



# 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.

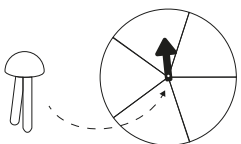
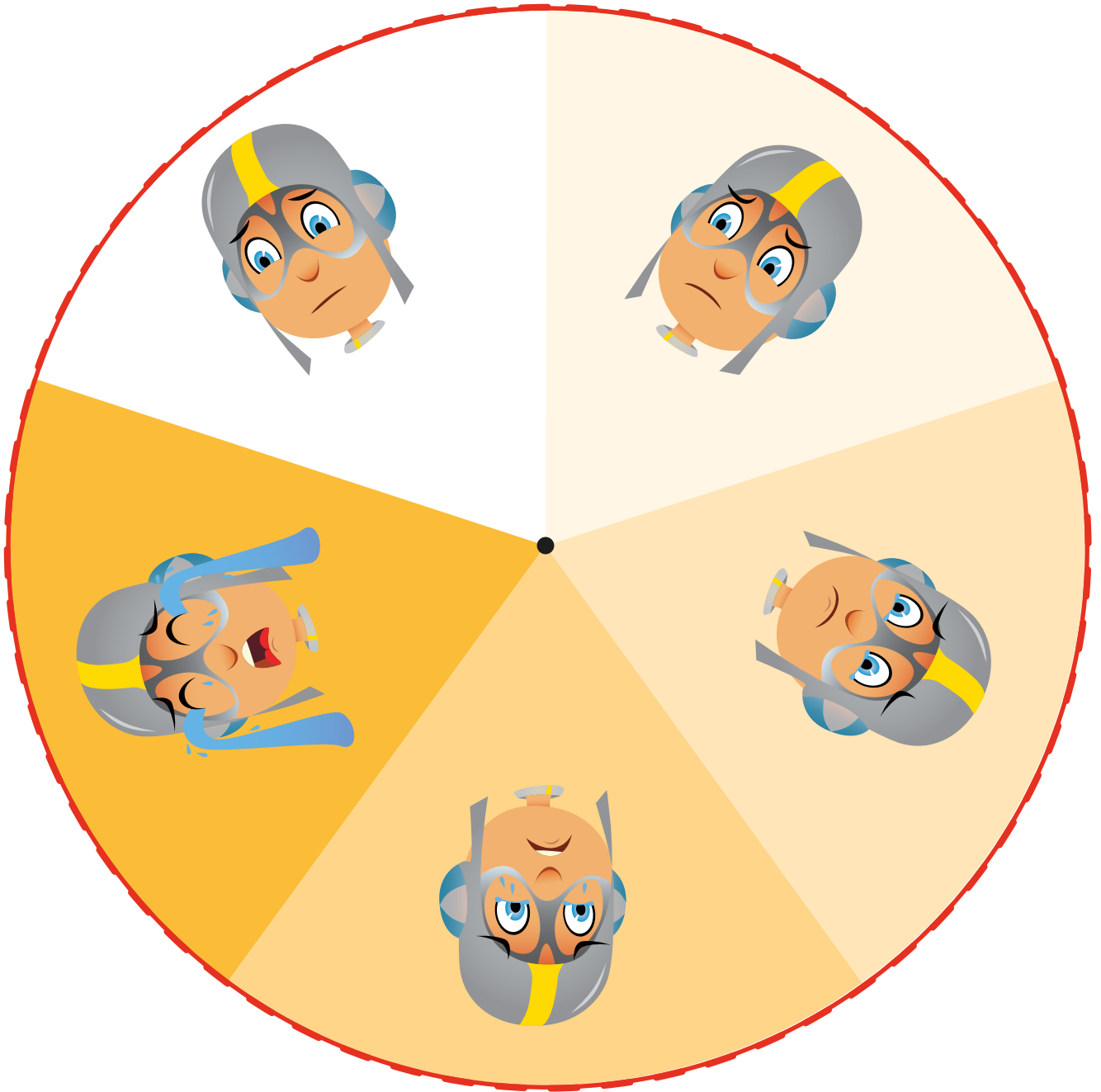
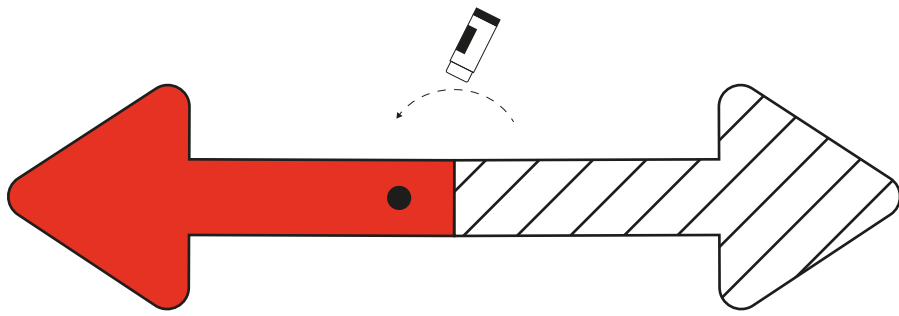
Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

### 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.

★ ...