



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...

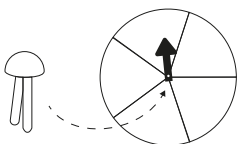
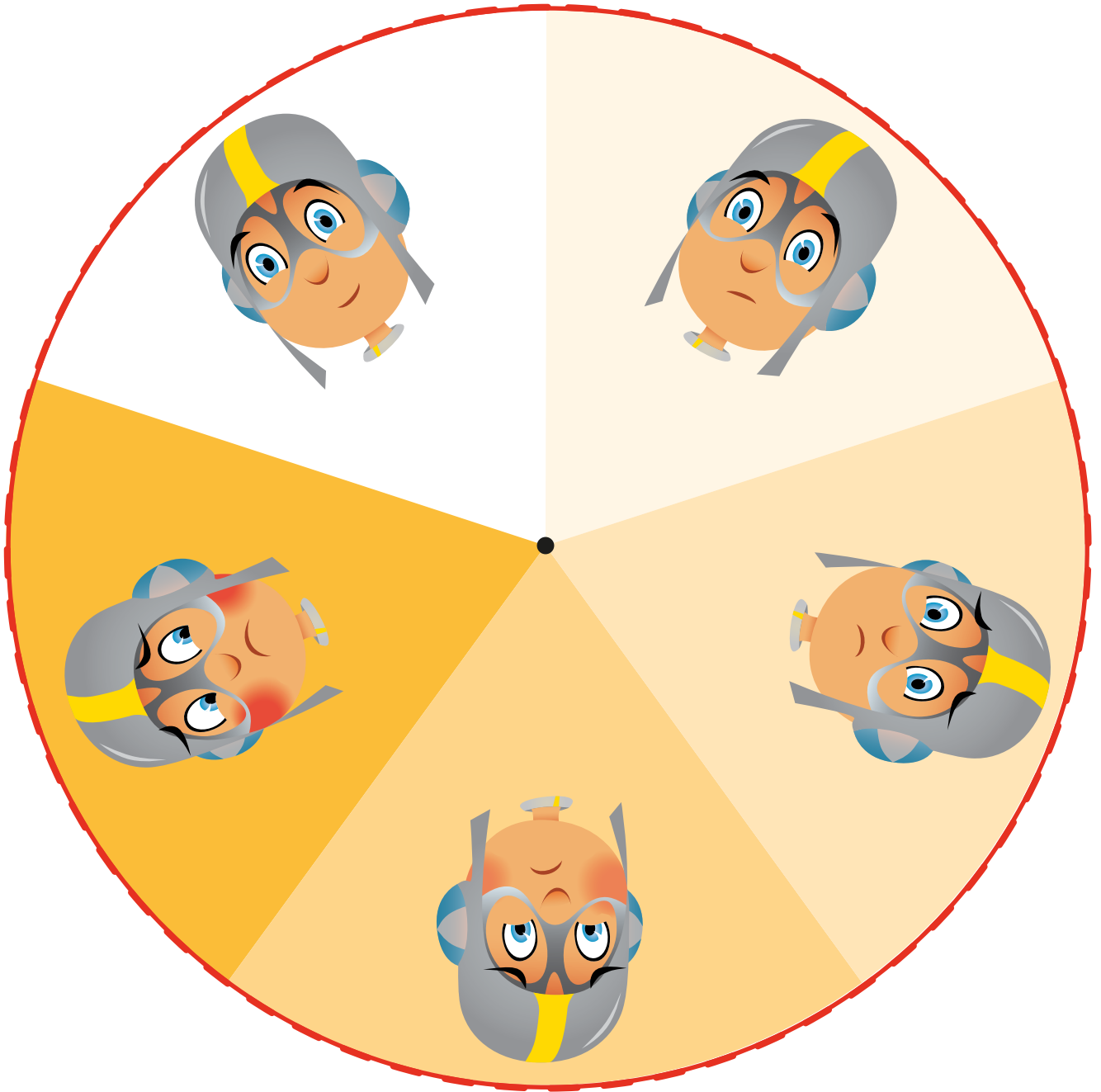
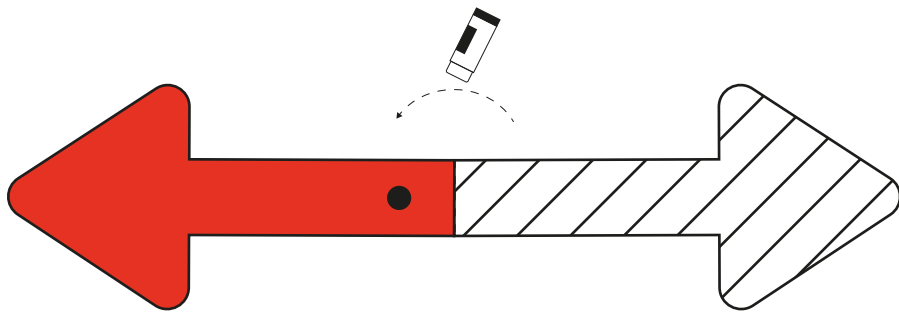
Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je beschaamd voelen, of je kan heel erg beschaamd zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

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?

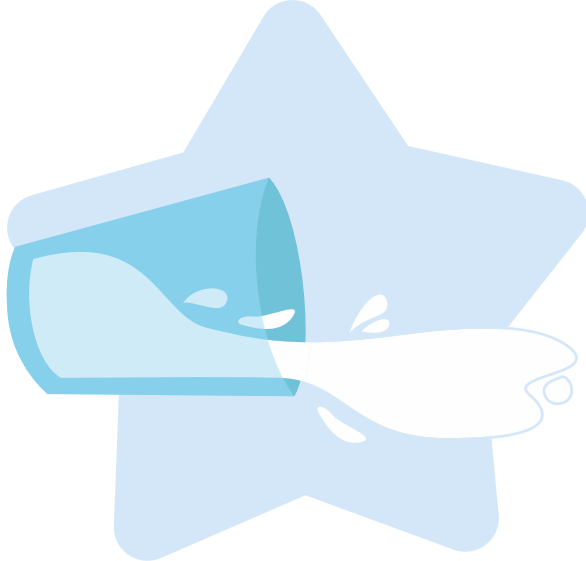
Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

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 aanduiden wat ze nodig hebben.

Schaamte: (On)zichtbare kenmerken

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

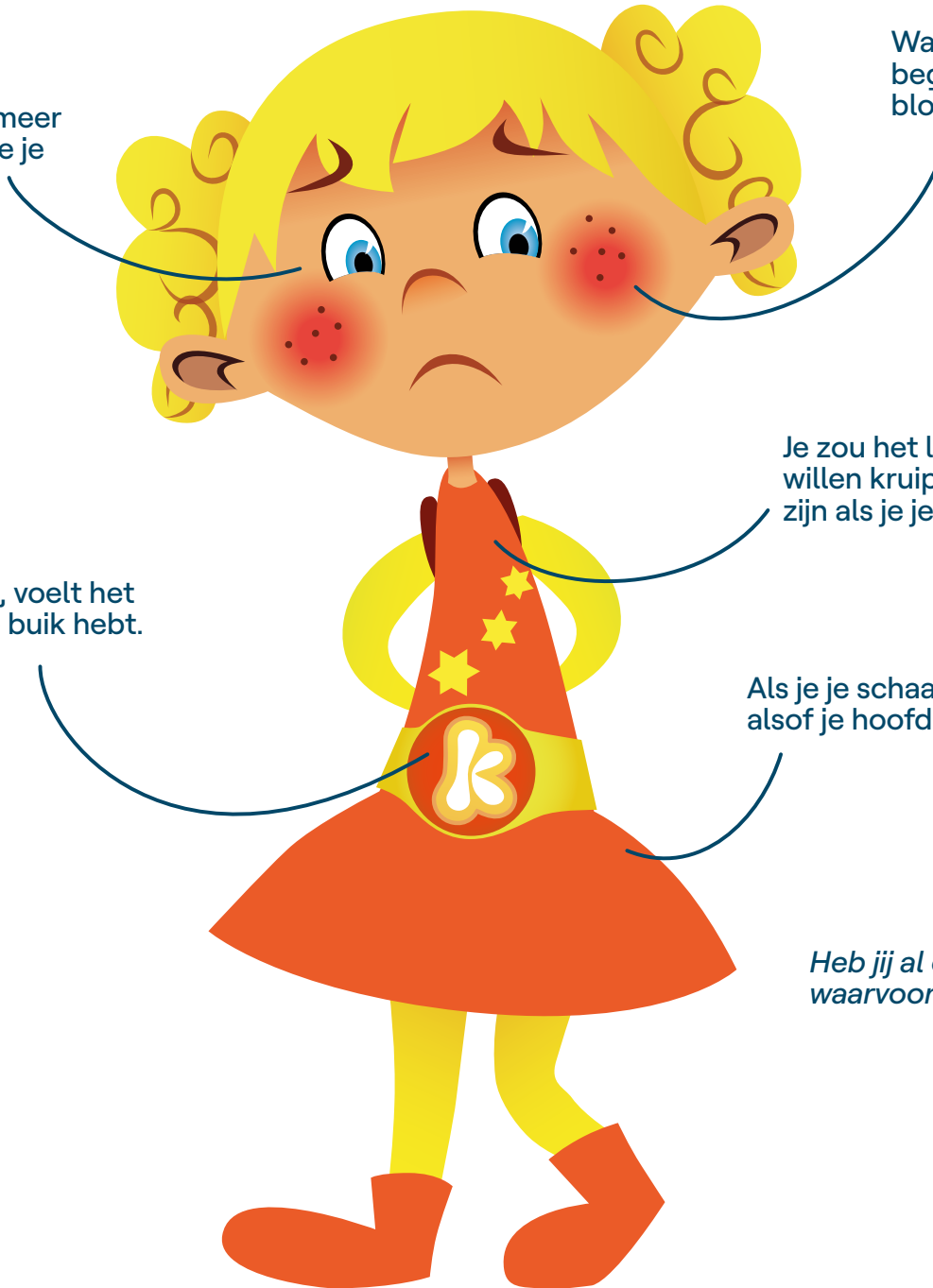
Wanneer je je schaamt, beginnen je wangen te blozen en worden ze rood.

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.