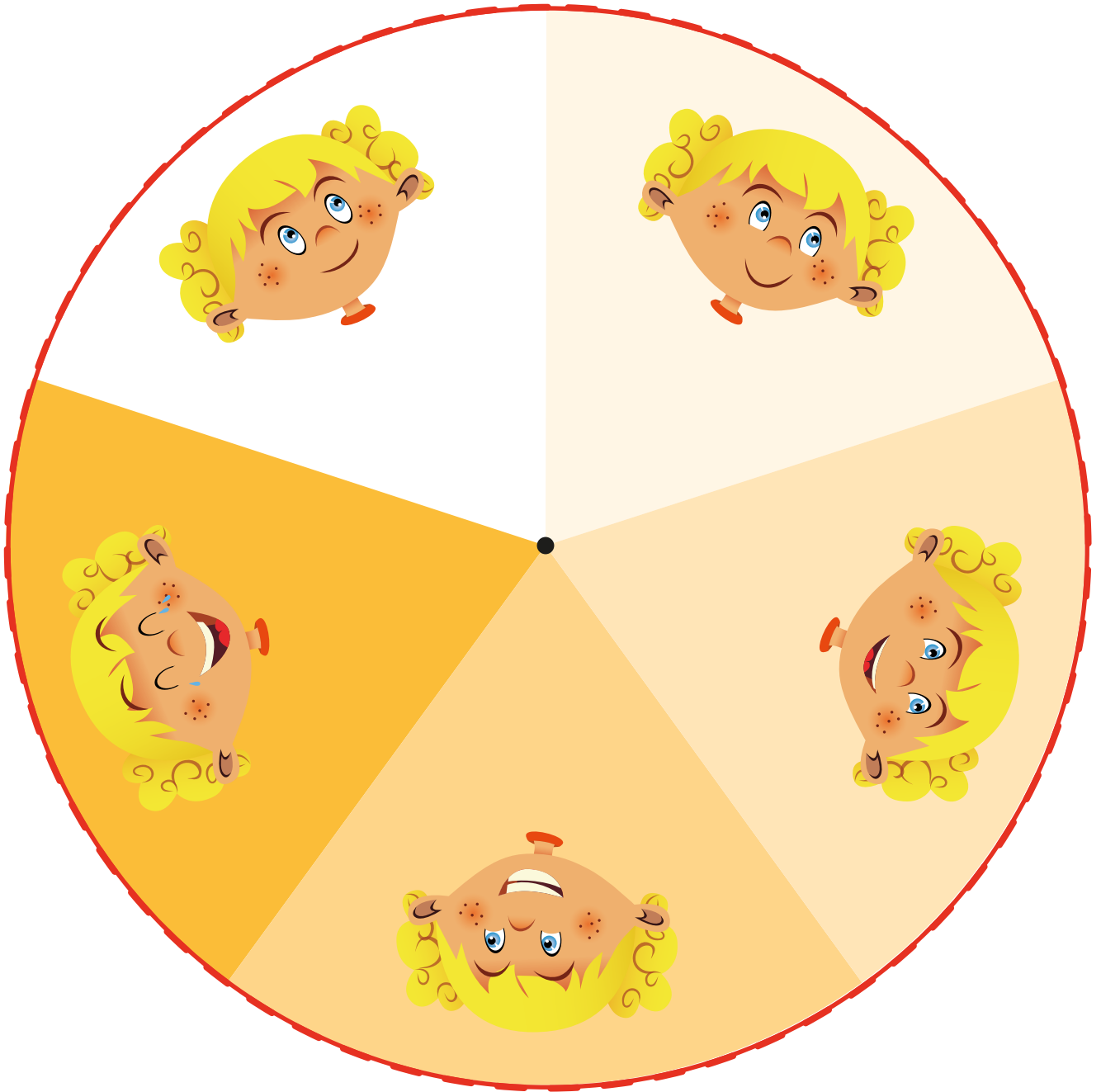
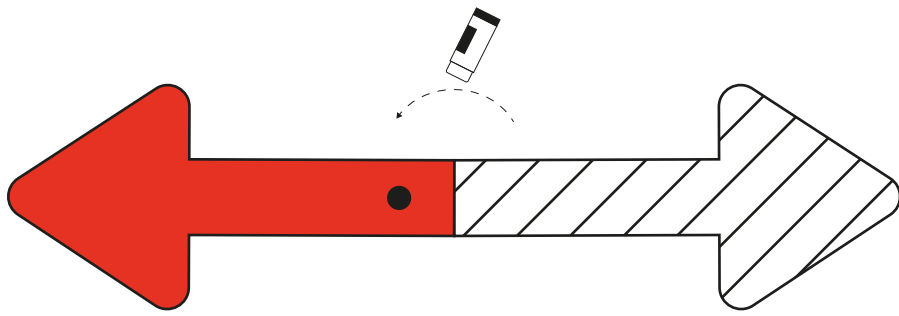
Daarom hebben we dit gevoelens-radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende gradaties er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je tevreden?
- ★ Wanneer was jij enthousiast over iets?
- ★ Wanneer voel jij je blij?
- ★ Waar kan je naartoe gaan om je blij te voelen?
- ★ ...

Tip

Denk eraan om blij zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: tevreden, enthousiast, vrolijk, gelukkig, opgewekt, lachend, verheugd, stralend, zonnig (van humeur), uitgelaten...





B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier blij van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je blij wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij blij bent?

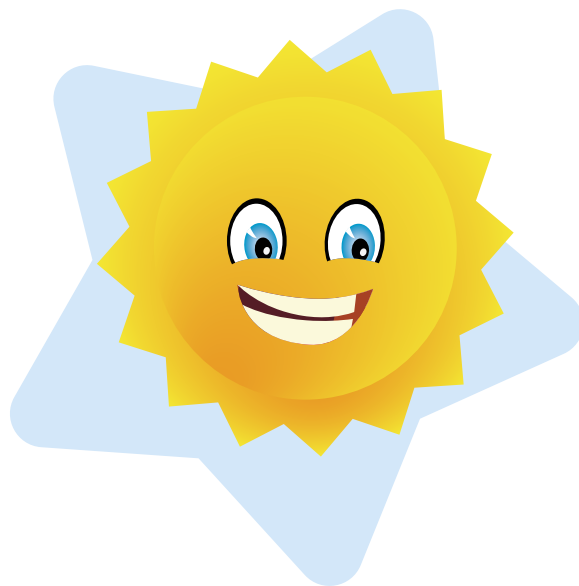




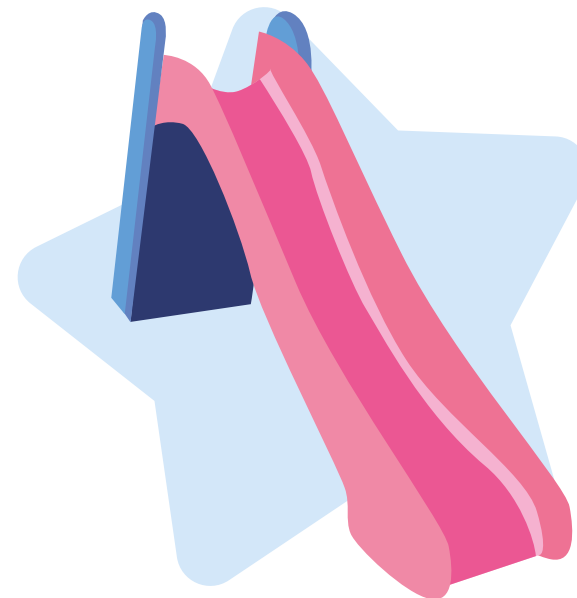
Een lekker ijsje



Muziek



De zon die schijnt



Glijden van de glijbaan



C. Hoe ga je om met je emotie?

Wat doe jij als je blij bent? Wat voel je dan? Waar in je lichaam voel je dit?

Maakt muziek je blij? Of misschien wel dansen? Of word je blij van tekenen en knutselen? Of misschien wel van buiten lopen en spelen.

Vandaag/deze week is de moment dat we dingen doen waar jullie blij van worden.

Inspiratie

Laat ze allerlei dingen **tekenen** waar jij noteert waar de kleuters blij van worden. Verzamel dit in een doos en trek er op verschillende tijdstippen van de dag eentje uit. Dit doen we dan samen. Nadien bespreek je met de kleuters wat ze deden en wat ze voelden? Je zal hier waarschijnlijk wel zelf veel taal aan moeten koppelen. Verwoorden wat je zag dat ze deden, gezichtsuitdrukkingen die je kon zien en misschien wel foto's van kon nemen?

Belangrijk hier is om ook te verwoorden dat je je fijn kan voelen als je iets doet voor een ander. Als je zelf blij bent straal je dit ook uit naar een anders waardoor de andere ook blij wordt. Soms moet je niet altijd acties doen, gewoon lachen en tevreden zijn kan ervoor zorgen dat die andere zich ook goed voelt.

Blij: (On)zichtbare kenmerken

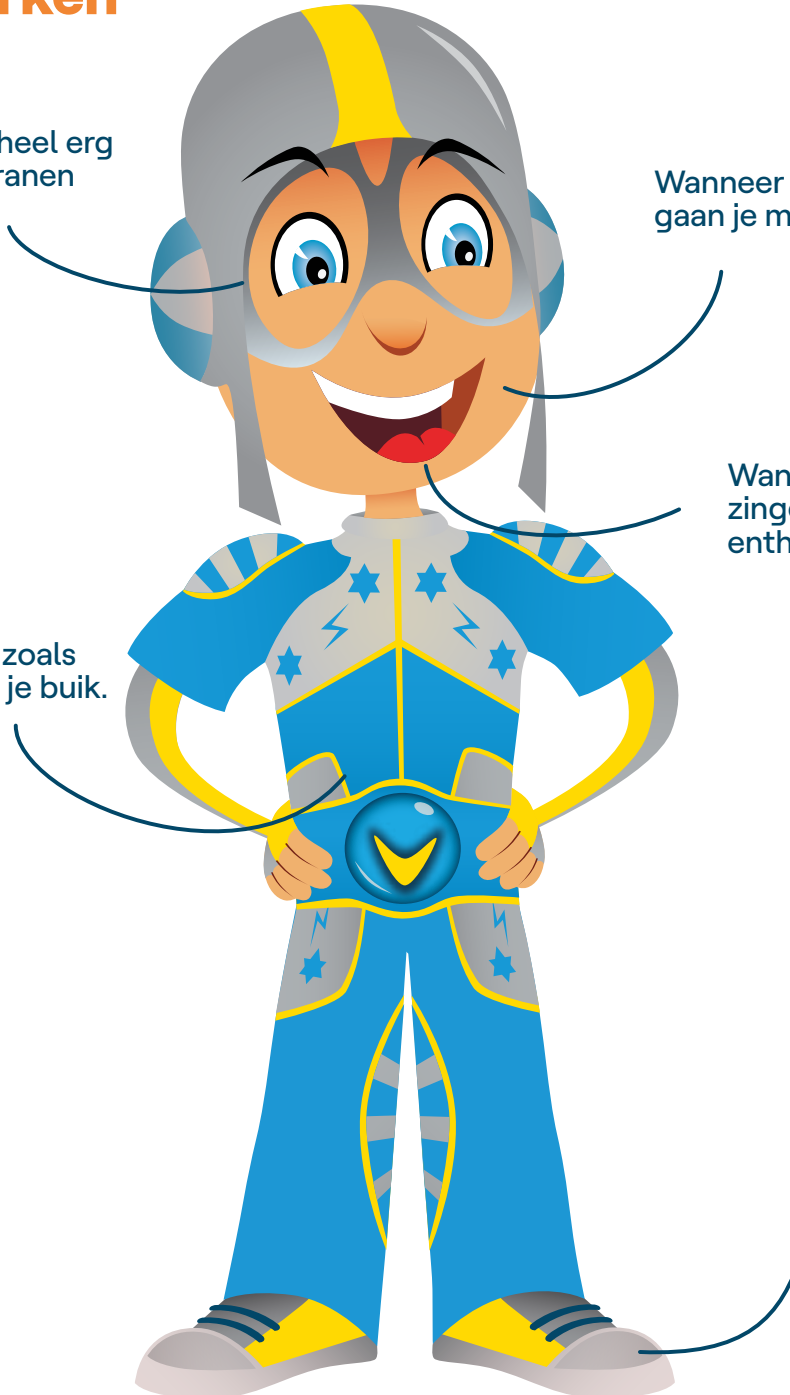
Wist je dat wanneer je heel erg moet lachen er soms tranen over je wangen rollen?

Wanneer je blij bent, gaan je mondhoeken omhoog.

Wanneer je blij bent wil je vaak zingen en spreek je op een vrolijke, enthousiaste manier.

Als je blij bent, dan is zoals een warm zonnetje in je buik.

Als je blij bent dan wil je soms dansen van plezier.





D. Doe-opdracht

Zet een actie op poten waarbij je kleine attenties geeft om op die manier anderen blij te maken.

Inspiratie

- ★ **Gelukspoppetjes** maken voor elkaar/jezelf
- ★ **Tekeningen/knutselwerkje** maken voor elkaar, misschien wel voor kinderen van de andere klas?
- ★ **Lippenstick** aandoen en zoentjes geven op kleine blaadjes en deze uitdelen.
- ★ Maak een **kalender** (samen met de kinderen) met allerlei doe opdrachten om anderen gelukkig te maken en aandacht hiervoor te hebben? Elke dag draai je het kaartje om, om te zien wat ze die dag moeten doen.

Klasvraag:

Hoe voelt het om anderen blij te maken?



Boos



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het boos-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je teleurgesteld voelen, of je kan razend zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

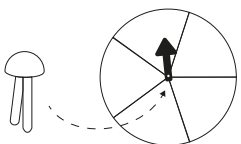
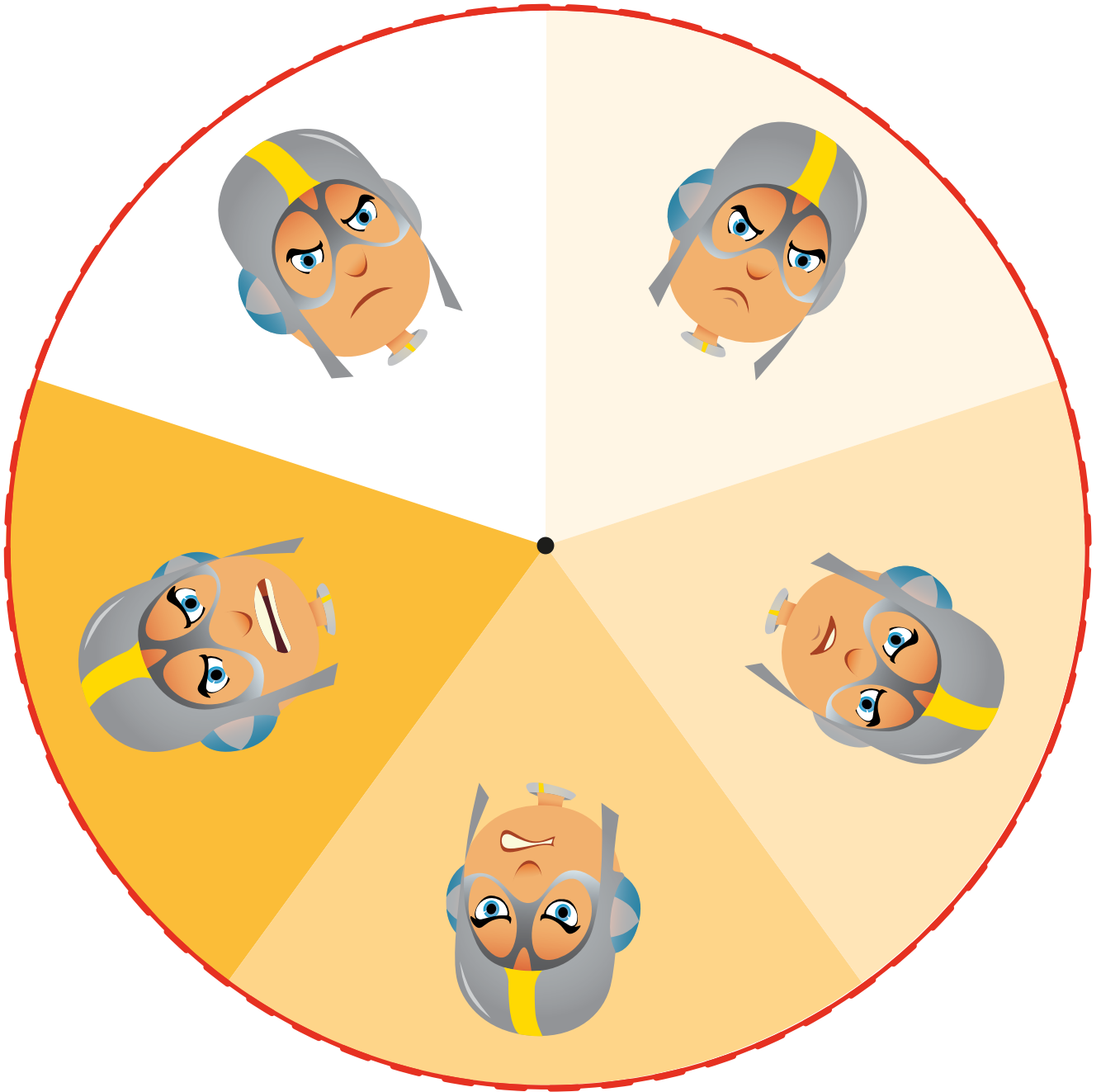
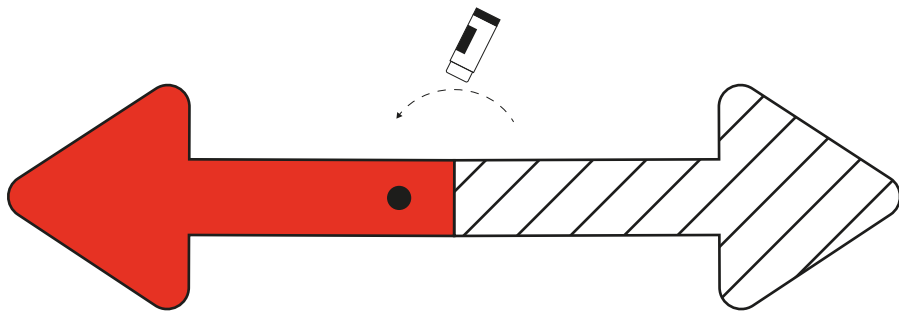
Daarom hebben we dit gevoelens-radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Tip

Denk eraan om boos zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: boos, razend, woede, kwaad, woedend, geïrriteerd, nijdig, chagrijnig, pissig (in informele taal), mopperig...

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat doe je als je boos bent?
- ★ Wanneer was jij woedend over iets?
- ★ Wanneer voel jij je razend?
- ★ Waar kan je naartoe gaan als jij je boos voelt?
- ★ ...





Boos



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

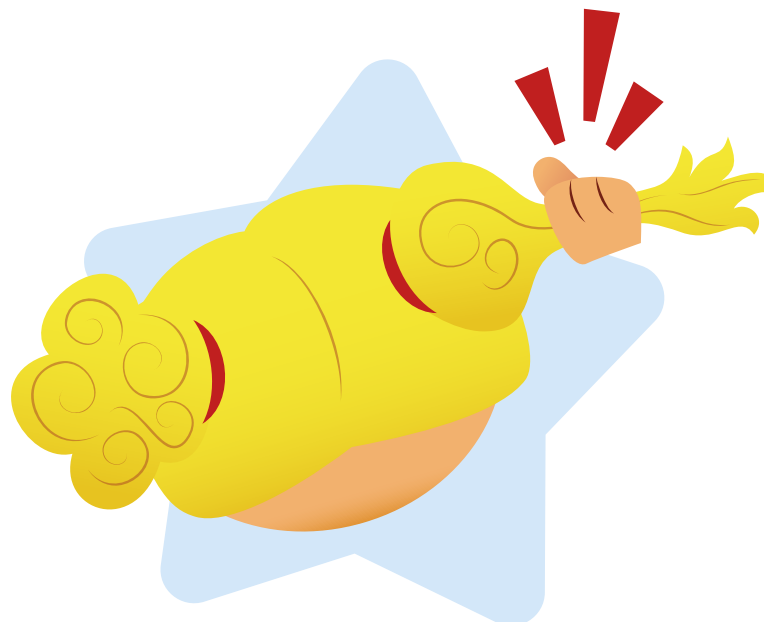
Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier boos van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je boos wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij boos bent?





Blokkentoren valt om



Iemand trekt aan je haren



Je knuffel is stuk



Je ijsje valt op de grond



Boos



C. Hoe ga je om met je emotie?

Wat doe jij als je boos bent? Wat voel je dan?
Waar in je lichaam voel je dit?

Boos zijn is zeker en vast oke, en soms moet die woede er ook allemaal eens uit. Belangrijk hierbij is dat je nooit jezelf of een ander pijn doet. In het heetst van de emoties is het soms moeilijk om een gesprek aan te gaan. Daarom is het belangrijk om eerst tot rust te komen. We gaan op zoek naar welke manieren er jou kunnen helpen om die boosheid te uiten en rust te vinden.

Hoe kun je boosheid uiten?

- ★ Neem een kussen en hou dit zachtjes tegen je gezicht en **roep eens heel hard**.
- ★ Leg het kussen op een bank of tafel en **sla er eens heel hard op**.
- ★ Kan je naar buiten? Eens een **rondje lopen** (of 2) op de speelplaats, kan wonderen doen.
- ★ Even in de gang **over een weer wandelen** of naar het toilet kan je helpen om weer tot rust te komen.
- ★ ...

Boos: (On)zichtbare kenmerken





Boos



D. Doe-opdracht

Kan jij op verschillende manieren boos kijken?
Probeer dit te tekenen zoals je het in de spiegel ziet.

Inspiratie

- ★ Werken met **spiegels** en laat de kleuters hun boos gezicht natekenen
- ★ Laat een kleuter achter het raam staan en anderen tekenen hun gezicht





A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het bang-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Tip

Denk eraan om bang zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: angstig, bang, paniek, bevend, onzeker, schrikachtig, benauwd, paniekerig, bezorgd, zenuwachtig, vervuld van vrees, huiverig...

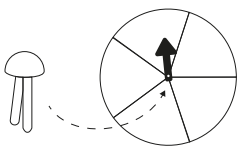
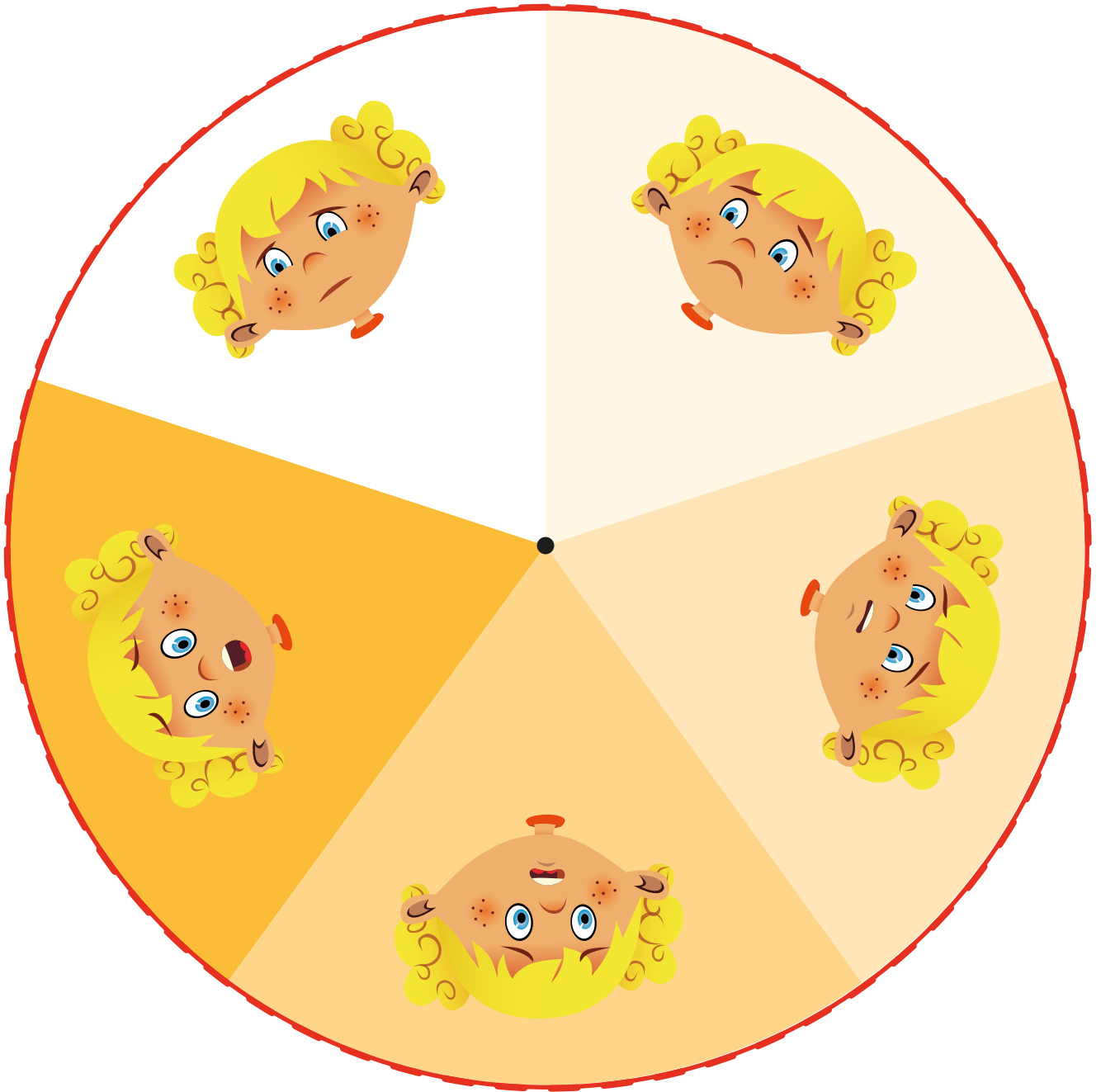
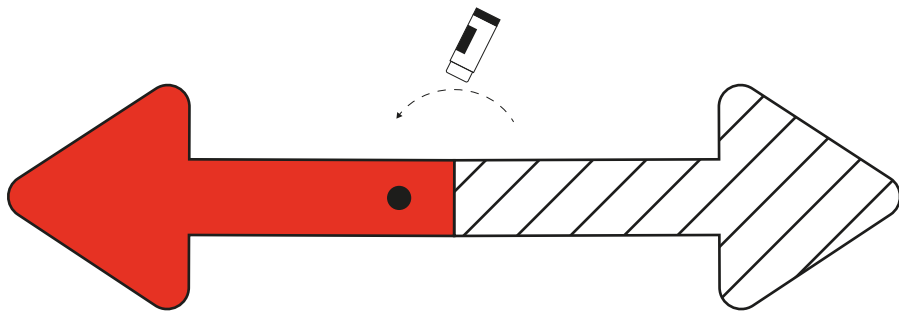
Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je angstig voelen, of je kan super bang zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je bang?
- ★ Wanneer was jij angstig over iets?
- ★ Waar kan je naartoe gaan als jij je bang voelt?
- ★ ...







Bang



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier bang van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je bang wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij bang bent?





Het donker



Een spin



Een hoge duikplank



Geesten



C. Hoe ga je om met je emotie?

Als je bang bent voel je je vaak alleen en weet je niet goed waarheen.

De volgende meditatie oefening kan kinderen helpen om even in zichzelf te keren en rustig te worden. Het gevoel dat ze niet alleen zijn en dat ze de vlinder altijd bij zich hebben kan voor rust zorgen. De vlinder kunnen ze op elk moment weer tevoorschijn halen als de nood er is. Toon de vlinder op je scherm en zet een rustig muziekje op en lees de volgende tekst voor.

Inspiratie

Start met comfortabel te gaan zitten.

Denk aan een vlinder. Hoe ziet hij eruit?

Welke kleuren heeft hij? Hoe groot is je vlinder?

Adem diep in en uit – in ... en uit ...

Steek je armen vooruit met je handpalmen naar boven

Kruis je handen tot je duimen elkaar raken.

Kijk je hebt je vlinder gemaakt.

Breng hem naar je borst.

*Adem een paar keer diep in en uit – we doen het samen,
adem in ... en uit ...*

In ... en uit ... – in ... en uit ...

*Laat de vleugels 1 voor 1 tikken – Je kan dit doen met je hele hand,
afwisselend tik je met je ene hand en dan met je andere hand.*

Doe dit zachtjes, je wil jezelf geen pijn doen.

Of je kan er voor kiezen om je vingers te laten tikken.

vinger per vinger langs je ene hand en daarna je andere hand.

Doe dit een paar keer.

Adem opnieuw diep in en uit terwijl de vleugels fladderen.

Zeg tegen jezelf luid of stil:

“Ik ben veilig. Ik ben geliefd. Ik ben genoeg.”

Laat je vlinder vliegen.

Als je je alleen of minder goed voelt,

kan je de vlinder steeds laten terugkomen.



Bang: (On)zichtbare kenmerken

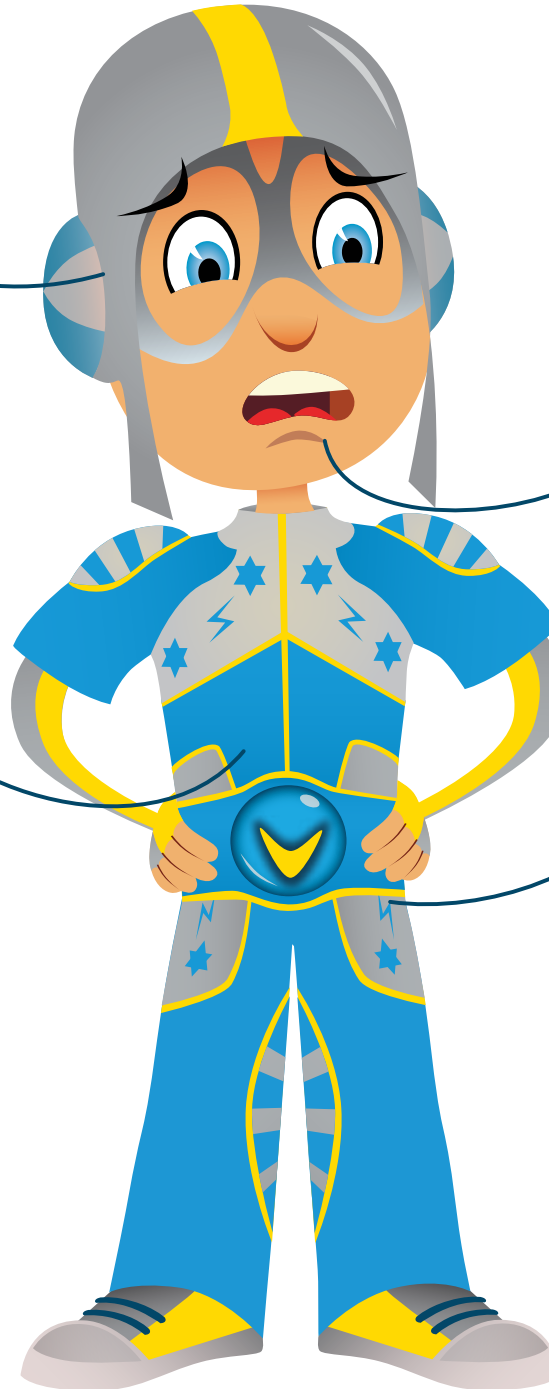
Wist je dat wanneer je bang bent je ogen groter worden?

Wanneer je bang bent, dan voel je je als een klein muisje dat zich wil verstoppen.

Wanneer je bang bent, dan gaat je mond open alsof je iets wil roepen, maar je durft niet.

Wanneer je je bang voelt wil je graag heel dicht bij je mama of papa of juf of meester zijn.

*Iedereen is soms wel eens bang.
Wanneer word jij bang?*





Bang



D. Doe-opdracht

Wat kan je doen als je bang bent?

Maak even de tijd om met je kinderen in gesprek te gaan. Wat maakt hen bang en wat doen ze dan? Enkele voorbeelden: Hulp vragen, niet meer alleen zijn, liedje zingen.

Er zijn altijd kinderen die zich moeilijker kunnen inbeelden of een situatie kunnen inbeelden. Daarom kan je het 'gevaar' eens gaan opzoeken.

Inspiratie

- ★ Maak een donkere wandeling
- ★ Laat kinderen van een hoogte naar beneden springen
- ★ breng kriebeldiertjes in de klas
- ★ ...



Lok reacties uit en zie wat dit doet met hen. Bespreek wat ze voelen en wat ze nodig hebben om zich weer beter te voelen.

Maak de verschillende 'oplossingen' visueel d.m.v. tekeningen, foto's, ... En maak hiervan een collage, hang het op in de klas, op deze manier hebben de kinderen iets tastbaar om naartoe te grijpen als ze nog eens in een angstige situatie zitten.



Verdriet



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het verdriet-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je verdrietig voelen, of je kan intens verdrietig zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

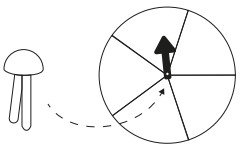
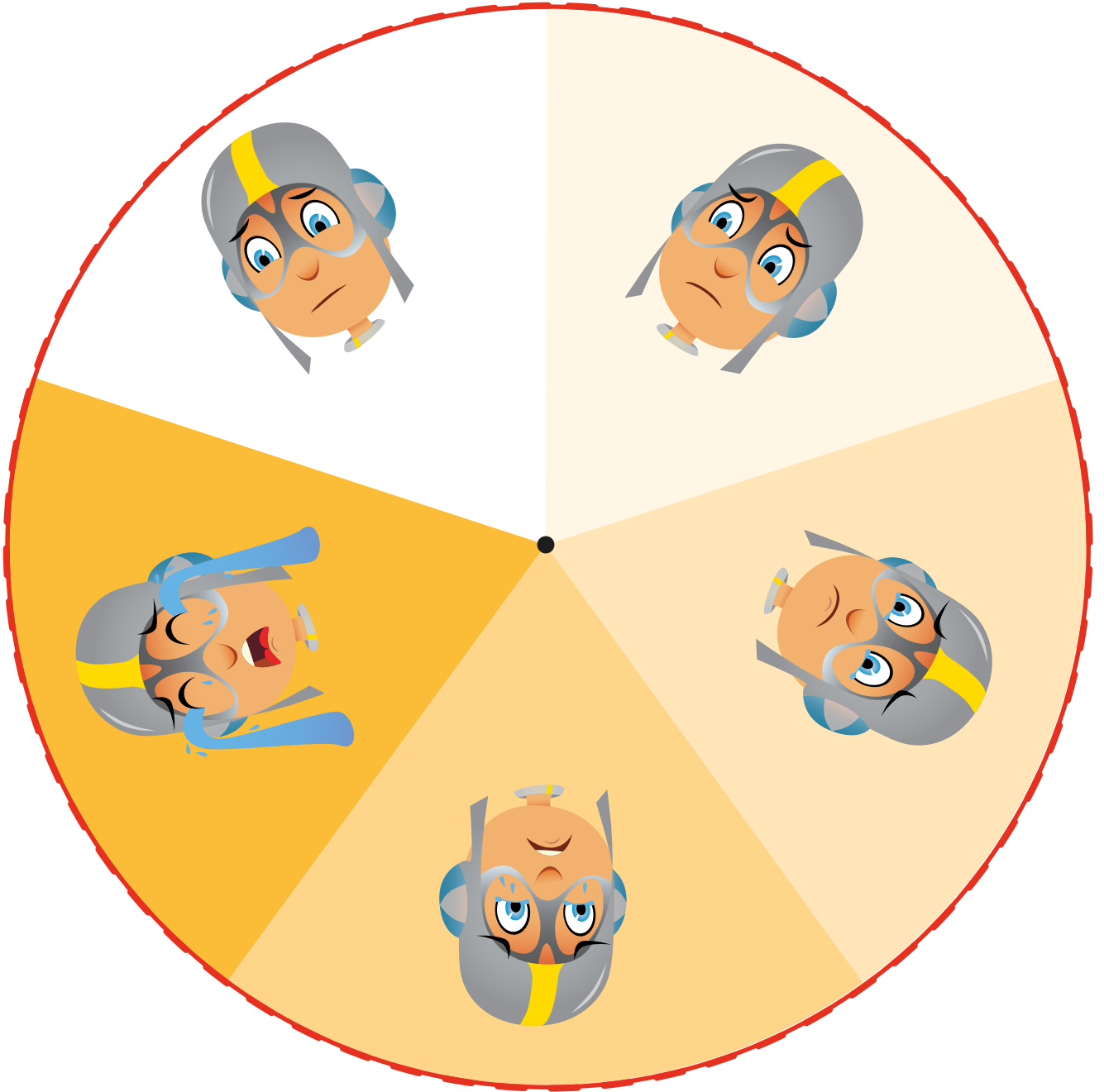
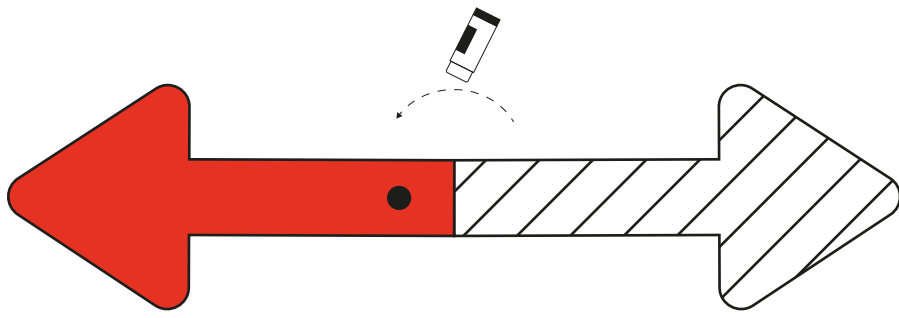
Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Tip

Denk eraan om blij zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: verdrietig, huilerig, emotioneel, bedroefdheid, treurig, droefheid, somber, eenzaam, mistroostig, weemoed...

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je verdrietig?
- ★ Wanneer was jij verdrietig over iets?
- ★ Wanneer voel jij je huilerig
- ★ Waar kan je naartoe gaan als jij verdriet voelt?
- ★ ...





Verdriet



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier verdrietig van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je verdrietig wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij verdrietig bent?







Verdriet



C. Hoe ga je om met je emotie?

Heb je een klasknuffel, of heeft het kind een eigen doekje of knuffel waar het troost in kan vinden? Kan je zelf iets maken om troost te bieden?

Een rustig hoekje in je klas kan helpen om hen even tot zichzelf te laten komen. Om in zichzelf te keren en al dan niet tot een oplossing voor hun probleem te komen. Zorg dat zo'n hoekje prikkelarm is. Een plaats waar ze comfortabel zitten of kunnen liggen. Eventueel met een spiegel om zichzelf te zien. Enkele afbeeldingen die je eerder kon raadplegen waar ze situaties kunnen herkennen. Mogelijkheid om muziek te luisteren.

Bespreek ook met de kleuters hoe jij hen kan helpen of hoe anderen kunnen helpen. D.m.v. vragen te stellen zoals: Heb jij graag iemand dicht bij je? Of ben je liever alleen op zo een moment? Ook dit kan handig zijn om dit visueel te maken. Kleuters kunnen eenvoudiger aangeven wat ze op dat moment nodig hebben.

Verdriet: (On)zichtbare kenmerken

Wanneer je verdrietig bent, heb je tranen in je ogen en moet je wenen.

Wanneer je je verdrietig voelt, dan voelt het als een donkere wolk voor de zon die tranen regent.

Wanneer je verdrietig bent gaan je mondhoeken naar beneden.

Het lijkt soms alsof niemand je begrijpt wanneer je verdrietig bent.

Wanneer je je verdrietig voelt, dan wil je jezelf oprollen in een klein bolletje.

Hoe kunnen ze jou het beste troosten?





D. Doe-opdracht

Inspiratie

★ Knuffelhoekje



Geef de klas een knuffel of laat kinderen hun eigen doekje/knuffel gebruiken om troost te vinden.

★ Rusthoek

Maak een prikkelarme plek met kussens, een spiegel en rustige muziek waar kinderen even kunnen zitten of liggen.

★ Troostkaartjes

Laat kinderen aangeven wat hen helpt (bv. “alleen zijn”, “een hand van de juf”, “een knuffel”).

★ Verdriet tekenen

Laat kinderen tekenen waar ze verdrietig van worden, en eventueel ook wat hen weer blij kan maken. Je kan eventueel ook een doosje maken om alle tekeningen in te stoppen. Niet om ze weg te stoppen maar om onszelf even de tijd te geven om alles een plaats te geven en tot rust te komen.

★ ...



Trots



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het trots-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Tip

Denk eraan om trots zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: blijdschap, tevredenheid, voldoening, eer, geluk, zelfvertrouwen, bewondering (voor jezelf of iemand anders), genot, triomf, fiere houding...

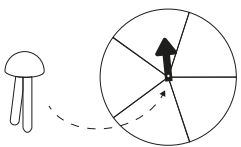
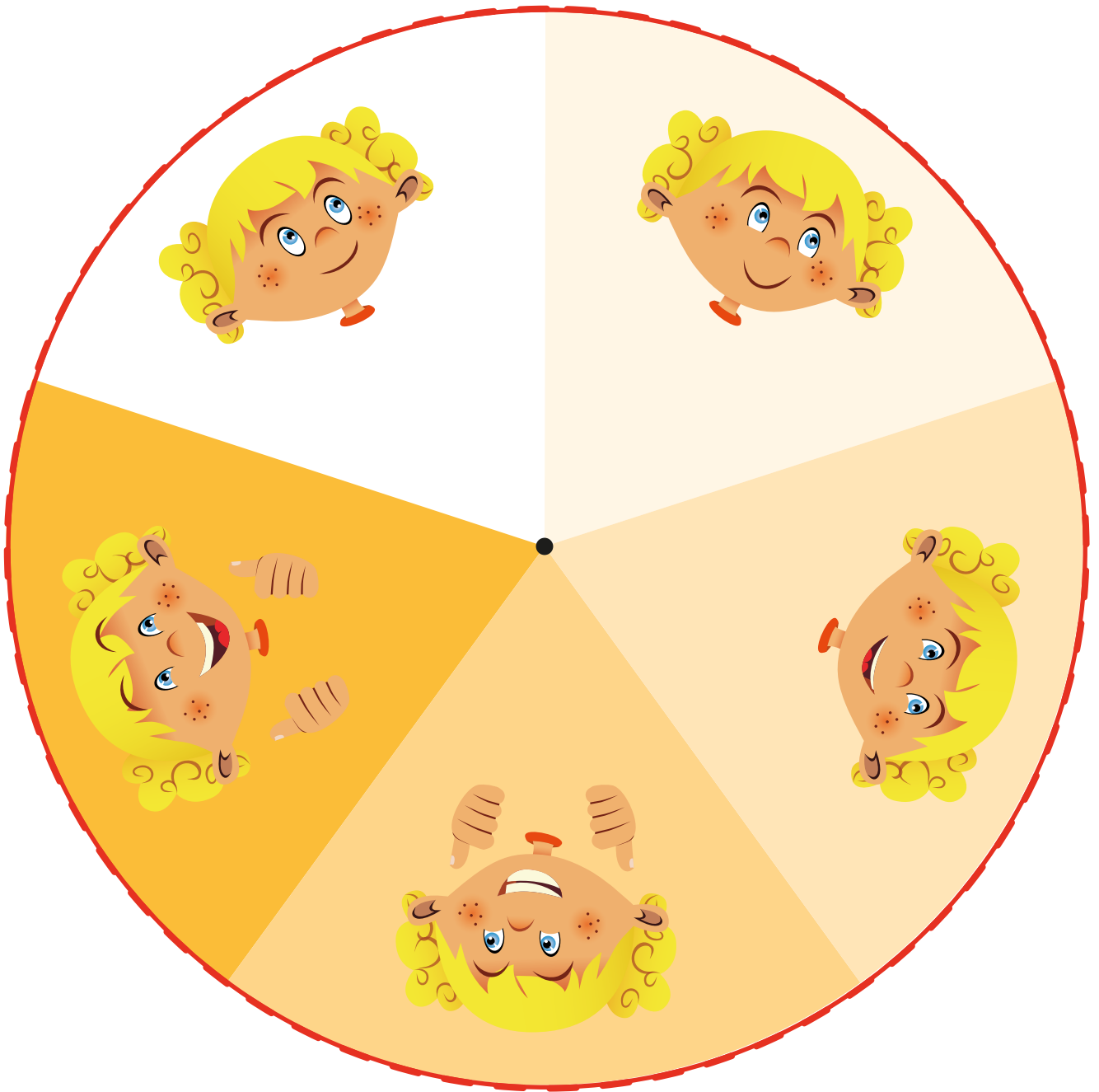
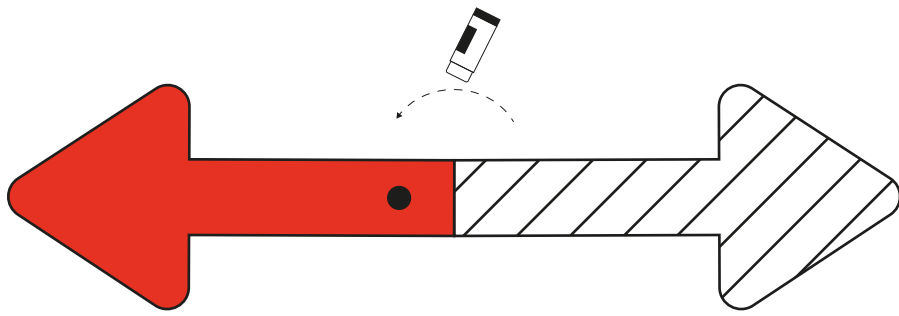
Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je trots voelen, of je kan triomfantelijk zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je trots?
- ★ Wanneer was jij al eens tevreden over iets?
- ★ Wanneer voel jij je voldaan?
- ★ Wat gebeurt er met je als je supertrots bent op jezelf of een ander?
- ★ ...







Trots



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier trots van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarop je trots bent?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij trots bent?





*Je maakte een
hoge blokkentoren*



*Je maakte een
mooie tekening*



*Je hebt je veters
zelf geknoopt*



Trots



C. Hoe ga je om met je emotie?

Trots voel je als iets gelukt is, als je iets nieuws geleerd hebt of als je iets moois hebt gemaakt. Het geeft een warm gevoel vanbinnen en vaak wil je dat ook delen met anderen. Het is belangrijk dat kleuters leren stilstaan bij hun eigen successen én die van anderen.

Trots mag zichtbaar zijn, en het is fijn om dat samen te vieren.

Door te benoemen wat je concreet ziet ("Je hebt dat helemaal zelf gedaan!" i.p.v. "Goed zo"). Erken je het gevoel en maak je het ook duidelijk aan de kleuter.

Je kan ook zichtbaar maken dat het fijn is om trots te zijn op een vriendje en zijn prestatie mee te vieren. Op die manieren leren ze dat je trots zijn kan delen met anderen. Je kan misschien wel een talententafel of muur in je klas voorzien waar de werken of de momenten wanneer ze trots waren zichtbaar worden.

Wanneer je uitlegt dat iedereen trots kan zijn op iets anders (de ene op een tekening, de andere op een sprong of een nieuw woord). Is er ruimte voor verschil en integreer je ieder kind.

Probeer kleuters helpen begrijpen dat trots vaak komt omdat ze iets geprobeerd, geoefend of volgehouden hebben. Koppel dit terug naar een inspanning die ze deden.

Trots: (On)zichtbare kenmerken

Wanneer je trots bent dan heb je een grote stralende glimlach en fonkelende ogen.

Wanneer je trots bent, dan gaan je duimen in de lucht en steek je je borstkas vooruit.

Wanneer je trots bent, dan lijkt het alsof je een ster bent die voor iedereen schittert.

Wanneer je trots bent, wil je aan iedereen tonen wat jij kan.

Wanneer was jij trots op jezelf?





Trots



D. Doe-opdracht

Inspiratie

★ Trotskaartje



Geef kleuters een kaartje waarop ze tekenen of laten noteren wat hen trots maakt. Dit kan bewaard worden in een mapje of een trots-doos.

★ Complimentenkring

Tijdens het kringmoment mag elk kind vertellen waar het trots op is, en kunnen anderen een compliment geven ("Ik vind dat knap omdat ...").

★ Trots-pose

Laat kleuters een beweging of houding bedenken die voor hen "trots" uitdrukt (armen in de lucht, handen in de zij, borst vooruit ...). Speel er een spel mee: toon je trots-pose wanneer je iets gelukt is.



Schaamte



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het schaamte-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Tip

Denk eraan om blij zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: schaamte, beschaamd zijn, onzeker voelen, verlegenheid, blozen, gene, ongemak, schroom, blos, onzekerheid, schuldgevoel...

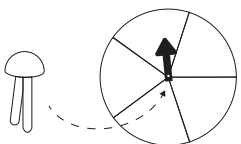
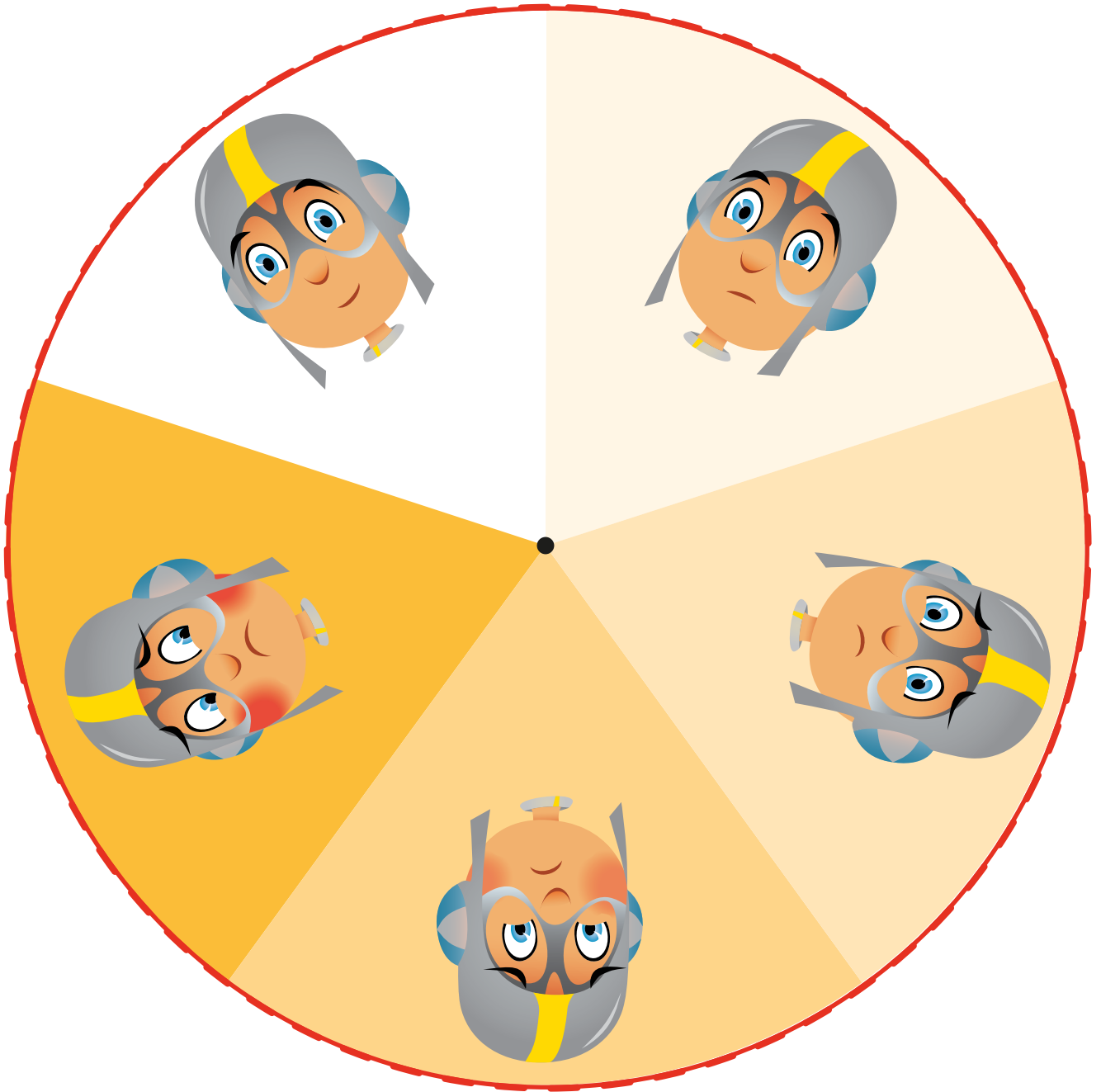
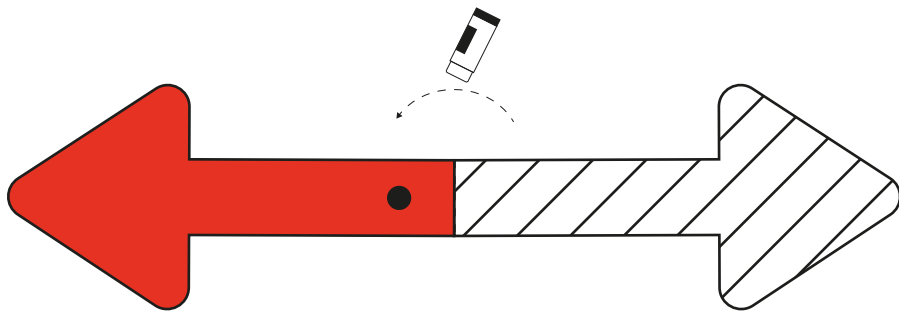
Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je beschaamd voelen, of je kan heel erg beschaamd zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij schaamte?
- ★ Wanneer was jij al eens beschaamd over iets?
- ★ Wat deed je toen je je ergens over schaamde?
- ★ Waar kan je naartoe als je schaamte voelt?
- ★ ...







Schaamte



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

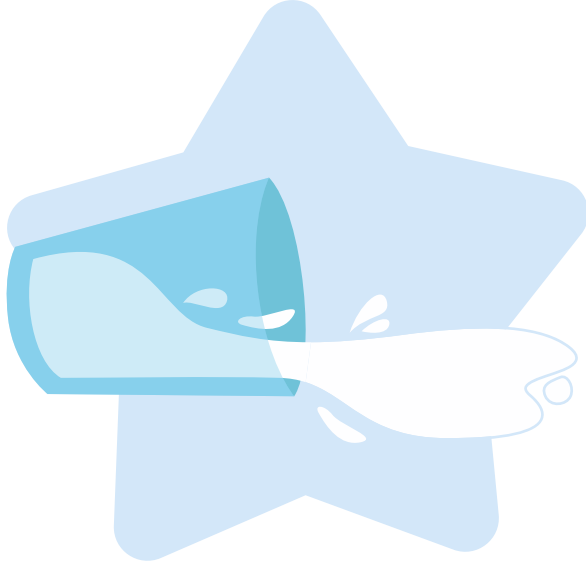
Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier beschaamd van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je beschaamd wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij beschaamd bent?





Je hebt een glas melk gemorst



Je brak een mooie vaas



*Je hebt in
je broek geplast*



Schaamte



C. Hoe ga je om met je emotie?

Schaamte kan zich op veel manieren uiten: een kind dat zijn hoofd wegdraait, zijn handen voor de ogen houdt, zich verstopt achter een stoel of plots heel stil wordt. Het is belangrijk dat kleuters weten dat iedereen zich soms schaamt, en dat dit gevoel weer voorbijgaat.

Belangrijk is dat je als leerkracht niet mee uitvergroot, maar veiligheid en erkenning biedt.

Vertel dat fouten maken of iets niet durven iedereen kan overkomen. Zo leren kleuters dat schaamte erbij hoort en niet gevaarlijk is.

Probeer als leerkracht mild te zijn: “Ik zie dat je je liever even verstopt, dat is oké.” Vermijd lachen of benoemen op een manier die schaamte versterkt.

Bespreek samen op een rustig moment wat kan helpen: wil het kind graag dat iemand bij hem komt zitten, of liever even alleen zijn? Op die manier maak je verbinding met de kleuter en zal hij/zij zich sneller beter voelen.

Maak kaartjes met mogelijke hulpjes (“alleen zijn” – “hand van de juf” – “samen met een vriendje”) zodat kinderen makkelijker kunnen aangeven wat ze nodig hebben.

Schaamte: (On)zichtbare kenmerken

Je durft vaak niemand meer aan te kijken wanneer je je beschaamd voelt.

Wanneer je je schaamt, beginnen je wangen te blozen en worden ze rood.

Je zou het liefst in een hoekje willen kruipen en onzichtbaar zijn als je je schaamt.

Wanneer je je schaamt, voelt het alsof je een knoop in je buik hebt.

Als je je schaamt, dan voelt het alsof je hoofd er niet wil bij zijn.

Heb jij al eens iets gedaan waarvoor je je schaamde?





Schaamte



D. Doe-opdracht

Inspiratie

★ Een rustig plekje opzoeken



Kleuters die zich schamen, hebben vaak nood om zich even terug te trekken. Zorg dat er een hoekje of plekje is waar ze ongestoord kunnen zijn.

★ Spiegel of boekjes

Zet een spiegel of boekjes met herkenbare situaties klaar, zodat kinderen zien dat gevoelens veranderen en dat schaamte niet blijvend is.

★ Knuffel of pop als tussenpersoon

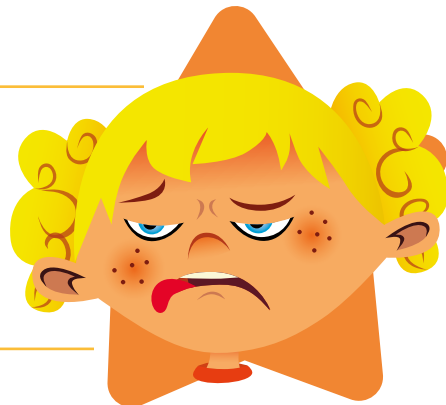
Laat een klapop of knuffel "ook iets doms" doen, zodat het kind merkt dat iedereen fouten maakt en dat het oké is.

★ Creatief uiten

Bied materialen aan zoals papier, klei of tekenmateriaal om het gevoel "weg te tekenen" of om te tonen hoe het kind zich voelt zonder dat het er woorden voor nodig heeft.



Afkeer



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het afkeer-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan afkeer voelen, of je kan veel afkeer hebben over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

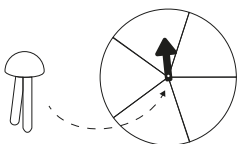
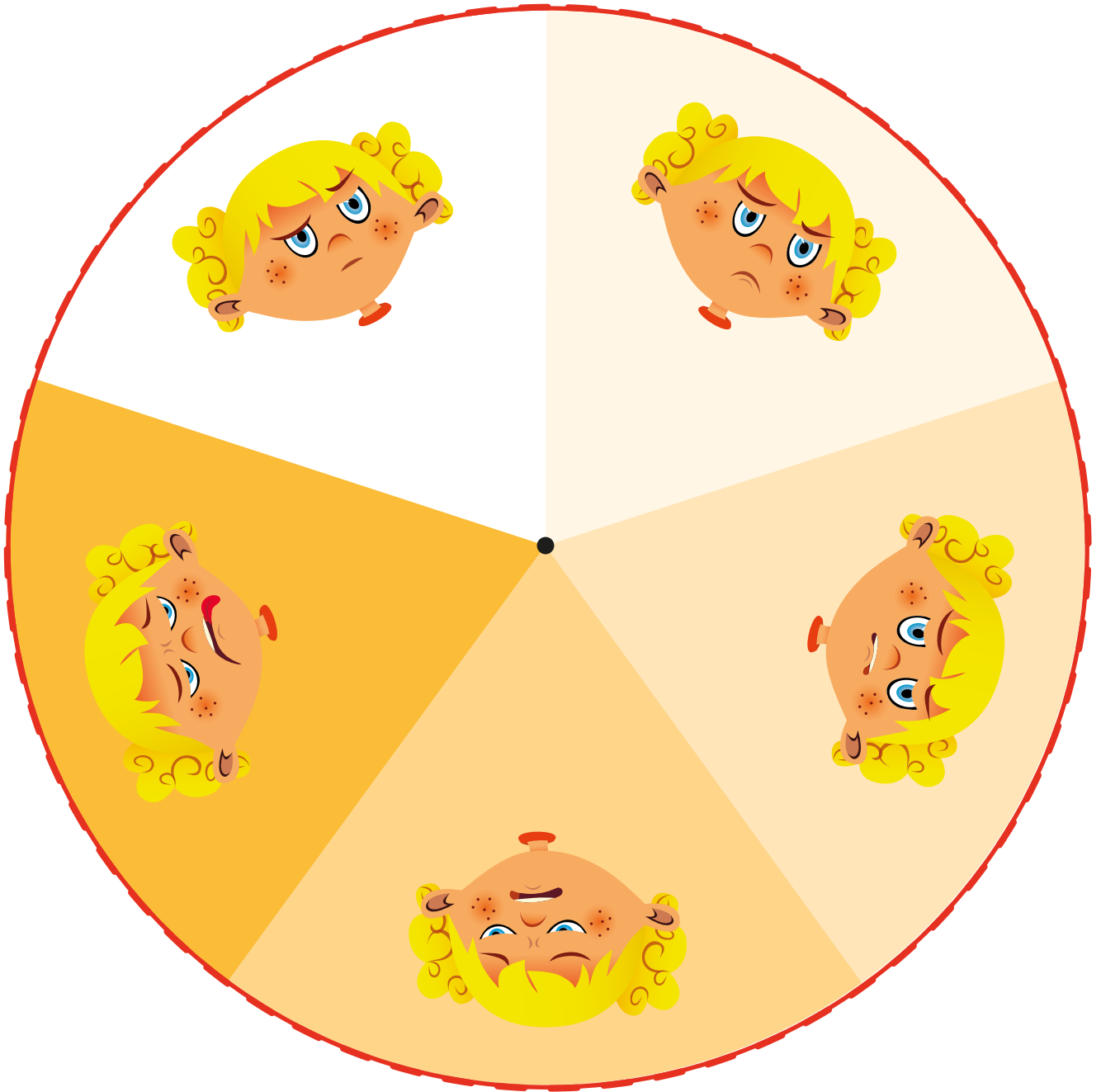
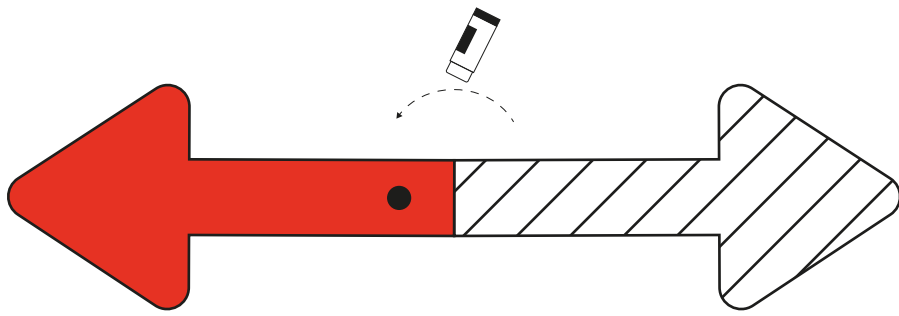
Tip

Denk eraan om blij zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: walging, weerzin, afschuw, iets vies vinden, misselijkheid, hekel, afstand nemen van iets, onbehagen, afstoting, ...

Vragen die je kan stellen

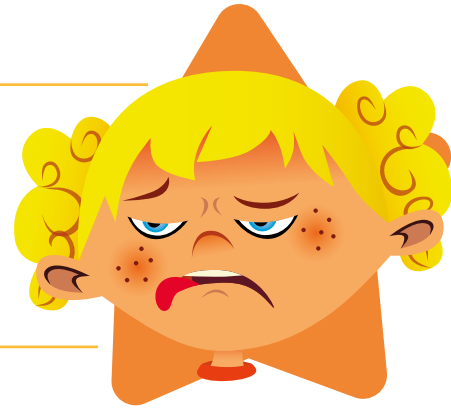
- ★ Wanneer voelde jij afkeer voor iets?
- ★ Wanneer was dat?
- ★ Wat gebeurt er met je als je walging voelt?
- ★ Wat doe je als je een hekel hebt aan iets?
- ★ ...







Afkeer



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Heb jij hier afkeer van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je afkeer van hebt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij een afkeer hebt van iets?





*De smaak of
geur van broccoli*



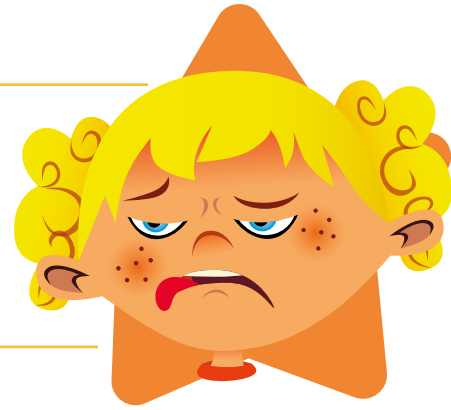
Een stinkende vuilniszak



Je haren moeten wassen



Je handen zijn vuil



C. Hoe ga je om met je emotie?

Afkeer voel je wanneer je iets vies of onaangenaam vindt: een vreemd geurtje, een smaak die je niet lust, plakkerige handen ... Je gezicht vertelt vaak meteen hoe je je voelt: je trekt je neus op, zegt “bah” of draait je hoofd weg. Dit gevoel helpt je te leren wat je liever vermijdt.

Het is belangrijk dat kinderen leren dat afkeer een normaal signaal is, maar dat ze ook ontdekken hoe ze ermee kunnen omgaan.

Vertel dat het oké is om iets vies te vinden, en dat niet iedereen hetzelfde vies vindt. Op die manier normaliseer je dit.

Probeer aandacht te hebben voor de grenzen van het kind. Dwing kinderen niet om iets aan te raken of te proeven waar ze zich erg ongemakkelijk bij voelen, maar bied wel de kans om stapjes te zetten.

Leer kleuters hun gevoel te verwoorden i.p.v. enkel “bah!” te roepen. Bijvoorbeeld: “Ik vind dit te plakkerig” of “Ik hou niet van die geur.” Op die manier wordt hun woordenschat uitgebreid en kunnen ze ook beter verwoorden waardoor ze dit gevoel krijgen.

Een speelse manier om dit gevoel te leren kennen kan door het in een spel en kringactiviteiten te verkennen, kinderen leren afkeer herkennen zonder dat het hen overvalt.

Afkeer: (On)zichtbare kenmerken

Wanneer je van iets een afkeer hebt, dan krult je neus omhoog.

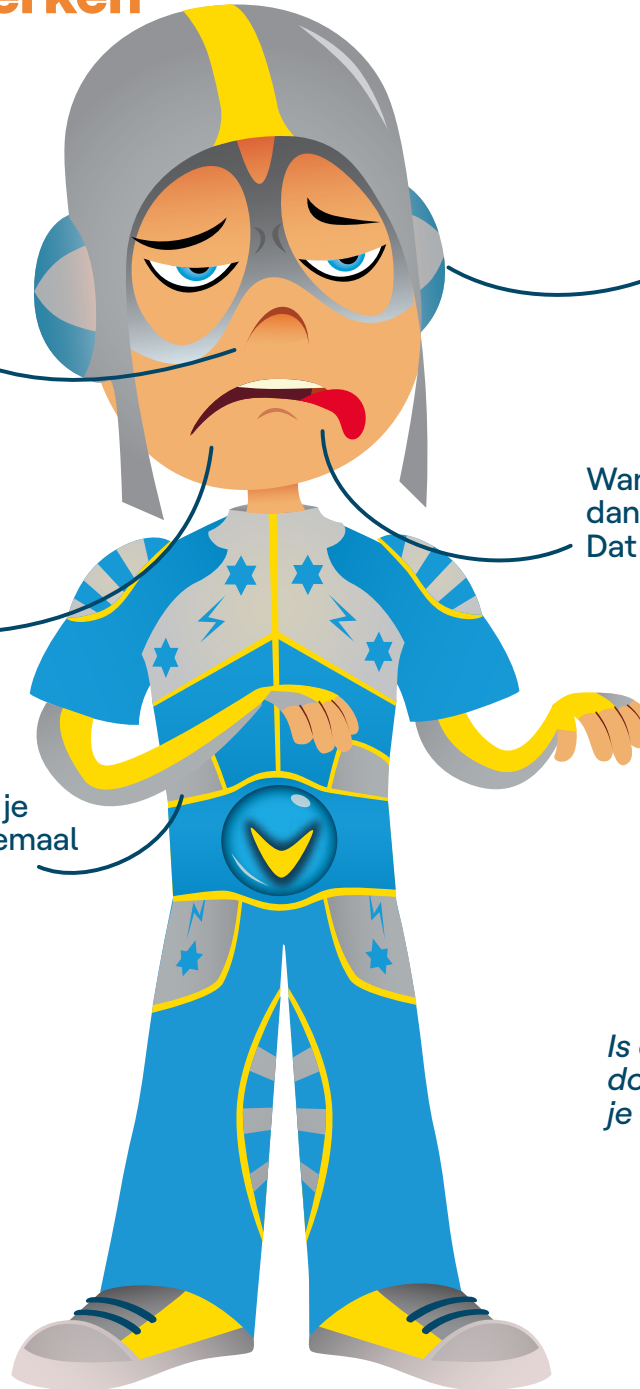
Afkeer is een gevoel dat je krijgt wanneer je iets heel erg vies vindt of wanneer je iets echt niet graag doet.

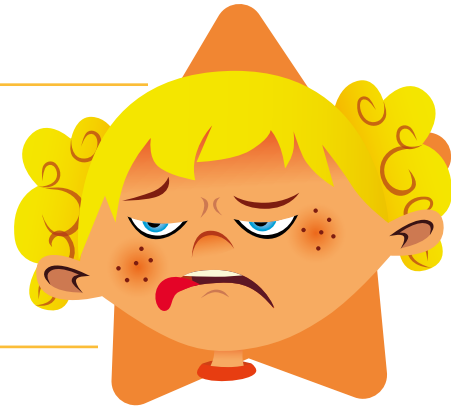
Je kan iets zo vies vinden waardoor je neus en mond op slot gaan zodat er niets meer in kan.

Wanneer je van iets een afkeer hebt, dan gaan je mondhoeken naar beneden. Dat is het omgekeerde van een glimlach.

Wanneer je een afkeer hebt van iets wat je niet graag doet, dan lijkt het alsof je helemaal verstijft en niet meer kan bewegen.

Is er iets wat je echt niet graag doet of helemaal niet lust en waar je dus een afkeer van hebt?





D. Doe-opdracht

Inspiratie

★ Gevoelendoos “bah of mmm”



Vul een doos met (veilige) materialen die gek voelen of ruiken: schilletjes van sinaasappel, koude gekookte pasta, zachte stof, zeep ... Kinderen mogen voelen en aangeven: “bah” of “mmm”.

★ Gezichten spiegelen

Laat kleuters in een spiegel of met kaartjes oefenen om het afkeer-gezicht te trekken. Herken jij hetzelfde gevoel?

★ Proefspelletje

Laat kleuters (blind) een paar heel verschillende smaken proberen (citroen, zout, een zoetje ...). Daarna samen bespreken: welke smaken roepen afkeer op, welke juist niet?

★ Afkeer tekenen

Laat kinderen tekenen of kleien wat ze écht vies vinden (bv. spinnen, spuitjes, modder ...). Nadien kunnen ze erover vertellen.



Frustratie



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het frustratie-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening met houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je gefrustreerd voelen, of je kan enorm gefrustreerd zijn. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

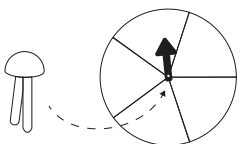
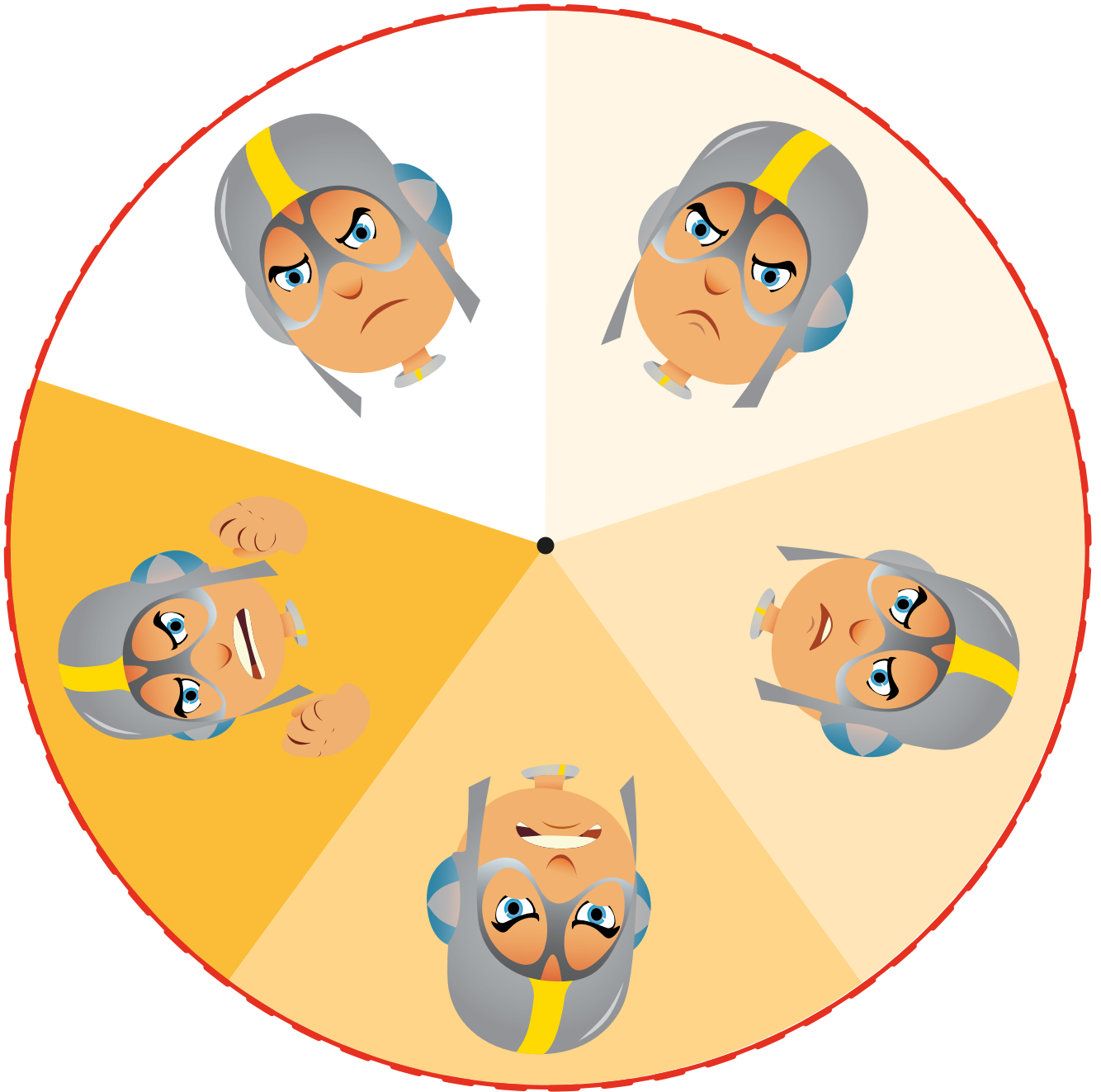
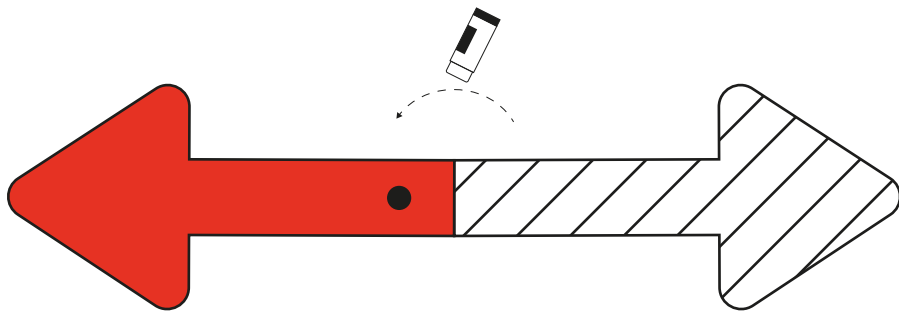
Tip

Denk eraan om frustratie op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: ergernis, irritatie, teleurstelling, ontevredenheid, wanhoop, ongeduld, machteloosheid...

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je gefrustreerd?
- ★ Wat deed je toen je gefrustreerd was?
- ★ Kan je een moment vertellen wanneer je frustratie voelde?
- ★ Wat kan je doen als je je gefrustreerd voelt?
- ★ ...







Frustratie



B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

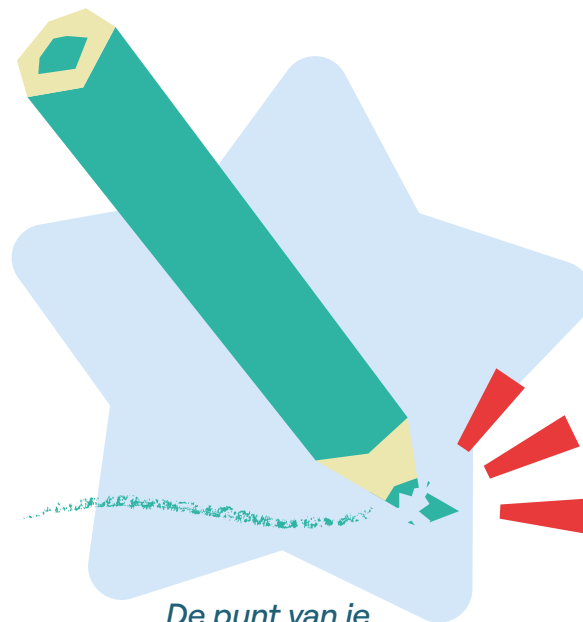
Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Raak jij hier gefrustreerd van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je gefrustreerd raakt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij gefrustreerd bent?

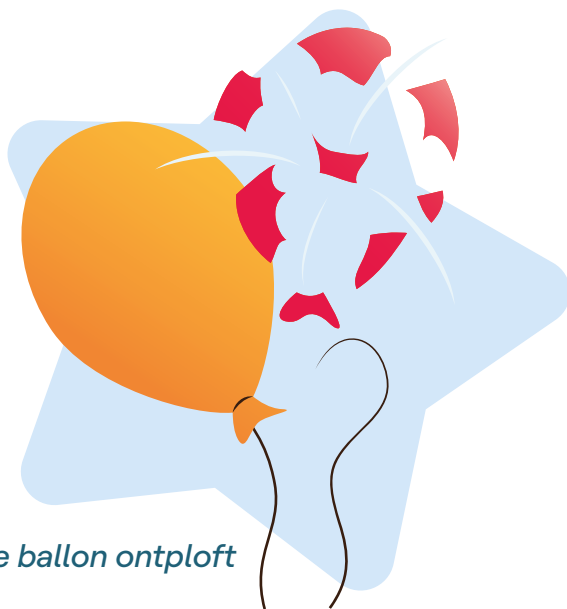




Binnen de lijntjes kleuren



*De punt van je
potlood breekt af*



Je ballon ontploft



*Een puzzelstukje
dat niet past*



Frustratie



C. Hoe ga je om met je emotie?

Wat doe jij als je gefrustreerd bent? Wat voel je dan?
Waar in je lichaam voel je dit?

De tips bij emotie boos kunnen ook helpen om om te gaan met deze emotie. Belangrijk is wel om te zoeken naar triggers waardoor je frustratie voelt. Soms kan dit ook al helpen om hiermee om te gaan.

Gefrustreerd zijn is zeker en vast oke, en soms moet die frustratie er ook allemaal eens uit. Belangrijk hierbij is dat je nooit jezelf of een ander pijn doet. In het heetst van de emoties is het soms moeilijk om een gesprek aan te gaan. Daarom is het belangrijk om eerst tot rust te komen. We gaan op zoek naar welke manieren er jou kunnen helpen om die frustratie te uiten en rust te vinden.

Hoe kun je frustratie uiten?

- ★ Neem een kussen en hou dit zachtjes tegen je gezicht en **roep eens heel hard**.
- ★ Leg het kussen op een bank of tafel en **sla er eens heel hard op**.
- ★ Kan je naar buiten? Eens een **rondje lopen** (of 2) op de speelplaats, kan wonderen doen.
- ★ Even in de gang **over een weer wandelen** of naar het toilet kan je helpen om weer tot rust te komen.
- ★ ...

Frustratie: (On)zichtbare kenmerken

Wanneer je je gefrustreerd voelt, dan heeft je mond geen zin om te lachen.

Wanneer je je gefrustreerd voelt, dan gaan je wenkbrauwen naar beneden en je ogen kijken heel streng.

Frustratie voelt niet prettig, soms wil je iets zo graag en doe je zo je best, maar lukt het je niet.

Wanneer je er niet in slaagt en je gefrustreerd bent, kan het zijn dat je heel erg boos wordt. En dan gooi je misschien wel alles op de grond?

Wanneer voelde jij je gefrustreerd?





Frustratie



D. Doe-opdracht

Inspiratie

- ★ **Toren bouwen op verschillende manieren**
Bijvoorbeeld met een onstabiele ondergrond, blokken met ongelijke vormen, verschillende groottes van blokken, ...
- ★ **Gezichten spiegelen**
Laat kleuters in een spiegel of met kaartjes oefenen om het afkeer-gezicht te trekken. Herken jij hetzelfde gevoel?
- ★ **Hen opdrachten geven waarvan je weet dat het moeilijk lukt of misschien zelfs niet haalbaar is.**
- ★ **Sommige kinderen hebben het moeilijk met valsspelen en ook dit kan een trigger zijn om frustratie te voelen.**