

# Inhoudsopgave

## Voorwoord

### 1. Inleiding emoties algemeen

- 1.1 Wat kinderen te leren hebben over emoties
- 1.2 Basisemoties
- 1.3 Het belang van emoties
- 1.4 Kinderen spelenderwijs leren omgaan met emoties; praktische tips

### 2. Emotie Boos

- 2.1 Functie van boosheid
- 2.2 Soorten boosheid
- 2.3 Uiten van boosheid
- 2.4 Boosheid voorkomen
- 2.5 Reageren op boosheid
- 2.6 Omgaan met ruzies

### 3. Emotie Bang

- 3.1 Functie van bang
- 3.2 Angst in de verschillende fases
- 3.3 Omgaan met dwingend gedrag
- 3.4 Van bang zijn naar angst
- 3.5 Reageren op bang zijn en angst
- 3.6 Wat kan je achteraf doen?
- 3.7 Werken aan (zelf) vertrouwen

### 4. Emotie Bedroefd

- 4.1 Functie van verdriet
- 4.2 Oorzaak van verdriet
- 4.3 Waarom huilen belangrijk is
- 4.4 Reageren op huilen
- 4.5 Leren omgaan met teleurstellingen
- 4.6 De dood en ander verlies
- 4.7 Rouwproces
- 4.8 Wat kun je doen bij rouw?

### 5. Hooggevoeligheid

- 5.1 Wat is hooggevoeligheid?
- 5.2 Vormen van hooggevoeligheid
- 5.3 Verschil hooggevoeligheid en autisme
- 5.4 Hoe herken je overprikkeling?
- 5.5 Hoe voorkom je overprikkeling?
- 5.6 Ruimte geven aan emoties en grenzen aan gedrag

## Bronvermelding

## Aanbevelingen

## LESPROGRAMMA BASISTRAINING HEPPIE!? KINDEREN & EMOTIES

### DEEL 1: EMOTIES, HOE ZIT DAT?

*Benodigde materialen:*

- *Flipover + Stiften + papier*
- *Het 'wat heppie-spel' en/of spel 'het vrolijke varken'*
- *Beamer/scherm/tv met internetverbinding*

1. Inleiding met het 'wat heppie-spel' en/of het spel 'het vrolijke varken' (doel: opwarmen).
2. Opdracht: Denk eens terug aan een situatie waarin je een bepaalde emotie had en waarbij iemand niet prettig op jou reageerde.

- Hoe voelde jij je?
- Wat dacht je?
- Wat deed je?
- Wat had je graag gewild dat die persoon zou doen op dat moment?

Laat de student dit eerst voor zichzelf opschrijven. Voer daarna een klassengesprek hierover (doel: reflectie).

3. Theorie emoties algemeen (kennisoverdracht, reflectie)
    - Wat hebben kinderen te leren? De 4 leerstappen uitleggen en toelichten (blz. 3 reader).
    - Toelichten belang van emoties door vergelijking met het weer te maken. De metafoor is inzetbaar in het werken met kinderen (blz. 4 reader).
    - Toelichten waarom het belangrijk is dat emoties geuit worden en hoe snel kinderen leren hun emoties te beheersen (blz. 5 reader).
    - Brainstorm creatieve verwerkingsideeën. Hoe zou je het weer in kunnen zetten in het werken met kinderen? Plenair of in groepjes studenten zelf na laten denken en met ideeën laten komen.
    - Toelichten invloed van brein op emoties en de relatie tussen emoties en helder denken. Eventueel m.b.v. het volgende engelstalige filmpje op youtube 'Hand model of the brain for kids by Jeanette Yoffe'  
[https://www.youtube.com/watch?v=H\\_dxnYhdyuY&t=40s](https://www.youtube.com/watch?v=H_dxnYhdyuY&t=40s)
- Afsluiting met animatie 'kinderen en emoties' als samenvatting. Te vinden op youtube <https://www.youtube.com/watch?v=CYsgPoyYofc&feature=youtu.be>

### DEEL 2: DE EMOTIE BOOS

*Benodigde materialen:*

- *Flipover + Stiften + papier*
- *Beamer/scherm/tv met internetverbinding*
- *Helpende gedachten*
- *Opdracht thermometer*

1. Inleiding met filmpje 'Kikker is boos' (youtube <https://www.youtube.com/watch?v=VQCHHpvaoy&t=8s> tot 3.30 min)

Laat eerst het filmpje zien en stel daarna de volgende vragen:

- Waardoor is kikker boos?
- Wat maakt het erger?
- Wat vond je van de reactie van eend en varkentje?
- Wat herken je in dit filmpje; bij jezelf of iemand anders?

Je kunt leerlingen dit eerst voor zichzelf laten beantwoorden of direct middels een klassengesprek. (doel: opwarmen en reflectie).

2. Theorie boosheid:

- Functie en beweging van boosheid; herhaal n.a.v. les 1 de functie van boosheid, namelijk 'grenzen aangeven', de natuurlijke beweging vooruit en de gewenste beweging achteruit en vertel hoe kinderen in verschillende leeftijdsfasen dit uiten (blz. 7 reader). (doel: informatie geven)
- Soorten boosheid. Hou een korte brainstorm met de groep over de vraag 'wat maakt kinderen boos?'. Noteer wat uitingen op een flapover. Licht daarna de soorten boosheid toe (blz. 7 reader) en kijk welke er paste bij de genoemde situaties (doel: informatie geven).

- Opdracht: Vraag daarna aan de leerlingen om bij zichzelf stil te staan. Wat maakt hen boos in het werken met kinderen en/of op hun stage (afhankelijk of dit al aan de orde is). Eventueel vervangen door 'wat maakt hen boos op school' of 'wat maakt hen boos' (in z'n algemeenheid). Stel ze de volgende vragen:
  - Om wat voor soort boosheid gaat het dan?
  - Wat denk je dan?
  - Wat doe je dan?
  - Wat is het gevolg?

Geef ze even de tijd om dit voor zichzelf op te laten schrijven of, wanneer de veiligheid in de groep goed is, kun je dit ook middels een klasgesprek doen.

Licht daarna het G-schema toe (blz. 10/11 reader) om beter te begrijpen wat er gebeurt bij jezelf rondom emoties en de invloed van gedachten daarbij. Laat ze daarna voor zichzelf een helpende gedachte kiezen voor een bepaalde situatie waarin ze hem kunnen gebruiken (helpende gedachten zie bijlage in lesmaterialen).

- Boosheid voorkomen; vraag middels groepsgebesprek naar ideeën van de studenten zelf naar wat boosheid kan voorkomen. Vul daarna aan met info uit de reader (blz. 8) (doel: zelf nadenken/informereren)
- Uiten van boosheid; brainstormoefening/spel. Laat de studenten in groepjes van 4 brainstormen en middels een mindmap ideeën noteren op welke gezonde manieren een kind zijn boosheid zou kunnen uiten. Geef ze daarvoor 5 a 10 minuten. Voor elk idee dat uniek is en een andere groep NIET heeft, verdient de groep een punt. Laat één groep zijn ideeën opnoemen. Na elk idee geven de overige groepen aan d.m.v. hand opsteken of zij het idee ook hebben. De tweede groep noemt alleen de ideeën die nog niet genoemd zijn. Ook dan geven de overige groepen aan of zij dit idee hadden, enz. Vul uiteindelijk nog eventueel aan met ideeën uit de reader (blz. 9) (doel: brainstormen/energie en betrokkenheid verhogen).
- Reageren op boosheid op het moment dat een kind boos is; wat doe je in het moment? Tips doornemen (blz. 10).

- Reageren achteraf, nadat een kind boos is geweest. Licht de diverse manieren van handelen toe; gebeurtenis bespreken, pauzeknop en G-schema (verwijzen naar eerdere uitleg). Bewust maken van kookpunt m.b.v. de thermometer komt in de volgende opdracht.
  - Opdracht thermometer. Laat de studenten in 2-tallen de oefening met de thermometer doen en bespreek daarna hoe dit voor hen was en hoe zij de toepassing hiervan bij kinderen zien. (zie bijlage lesmaterialen).
  - Omgaan met ruzie; leg de win-win methode uit a.d.h.v. een concreet voorbeeld (bijv. 2 kleuters die ruzie maken wie er op de driewieler mag).
3. Optioneel afsluiting met filmpje van peuter met driftbui (youtube <https://www.youtube.com/watch?v=9WkliBno3tl>) Bespreek samen na wat je ziet en wat je ervan vindt....

### DEEL 3: DE EMOTIE BANG

#### Benodigde materialen:

- Flipover + Stiften + papier
- Zorgenpot + kleine briefjes
- G-schema gedachtekracht
- Opdracht 'de ladder'
- Optioneel: Boek Ikkes met knuffel

1. Inleiding met de zorgenpot; vraag de studenten bij aanvang van de les om op een briefje de zorgen te schrijven die ze op dit moment in hun leven ervaren. Dat kunnen klein en grote zorgen zijn. Laat ze hun naam op de buitenkant erop te zetten. En vraag ze om daarna het briefje in de zorgenpot te stoppen. Vertel erbij dat er niets met deze briefjes gedaan wordt en dat ze door niemand gelezen worden. Op het einde van de les krijgen ze de keus om het briefje terug te pakken. De zorgenpot bewaart ze deze les, zodat zij de energie en aandacht hebben om de les te volgen. (doel: ervaren)
2. Theorie bang/angst (doel: kennisoverdracht)
  - Functie en beweging van bang; herhaal n.a.v. les 1 de functie van bang, namelijk beschermen/waarschuwen, de beweging terug uit en de gewenste beweging vooruit en licht angst in verschillende leeftijdsfasen toe (reader blz. 14).
  - Angst versus vertrouwen; oorzaak van dwingend gedrag.
  - Proces van bang naar angst toelichten met G-schema van gedachtekracht (zie lesmaterialen en reader blz. 15).
  - Reageren op angst en bange gevoelens; brainstormoefening/spel. Laat de studenten in groepjes van 4 brainstormen en middels een mindmap (zie bijlage lesmaterialen) ideeën noteren op welke manieren je zou kunnen reageren op een kind dat bang is dat helpend is. Geef ze daarvoor zo'n 10 minuten. Laat de groepen daarna hun voorstellen delen en noteer deze op een flapover. Vul eventueel aan met gegevens uit de reader (blz. 16) (doel: brainstormen/energie en betrokkenheid verhogen).
3. Inleiding op 3 opdrachten; leg uit dat je een aantal oefeningen met de studenten gaat doen om te ervaren hoe je achteraf met bange gevoelens om kunt gaan. Door het te ervaren, kunnen ze zich beter inleven hoe dit voor kinderen zal zijn. Daarna bespreek je welke manier ze prettig vonden, wat ze eventueel

(her)kennen en wat ze denken dat goed zal werken bij kinderen in welke leeftijdsfase.  
(doel: ervaren, reflecteren).

- Opdracht 1: Teken van gevoel (reader blz. 18).
  - Opdracht 2: De ladder (bijlage lesmaterialen) = vertrouwen opbouwen in tussenstapjes (reader blz. 18)
  - Opdracht 3: Voorlezen 'Ikkes' (optioneel) = erover praten via een knuffel (reader blz. 17)
4. Afsluiting met de zorgenpot. Vraag de studenten wie zijn briefje terug wil en geef die briefjes terug. Vraag aan degenen die het briefje niet terug willen, wat ze ermee willen doen. Bespreek daarna hoe ze het ervaren hebben om dit te doen. Wat merkten ze bij zichzelf? Vraag ze daarna hoe je dit bij kinderen in kunt zetten en waarom dit werkt.  
(doel: ervaren, reflecteren).

## DEEL 4: ZELFVERTROUWEN

*Benodigde materialen:*

- *Flipover + Stiften + papier*
- *Beamer/scherm/tv met internetverbinding*
- *Optioneel; kindercoachingskaarten*

1. Inleiding met verhaal 'De stip' (youtube <https://www.youtube.com/watch?v=CMe8ST47Lag>) (doel: opwarmen, nieuwsgierig maken)
  2. Schrijf op flapover de zin 'Een moeilijk kind of een kind dat het moeilijk heeft?'. Voer een klasgesprek over wat deze zin oproept. Eindig met conclusie dat een kind dat vervelend gedrag laat zien, nog iets te leren heeft (reader blz. 19).
  3. Opdracht zelfvertrouwen. Laat de studenten in groepjes met elkaar de tips voor zelfvertrouwen bespreken (reader blz. 20/21). Wat vinden ze ervan? Wat roept het op? Waar is discussie over? Is er iets niet duidelijk? Hebben ze nog aanvullingen? Welke tip spreekt hen het meeste aan? Laat ze zo'n 20 a 30 minuten met elkaar discussiëren en bespreek na.
  4. Kwaliteiten/valkuilen; leg kort uit dat negatief gedrag vaak valkuilen zijn van kwaliteiten die je bezit. Een valkuil is een doorgeslagen kwaliteit oftewel een 'te veel' van een kwaliteit. Bijvoorbeeld; je kunt als kwaliteit 'gestructureerd' hebben en als valkuil 'star'. Schrijf dit voorbeeld op een flapover, terwijl je hem uitlegt. Dit betekent dus dat als een kind negatief gedrag laat zien, je altijd kunt kijken naar welke kwaliteit er achter dat gedrag zit, zodat je deze kwaliteit ook kunt benoemen i.p.v. alleen aandacht te schenken aan het negatieve gedrag.  
Vraag de studenten om nog meer voorbeelden (eventueel van zichzelf) te noemen en noteer deze.  
Opdracht: Laat de studenten negatief gedrag van zichzelf opschrijven en daarbij hun kwaliteit zoeken. Dit kan ook als huiswerkopdracht gegeven worden. Bespreek daarna wat dit doet met hun kijk op kinderen die zich vervelend gedragen.
- Werken aan ontspanning. Licht toe dat angstige gevoelens veel spanning oproepen. Deze spanning voel je in je lijf. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor ontspanning met het

lijf, om spanning kwijt te raken of om spanning beter te kunnen verdragen.

- Afsluiting met ontspanningsmassage. Een erg leuke manier om dit met kinderen te doen is de zogenaamde pizza-massage (reader blz. 19). Vertel hier duidelijk bij dat niet ieder kind houdt van aanraking of bepaalde aanraking, zeker (hoog)gevoelige kinderen. Dus goed waarnemen, bevragen en afstemmen op het kind.

## DEEL 5: BEDROEFD

*Benodigde materialen:*

- *Flipover + Stiften + papier*
- *Verhaal meditatie/visualisatie, eventueel 'relax kids'*
- *Beamer/scherm/tv met internetverbinding*
- *Werkvorm tranenthee*
- *Verhaal 'giraffe'*
- *Weerbericht/stappenplan*

1. Inleiding verhaal (meditatie/visualisatie) voorlezen. Bijvoorbeeld uit 'Relax kids – sprookjesmeditaties' (zie bijlage lesmaterialen) (doel: opwarmen, ontspannen).
2. Theorie bedroefd (kennisoverdracht)
  - Functie en beweging verdriet; herhaal n.a.v. les 1 dat de functie van verdriet verwerken is en de natuurlijke én gewenste beweging 'stil staan'.
  - Oorzaken van verdriet; brainstorm met de klas wat voor oorzaken er zoal zijn en schrijf ze eventueel op een flap-over (reader blz.22).
  - Leg uit wat de functie is van huilen en waarom huilen belangrijk is (reader blz. 22)
3. Bekijk fragment uit de film 'Inside out' over verdriet en bespreek met de klas wat er gebeurt (ze krijgt de ruimte voor verdriet en verstillings zorgt ervoor dat het er mag zijn, zodat het eruit kan). Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=y2CJ46XkwxA>
4. Reageren op huilen; bespreek de tips door uit de reader op blz. 23/24 en kijk of er vragen zijn. Lees daarna het verhaal van tranenthee voor en doe de opdracht 'tranenthee maken' (zie bijlage lesmaterialen).
5. Reageren op teleurstelling; lees het verhaal 'het girafje dat jammerde leerde zeggen' (zie bijlage lesmaterialen).
6. Omgaan met rouw; licht de reacties van kinderen in de diverse leeftijdsfasen toe (reader blz. 25) en daarna wat je kunt doen (reader blz. 26).
7. Afsluiting met weerbericht. Laat iedere student zijn eigen weerbericht en stappenplan invullen. Dit kan eventueel ook na iedere les gedaan worden (zie bijlage lesmaterialen).  
Bijbehorende vragen zijn:
  - Zon; wat wil je warm houden n.a.v. deze les? Wat wil je gaan inzetten/gaan gebruiken?
  - Regen; wat wil je loslaten n.a.v. deze dag?
  - Onweer; welke grenzen mag je (nog) meer gaan aangeven? Hoe wil je voortaan je grenzen aangeven?
  - Vorst; wat vind je (nog) spannend om te gaan doen n.a.v. deze dag? Ben je nog ergens bang voor?
  - Tenslotte: Welke stap wil jij na vandaag gaan zetten? En wat heb je daarvoor nodig?Afhankelijk van de veiligheid in de groep kun je deze antwoorden klassikaal