



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.

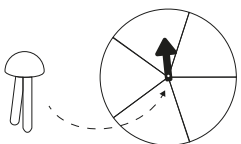
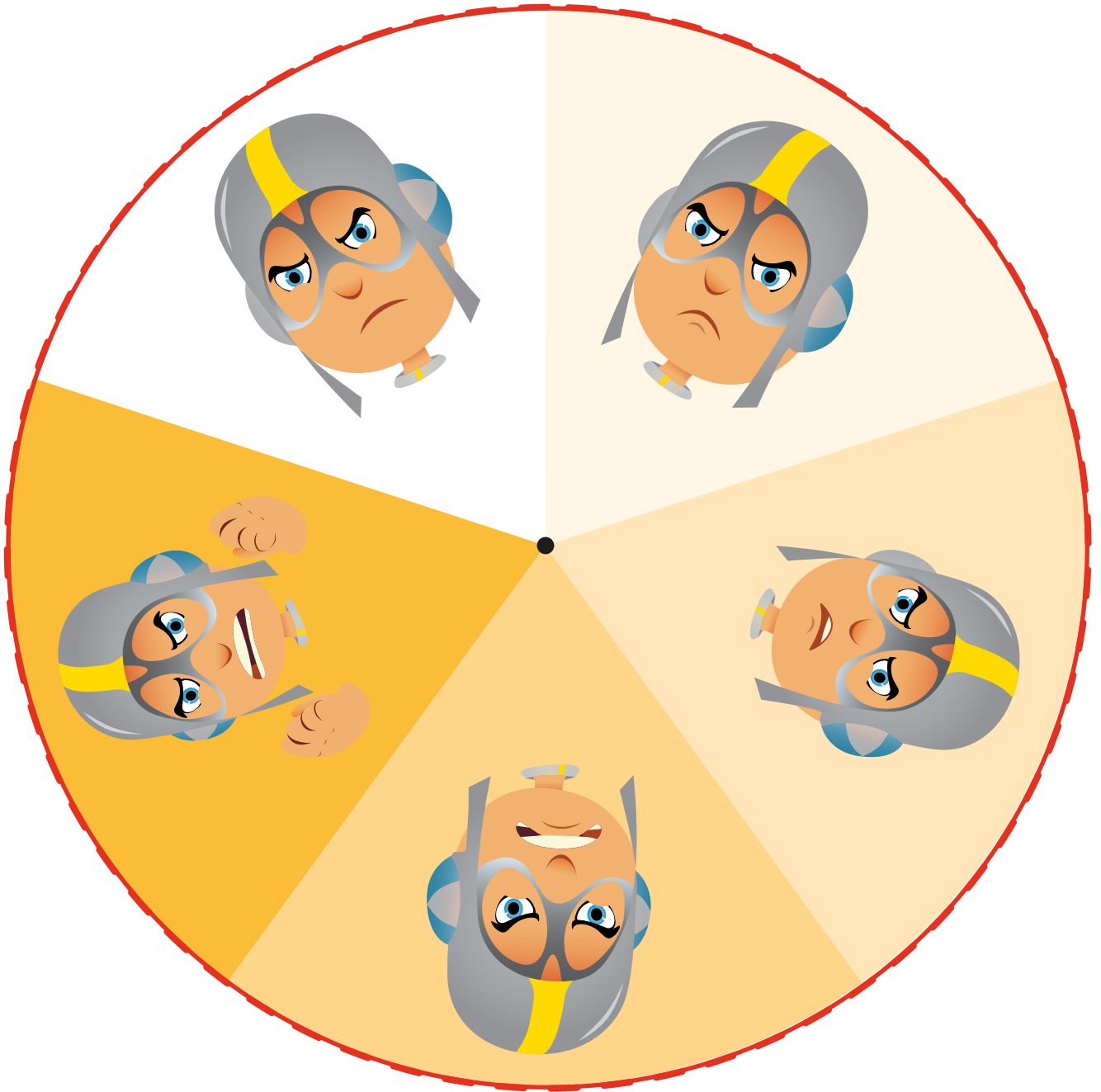
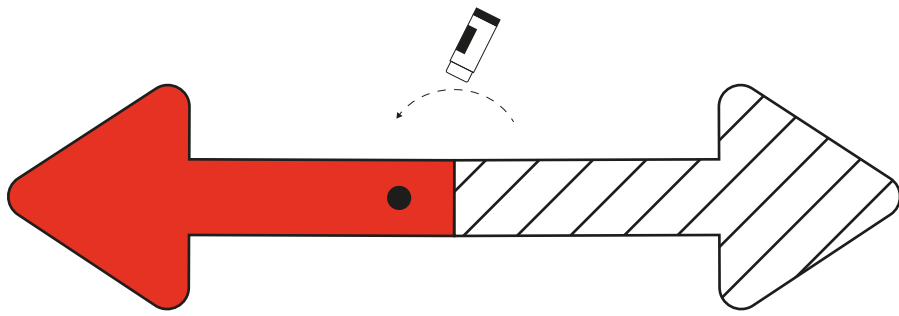
Daarom hebben we dit gevoelens radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

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.

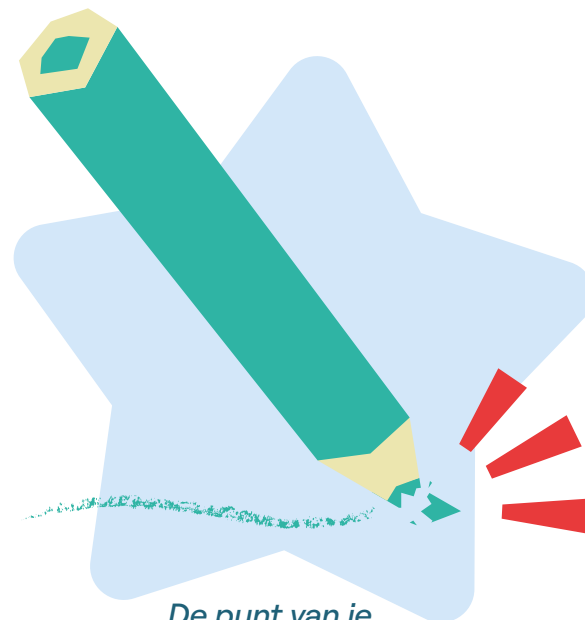
Vragen die je kan stellen

- ★ 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?

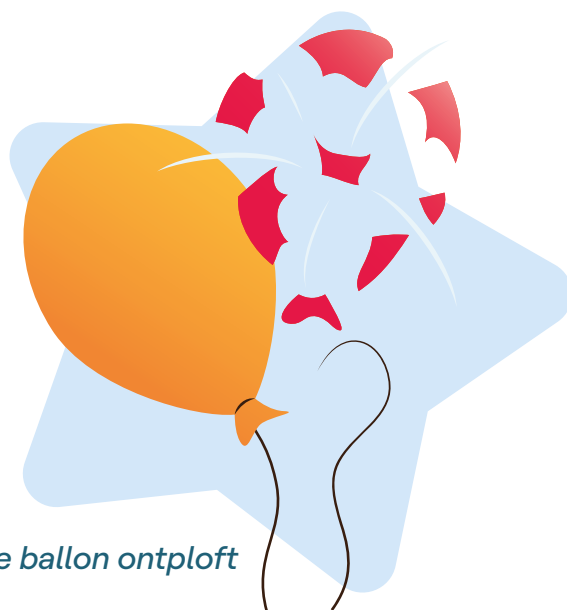




Binnen de lijntjes kleuren



*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.**