

Oefening

'Jouw superpower-meter'

Geschikt voor primair onderwijs en bso

Leeftijd: 4-12 jaar

Nodig: werkblad Superpower-meter + gevoelsmeter



Praten over emoties is niet altijd makkelijk voor kinderen. Het kan dan helpen als zij dan op een plaatje kunnen aanwijzen of kunnen tekenen hoe ze zich op dat moment voelen.

Vraag de kinderen eens om na te gaan hoe ze zich vandaag voelen. Moe of juist vol energie? Welke emoties voel je? Ga hier nog verder op in.

Vul dit in op de superpower-meter op het werkblad (zie volgende pagina) of wijs het aan op de gevoelsmeter (zie volgende pagina). De gevoelsmeter kun je bijvoorbeeld ophangen in het lokaal. Of je kunt de kinderen ook allemaal een eigen gevoelsmeter geven of laten maken.

Afhankelijk van of je de kinderen dagelijks ziet of minder vaak, bepaal je hoe vaak ze dit blad invullen, bijvoorbeeld een week lang iedere dag. Of een maand lang iedere dinsdag. De kinderen krijgen dus een werkblad met voor elke invuldag een set batterijen en een set emoji's om in te vullen, zodat ze iedere dag even stilstaan bij hoe ze zich voelen.

Bron: *Superkrachten voor je hoofd* van Dylan Haegens en <https://jufmaike.nl/gevoelsmeter-of-emotiemeter-in-de-klas/>



Werkblad 1

gevoelsmeter

	fantastisch
	blij
	moe
	verdrietig
	eenzaam
	boos

© www.jufmaike.nl

Expeditie 
Veerkracht

Werkblad 2

WERKBLAD 2 SUPERPOWER-METER

Naam:



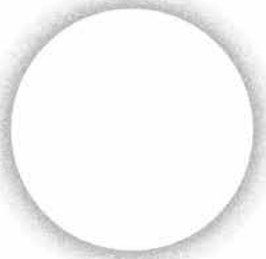
DAG 1

Welke dag is het vandaag?

Hoe vol is jouw batterij? Kleur in.

ENERGIEK,
WAKKER
FUTLOOS,
VERMOED

Hoe voel jij je? Omcirkel de juiste emoticon.
Of teken in het lege gezichtje jouw gevoel en (be)schrijf eronder welk gevoel dat is.



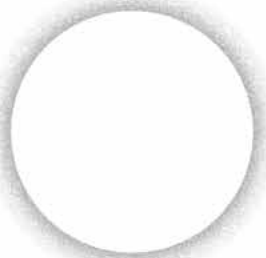
DAG 2

Welke dag is het vandaag?

Hoe vol is jouw batterij? Kleur in.

ENERGIEK,
WAKKER
FUTLOOS,
VERMOED

Hoe voel jij je? Omcirkel de juiste emoticon.
Of teken in het lege gezichtje jouw gevoel en (be)schrijf eronder welk gevoel dat is.



Oefening 'Ontspannen met kindermeditaties'

Geschikt voor primair onderwijs en bso
Leeftijd: 4-12 jaar



Mediteren zweverig? Probeer het eens uit met de kinderen! Het kan kinderen echt helpen te ontspannen en ingewikkelde gevoelens te kalmeren. De kindermeditaties uit *De boodschap van de vogel* van Marieke Martens – Volmer kan je voorlezen en zijn ook beschikbaar als podcasts.

Als je heel stil bent, hoor je in de verte je naam. Luister maar. Daar, daar zie je ineens een prachtige, paarsroze vogel tevoorschijn komen. De vogel klapt met haar vleugels en ziet er adembenemend mooi uit. De veren lijken zo zacht als fluweel en haar ogen zijn de liefste ogen die je ooit gezien hebt. De vogel strijkt naast je neer. Ze heeft een boodschap voor je. Luister maar.

Meer voorbeelden voor het mediteren met kinderen vind je bijvoorbeeld op de website: <https://www.gevoeligsterk.nl/mediteren-met-kinderen/> of door op internet te zoeken op 'kindermeditaties'.



Expeditie 
Veerkracht



Poster Emoties bij kinderen



Deze poster gaat over emoties van kinderen en het belang om eerst te kalmeren en dan pas te praten. Het is een handige reminder voor jezelf en voor je collega's. Geef hem een plekje in de personeelskamer of in de klas waar jij hem goed kan zien.



Je kan hem downloaden via:

<https://www.apetrotsekinderen.nl/poster-emoties-bij-kinderen/>

Expeditie 
Veerkracht

Boeken over emoties



Voor kinderen tot 8 jaar

Oskar (Evelien Speel en Christaan Helmig). Oskar is een prentenboek over het voelen van spanning en schrik, wat er in je lijf gebeurt en wat je helpt om weer te kalmeren. Te bestellen via www.oskar4kids.nl.

Kobus de dwarse krab (Juliette Liber) is een interactief voorleesboek met tips die helpen om minder snel boos te worden of boosheid op een handige manier op te lossen.

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar

Voel je wat ik voel? (Samengesteld door Jan van Coillie) is een gedichtenbundel over een hele waaier aan gevoelens: over o zo heppie zijn, je te pletter vervelen, bange dromen, vlinders in je buik, vrolijkheid naast stil verdriet.

Voor kinderen vanaf 10 jaar

Alles wat ik voel, het grote emotieboek (Stine Jensen en Marijke Klompmaker) gaat over je gevoelens: blijheid, jaloezie, verliefdheid, verdriet en alle andere grote emoties komen aan bod. Waarom voel je wat je voelt? Is het erg om jaloers te zijn? Kun je jezelf empathie aanleren? *Alles wat ik voel* is een boek dat kinderen bewust maakt van hun eigen gevoelens én hen stimuleert erover na te denken. Bovendien biedt het ouders en leerkrachten een mooi handvat om allerlei emoties bespreekbaar te maken.

Voor kinderen van 10 tot 12 jaar

Ik ga weg (Dolf Verroen en Charlotte Dematons) is een boek voor iedereen die soms woedend de kamer uit stormt. Voor iedereen die verliefd is. Voor iedereen die ineens weet: morgen maak ik het uit. Voor iedereen die droomt van op reis gaan met slechts een rugzak op je rug, ver weg van alles en iedereen – en vooral van je ouders die alles zo zeker weten. Voor iedereen die zich voelt alsof hij van een andere planeet komt...

“De 92-jarige Dolf Verroen weet nog haarscherp hoe dat voelde en verrast met een novelle met vijftig pubergedachten en -gevoelens, rauw, eerlijk en levensecht”

Herkennen en leren omgaan met een boze bui



Om kinderen te helpen een boze bui vroegtijdig te herkennen en ermee om te leren gaan, is de Gevoelsthermometer een duidelijk en bruikbaar hulpmiddel.

Stemming	Wat moet ik nu doen?
 Ik voel me goed	Werken in de klas
 Ik voel me gewoon	Werken in de klas
 Ik ben een beetje boos	• Doe een stapje terug • Denk aan iets leuks • Haal rustig adem
 Ik ben boos	• Ga naar een time-out plek • Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent
 Ik ben heel boos/verdrietig	• Ga direct naar een time-out plek • Als je bent afgekoeld, vertel je aan de leerkracht waarom je boos bent

Op <https://www.allesovergedrag.nl/wp-content/uploads/2016/09/Wijzer-Thermometer-om-een-boze-bui-te-meten.pdf> is een leeg stappenplan (gevoelsthermometer) te downloaden.

Kijk voor meer ideeën, blogs en tips over gedrag op www.allesovergedrag.nl.





AUGEO FOUNDATION



Expeditie Veerkracht

Omgaan met gevoelens

Om veerkrachtig om te kunnen gaan met tegenslag en stress is het belangrijk dat kinderen leren hun gevoelens te herkennen, begrijpen en mee om te gaan. 4 tips om structureel aandacht te besteden aan gevoelens in de groep:

1. Kringgesprek over afzonderlijke gevoelens
2. Creatieve opdrachten over gevoelens
3. Voorbeeldgedrag van jou als leerkracht / pedagogisch medewerker
4. Werkvormen als:
 - Bij binnenkomst met een knijper aangegeven hoe kind zich op dat moment voelt
 - ...

SOS-methode

Een effectieve methode om kinderen te helpen te kalmeren op het moment dat zij overspoeld lijken door hevige emoties, is de SOS-methode.

Stoppen - Stop en haal een paar keer diep ademen.

Oriënteren - Kijk rond en neem de omgeving in je op. Voel je ademhaling en je hartslag. Richt je aandacht op NU.

Steun zoeken - Zoek iets wat jou vaak helpt om rustig te worden. Dat kan een plek zijn, een persoon, een zin, een liedje. Of een knuffel, speelgoed, of iets om te doen.

Stressbestrijders

[Bekijk hier](#) een video waarin pedagogisch medewerker Feike een kind helpt te kalmeren door met hem te tekenen.

Voorbeelden van stressbestrijders:

- Knuffel
- Persoon
- Friemelding
- Liedje / mantra

Ontspannen met de groep

Emoties voel je ook in je lichaam. Als kinderen leren hun lichaam bewust te ontspannen, zal de heftigheid van hun emoties ook afnemen.

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt ontspannen met kinderen.

[Bekijk hier](#) de video waarin leerkracht Bart vertelt over hoe wandelen met kinderen hen kan helpen ontspannen.

[Bekijk hier](#) vier voorbeelden van mindfulness-oefeningen die je kunt doen met (een groep) kinderen.

[Doe hier](#) inspiratie op over onderlinge kindermassage of [bekijk hier](#) een filmpje van een school in Heerenveen die al jaren werken met onderlinge massage en aanraakspel.





AUGEO FOUNDATION



Praten over gevoelens

Met kinderen praten over gevoelens helpt hen hun gevoelens beter te begrijpen en ermee om te gaan. Als kinderen hun gevoelens beter kunnen delen, kunnen ook anderen hen beter begrijpen. [In de brochure 'Voel jij wat ik voel?'](#) lees je meer over hoe je met kinderen van verschillende leeftijden over gevoelens kunt praten.

‘Leer kinderen eerst hoe ze hun lichaam kunnen kalmeren’

Aldus de Nederlands-Amerikaanse psychiater Bessel van der Kolk. Kinderen die thuis veel meemaken nemen hun gevoelens van stress en onveiligheid mee naar school en de BSO. ‘Deze kinderen leven in een staat van constante waakzaamheid,’ zegt van der Kolk. Praten over hun ervaringen is belangrijk. Aanraking, beweging en verbeeldingskracht zijn nóg belangrijker. [Lees hier het interview.](#)

Oefenen met gevoelens met de groep

Aandacht besteden aan het omgaan met gevoelens is belangrijk. Dat kan je op verschillende manieren doen op school en de BSO. [Hier](#) vind je voorbeelden van activiteiten met een groep, zoals bijvoorbeeld met emotiekaarten of emoties herkennen in een verhaal dat je voorleest. [Hier](#) vind je een lijst met educatieve spellen over omgaan met emoties.