



***Huisje Weltevree* is een onmisbaar prentenboek om emoties en copingmechanismen bespreekbaar te maken bij kinderen van 6 tot 12 jaar.**

Willen we dat onze kinderen opgroeien tot volwassenen die lekker in hun vel zitten, dat ze over een gezonde dosis veerkracht beschikken en dat ze waardevolle relaties kunnen aangaan? Dan is het essentieel dat ze emoties leren herkennen en benoemen. Ze krijgen daarbij handvatten om zich te kunnen uitdrukken, een basisvoorwaarde om zichzelf beter te leren kennen en ook hun gedrag te leren sturen (eerst samen met een volwassene in coregulatie, om vervolgens over te gaan op zelfregulatie).

In dit pakket vind je lessuggesties en tips om aan de slag te gaan, onder meer door klasgesprekken en verwerkingsactiviteiten. Soms wordt een brede waaier aan emoties voorgesteld; pas dit gerust aan naar het niveau van je groep en durf op termijn de activiteit te herhalen met een kleine uitbreiding van emoties. Zo groeien de kinderen weer in hun gevoelswereld.

Je eigen personage creëren

DOEL:

De kinderen kunnen positief praten over hun vrienden en over zichzelf.

INTRO:

*Haar naam is Levendige Lyn.
Dat heb je vast wel kunnen zien.
Maar wat is jouw totem vandaag?
Zoeken we naar het antwoord op die vraag?*



Controleer of de kinderen alles begrepen hebben. Kennen ze het woord 'totem'? Eventuele extra uitleg: 'Een totem is een voorwerp, wezen of dier dat een persoonlijke betekenis heeft voor iemand. Je gebruikt het om te verwijzen naar persoonlijke eigenschappen.'

De totems toekennen doe je met behulp van beginrijm. Het woord dat je toevoegt, moet dus met dezelfde letter beginnen als de voornaam: Fitte Finn, Fleurige Finn, Fijne Finn, Keurige Clara, Kleurrijke Clara, Creatieve Clara...

VOORBEREIDING:

Laat de leerlingen twee cirkels vormen, zodat ze steeds per twee zitten, met hun gezichten naar elkaar toe. Zo kunnen ze aan elkaar vertellen.

De buitenste cirkel start met het beantwoorden van de vraag, de binnenste cirkel is als tweede aan de beurt. De leerlingen hebben elk papier en balpen. Ze noteren hun naam op hun blad.

OPDRACHT:

Bedenk voor je klasgenoot twee bijvoeglijke naamwoorden die aardig en lief klinken. Als de leerling in de buitenste cirkel klaar is, wordt er gewisseld. Wanneer beiden klaar zijn, steken de leerlingen hun blad in de lucht. Zo kan de leerkracht het doorschuifsignaal geven. Enkel de buitenste cirkel schuift een stoel op en de opdracht gaat verder.

Loop als leerkracht voortdurend tussen de cirkels, zodat de kinderen zich veilig voelen en je kunt volgen welke woorden uitgesproken worden. Leg steeds de focus op het positieve.

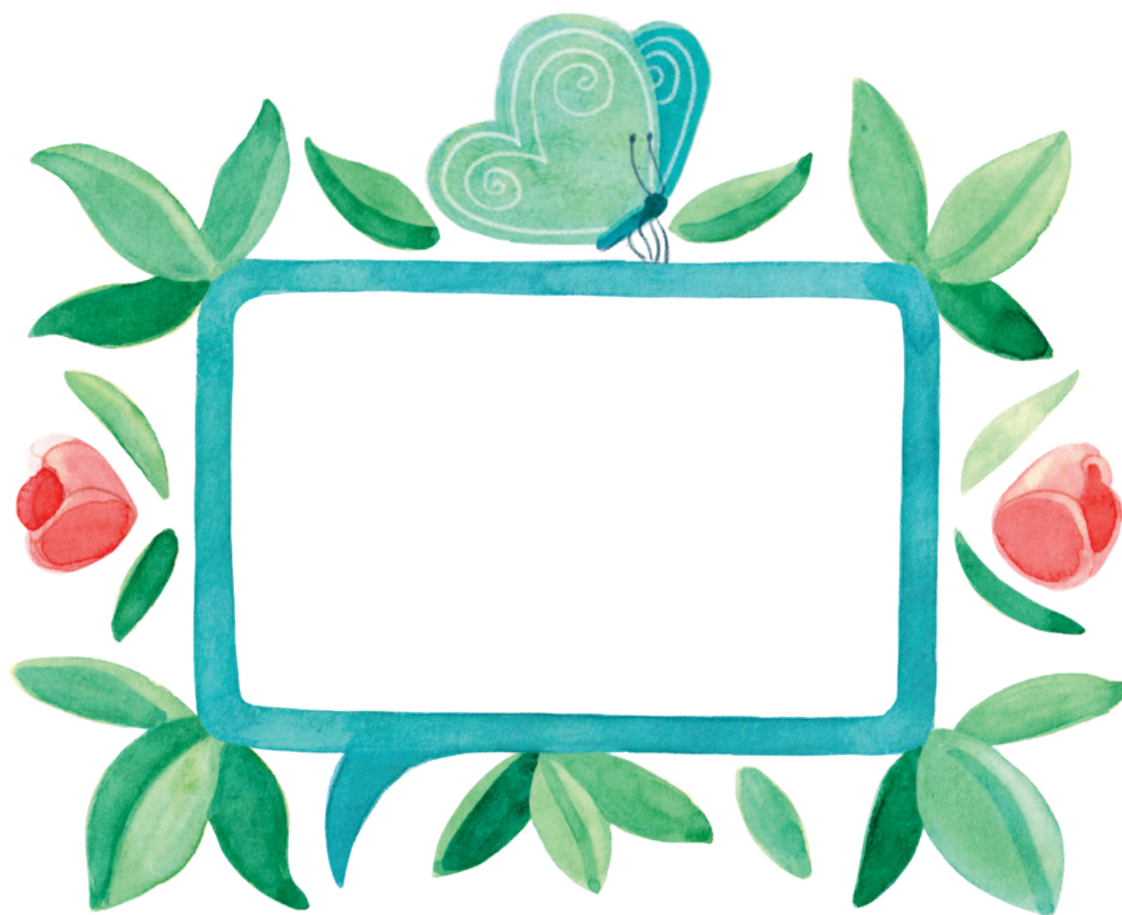


VERWERKING:

De leerlingen gaan nu zelfstandig aan de slag en denken na over de eigenschappen die ze hebben gekregen. Ze denken voor zichzelf na wat past bij hen en proberen er een leuke naam mee te maken.

SLOT:

De leerlingen staan elk om beurt recht en zeggen hun naam met een intonatie die past bij hun totempersonage. Ze kunnen er ook een naamkaartje bij maken; ideaal voor bij aanvang van het nieuwe schooljaar. Wellicht kunnen ze ook vertellen of ze vrolijk, blij, trots enzovoort worden van hun positieve naam. Zo leren ze het – in dit geval positieve effect – van woorden op anderen.





Je eigen Huisje Weltevree

DOEL:

De leerlingen leren naar binnen te kijken en zoeken wat hen kan helpen bij een bepaalde emotie.

INTRO:

Bezoeken jullie ook regelmatig de kamertjes van je eigen Huisje Weltevree? Wees maar zeker: dat is normaal, helemaal oké! Die emoties mogen er zijn, geef het voorbeeld en vertel zelf over je gevoel. Voor elk kamertje bestaan er technieken, dingen die jullie kunnen doen. Samen met je kind uitzoeken wat er zou kunnen helpen... en op welk moment, zodat ze hun wonden, samen met jou, leren stelpen.

Op die manier leren we onze kinderen weerbaar zijn, leren we ze constructief omgaan met hun eigen emoties. Kinderen groeien meer en meer op in een wereld met te veel prikkels. Het is een must om kinderen te leren 'ontprikkel' en rust te creëren, want mentale gezondheid is essentieel om op te groeien tot een veerkrachtige en empathische persoon.

HOE JE AAN DE SLAG GAAT:

Neem de afbeeldingen van de copingstrategieën. Overloop ze en check of de kinderen ze kennen: een knuffel, muziek beluisteren, een stil plekje opzoeken, bewegen, tekenen, een ademhalingsoefening doen, een vriendje zoeken, op schoot zitten, een dagboek invullen, rusten of slapen, een ander spel kiezen, tellen tot tien (en terug), een huisdier opzoeken, yoga of meditatie, zingen, hulp vragen... Misschien kennen de kinderen zelf nog andere technieken, vraag ernaar.

Mochten er kinderen zijn die bepaalde technieken niet kennen, zoals ademhalingsoefeningen of meditatie, probeer die dan even uit met hen. Check voor ideeën zeker 'Juffen voor inclusie' op Facebook of de website Rustbox.

De kinderen krijgen nu elk hun eigen Huisje Weltevree. Samen overloop je dan nog eens alle kamers en elke emotie. Benadruk dat elk gevoel een ander hulpmiddel kan vragen en dat het er eentje moet zijn dat voor het kind goed aanvoelt. Geef ook aan dat wat nu werkt misschien niet voor altijd zal werken, dat we daarin kunnen veranderen.

De kinderen knippen en plakken hun voorkeuren in de passende kamer. Dit werk kan gerust een plaatsje krijgen in hun portofolio, maar kan evengoed een zinvol aanknopingspunt zijn op een oudercontact.

Teken hier jezelf!



Hieronder staan enkele hulpmiddelen om met een emotie om te gaan: knuffelen, muziek beluisteren, iets lekkers drinken, de natuur opzoeken, schrijven, sporten, een badje nemen... Wat werkt het beste voor elk kind? Als de leerlingen nog andere technieken kennen, kunnen ze die er zelf bij tekenen.



De proactieve emotiecirkel

DOEL:

De leerlingen leren met een positieve woordenschat spreken over hun eigen emotionele ervaringen. Doordat iedereen aan bod komt, krijgt elke leerling de kans om over een bepaald onderwerp iets te zeggen.

Belangrijk bij deze activiteit is dat je eerst de nodige afspraken maakt, om een gevoel van veiligheid en vertrouwen te creëren.

AFSPRAKEN:

1. Iedereen heeft recht op een **eigen verhaal** (wees respectvol).
2. Je spreekt vanuit je **'ik'**.
3. Iedereen heeft recht op een **eigen mening**.
4. Je mag **passen**.
5. GEEN **feedback** op feedback (geen reactie).
6. Wat wordt gezegd in de cirkel, blijft in de cirkel.

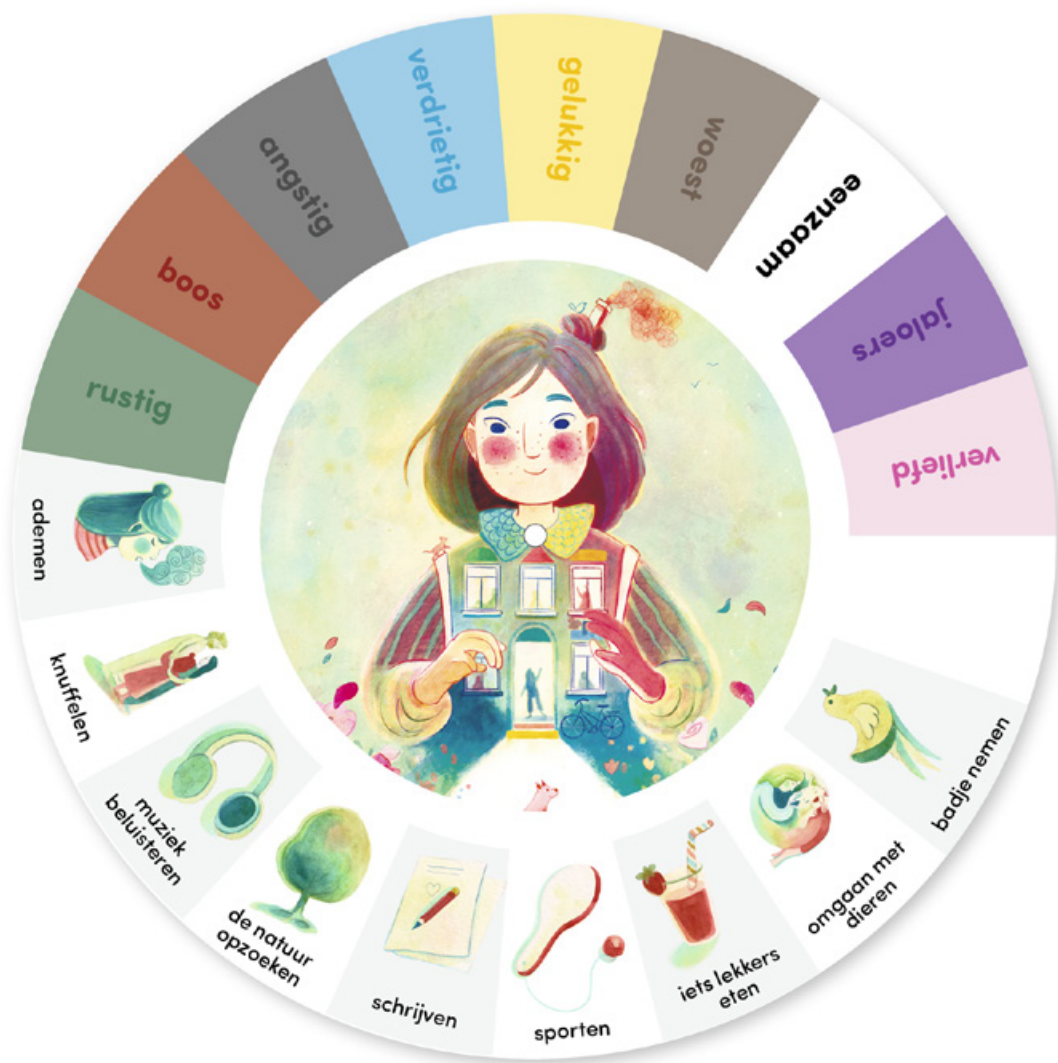
HOE JE AAN DE SLAG GAAT:

*Bezoeken jullie ook regelmatig de kamertjes van je eigen Huisje Weltevree?
Wees maar zeker: dat is normaal, helemaal oké!
We bezoeken elke kamer om de beurt
en zien welke emotie jouw dagje kleurt.*

VRAGENRONDE:

- Welke kamers bezochten jullie al vandaag?
- Wat zorgde voor dat gevoel?
- Wie heeft zich ook al eens zo gevoeld?
- Herkennen jullie situaties uit het verhaal?
- Hoe ben je omgegaan met dat gevoel?
- Wat helpt jou als je dat gevoel ervaart?

Je kunt hier eventueel bij benadrukken dat niet iedereen zich hetzelfde voelt in een gelijkaardige situatie (de een wordt bang, de ander boos) en dat emotie bij iedereen anders kan voelen (minder heftig of heftiger), ook als je hetzelfde meemaakt.



De herstelcirkel

DOEL:

De kinderen praten onder begeleiding over conflicten en vertellen hun eigen verhaal.

Er gebeurde wat in de klas. Neem de afspraken van de proactieve emotiecirkel erbij. Laat de leerling die herstel nodig heeft zijn of haar ik-verhaal brengen. Stel daarna de volgende vragen.

- Wie herkent deze emotie?
- Welk gevoel komt er bij jou op als je [naam klasgenoot] hoort vertellen?
- In welke kamer van Huisje Weltevrete ben je dan?
- Kun je het vergelijken met hoe Levendige Lyn het beleefde?
- Wat voel je in je lijf?
- Voelde jij het anders in jouw lichaam?
- Waar voelde je het?
- Hoe zou je uit deze emotie kunnen raken?
- Wat heb je daarvoor nodig?

De gevoelssprong

DOEL:

De leerlingen denken na over hun leefwereld en kunnen hun ervaringen uiten.

VOORBEREIDING:

Teken drie cirkels: een met 'ja' in geschreven, een met 'nee' en een met een vraagteken erin (voor wie nog twijfelt). Tussen de cirkels teken je kikkersprongen (boogjes) die lopen tussen beide cirkels.

INTRO:

*Klinkt wat ik zeg voor jou niet oké?
Spring dan maar volop naar 'nee'.
Ben je helemaal akkoord?
Dan is het bij 'ja' dat je thuishoort.*

HET SPEL:

De leerkracht geeft stellingen. De leerlingen denken na of de stelling bij hen past en springen naar het voor hen juiste antwoord.

DE STELLINGEN:

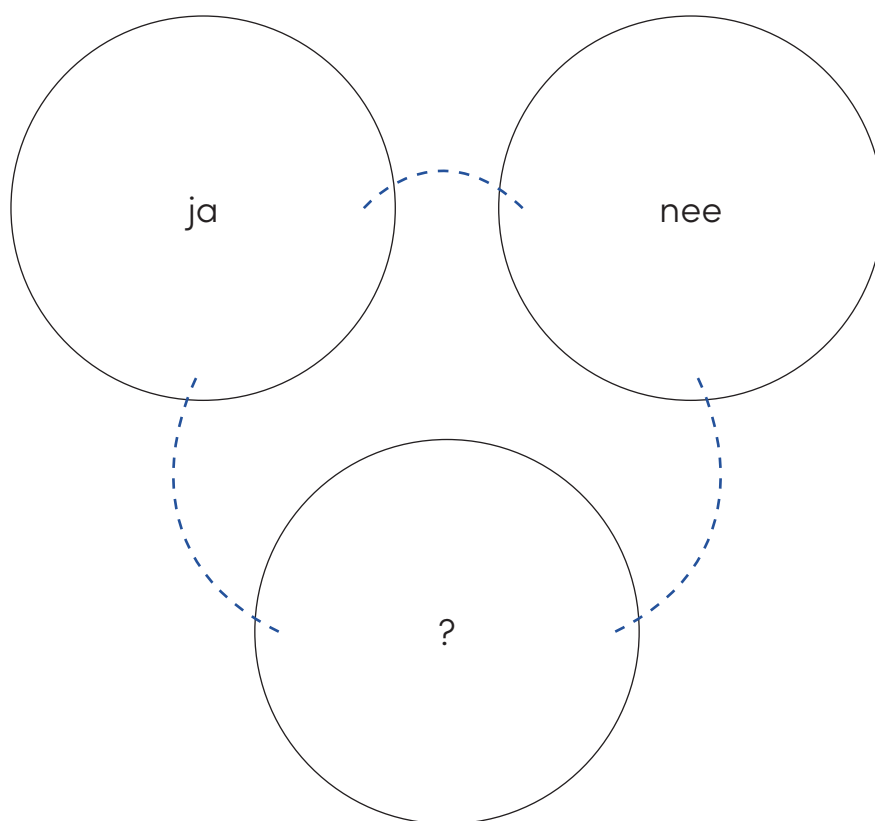
- Je beslist graag wat er gebeurt.
- Je hebt iemands hart gebroken.
- Je hebt weleens hard om jezelf gelachen.
- Je hebt jezelf erop betrappt dat je iemand veroordeelt nog voor je die persoon ontmoet hebt.
- Je kreeg eens een cadeau waar je niet blij mee was.
- Je bent ooit als laatste gekozen bij een spel of sport.
- Je hebt ooit een vervelende opmerking gekregen.
- Je bent weleens jaloers.
- Je werd weleens uitgesloten van een spel.
- Je bent ooit gepest vanwege de kleur van je huid of je afkomst.
- Je bent ooit geplaagd vanwege je religieuze achtergrond.
- Jij of iemand in je familie of een vriend heeft een handicap die je niet kunt zien.
- Je vindt dat niemand je mag zien huilen.
- Je hebt je ooit eenzaam gevoeld.
- Je hebt opzettelijk iemands gevoelens gekwetst.
- Je was al eens bang voor een spreekbeurt.
- Je deed ooit iets waar je spijt van had.
- Je hebt weleens toegekeken terwijl iemand gekwetst werd en niets gezegd of gedaan, omdat je te bang was.
- Je ouders zijn gescheiden of uit elkaar.
- Je bent opgevoed door alleen je mama of alleen je papa.

- Je kent iemand met een lichamelijke of verstandelijke beperking.
- Je vindt dat jongens altijd sterk of stoer moeten zijn.
- Meisjes mogen huilen en jongens niet.
- Je was weleens heel boos op een vriendje, de juf of meester.

NABESPREKING:

Stel achteraf vragen aan de groep, zodat leerlingen niet met bepaalde zaken blijven worstelen. Benadruk dat elke keuze voor een cirkel (en dus elk gevoel) oké is.

- Stond je weleens alleen of met een klein groepje in een cirkel?
- Bij welke vraag?
- Welke vraag vond je moeilijk om te beantwoorden?
- Over welke vraag wil je nog iets kwijt?
- Welke emotie had je daarbij?
- Welk hulpmiddel zou je kunnen gebruiken om dat gevoel aan te pakken?
- Welke vragen zouden volgens jou niet met 'ja' beantwoord mogen worden?
- Waarom niet?



Raad mijn kamer

DOEL:

De leerlingen maken grimassen die een emotie weergeven.

VOORBEREIDING:

De leerkracht print onderstaande kaartjes en deelt ze willekeurig uit. De leerlingen krijgen ook elk de afbeeldingen van de kamers uit het boek.

INTRO:

*Laat zien met je gezicht
op welke kamer je bent gericht.*

ACTIVITEIT:

Elk om beurt veren de leerlingen recht en trekken ze de grimas die past bij de opgegeven emotie. De klasgenoten antwoorden met de voor hen passende kamer.

<i>Verdrietig</i>	verliefd	Woedend	Triest	vrolijk
Opgewekt	Somber	Gek op	Bang	Kalm
Kwaadaardig	<i>Vreugdevol</i>	Vijandig	<i>Rustig</i>	Verzot op
<i>Teleurgesteld</i>	Ongelukkig	Neerslachtig	Jaloers	Tevreden
Angstig	Bevreesd	<i>Afgunstig</i>	Monter	Nerveus



Op stap doorheen je Huisje Weltevree

DOEL:

De leerlingen leren andere verwoordingen voor een bepaald gevoel.

VOORBEREIDING:

Laat verschillende kinderen een kamer kiezen. De link tussen elke kamer en de daarbij passende emotie wordt gelegd.

INTRO:

Wil jij me je kamer verklappen?

Dan zal ik met een passend gevoel naar jou stappen.

OP STAP:

De leerkracht kiest een eerste leerling (= kamer) die zijn of haar kamer benoemt. De anderen reageren met een gevoel dat hierbij aansluit en stappen op de leerling af. Bijvoorbeeld: badkamer = verdrietig, dus somber, teleurgesteld, bedroefd, beroerd, droef, naar, neerslachtig, ongelukkig, somber, terneergeslagen, treurig, triest, verdrietig... Merkt de leerkracht dat de synoniemen op zijn, dan geeft die de opdracht: 'Trek maar aan het touwtje, we gaan naar...'

VERWERKING:

Besprek met de kinderen welke synoniemen ze nog niet kenden en koppel er situaties aan.

VARIANT:

De kinderen geven in plaats van synoniemen situaties die dat gevoel oproepen. Bijvoorbeeld: blij = spelen, vrienden, ijsje eten, op reis gaan, je hobby doen...

Huisje Weltevree in de klas

TECHNIEK:

Denken – delen – uitwisselen.

DOEL:

De kinderen kunnen naar binnen kijken en benoemen wat hen rust brengt. De leerkracht geeft de opdracht, de leerlingen denken kort na en schrijven hun mogelijke antwoorden op. Daarna gaan ze met hun buur het antwoord bespreken en uiteindelijk brengen ze het klassikaal. De leerkracht zoekt de nodige afbeeldingen en kleeft die met de leerlingen op het moodboard.

OPDRACHT:

*Jullie zagen mij in het verhaal in mijn kamer rustig,
maar wat is daarvoor bij jullie nuttig?
Denk daarom even na over ons hoekje.
verkies jij daar een kussen, wat muziek of een boekje?
Denk samen even na over wat je rust kan geven,
dan kunnen we dat op ons moodboard kleven.*

VERWERKING:

De leerkracht zoekt samen met de leerlingen uit wat haalbaar is, wat ze zelf kunnen creëren of nabootsen (bijvoorbeeld: een tipi wordt een laken over een tafel). Misschien kan er wat klasbudget aangesproken worden of een oproepbriefje voor de ouders rondgaan met 'Wie heeft nog op zolder...'

Als alle spullen verzameld zijn, wordt het rustige hoekje ingericht. Kinderen kunnen bij overprikkeling, boze of verdrietige minuten even in **time-in** gaan. Maak met je klasgroep goede afspraken over het gebruik van de **time-in**: wanneer ga je ernaartoe, mogen ze met meerdere kinderen tegelijk, hoelang kunnen ze er blijven?

Het gaat erom dat de leerlingen hun rustige gevoel kunnen terugkrijgen **in** de klas, zodat ze nadien weer kunnen aansluiten bij de les. Zorg er ook voor dat de emoties en copingstrategieën zichtbaar zijn in het hoekje, dit vergemakkelijkt het herkennen van en omgaan met gevoelens.

De tuin der verliefden

Adem vier seconden in en 'teken' het eerste deel van het hartje.

Houd vier seconden je adem in.

Adem vier seconden uit wanneer je deel twee van het hart 'tekent'.

Houd je adem vier seconden vast waar het hart zich sluit, voordat je opnieuw inademt.

Blijf de stappen doorlopen totdat je het gewenste resultaat krijgt.



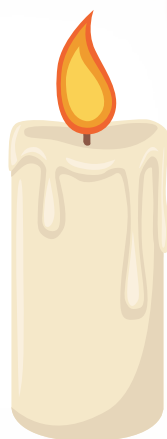
© KindercoachVanbinnenuit

Ik ruik de angst

Adem vier tellen in langs je neus.
Adem zes tellen uit, alsof je een kaars uitblaast.
Doe dit luid en krachtig, in je eigen tempo totdat je rust voelt.



4
3
2
1



6
5
4
3
2
1



© KindercoachVanbinnenuit

Baden in verdriet

Pak een bellenblazer (of doe alsof).
Adem drie seconden in en zes seconden uit.
Herhaal totdat je je rustig voelt.



© KindercoachVanbinnenuit

Ontploffing tussen sterrenstof

Ga rustig zitten en adem diep in.
Tijdens het verbinden van twee sterren mag je traag uitademen.
Herhaal tot je je rustig voelt.



© KindercoachVanbinnenuit

De vijfvingerademhaling

Houd één hand voor je, met de vingers gespreid.
Met de wijsvinger van je andere hand ga je langs alle vingers.
Adem in door je neus en ga langzaam langs je duim omhoog.
Adem uit door je neus of mond en ga traag langs de andere kant van je duim.
Adem vloeiend verder totdat je alle vingers hebt gedaan.
Neem je tijd, sluit je ogen en voel hoe je rustig wordt.



© KindercoachVanbinnenuit

Linten die krullen om onze rust te vervullen

Kijk met volle aandacht naar een lint.
Start bij het plafond, adem in en volg het lint naar beneden.
Als je aan het uiteinde van het lint bent, houd je je adem twee tellen vast.

Kijk via het lint terug omhoog en blaas uit.
Neem je tijd, herhaal en voel hoe je rustig wordt.



© KindercoachVanbinnenuit

Meditatie 'Huisje Weltevree'

Scan deze code
of klik [hier](#)



© KindercoachVanbinnenuit