



Bang



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...

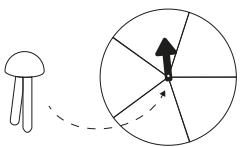
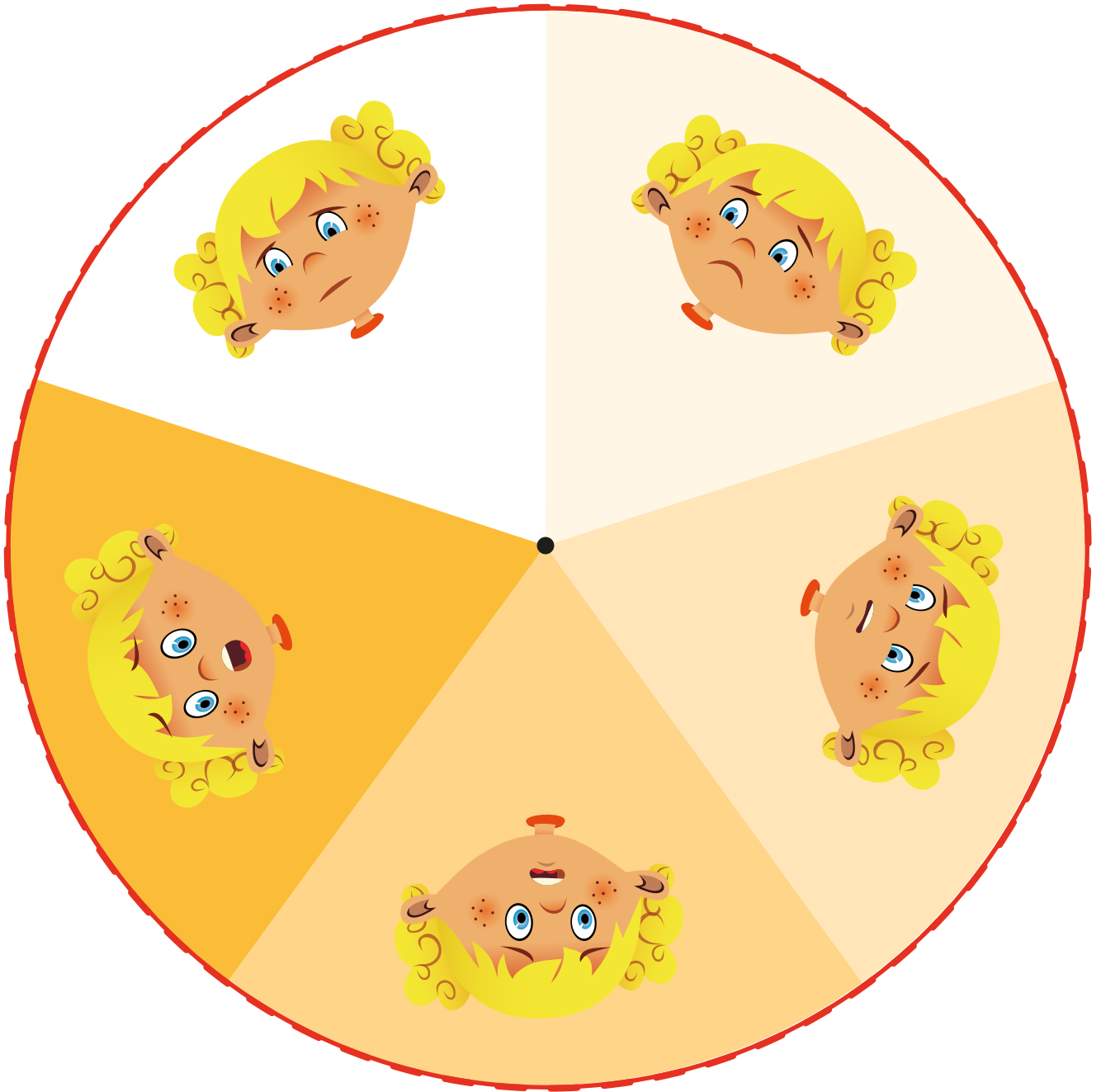
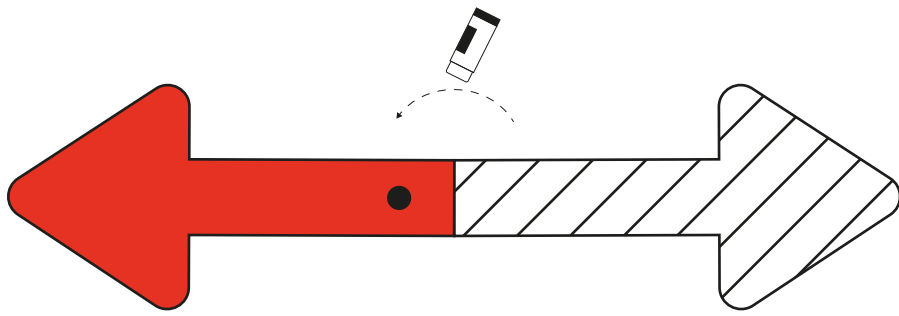
Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je angstig voelen, of je kan super bang zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

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

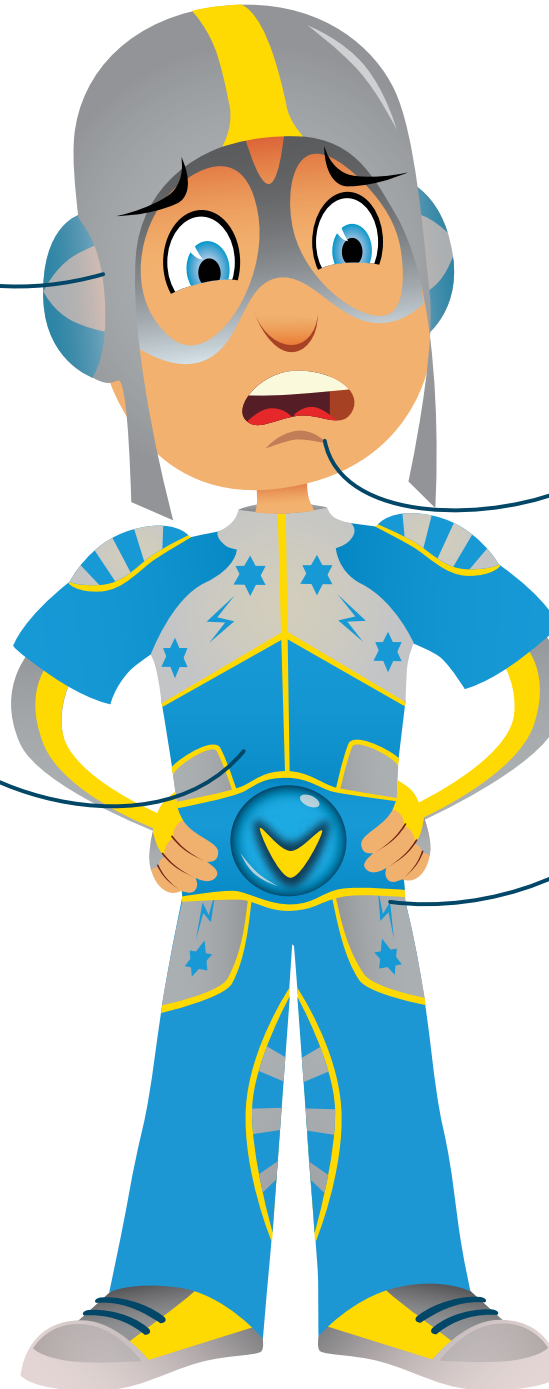
Wist je dat wanneer je bang bent je ogen groter worden?

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.