

Lesfiche IKKOP

Als aanvulling op de muzikale
theatervoorstelling IKKOP van Dimitri Leue

Opgesteld door Te Gek!?

Augustus 2024

Inleiding



Deze lesfiche behoort bij de voorstelling IKKOP, een taboedoorbrekende voorstelling van Dimitri Leue waarin twee actrices en een muzikant **de geestelijke gezondheid bij de allerjongsten (5+)** onder de aandacht brengen.

IKKOP duikt met een camera in het hoofd van kinderen en brengt zo de onmacht, de angst en het verdriet dat kinderen soms ervaren in beeld.

Geestelijke gezondheid en (basis)emoties

Emoties spelen tijdens de gehele levensloop een belangrijke rol.

Als volwassene is het niet altijd eenvoudig om de eigen emoties en die van anderen te herkennen en hiermee om te gaan. Dit geldt zeker ook voor jonge kinderen. Ook zij kunnen vastlopen in hun hoofd en te maken krijgen met moeilijke emoties. **Kunnen omgaan met emoties is echter een belangrijke vaardigheid voor de geestelijke gezondheid.** Om dit te bereiken, is het raadzaam om al op jonge leeftijd kinderen dit te leren.

Tijdens hun ontwikkeling leren kleuters **vier basise emoties** onderscheiden, ook wel de 4 b's genoemd: blij, bang, boos en bedroefd/ verdrietig. Alle andere emoties zijn hiervan afgeleid. Het is dan ook belangrijk om kleuters deze 4 b's te leren kennen en ze te leren herkennen bij zichzelf en anderen. Dit vinden ze vaak nog moeilijk. Zo kan een kleuter bijvoorbeeld huilen en denken dat hij verdrietig is, terwijl hij eigenlijk boos is.

Ook de koppeling tussen een bepaalde situatie en bijhorende emotie is iets wat ze in deze periode leren. Een kleuter kan bijvoorbeeld zeggen dat hij buikpijn heeft terwijl het eigenlijk over een gespannen gevoel gaat voor iets waar hij tegenop ziet. Door deze emoties bij zichzelf te leren herkennen en benoemen, leert hij ook waarom iemand op een bepaalde manier reageert.

Het reguleren van hun emoties en beheersen van impulsen is tijdens de kleutertijd echter nog lastig. Deze processen verlopen stapsgewijs en neemt meerdere jaren in beslag. Wel kan dit reeds vanaf de kleutertijd getraind worden door hen op regelmatige basis in contact te laten komen met emoties en hen te helpen deze beter te leren benoemen en herkennen. Zo ondersteun je kinderen reeds vanaf jonge leeftijd te ontwikkelen tot een mentaal gezonde volwassene.



De voorstelling IKKOP helpt hier een handje bij.

Aansluitend werkte de organisatie [Te Gek!?](#) een lesfiche uit om jou als leerkracht te ondersteunen om dit thema in je klas aan bod te laten komen.

Leeftijd: 5+

Lesduur: 1 lesuur (of langer indien gewenst)

Effectief werken rond geestelijke gezondheid op school werkt het best als het ingebed is binnen een gezondheidsbeleid en het thema herhaaldelijk aan bod komt. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde hiervoor een aantal hulpmiddelen zoals de gezondheidsmatrix, het spinnenweb en het stappenplan.

Meer info op www.gezondeschool.be

Lesdoelen

Met deze lesfiche in kader van de voorstelling IKKOP willen we de volgende lesdoelen bereiken:

- Kleuters kennen de vier basisemoties: blij, bang, boos en bedroefd/ verdrietig
- Kleuters herkennen bij zichzelf de vier basisemoties
- Kleuters herkennen bij anderen de vier basisemoties
- Kleuters weten dat bepaalde situaties bepaalde basisemoties oproepen
- Kleuters durven benoemen hoe ze zich voelen obv de vier basisemoties
- Kleuters leren de vier basisemoties reguleren

Hoe ga ik hier nu mee aan de slag?

Benodigdheden

- Emotiekaarten: Maak van iedere basisemotie een afzonderlijk kaartje, zowel in groot als klein formaat. Print voor elke leerling minimaal 1 set kleine emotiekaartjes af. U kunt de kaartjes het best plastificeren, want ze kunnen bij verschillende oefeningen uit deze lesfiche gebruikt worden.
- 4 hoepels
- Kleurplaat met afbeelding van blanco mannetje: Print voor elke leerling een kleurplaat met blanco mannetje af.
- Dierenkaarten: Print een afbeelding van een kat, hond, spin, olifant, slang, paard en leeuw af.



Wat kan je als leerkracht nu doen om kleuters de basisemoties te leren herkennen en hiermee te leren omgaan?

Stap 1: Zet in op een veilig klasklimaat

Om te werken rond emoties is het belangrijk om eerst te werken aan een veilig klasklimaat zodat kleuters op een veilige manier hun emoties durven verkennen en benoemen. Als leerkracht kan je een veilig klasklimaat in jouw kleuterklas ondersteunen door o.a.:

- Algemene tips: Iedereen te begroeten bij het begin van de dag, rustig te praten, je altijd aan je afspraken te houden, geen competitie tussen je leerlingen aan te wakkeren, een duidelijk verloop van de dag te hebben, duidelijk te maken wat je van hen verwacht, ...
- Plekjes te creëren waar leerlingen zich even kunnen terugtrekken indien ze dit willen,
- Ruzies op te lossen voordat aan de oefening(en) begonnen wordt,
- Tijdens het oefenen met emoties je leerlingen niet te verplichten de oefening(en) te doen wanneer ze dit niet willen
- Tijdens het oefenen te zorgen voor ontspanning door bv. een bewegingstussendoortje
- Aandacht te hebben voor nazorg. Werken rond emoties kan namelijk ook persoonlijke emotionele reacties en ervaringen losmaken. Het is belangrijk hier als leerkracht tijdens het oefenen extra oog voor te hebben en waar nodig met de leerling en/of zijn ouders in gesprek te gaan. Bij grote(re) problemen kan er doorverwezen worden naar het CLB of andere professionele hulpverleners.

Niet alleen jij maar ook je leerlingen bepalen mee het klasklimaat. Maak vooraf met hen enkele afspraken zoals niet met elkaar lachen, naar elkaar luisteren en elkaar laten uitspreken.

Tot slot is ook de sfeer op school belangrijk. Inspiratie om dit te bevorderen, vind je [hier](#).

De 4 B's leren kennen

Emotiememory

Hang de 4 grote emotiekaarten uit. Geef dan iedere leerling de kleinere kaartjes van elke emotie. Wijs vervolgens een van de grote emotiekaarten aan. Benoem de emotie die daarbij hoort, bv. "blij" en geef hierbij een situatie weer "Als je jarig bent, ben je blij.". Laat vervolgens alle kinderen hetzelfde emotiekaartje tonen en controleer of ze het juiste kaartje laten zien.

Gezichten trekken

Laat een emotieplaatje zien en vraag je leerlingen het gezicht te trekken dat daarbij hoort. Wanneer dit goed lukt, kan je hetzelfde doen door emoties op te noemen (zonder daarbij een emotiekaartje te tonen). Of laat een leerling een gezicht te trekken en vraag aan de andere leerlingen welke basisemotie de leerling uitbeeldt.

Puzzelen met emoties

Maak van de 4 emotiekaarten puzzels door ze doormidden te knippen (de ogen op de ene helft en de mond op de andere). Laat je leerlingen vervolgens de puzzels maken en benoemen welke emotie te uitbeelden. Je kan deze oefening ook moeilijker maken door de emotiekaarten in vier delen te knippen.

Creatief met emoties

Geef je leerlingen de opdracht om een 'blij', 'bang', 'bedroefd' of 'boos' schilderij te maken. Je kan hen ook vragen om een tekening te maken over hoe het eruit ziet wanneer ze zelf blij, boos, bang of bedroefd zijn.

Raad de emotie

Laat een van je leerlingen een emotiekaart trekken. Vervolgens moeten ze deze uitbeelden. De andere leerlingen moeten raden om welke emotie het gaat.

Emoties zoeken

Laat je leerlingen in tijdschriften mensen uitknippen die een van de vier basisemoties tonen. Kies hierbij slechts één emotie per opdracht. Laat hen deze op een vel papier met bovenaan het aansluitende emotiekaartje plakken.

Wanneer dit goed lukt, kan je de oefening moeilijker maken door de opdracht te geven om twee verschillende emoties in de tijdschriften te zoeken.

Andere woorden

Wanneer de kleuters de basisemoties voldoende kennen, kun je er als leerkracht ook andere woorden aan koppelen. Zo kan 'blij' ook worden benoemd als 'gelukkig', 'tevreden', en 'vrolijk'. Of 'bedroefd' als 'verdrietig', 'triest' en 'droevig'.

Wanneer je kleuters de emoties goed kennen, kan je een stap verder gaan en ze emoties leren herkennen bij zichzelf of anderen.

De 4 B's bij zichzelf



Benoem wat je ziet

Heb als leerkracht aandacht voor de emoties van kinderen en benoem doorheen de dag wat je bij je een leerling ziet.

Geef keuzes

Wanneer kleuters het nog lastig vinden om emoties goed te begrijpen, kan het goed zijn om hen keuzes te geven. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen "Ik zie dat je huilt, ben je bang of bedroefd?". Zo voelen je leerlingen zich meer begrepen en krijgen ze meer inzicht in hun emoties. Daarnaast is het ook belangrijk om de oorzaak van een emotie aan je vraag te koppelen, bijvoorbeeld "Er kwam opeens een grote hond voorbij, werd je daar bang van?".

Al hoepelend

Leg vier hoepels op de grond met in het middels telkens een emotiekaartje. Schets verschillende emotionele situaties en laat een of meerdere van je leerlingen aangeven welk kaartje daarbij hoort door hun eigen emotiekaartje in de desbetreffende hoepel te leggen. Enkele voorbeelden van mogelijke emotionele situaties zijn:

- "Vandaag ben je jarig. Welke plaatje hoort daarbij?"
- "Je bent gevallen. Welk plaatje hoort daarbij?"
- "Straks krijg je een prik bij de dokter. Welk plaatje hoort daarbij?"
- "Je broer heeft je mooie tekening kapot gemaakt. Welk plaatje hoort daarbij?"
- "Je bent met je fiets gevallen. Welk plaatje hoort daarbij?"

Je kan aansluitend een leerling laten uitleggen waarom hij/zij zich zo voelt.

Je eigen gevoel

Vraag aan de leerlingen hoe ze zich vandaag voelen. Laat ze in de spiegel kijken en het gezicht trekken dat bij deze emotie hoort. Nadien kan je vragen deze emotie te tekenen.

Emotionele situaties

Ga aan de slag met bovenstaande oefening 'emoties zoeken'. Laat je leerlingen nu geen mensen zoeken die een bepaalde basisemotie tonen maar laat ze zoeken naar emotionele situaties die bij een bepaalde basisemotie horen. Je kan hen ook vragen om een situatie te bedenken waarbij ze zich blij, bang, boos of bedroefd/ verdrietig hebben gevoeld en hen dit te laten tekenen.

Hoe voelt het in je lichaam?

Geef aan elke leerling een kleurplaat met blanco mannetje. Kies een van de basisemoties en vraag hen op het mannetje aan te duiden waar in hun lichaam ze iets voelen wanneer ze deze emotie ervaren.

Emotie reflectie

Op het einde van de schooldag kan je in een kringgesprek even bij je leerlingen inchecken hoe ze zich vandaag gevoeld hebben. Je kan hierbij vragen stellen zoals "Wie heeft zich blij gevoeld? En hoe kwam dat?" of "Wie heeft zich boos gevoeld? En hoe kwam dat?". Het is oké als een of meerdere kleuters geen antwoord geven.

De 4 B's bij anderen

Koppel gebeurtenissen

Vertel aan je leerlingen enkele gebeurtenissen, bv. "Mama is jarig" en laat hen telkens tonen welk emotiekaartje daarbij hoort. Vraag vervolgens aan een of enkele van je leerlingen om aan de rest van de klas een verhaal of gebeurtenis te vertellen waarbij een emotie hoort. De andere leerlingen moeten dan opnieuw raden welk kaartje bij dat verhaal of deze gebeurtenis hoort.

Teken iemands emotie

Vraag aan elke leerling apart om het gezicht van bv mama, papa, broer, zus, vriendje of vriendinnetje te tekenen als deze persoon blij, bang, boos of bedroefd/ verdrietig is.

Emotie met dieren

Ga in een kring zitten. Toon telkens een dierenkaart aan je leerlingen en vraag om het emotiekaartje te kiezen hoe ze zich bij dit dier zouden voelen. Noem vervolgens welke verschillende emotiekaartjes je in de kring ziet. Op deze manier krijgen de kleuters inzicht dat niet iedereen zich op dezelfde momenten hetzelfde voelt.

Stap 3: Modeling

Je hebt waarschijnlijk wel al gemerkt dat kleuters voelen wanneer je een goede of lastige dag hebt en hun gedrag zich daaraan aanpassen. Mogelijk spiegelen zij onbewust jouw emoties. Mensen, en zeker jonge kinderen, leren namelijk door anderen te observeren.

Durf je daarom kwetsbaar op te stellen en te benoemen welke (basis)emotie jij die dag of doorheen de dag ervaart. Hierbij hoeft je niet in detail te gaan maar je kan er wel een gradatie aan koppelen, bv. 'heel erg blij', 'een beetje boos' of 'een tikkeltje boos'. Zo kunnen kleuters ook van jouw emoties leren en help je hen meer inzicht in emoties te krijgen.

Wat als je je zorgen maakt over een leerling?

Neem de leerling waarover je je zorgen maakt apart en vraag hoe hij zich voelt. Benoem hierbij wat je opmerkt. Verplicht hem niet om verder met de oefening(en) aan de slag te gaan. Blijven je zorgen bestaan, toets deze dan verder af bij de ouders. Het is niet de bedoeling dat je als leerkracht de rol van zorgverlener opneemt. Betrek dus indien nodig de zorgleerkracht of het CLB.



Wil je nog meer met het thema aan de slag?

Bijkomende inspiratie om met het thema geestelijke gezondheid in je klas aan de slag te gaan zijn:

Geluk in de klas

De website [Geluk in de klas](#) biedt allerlei methodieken om meer geluk te brengen in de klas. Zo geeft het gratis lespakket 'Geluksdriehoek' leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je eraan kan werken. De aansluitende 'Happy Snacks'-toolkit biedt werkvormen die je als leerkracht in het lager onderwijs kan gebruiken om rond mentaal welbevinden en sociaal-emotionele vaardigheden te werken. En met 'Expeditie Geluk' worden via een online spelwereld belangrijke sociaal-emotionele vaardigheden getraind.

Het gat in de haag

Het gat in de haag is een programma dat de ontwikkeling van persoonlijke en sociale vaardigheden van kleuters en kinderen in de eerste graad van het lager onderwijs bevordert. Meer informatie kan je [hier](#) terugvinden.

Een huis vol gevoelens en axen

'Een huis vol gevoelens en axen' biedt een betrouwbare en krachtige ondersteuning aan kinderen van 5 tot 12 jaar om gevoelens te benoemen en te (h)erkennen, en te leren hoe deze een uitwerking hebben op hun relaties met anderen. Meer informatie kan je [hier](#) terugvinden.

Toeka

'Toeka' wil kinderen uit het kleuter- en basisonderwijs laten stilstaan bij hun houding, hun denken en hun gedrag op sociaal vlak. Er wordt gewerkt aan doelen als zich goed voelen, zichzelf durven zijn, je mening uiten, elkaar helpen, genieten van samen plezier maken, respect hebben voor elkaar, enz. Meer informatie kan je [hier](#) terugvinden.

Pica Vos komt uit de verf

'Pica Vos komt uit de verf' is een boek dat op een laagdrempelige manier 'anders zijn' bespreekbaar maakt aan de hand van prenten en verhaal. Bij het boek zijn [lesideeën](#) uitgewerkt.

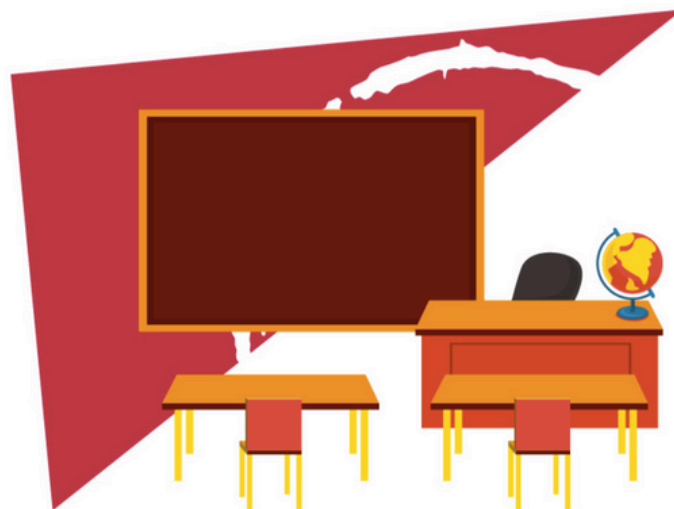
Hoe is jouw weertje?

'Hoe is jouw weertje' is een boek over mentaal welbevinden in het basisonderwijs. Het bevat concrete handvaten, praktische oefeningen en kunstzinnige activiteiten die ook jou als leerkracht de kans biedt om zelf meer rust en verbinding te ervaren. Je kan het boek via [deze weg](#) aanschaffen.

Daarnaast vind je methodieken rond andere gezondheidsthema's op [Onderwijs | Preventiemethodieken](#).

Actieplatform

Wil je met jouw klas of school helpen om geestelijke gezondheid meer bespreekbaar te maken? Zet eenvoudig een inzamelingsactie op via ons actieplatform [actie.tegek.be](#). Organiseer een fuif, een verkoopactie, een wafelbak ... ten voordele van Te Gek!? en help zo mee het taboe op psychische problemen te doorbreken!





Te Gek!?

Te Gek!? streeft naar het openlijk **bespreekbaar maken** van geestelijke gezondheid en psychische kwetsbaarheid in de samenleving. We bieden **een stem** aan zij die met psychische klachten en problemen kampen, inclusief hun naasten. Ons doel is het wegwerken van **stigma's** en mensen bewustmaken van de impact ervan. En een betrouwbare bron van en naar **informatie** zijn.

Om onze doelen te bereiken zetten we in op doelgroep specifieke **jaarcampagnes**, **projecten** en **samenwerkingsverbanden** met partners. Hierbij zetten we alle mogelijke communicatiekanalen in en mobiliseren we ambassadeurs, supporters en betrokkenen.

Te Gek!? Maakt deel uit van Psyche vzw.
Meer info op www.tegek.be

Auteursrechten

© 2024. Te Gek!?

Alle rechten voorbehouden: niets uit de lesfiche IKKOP mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van vzw Psyche, Tenderstraat 14, 9000 Gent.