



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?

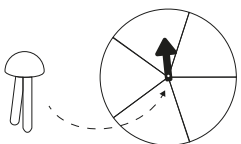
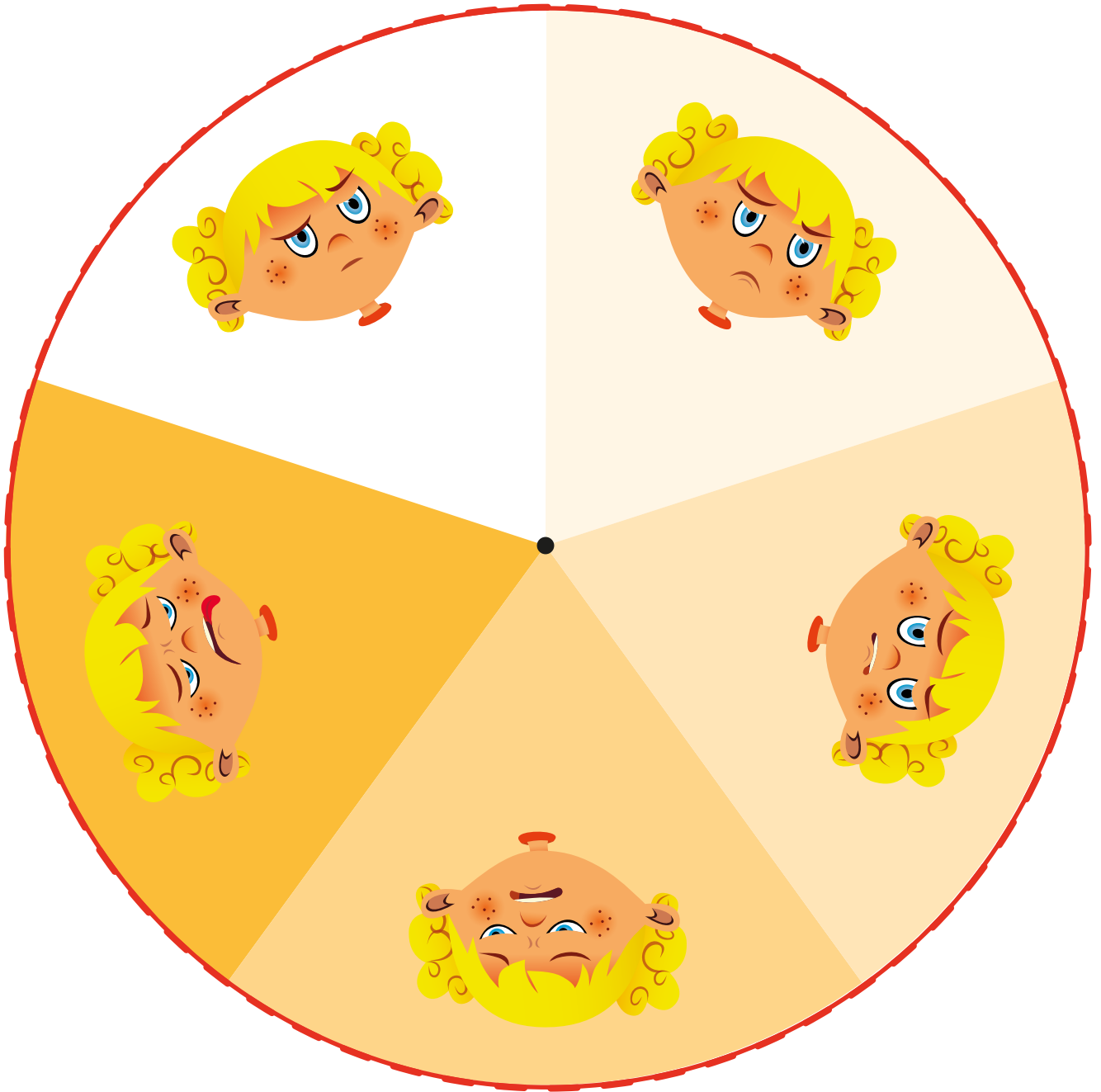
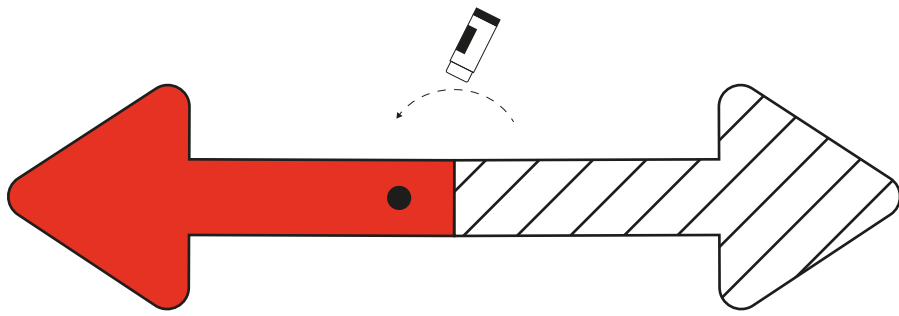
Tip

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

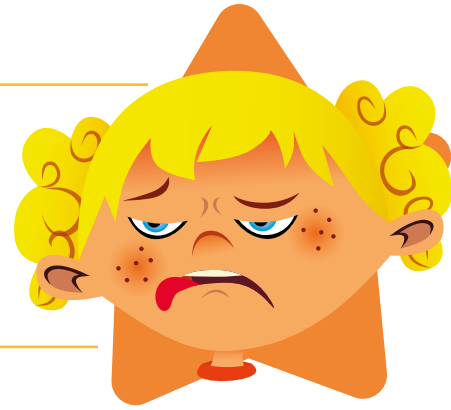
- ★ Wanneer voelde jij afkeer voor iets?
- ★ Wanneer was dat?
- ★ Wat gebeurt er met je als je walging voelt?
- ★ Wat doe je als je een hekel hebt aan iets?
- ★ ...







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*



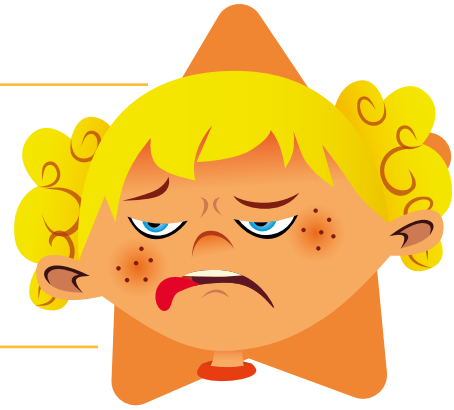
Een stinkende vuilniszak



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.

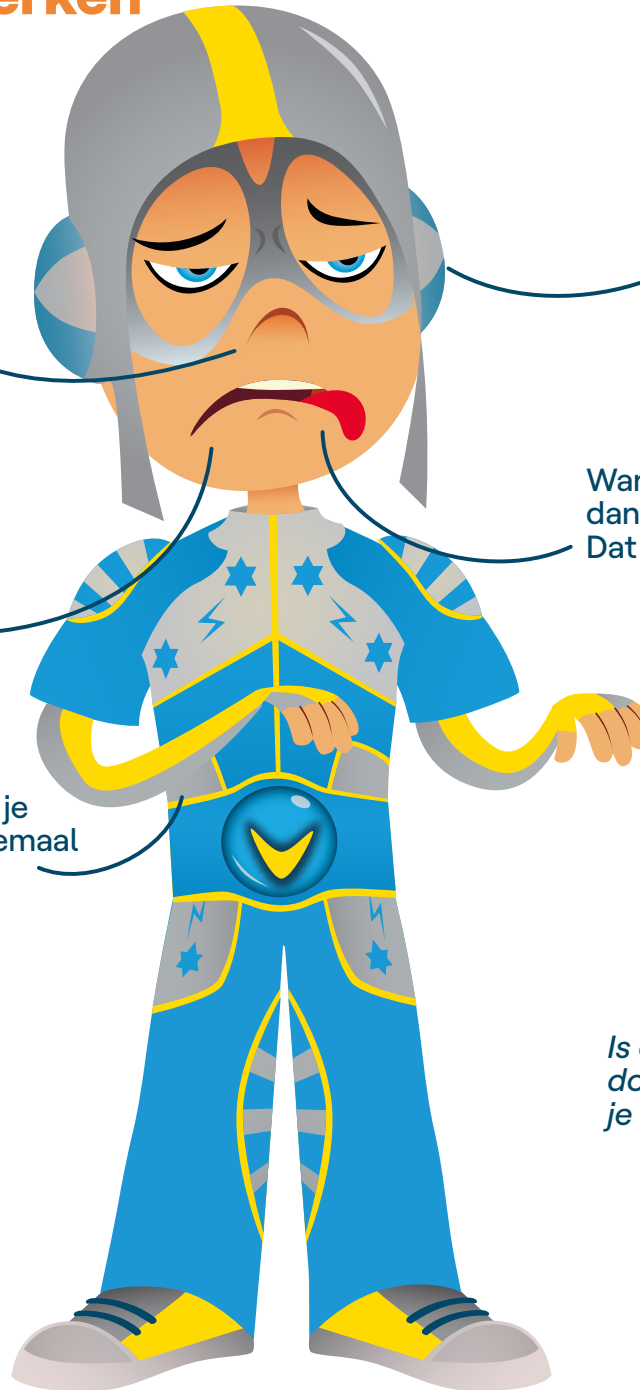
Afkeer is een gevoel dat je krijgt wanneer je iets heel erg vies vindt of wanneer je iets echt niet graag doet.

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.