
Datum:	2015-05-22
Gewijzigd:	2015-06-20
Contact:	Katrien.bressers@katholiekonderwijs.vlaanderen
	Mieke.hagenaars@katholiekonderwijs.vlaanderen
	els.vanschelvergem@katholiekonderwijs.vlaanderen

Werkvormen en activiteiten om gevoelens en behoeften bespreekbaar te maken

Organiseer in samenspraak met je leerlingen activiteiten zodat zij de kans krijgen om gedachten, gevoelens, emoties en behoeften die in deze coronatijd naar boven komen, te verwerken en be- kijk hoe je hen bij dit verwerkingsproces optimaal kan ondersteunen.

[Educatief materiaal om gevoelens en behoeften bespreekbaar te maken.](#)

We verwijzen ook naar het document "[Mijn hoofd zit \(te\) vol](#)" dat bij heropstarten individuele leerling staat, aan te passen aan het ontwikkelingsniveau en de taalontwikkeling van je leerling.

1 Werkvormen en materialen

1.1 Emoties, gevoelens en gedachten beeldend uiten

Er zijn tal van mogelijkheden om creatief aan de slag te gaan en op die manier bepaalde gevoe- lens te verwerken.

- Boetseren met klei, plasticine, zoutdeeg, ... kan zeer 'helend' zijn. Hoe het virus eruit ziet, een voorwerp dat hen aan deze periode doet denken, ... Het kan allemaal.

- Oudere kinderen kunnen eventueel hun emoties, gevoelens, gedachten, ... creatief van zich af- schrijven (bv.: 'een elfje' leren schrijven over hun 'coronatijd').

- Er duiken tal van filmpjes op #DitIsMijnKot. Kinderen kunnen leren een filmpje maken met hun GSM over hun coronatijd en leren bewerken met een eenvoudig programma.

- Enkele tips voor wie graag kunstig verwerkt:

• Grillige, angstige, figuren in de stijl van Henri Matisse

▪ Teken een zwarte kader op jouw A3-blad, ongeveer een kleine centimeter van de rand.

▪ Teken op gekleurd papier (of in een tijdschrift - gebruik kleuren zonder tekst) met tekenpotlood grote rechthoekige kaders (ca. 15). Knip ze uit.

▪ Voor jongere kinderen kan je het aantal sterk verminderen en de rechthoeken nog groter laten tekenen en knippen.

- Puzzel de rechthoekige kaders op jouw A3-blad (binnen de kader). Je zal hier en daar moeten bijknippen. Kleef ze vast.
- Neem gekleurd papier en teken daarop een grillige, bange, afgeronde vorm (iets kleiner dan één van jouw rechthoeken). Als je meerdere rechthoeken hebt van ongeveer dezelfde grootte, vouw je jouw gekleurd papier. Je knipt jouw vorm uit (als je gevouwen hebt, heb je er meteen 2 voor het knipwerk van één).
- Kleef jouw grillige, bange, vormen op de rechthoeken.



• Alledaagse 'voorwerpen' uit de coronatijd in de stijl van Andy Warhol

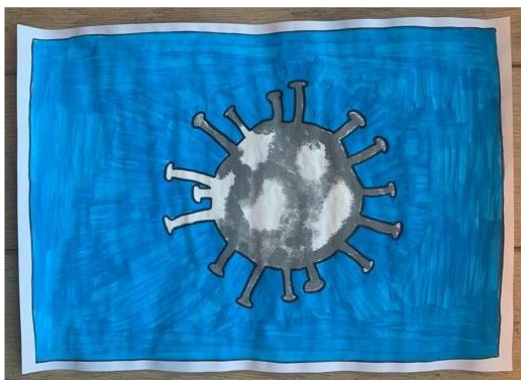
- Een voorwerp kiezen waaraan zij denken als ze aan de 'coronaperiode' denken. Dat kan een voorwerp zijn gelinkt aan het virus (mondmasker, het virus zelf, een hart, ...) of iets wat ze veel gebruikt hebben, wat ze vaak gegeten hebben, ... Misschien zelf hun huisdier waar ze veel steun aan gehad hebben?
- 3 A4-blaadjes in een keer dubbel vouwen.
- Maak een heel eenvoudige tekening van jouw gekozen voorwerp (misschien helpt het om een kleurplaat, of lijntekening van het voorwerp in Google op te zoeken).
- Bij jongere kinderen kan er gewoon een kleurplaat gezocht worden die naar de grootte van ½ A4-blad verkleind wordt en die 6x afgeprint wordt.
- Knip jouw tekening uit (je hebt er dan meteen 6).
- Geef ieder voorwerp een felle kleur met stift of potlood. Ieder voorwerp krijgt één kleur.
- Teken de zwarte lijnen van jouw eerste tekening over op de 5 andere voorwerpen.
- Kleef jouw voorwerpen in dezelfde richting, op dezelfde manier, op een A3-blad (wit, zwart, roze, ...). Puzzel hoeveel erop kunnen in rijtjes.

- Als differentiatie kan je de kinderen nog in 6 verschillende kleuren rechthoeken doen knippen (net iets groter dan hun tekening). Die kunnen dan nog onder het voorwerp gekleefd worden.



- **Het coronavirus in de stijl van René Magritte**

- Teken een zwarte kader op jouw A3-blad, ongeveer een kleine centimeter van de rand.
- Hoe ziet (of zag) jouw wolkenlucht eruit in ‘coronatijden’? (er kunnen verschillende afbeeldingen van wolkenhemelen getoond worden)
- Bewolkte, grijze wolken (bv. want het was vaak moeilijk) / heldere, blauwe wolken (bv. want ik heb vaak genoten) / onweerswolken (bv. want er was veel ruzie) / sneeuwwolken (bv. want de sfeer was echt koud en kil) / ...



- Leg een A4-blad op een A3 blad en teken met potlood de contouren.
- Teken nu met tekenpotlood een coronavirus (of hoe jij denkt dat het eruit ziet) zo groot mogelijk binnen het potloodkader. Overtrek met zwarte stift en veeg het potloodkader weg.
- Schilder jouw wolkenlucht in het virus. Je begint met wit (stempelen met penseel) en je stemfelt de andere passende kleuren eromheen). Je blijft binnen de contouren van het getekende virus.
- Kies een donkere kleur en schilder daarmee rond het virus.
- Laat drogen en overtrek dan nogmaals met zwarte stift de contouren van jouw virus.

- **Werken met natuurmateriaal**





• Werken met oude tegels en kleurkrijt

- De kinderen bekijken op internet of het jeugdjournaal foto's, prenten van het coronavirus.
- Ze krijgen elk een oude steentegel en er ligt gekleurd krijt.
- Ze kiezen de kleuren uit die zij passend vinden voor het virus en beginnen de tegel in te kleuren. Elke leerling heeft een eigen plek.
- Ze brengen de verschillende tegels samen tot één groot kunstwerk.



• Mondmaskers personaliseren

- Elke leerling heeft een mondmasker.
- Ze tekenen er zelf hun eigen ontwerp op (verbondenheid met materialen en contextkenmerken)
- Wassen op 60 graden of enkel te gebruiken als verbinding met veiligheidsmaatregelen.

Er zijn nog anderen creatieve werkvormen via beeld, dans, beweging, klank, muziek , poëzie, enz.

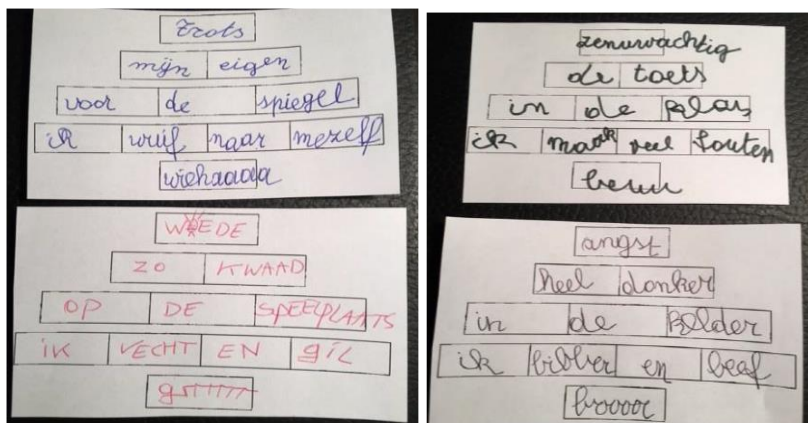
• Schrijven van een elfje

Opbouw van het elfje vanuit de gerichte vragen

1. Welk gevoel kies je?
2. Waaraan denk je? (wie is er bij jou?)

3. Waar ben je? (wanneer ben je daar?)
4. Wat doe je daar?
5. Welke kreet, geluid zou jij daarbij maken?

De kinderen kunnen hun zelfgemaakte gedicht nog verder illustreren. Alle gedichten worden tentoongesteld bij de juiste basisemotie. In elk gedicht komt denken - voelen en doen aan bod door de gerichte vraagstelling van de begeleider.



Ideeën en foto's KLASPROJECTEN @CONGRUENT MIEKE HAGENAARS & SOFIE ROGGE

1.2 Stress ontladen via ademen en beweging/motoriek

1.2.1 Investeren in verbinding via motorische oefeningen.

Betrokkenheid op elkaar via motorische bewegingen geeft verbinding vanuit het spelelement. Ondertussen ontladen de kinderen zich ook van overtollige energie én ze moeten zich focussen en geconcentreerd blijven. Hierdoor is er een doorstroming van beweging naar voelen en denken.

Deze bewegingsoefening kent tal van varianten. Het is ook hier heel belangrijk om de oefening (zoals alle activiteiten die je met kinderen uitwerkt) zo op te bouwen dat je steeds start in de zone van de naast ontwikkeling van het kind en van daaruit verder opbouwt d.m.v. stapsgewijze inoefening. Breid pas uit als het een aantal keer foutloos is gelukt, als er zelfvertrouwen is m.b.t. de oefening, en als het kind zelf, eventueel mits een uitnodiging, aangeeft dat het een stapje moeilijker wil proberen. Leeftijdsgroepen kunnen van elkaar leren of het kan tussen leeftijdsgenoten.

De kinderen zitten op handen en knieën of staan op enige afstand van elkaar. Waar de handen staan of waar de voeten staan dat is steeds het startpunt en het eindpunt. Langs alle zijden van de grote plaat kunnen er nog 1 of 2 kleinere gekleurde bladeren liggen. Er kan ook gekozen worden om enkel links en rechts een kleine, gekleurde plaat te leggen.

Eén kind doet een bepaalde beweging met een 1 hand (voet) of 2 handen (voeten). Het aantal bewegingen die gemaakt worden is afhankelijk van het geheugen, de ontwikkelingsfase van de spelers.

De kinderen werken in spiegelbeeld of ze werken op afstand naast elkaar zodat het imiteren gemakkelijker gaat en ze niet moeten spiegelen.

Eén kind doet een beweging voor. Het andere kind imiteert deze beweging.

Fout! Geen tekst met de opgegeven stijl in het document.

Documentnaam





Er kan ook gewerkt worden met krijtvakken op de speelplaats en met een kleurenkaart waarbij ze een kaartje volgen nog zonder imitatie.



Ideeën en foto's KLASPROJECTEN @CONGRUENT MIEKE HAGENAARS & SOFIE ROGGE

1.2.2 Ontladen van spanning door het uitvoeren van een uitdaging

De kinderen zoeken iets dat ze kunnen uitproberen. Ze dagen elkaar uit om iets anders te vinden en het ook uit te proberen.

- Cent op de gebogen arm. De arm naar beneden en het centje proberen op te vangen.
- Jezelf aankleden met fruit. (nadien wassen, schillen)



Ideeën en foto's KLASPROJECTEN @CONGRUENT MIEKE HAGENAARS & SOFIE ROGGE

1.2.3 Ademen, bewegen en ademen, glimlach in de ademhaling

Er worden vele ademspelletjes gedaan die de energiebalans kunnen herstellen en de concentratie weer verbeteren. Ademhalingsoefeningen zijn leuke tussendoortjes. Het doel is om bij spanning en moeilijkheden ook de aandacht te brengen naar de ademhaling en de kinderen weer rustig te laten ademen. Het kan de kinderen terugbrengen naar de gevoelens van rust en veiligheid binnen een vertrouwde sfeer.

- Pluim blazen

De kinderen krijgen per 2 een pluim, veertje. Het is de bedoeling dat ze de pluim hoog in de lucht laten door telkens tegen het pluimpje te blazen. Ze wisselen elkaar af met blazen naargelang het pluimpje wel of niet in hun richting dwarrelt. Ze verplaatsen zich in de ruimte met de luchtverplaatsing van de pluim. Ze houden het pluimpje zo lang als kan in de lucht door in te spelen op elkaar. Wanneer de pluim de grond raakt, starten ze opnieuw.

- Andere korte ademhalingsoefeningen zonder en met klank

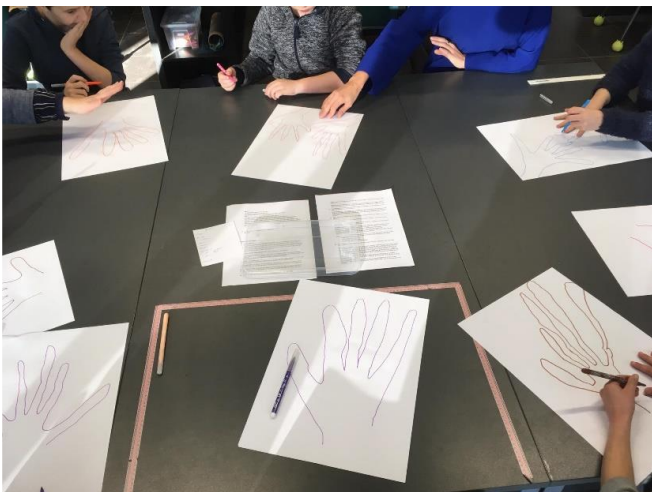
- Wind: een wervelstorm blazen door diep in te ademen door de neus. De lippen tuiten en krachtig en snel weer uitblazen. Een zacht briesje door inademen door de neus, lippen tuiten en zachtjes en zeer langzaam uitademen.

- Draak: je spuwt vuur, een hele grote vlam door telkens diep in te ademen door de neus en bij de uitademing maken ze het geluid van een laaiend vuur.



- Luchtzakjes: je longen zijn luchtzakjes. De kinderen plaatsen de handen op de borst en voelen de beweging van de luchtzakjes wanneer ze die laten leeglopen.
- Uitrekoefening: de kinderen starten in zithouding en ademen diep in terwijl ze zich zo hoog mogelijk uitrekken. Ze laten de adem los naar alle delen van hun lichaam.
- Hond: ruiken aan iets en schokkende ademhalingsbewegingen doen.
- Kikker: adem in maakt je je wangen bol. Houd je adem 3 tellen vast. Adem in zes tellen uit.
- Olifant: we doen alsof we een lange slurf hebben en plaatsen een vinger onder onze neus. Je trompettert en stampt op de grond en voelt de lucht tegen je vinger.
- Handblazen: inademen en uitademen tegen de handpalm om de warmte van de adem te voelen. (kan ook op arm)
- Buik ademen: diep inademen en uitademen door de adem te laten glijden naar je buik. De kinderen beelden zich in dat er een glijbaan is van hun keel tot in hun buik. Ze hebben 1 hand op hun keel en 1 hand op de buik. (start en stop van de glijbaan)
- Egel: terwijl je inademt komen alle stekels omhoog. De stekels zakken weer als je uitademt.
- Paardje: ademen door neus en lippen losjes op elkaar. Uitademen door je mond door te briesen zodat je lippen gaan trillen.
- Enz...
- Ademen vanuit je hand

De kinderen tekenen de omtrek van hun hand op een blad. Ze ademen in en gaan omhoog in de lengte met hun vinger. Ze ademen uit tot in de handpalm van hun hand. Ze ademen weer in naar de volgende vinger enz.



- Respiroguide

Wetenschappers hebben ontdekt dat, als je jou gestresseerd of gespannen voelt, je oppervlakkig gaat ademen in het bovenste deel van jouw borst. Van dat soort ademhaling krijg je een snelle boost energie waardoor je jouw aandacht beter kan richten, maar de andere taken van jouw lichaam (bv. spijsvertering, immuunsysteem, ...) verlopen minder goed. Daardoor is het schadelijk voor jouw lichaam als je jou langdurig gestresseerd of gespannen voelt.

In sommige scholen doen ze elke ochtend, voordat de lessen starten, een ademhalingsoefening.

Dit 'spelletje' duurt iets langer dan 5 minuten, en wat een onderzoeker zag, was dat de kinderen zich beter konden concentreren en dat ze beter konden omgaan met hun emoties. De kinderen voelden zich ook rustiger en hadden meer zin om te leren.

Achtergrond voor de begeleider:

De kennis is gebaseerd op de resonantiefrequentie van het hart. In de juiste frequentie brengt men zich met het ademritme in een goede hartcoherentie. Hartritme is een dynamische lichaamsfunctie, die op ieder moment varieert. Het is de balans van het autonome zenuwstelsel waarin men zich prettig en veilig voelt, loskomt van stress, spanning en stress. We leren de kinderen op bepaalde momenten in de staat van hartcoherentie te komen door deze geleide ademhaling. De ideale resonantiefrequentie is

gemiddeld 6 ademhalingen. Het is ook afhankelijk van de lengte en breedte van de bloedvaten. Het eerste wat we doen met de kinderen is kijken hoeveel ademhalingen ze hebben gedurende 1 of 3 minuten.

Deel 1:

De kinderen krijgen een groot A3-blad. De begeleider legt de oefening uit op verschillende manieren:

- Visueel: de begeleider ademt in en begint onderaan het blad en gaat met de ademhaling mee naar boven. Bij het uitademen gaat de lijn vloeiend mee naar onder. Dit een aantal keer doen. Eventueel laat de begeleider nog een voorbeeldblad zien waarop de golfbeweging van de ademhaling van een persoon te zien is.
- Auditief: de begeleider legt uit dat we tijdens het ademen vloeiende golfbewegingen gaan maken. De bedoeling is de kinderen met een balpen, een stift of potlood de beweging van de adem te laten volgen. De balpen maakt beweging naar boven als je inademt en beweging naar beneden als je uitademt. Zo ontstaat er een golfbeweging.
- Kinesthetisch: de kinderen laten zien dat zij de oefening begrepen hebben door de beweging van hun ademhaling met hun ganse lichaam, de armbewegingen te maken.

De kinderen hebben hun blad voor zich en een balpen. Gedurende 2' (normaalgezien gebeurt deze oefening een 3 tal minuten. Deze tijd aanpassen aan de doelgroep) tekenen ze de golven van hun ademhaling (inademen = golf omhoog, uitademen = golf omlaag). De begeleider visualiseert de tijd (draait een zandloper om, timetimer gebruiken, ...) en de kinderen ademen in en ademen uit terwijl ze golfbewegingen maken op hun blad. De begeleider observeert of de kinderen hun ademhaling gelijk loopt met het tekenen van hun golfjes.

Wanneer ze grote golfbewegingen maken en aan het einde van hun blad zijn, starten ze opnieuw daaronder. Ze stoppen met de golfbewegingen wanneer de zandloper is afgelopen, de tijd om is.

Ze tellen het aantal pieken die ze zien (er is 1 golf/piek/berg per ademhaling). Wanneer ze 2 minuten hebben getekend, wordt het aantal pieken gedeeld door 2. Als je het aantal dan deelt door 2 of 3, dan weet je hoeveel je ademt per minuut.





Transfer:

Deze oefening kan herhaald worden na een fysieke inspanning, nadat ze zich rustig, blij, boos, verdrietig, bang voelen. De kinderen leren zo dat hun ademhaling veel verteld over hoe zij zich binnenin voelen.

Onderzoek in de neurowetenschappen heeft aangetoond dat je, door te oefenen met een optimale ademhaling (6 ademhalingen/minuut), je jou in een modus bevindt waarbij je zeer alert bent én toch ook rustig genoeg om te kunnen plannen, organiseren, ... Op dat moment geeft je hart het signaal aan je brein dat het 'veilig' is.

Het is uiteraard geen streefdoel om constant zo te ademen. Het is vooral een manier om tot rust te komen en je orthosympathicus en je parasympathicus (gaspedaal en rem) in evenwicht te brengen. Veel mensen hebben geen voeling meer met hun rempedaal. Een rustige ademhaling geeft impulscontrole.

Reflectie:

- Was het voor jou moeilijk /gemakkelijk om te ademen terwijl je golfjes tekende? Kon je de aandacht houden bij je ademhaling?
- Is het aantal golfjes bij iedereen hetzelfde? Hou zou dat komen? (afhankelijk van datgene dat je voelt en/of de fysieke inspanning die je gedaan hebt of op dat moment doet)

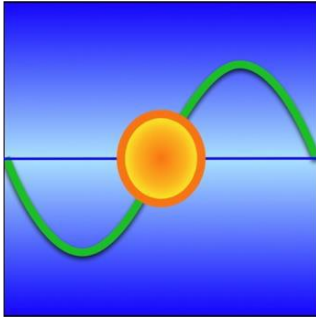
Deel 2:

De kinderen gaan nu ademen met behulp van de app: Respiroguide. De begeleider laat eerst de app zien zodat de kinderen het gele balletje zien dat op een bepaald ritme op en neer gaat.

De kinderen ademen in en ademen uit met het verloop van de geel - oranje bal. De begeleider drukt op play en de kinderen ademen in als de bal omhoog gaat en ademen uit als deze naar beneden glijdt.

Belangrijk om mee te geven aan de kinderen dat, indien ze het ademtempo niet kunnen volgen, ze even mogen stoppen en op hun tempo mogen ademen. Ze kunnen zelf beslissen of ze nadien nog terug opnieuw proberen of niet.

De automatische instelling is een 3 minuten durende oefening. Dat is de tijd, die ervoor nodig is om het stressniveau te verlagen. De kinderen leren beter te ademen.



Achtergrond voor de begeleider:

Onderzoek heeft aangetoond dat, ademen in de resonantie frequentie van 4 tot 7 ademhalingen per minuut het cortisol - niveau verlaagt. Cortisol wordt ook wel het stresshormoon genoemd.

Deze app kan de kinderen helpen om zich te focussen op hun ademhaling wanneer ze teveel stress hebben. De begeleider herhaalt deze oefening en bouwt de tijd op. Het zorgt voor een helder hoofd, een wakker lijf en een opener hart.

De app kan gebruikt worden met het geluid van de oceaangolven of zonder. De golven lopen synchroon met de resonantie frequentie van 6 ademhalingsoefeningen per minuut. Het geluid afzetten wanneer de doelgroep hierdoor verstoord wordt bij het ademen.

Transfer:

Herhalen van de oefening: werken met de ademtrainer (Respiroguide).

De leerlingen volgen gedurende 2' de golven van de ademhaling zoals aangegeven d.m.v. de app. Dit 2 keer per dag, gedurende 10' oefenen, geeft een optimaal resultaat.

Respiroguide Pro traint de reflexen en daarmee de elasticiteit van het bloedvatstelsel. Het biedt hulp bij verlaging van de bloeddruk, is effectief bij stress, hoge werkdruk en piekbelasting en geeft concentratie op school, bij studie, bij het nemen van beslissingen en in de muziek- en sportwereld.

Reflectie:

- Hoe was dit voor jou om te doen? Wat merk je op? Hoe voelt jouw lichaam dat? Waar voelt jouw lichaam dat?
- Kon jij mee ademen met het ritme van de gele bal? Is het voor jou een goed hulpmiddel om je aandacht te houden bij je ademhaling? Ging het gemakkelijk of moeilijker wanneer het geluid van de zee meedoet? Hoe zou dat komen? (afleiding van een auditieve prikkel verstoort soms de concentratie)
- Wat vertelt jouw lichaam over ademen en stress? Over ademen en rust?
- Is dit een goede oefening voor jou om tot rust te kunnen komen?
- Zou het je kunnen helpen om te letten op je ademhaling wanneer je boos, bang, verdrietig bent? Wat zou er dan gebeuren? (terug rust krijgen in het lichaam, minder stress hebben, beter opmerken wat er rondom jou gebeurt, terug kunnen horen wat er tegen jou gezegd wordt, ...)



- Ademen is een belangrijk gegeven om fijne emoties te hebben in ons lichaam. Wanneer we niet rustig ademen, hebben we vaak spanningen, onrust die we verstoppen of verdringen. Herken je dat? Wat doet jouw lichaam dan? Wat met je spieren, je borstkast, je keel, je... wanneer je niet goed ademt?

- Tot waar gaat jouw ademhaling in je lijf wanneer je jou niet rustig voelt, angstig, boos? (kort ademen, hyperventilatie, ...)


[De app ademhaling - Apple support](#)

[Apps voor hartcoherente voor smartphone, Iphone](#)

[Ademhaling - app](#) (breathe) op de apple watch gebruiken

Visualisaties


M Mark Connelly heeft een video geüpload



Relaxed Breathing Training, Version C
Mark Connelly · 7,3K weergaven · 4 jaar geleden

This video, designed to help pace breathing at a rate that helps calm the mind and body, was designed by headache specialists at Children's Mercy Hospital, together with Bazillion Pictures, Inc.

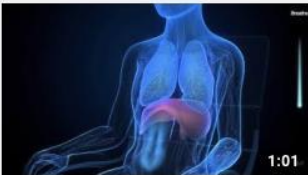
M Mark Connelly heeft een video geüpload



Relaxed Breathing Training, Version B
Mark Connelly · 139K weergaven · 4 jaar geleden

This video, designed to help pace breathing at a rate that helps calm the mind and body, was designed by headache specialists at Children's Mercy Hospital, together with Bazillion Pictures, Inc.

M Mark Connelly heeft een video geüpload



Relaxed Breathing Training, Version A
Mark Connelly · 8,1K weergaven · 4 jaar geleden

This video, designed to help pace breathing at a rate that helps calm the mind and body, was designed by headache specialists at Children's Mercy Hospital, together with Bazillion Pictures, Inc.

- Ademen en bewegen

[Akwasi - Zo vrij als een vogel](#)

De leerlingen gaan nu zelf de oefening van de vogel doen. Ze staan wat verspreid zodat iedereen voldoende ruimte heeft voor deze oefening.

Ze staan stevig op de grond met hun voeten op schouderbreedte. Inademen door de neus en uitademen door de mond. Hun benen zijn lichtjes gebogen.

De leerlingen staan nu op 1 been. Het andere been houden ze lichtjes gebogen en achterwaarts. Ze spreiden hun armen zoals de vleugels van een vogel. Ze ademen in door de neus en ondertussen komen de armen helemaal naar voor en de handpalmen tegen elkaar. Ze ademen uit door de mond en de armen spreiden zich weer. De handen draaien zich zodat de lucht verplaatst wordt

door met de handpalmen de buitenwaartse beweging te maken. De leerlingen proberen hun evenwicht te behouden of zoeken opnieuw hun evenwicht. Bij het uitademen denken ze aan blije gedachten.

De leerlingen wisselen van been. Ze doen dezelfde vogelbeweging. De ademhaling wordt steeds langzamer wanneer de leerlingen een goed evenwicht hebben gevonden.

De vogelbeweging kan moeilijker gemaakt worden wanneer de leerlingen dieper door de benen buigen en grotere armbewegingen maken.

De begeleider maakt de groep nieuwsgierig naar hoe de kinderen uit Nederland bewegingsoefeningen doen om spanningen af te schudden. Dat gaan ze de volgende keer bekijken met Akwasi en zijn rechill-kinderen.

- Spanning van het lichaam afschudden tijdens het ademen

Kennen de leerlingen de ademhalingsoefening nog en de vogelbeweging van de vorige keren? Hoe zat dat nu weer met die piekergedachten die uit ons lichaam moeten komen? In Nederland noemen ze dat RECHILL.

De leerlingen gaan vandaag alle spanning uit hun lichaam afschudden. Ze plaatsen zich verspreid in de ruimte. De begeleider zet een ritmisch en hevig muziekje op (bv.: Osho Kundali meditatie).

Ze laat de leerlingen hun spanning eruit bewegen door stukken van het lichaam ritmisch te laten bewegen op de muziek.

- Het hoofd en de gezichtspieren
- De schouders
- De armen
- De romp
- De benen
- De voeten
- Het ganse lichaam

De leerlingen bekijken daarna het vervolg van het vorige filmpje waarin Akwasi vertelt over het wegblazen van negatieve gedachten. Ze bekijken het shaken van deze kinderen en het melodietje dat ze erbij zingen. Ze bekijken het fragment tot na de reflectie van de kinderen.

- Ademen en gedachten

Soms zitten er zoveel gedachten in ons hoofd dat we gaan piekeren. Door al die piekergedachten gaan we allerlei dingen opmerken die er soms helemaal niet zijn. Ons lichaam verstijft, we krijgen hartkloppingen, onze handen worden klam, onze buik krimpt in elkaar, ... Om iets goed op te merken moeten we ons lichaam eerst 'ont stressen'. Dat doen we door te bewegen, te sporten, de stress van ons af te gooien, goed te ademen. Op die manier is ons hoofd terug vrij om rustig na te denken en iets goed op te merken.

Er zijn nog andere scholen in ons land en in andere landen die ook bewegen en oefeningen doen om hun lichaam vrij te maken vooraleer ze iets gaan leren. In Nederland noemen ze dat RECHILL.

De leerlingen bekijken een stuk van het filmpje waarin kinderen vertellen over piekergedachten en de begeleider (Akwasi) er uitleg over geeft. Na deze uitleg het filmpje weer afzetten.

<https://www.schooltv.nl/zoekresultaten/?q=rechill>



De rechill oefeningen van vandaag zijn enkele ademhalingsoefeningen aangepast aan de doelgroep. Indien mogelijk kunnen de oefeningen van het filmpje later uitgevoerd worden.

De leerlingen zitten op hun stoel met de rug goed gestrekt. De voeten staan naast elkaar op de grond. De handen liggen op de dijen. Ze ademen in op 3 of 5 tellen, houden hun adem even vast en ademen uit op 3 of 5 tellen. Inademen door de neus en uitademen door de mond. Bij het uitademen zorgen ze dat ze denkbeeldig een glijbaan hebben in hun lichaam van hun keel tot in hun buik. Hun gedachten gaan bij het uitademen mee op de glijbaan. Dit doen ze een aantal keren.

De leerlingen worden geleid door de begeleider. “Er zitten vervelende gedachten in je hoofd. Je hebt ruzie op de speelplaats omdat er niet eerlijk gespeeld werd. Je hebt de pest aan dat rekenen dat je niet kunt. Straks zal zeker weer niemand jou vragen om mee te spelen. Dat stom huiswerk zal je toch niet kunnen. Enzoverder.” (aanpassen naar situaties van de leerlingen zelf).

Laat de leerlingen zelf bedenken waar zij soms negatieve gedachten over hebben en erbij piekeren. De leerlingen ademen nu diep in en bij het uitblazen doen ze een ‘pffffffftt’ geluid. Ze ademen de negatieve gedachte eruit en laten hun hoofd zakken.

De leerlingen staan nu recht met de voeten op schouderbreedte. Ze worden geleid door de begeleider. “Er zitten blije, leuke gedachten in je hoofd. Wat ik gemaakt heb tijdens het knutselen is echt heel mooi. Tijdens de speeltijd kan ik laten zien aan de anderen hoe goed ik kan voetballen. Vanavond eten we mijn lievelingseten. Enzoverder.” (aanpassen naar situaties van de leerlingen zelf).

Laat de leerlingen zelf bedenken waar zij soms blije, positieve gedachten over hebben. De leerlingen ademen nu diep in en brengen hun armen tot op schouderhoogte. Bij het uitblazen doen ze een ‘ssssssss’ geluid dat eindigt in het woord ‘sssssUPER’. De gebogen armen in een overwinningsebaar komen nu naar elkaar toe. Ze ademen de positieve gedachte uit en bevestigen deze goede gedachte door hun duimen omhoog te steken op het einde.

De begeleider maakt de groep nieuwsgierig naar hoe de kinderen uit Nederland bewegingsoefeningen doen. Dat gaan ze de volgende keer bekijken met Akwasi en zijn rechill-kinderen.

- (Glim)lachen



Nu is er ook iets met glimlachen. Wist je dat je door een glimlach je automatisch beter gaat voelen, zelfs als die glimlach nep is? Een glimlach op jouw gezicht zorgt ervoor dat er een chemische reactie in jouw brein ontstaat. Er komen stoffen vrij (dopamine en serotonine) die ervoor zorgen dat je jou gelukkiger voelt en dat jouw stressniveau omlaag gaat.

Het is wel belangrijk dat je daarbij jouw lippen krult én ook jouw circulaire oogspier (waardoor kraaienpootjes ontstaan). Jouw gezichtsuitdrukking beïnvloedt dus jouw emoties en gevoelens. “Fake it till you make it”, wordt er ook wel gezegd.

Neem een potlood. Plaats het tussen jouw lippen. Laat het potlood naar achter rollen (tussen jouw tanden) en klem jouw tanden op het potlood. Hou dit 30” vol. Dezelfde spieren als bij een glimlach worden getriggerd.

Reflectie:

- Hoe was dit voor jou om dit te doen? Wat merk je op? Hoe voelt jouw lichaam dat? Waar voelt jouw lichaam dat?

Ideeën en foto's KLASPROJECTEN @ CONGRUENT MIEKE HAGENAARS & SOFIE ROGGE

1.3 Verhalen en prentenboeken rond angst, verdriet ...

Nog weinig prentenboeken zijn ‘mee’ in het ‘ik voel me ...’ i.p.v. ‘ik ben ...’. Bij het (voor)lezen van de prentenboeken kan het dan helpen om dit zelf aan te passen. Kinderen ‘zijn’ hun gevoel niet. Ze ‘hebben’ een gevoel. We leren kinderen niet samenvallen met hun gevoel. Een gevoel is een emotie die bepaalde informatie geeft. Wanneer die erkent wordt, kan een kind leren kiezen voor een bepaald gedrag, een bepaalde uiting van het gevoel en / of een bepaalde communicatie over het gevoel.

Algemeen:

- Van Wensen, C. (2018). Help... Ik voel zo veel! (8ste druk). Amsterdam: SWP.
- C. Franssen, Y. (2016). Emowijzer: samen praten over wat je voelt. (1ste druk). Amsterdam: SWP.
- Hendrik, R.-M. (2012). Ik ben lekker boos boekje: anders omgaan met boze buien. (1ste druk). Nederland: Acco.
- Hagenaar, E., (2009). Posi Book: het boekje bij de kaarten. (1ste druk). Enschede: Palaysia.
- Hagenaar, E., (2011). Lenette en het geheim van Posiwords. (1ste druk). Enschede: Palaysia.

Prentenboeken:

- Prentenboeken - denken

- Byron, K. & Wilhem, H. (2019). Tijger - tijger is het waar? (8ste druk). Amstelveen: Palaysia Productions.
- Bright, R. & Field, J. (2017). Laat maar los, Koala. (1ste druk). AH Haarlem: Gottmer.
- L. Hay, L. (2015). Ik ben, wat ik denk. (3de druk). Amstelveen: Palaysia.

- Prentenboeken - Verschillende gevoelens

- Intrabartolo, J. & de Zeeuw, D. (2017). Langmuts op school. (5de druk). Bennekom: Scrivio media.
- Intrabartolo, J. & de Zeeuw, D. (2016). Langmuts is een held. (2de druk). Bennekom: Scrivio media.
- Vandenabeele, E. & Deketelaere, L. (2019). Mo en Belle volgen hun buikgevoel: ontdek je gevoelens, samen met Emobellies. (1ste druk). Brugge: Die Keure.
- Llenas, A. (2017). De kleur van emoties. (2de druk). Hasselt: Clavis.



- Prentenboeken - bang

- Uleners, G.-L. (2007). Pol de muis is bang en dat is heel gewoon. (1ste druk). Numansdorp: Veldboeket Lektuur Uitgeverij.
- Bright, R. & Field, J. (2017). De leeuw in de muis. (3de druk). AH Haarlem: Gottmer.
- Van Tol, E. (2014). Bibbers in je benen. (1ste druk). Rotterdam: Bazalt.
- Chien Chow Chine, A. (2019). Wat Viktor voelt. Ik ben bang. (1ste druk). Antwerpen: Ballon
- Spires, A. (2019). Het meisje dat doet wat ze niet durft. (1ste druk). Rotterdam: Bazalt.

- Prentenboeken - verdrietig

- Slosse, N. & Del Moral, R. (2016). Toverdruppels. (4de druk). Kalmthout: Pelckmans.
 - Van Tol, E. (2014). Brok in je keel. (1ste druk). Rotterdam: Bazalt.
 - Chien Chow Chine, A. (2019). Wat Viktor voelt. Ik ben verdrietig. (1ste druk). Antwerpen: Ballon
- Prentenboeken - boos
- Mulcahy, W. (2014). Sam denkt zich blij. (1ste druk). Rotterdam: Bazalt
 - Kroll, S. (2002). Dan word ik boos. (1ste druk). Westeinde: uitgeverij Westeinde.
 - Chien Chow Chine, A. (2019). Wat Viktor voelt. Ik ben boos. (1ste druk). Antwerpen: Ballon
 - Berebrouckx, A. (2019). Rosa & Robin: ik ben heel boos. (1ste druk). Antwerpen: Klavertje vier.
 - Langroek, M. (2019). Daantje het vulkaantje: het emotieboek. (3de druk). Uitgegeven in eigen beheer.
 - J. Jones, S. (2016). De grote boze bui. (1ste druk). Utrecht: Veltman uitgevers.
 - Slegers, L. (2018). Ik ben boos en blij. (1ste druk). Hasselt: Clavis.

- Prentenboeken - kiezen en doen

- Hoitsma, D. (2017). Zes waardevolle vrienden op weg naar een gelukkig leven. (1ste druk). Waarbeke: Asoka.
- Hoitsma, D. (2014). Vier hartsvrienden: leven vanuit je hart. (1ste druk). Waarbeke: Asoka

- Prentenboeken - ziek

- Slosse, N. & Del Moral, R. (2018). Grote boom is ziek. (8ste druk). Kalmthout: Pelckmans.

Verhalen:

- Van der Haegen, M. & Vroman, J. (2014). Ik ben OK: voorleesverhalen met mindfulnesstips. (1ste druk). Tiel: Lannoo.
 - 'Piekerkop' blz. 27
 - Janssens, W. (2020). Verhalen voor gevoelige oortjes 1. (6de druk). Wendy Coaching
 - De eekhoornraad: loslaten, omgaan met nieuwe situaties
 - Izzy's tocht: dankbaarheid, dienstbaarheid, alleen-voelen, anders zijn
 - Janssens, W. (2019). Verhalen voor gevoelige oortjes 2. (3de druk). Wendy Coaching • Dolly's truc: overprikkeling, voor jezelf zorgen
 - Kika's klomp: (on)bewust vasthangen aan iets, loslaten, veerkracht
 - De parel van durf: omgaan met nieuwe dingen, faalangst, eigen tempo en manier vinden
 - Janssens, W. (2020). Verhalen voor gevoelige oortjes 3. (1ste druk). Wendy Coaching
 - Orkest van de ziel: omgaan met boosheid, verdriet, angst, blijheid
 - De wat-waslijn: loslaten • De tevredentijd: vervelen
 - Davis, N. (2007). Een steuntje in de rug. Het gebruik van therapeutische verhalen (1ste druk). Amsterdam: SWP.
 - Angst: blz. 15, 65, 72, 81, 93, 136, 140, 152
 - Woede, boosheid: blz. 76, 133
 - ...
 - Kaier, M. (2010). Het Elfje en het Oude Geheim. Positief denken voor kinderen. (3de druk). Alkmaar: Kluitman.
 - Van Lommel, G. & Vanhulle, E. (2018). Col en Pad. Een verhaal over emoties, veiligheid en verandering. (1ste druk). Dendermonde: Het Punt.
- Je kan ook filosoferen met kinderen (cf. tip Peter Adriaanssens).
- Wat zou jij doen als je nog een pak mondklappers hebt?
 - Waarom hamsteren sommige mensen?
 - Waarom organiseren mensen een lockdown party?
 - ...

- 'Missen' (eekhoorn en mier): verhaal van Toon Tellegen

- Koning en angst uit Van der Wereld, E. & Schwencke, M. (2012). De kracht van angst. Van mach-
teloos naar moeiteloos. Worldworks Training coaching, Ven Zelderheide.

Verhalen rond rouw en verdriet:

- Kuiper, K. (2011). Tranenpotjes en geluksarmbanden. Uitgeverij Lannoo
- Brijs, E. (2015). De traanvogel. Bodhipraktijk.be
- Slosse, N. & Del Moral, R. (2016). De wensbloem. Uitgeverij Abimo
- Slosse, N. & Del Moral, R. (2018, 8ste druk) Grote boom is ziek. Uitgeverij Pelckmans
- De Bode, A. & Broere, R. Opa duurt oneindig lang. Uitgeverij Van In

Ideeën: KLASPROJECTEN @ CONGRUENT MIEKE HAGENAARS & SOFIE ROGGE

1.4 Werken rond gevoelens en behoeften

Gevoelens en behoeften moeten voor veel leerlingen concreet gemaakt worden. Ze gaan verder dan blij, bang, boos en verdrietig.

De onderstaande linken geven je hiervoor materiaal/

[Lijst van gevoelens en behoeften](#) Frederik Imbo

Geweldloze-communicatie

Meer over gevoelens en behoeften en hoe daar op een respectvolle manier over communiceren

Gevoelens wanneer je behoeftes **niet** vervuld zijn:

Bang Angstig, in paniek, ongerust, ontsteld, op mijn hoede, verschrikt, versteend, verontrust, wantrouwend	Afkeer Haatdragend, minachtend, vol afschuw, vijandig, walging	Opgelaten Onbehaaglijk, ongemakkelijk, beschaamd, schuldig, verward	Vermoeid Futloos, leeg, lusteloos, slaperig, uitgeblust, uitgeput, verslagen	Pijn Alleen, berouwval, gebroken, gekweld, gekwetst, miserabel, ontredder
Onrust Alert, geagiteerd, gealarmeerd, geschrokken, nerveus, ongemakkelijk, ontdaan, onthutst, ontmoedigd, ontsteld, verbaasd, verbouwereerd, verschrikt	Verward Ambivalent, aarzelend, onthutst, onzeker, perplex, verbijsterd, verloren	Geërgerd Boos, gefrustreerd, geïrriteerd, ongeduldig, ontevreden, ontstemd	Machteloos Hopeloos, hulpeloos, moedeloos	Treurig Bedroefd, melancholiek, ontmoedigd, ongelukkig, terneergeslagen, teleurgesteld, verdrietig, wanhopig, triest
Afwezig Afstandelijk, apathisch, gelaten, koel, ongeïnteresseerd, onverschillig, teruggetrokken, verveld, vervreemd	Kwaad Furieus, razend, verontwaardigd, woedend, wraakzuchtig	Gespannen Chagrijnig, geïrriteerd, overweldigd, rusteloos, zenuwachtig	Kwetsbaar Gevoelig, hulpeloos, onzeker, wiebelig	Verlangend Afgunstig, hunkerend, jaloeers, nostalgisch, smachtend

Geweldloze communicatie is ontwikkeld door Marshall Rosenberg (www.cnvc.org)

Uit ppt: [Stop met schreeuwen](#)

Caleidoscoop (VCLB netwerk)

In gesprek met Frederik Imbo. **Help, ons gesprek draait vierkant!** Verbindende communicatie als gps.

Het artikel is te downloaden op de website van Vrij CLB netwerk.

[2014, 26:2, 15. pdf 0,4 MB](#)

1.4.1 Piekerkaart (zie bijlage 1)

Het werken met piekerkaarten koppelen aan bewegingsoefeningen waardoor de piekergedachte weg gaat. (motorisch ontladen)

cfr akwasi filmpjes <https://schooltv.nl/video/rechill-als-je-piekert/>

Fout! Geen tekst met de opgegeven stijl in het document.

Documentnaam



Meer over hinderende en helpende gedachten

- Andere thema's van rehill : <https://schooltv.nl/programma/rehill/>
Als je verdrietig bent - als je niet begrepen wordt ...

2 Bijlagen

2.1 Piekerkaarten



poster uitgeverij pica

Het is normaal om af en toe te denken aan het corona virus. Maar soms kun je je gedachten niet meer stoppen. Dat heet piekeren. Als je piekert denk je steeds weer aan hetzelfde probleem. Je blijft je zorgen maken. Piekeren is vervelend. Je hebt er niets aan. Je wordt er somber of gespannen van. Wat kun je doen om minder te piekeren?

1. Praat erover, vaak helpt het om je zorgen te delen met een ander.

Als je erover praat, kijk je er anders tegenaan. De mening van een ander helpt je verder. Met wie kan jij praten als je bezorgd bent?

.....

2. Doe iets leuks

Door leuke dingen te doen vergeet je even je zorgen. Welke dingen kan jij doen om je zorgen te vergeten?

.....
.....

3. Gebruik helpende gedachten

Als je merkt dat je somber of gespannen bent, probeer dan eens een helpende gedachte. Je kunt bijvoorbeeld denken: -Het komt wel goed. -Ik ben sterk en blijf rustig. -Over een paar weken is het alweer voorbij. -Ik maak er het beste van. Welke gedachte kan jou helpen tegen somber of bang zijn?

.....
.....

Tip: Schrijf de helpende gedachte op een memo en hang hem bijvoorbeeld op de spiegel in je kamer of in je agenda, zodat je de gedachte dagelijks ziet.

[Meer over hinderende en helpende gedachten](#)

