

ZO GEBRUIK JE DE DONALD DUCK BUIENPOSTER

Blij, boos en alles ertussenin

Emoties horen erbij, ook voor kinderen. Het is daarom heel belangrijk dat kinderen een uitgebreide emotionele woordenschat ontwikkelen. 'Gefrustreerd' en 'kwaad' lijken misschien op elkaar, maar zijn toch net even anders. Net als 'verdrietig' en 'teleurgesteld'. Hoe beter kinderen woorden kunnen geven aan hun emoties en al die nuances leren aanvoelen, hoe meer grip ze krijgen op hun eigen gevoelens.

Zo werkt dat in de hersenen

Als je emoties benoemt, activeer je de **prefrontale cortex** – dat is het deel van de hersenen waar het denken plaatsvindt. Tegelijkertijd verminder je de activiteit in de **amygdala** – dat is het gebied in de hersenen dat emoties en gedrag regelt. De prefrontale cortex helpt bij het helder beoordelen van situaties en zorgt ervoor dat je adequaat reageert op emoties.

EMOTIES VAN JEZELF ÉN ANDEREN
HERKENNEN EN ERMEE OMGAAN:
DAT NOEMEN WE **EMOTIONELE
INTELLIGENTIE (EQ)**. EMOTIONELE
INTELLIGENTIE IS EEN VAARDIGHEID
DIE JE KUNT OEFENEN. ZO WORD
JE ER STEEDS BETER IN.

Gedrag is ook communicatie

Heb je geen woorden voor hoe je je voelt? Dan laat je het bijna automatisch zien, in gedrag. Kinderen met een beperkte emotionele woordenschat doen dat zeker. Ze worden bijvoorbeeld stil of trekken zich terug. Maar het kan er ook heftig aan toe gaan, met woedeaanvallen en agressief gedrag. Gedrag van kinderen vertelt altijd iets over een onderliggend gevoel.

Iedereen doet 't anders

Elke emotie vraagt om een andere *coping strategie*, die voor ieder kind weer kan verschillen. De een zoekt bij verdriet direct troost, de ander wil liever eerst alleen zijn. De een heeft het nodig uit te razen bij boosheid, de ander neemt liever een time out. Kinderen die hulp krijgen bij het vinden van coping strategieën, ontwikkelen een beter probleemoplossend vermogen.

KIJKTIP!

In de animatiefilm *Binnenstebuiten* (*Inside Out* van Disney Pixar) zijn emoties echte personages. De film is gemaakt in samenwerking met emotiewetenschappers.

IK ZIE JE, IK HOOR JE

Emoties van een kind erkennen is enorm belangrijk. Emoties liegen niet. Ze komen recht uit het hart. Door gevoelens serieus te nemen, neem je het kind zélf serieus. Benoem het gevoel, herhaal wat het kind zegt en toon begrip. Kinderen voelen zich daardoor begrepen en direct al prettiger.

7 TIPS VOOR IN DE KLAS

1. Begroetingsritueel

Hang de poster bij de deur van het klaslokaal. Vraag bij binnenkomst aan ieder kind hoe het zich voelt vandaag. Laat het kind op de poster aanwijzen welk plaatje erbij hoort.

2. Sorteren

Laat je leerlingen vijf plaatjes aanwijzen die allemaal te maken hebben met een overkoepelende emotie: blij, boos, bang of bedroefd. Benoem samen welke emoties het zijn en wat ze anders maakt.

3. Zoek de emotie

Laat kinderen om de beurt een blijde, boze, bange of bedroefde Donald Duck zoeken. Waardoor kun je deze emoties herkennen?

4. Kijk als Donald

Laat de kinderen om de beurt of in groepjes een willekeurige emotie kiezen op de poster en praat erover. Kunnen de kinderen ook zo kijken?

5. Wie is het?

Beeld zelf een emotie uit en laat de kinderen er een gezicht van Donald Duck bij zoeken met dezelfde emotie. Geef daarna de beurt door.

6. Wat doet je lijf?

Welke lichamelijke reacties horen bij een bepaalde emotie? Wat voel je in je buik? Wat doet je hart? Wat zie je in je gezicht? Verandert je lichaamshouding?

7. Emotiemengsels

Als je emoties mengt, krijg je nieuwe woorden. Bijvoorbeeld: jaliefd, dan ben je jaloers en verliefd tegelijk. Teleurgelucht: opgelucht én teleurgesteld. Bangstig: boos én angstig. Laat kinderen zo verschillende emoties combineren en bespreek hoe zo'n emotiemengsel zou voelen.

Kinderen die kunnen vertellen hoe ze zich voelen...

- ervaren meer positieve emoties
- kunnen beter omgaan met stress
- hebben meer gevoel van zelfcontrole