

Mindfulness bij jonge kinderen: Hoe gaan ze om met hun emoties?



(’t Klinket, 2019)

Inhoudsopgave

1. Samenvatting.....	5
2. Inleiding en onderzoeksvraag.....	6
3. Opzet van praktijkonderzoek.....	7
4. Onderzoeksvragen.....	9
4.1. Hoofdvraag en deelvragen.....	9
5. Link tussen onderzoeksactiviteiten en mindfulness.....	10
6. Onderzoeksmethoden.....	11
6.1. Bronnenonderzoek.....	11
6.1.1. Wat is mindfulness?.....	11
6.1.1.1. Resultaten.....	11
6.1.1.2. Conclusie.....	11
6.1.2. Wat is emotieregulatie?	12
6.1.2.1. Resultaten.....	12
6.1.2.2. Conclusie.....	12
6.1.3. Link tussen emotieregulatie en mindfulness.....	12
6.1.3.1. Resultaten.....	12
6.1.3.2. Conclusie.....	12
6.1.4. Emotieregulatie bij vijf, zes en zeven jarige kinderen.....	13
6.1.2.1. Resultaten.....	13
6.1.2.2. Conclusie.....	13
6.2. Interview.....	13
6.2.1. Interview met juffen a.d.h.v. vragenlijst.....	14
6.2.1.1. Resultaten.....	14
6.2.1.2. Conclusie.....	15
6.2.2. Interview met kinderen a.d.h.v. kringgesprek.....	15
6.2.2.1. Resultaten.....	15
6.2.2.2. Conclusie.....	16
6.2.3. Interview met kinderen a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen.....	16
6.2.3.1. Resultaten.....	17
6.2.3.2. Conclusie.....	17

6.3. Observatie.....	18
6.3.1. Scoringssystemen welbevinden en betrokkenheid.....	18
6.3.1.1. Resultaten.....	18
6.3.1.2. Conclusie.....	19
6.3.2. Quotes.....	19
6.3.2.1. Resultaten.....	20
6.3.2.2. Conclusie.....	21
6.3.3. Observatie mindfulness-activiteiten.....	21
6.3.3.1. Resultaten.....	22
6.3.3.1.1. Aandacht en focus.....	22
6.3.3.1.2. Lichaamsbewustzijn.....	23
6.3.3.1.3. Emoties begrijpen en emotieregulatie.....	24
6.3.3.2. Conclusie.....	27
7. Algemene conclusie.....	29
8. Literatuurverwijzing.....	31
8.1. Bronnen internet.....	31
8.2. Bronnen bibliotheek.....	32
8.3. Bronnen sessies.....	32
9. Bijlagen.....	33
9.1. Bijlage 1: Onderzoeksopzet.....	34
9.2. Bijlage 2: Literatuurstudie met bronnen.....	40
9.3. Bijlage 3: Interviewleidraad.....	51
9.4. Bijlage 4: Analyse kader interviews.....	52
9.5. Bijlage 5: Gelijkenissen en verschillen interviews.....	55
9.6. Bijlage 6: Analyse kader kringgesprekken.....	57
9.7. Bijlage 7: Gelijkenissen en verschillen kringgesprekken.....	59
9.8. Bijlage 8: Foto's gezelschapsspel en selectie kindertekeningen.....	61
9.9. Bijlage 9: Taartdiagrammen interviews a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen.....	67
9.10. Bijlage 10: Sjabloon scoringssystemen welbevinden en betrokkenheid.....	72
9.11. Bijlage 11: Staafdiagrammen welbevinden en betrokkenheid.....	76
9.12. Bijlage 12: Quotes van kinderen.....	80

9.13. Bijlage 13: Driewekenplanning Onderzoek.....	83
9.14. Bijlage 14: Onderzoeksactiviteiten a.d.h.v. lesvoorbereidingen met reflecties.....	89

1. Samenvatting

Jonge kinderen worden doorheen de dag overspoeld met emoties waarmee ze moeten leren omgaan. Ieder kind doet dit op zijn of haar eigen manier. Ze hebben allemaal verschillende manieren om met hun emoties om te gaan. Dit hangt allemaal af van kind tot kind. Met dit onderzoek ben ik aan de slag gegaan met kinderen van vijf, zes en zeven jaar, waarbij de onderzoeksvraag 'Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?' is gesteld.

Mindfulness heeft de bedoeling om ons bewust te leren omgaan met spanningen en stress. Je gaat jezelf bewust richten in het hier en nu. Je richt bewust al je aandacht naar je gedachten, je emoties en wat er in je lichaam afspeelt in het huidige moment zonder te oordelen. Via mindfulness heb ik in dit onderzoek geprobeerd om kinderen positief te laten omgaan met hun emoties aan de hand van muzische activiteiten. Hierbij zijn de pijlers gericht op de ademhaling, de zintuigen, het lichaamsbewustzijn en uiteraard emoties begrijpen en emotieregulatie.

In deze onderzoeksmap worden de verschillende resultaten besproken van de stappen die zijn ondernomen om een antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag. Eerst worden de resultaten besproken wat via bronnenonderzoek onderzocht werd in verband met wat mindfulness en emotieregulatie is en wat de link is tussen beiden. Deze onderzoeksmethode, samen met het afnemen van verschillende interviews, gaf ook al snel een antwoord op hoe het al zat met de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen voor er gestart werd met mindfulness in de klas. Tijdens het onderzoek zelf zijn er heel wat verschillende observaties gebeurd over hoe de kinderen de activiteiten beleefden en welke meningen ze hierover hadden. Ook deze resultaten zijn beschreven in deze onderzoeksmap.

2. Inleiding en onderzoeksvraag

Voor ons laatste jaar Kleuteronderwijs hebben we de vrijheid gekregen om zelf een onderwerp te kiezen waarop we ons gingen baseren voor ons Bachelorproof. We kregen de mogelijkheid om een lijst op te maken met de drie interessantste onderwerpen waarover we een onderzoek zouden willen doen. Daaruit is het onderwerp 'Via mindfulness in muzische activiteiten werken aan de sociaal-emotionele ontwikkeling' gekomen waar ik meteen zeer enthousiast over was. Steeds meer en meer volwassenen, maar ook jonge kinderen, krijgen in het leven te maken met stressklachten waarmee ze moeten leren omgaan. Ook ik heb dikwijls stress waarmee ik moet leren omgaan, omdat dit absoluut niet gezond is voor ons lichaam. Deze keuze was dus een ideale kans voor mij om zelf heel wat bij te leren, maar vooral om met jonge kinderen preventief te werk te gaan voor het positief leren omgaan met stress, omdat dit zeer belangrijk is in ons leven. Via dit onderzoek doen we dit aan de hand van mindfulness via muzische activiteiten.

Eerst ben ik opzoek gegaan naar enkele boeken in verband met mindfulness bij jonge kinderen. Hiervoor ben ik terecht gekomen bij het boek 'Mindfulness voor kinderen' van Catry Pim en Decuypere Jan en het boek 'Stilzitten als een kikker' van Snel Eline. Door het lezen van deze boeken, merkte ik bij mezelf dat mindfulness voor mij wel een zeer interessante manier bleek te zijn om met stress om te kunnen gaan. Mindfulness staat voor het leven in het 'nu'. We moeten niet kijken naar het verleden of naar de toekomst, want als we dat doen, brengt dat alleen maar stress met zich mee. Het is belangrijk om vooral te kijken naar het hier en nu, het huidige moment. Je gaat via een open en vriendelijke houding doelbewust je aandacht geven aan wat er allemaal aan de hand is op het moment zonder te oordelen, zonder verder weg te glijden van je eigen gedachten (Snel, 2010). Je kijkt enkel naar je gedachten, je emoties en naar hetgeen wat er gebeurt in je lichaam op dat moment (Catry & Decuypere, 2009).

Als snel daarna kregen we onze eerste sessie van onze onderzoeksbegeleider Hanne Vanmierlo waar werd aangehaald dat het zeer belangrijk is om veerkracht, het vermogen om je te kunnen aanpassen aan stress en tegenslag, te bevorderen. Hierbij werd ons verteld dat we een keuze konden maken tussen de drie pijlers van veerkracht, namelijk (1) Aandacht en focus, (2) Lichaamsbewustzijn en (3) Emoties begrijpen en emotieregulatie (Vanmierlo, 2019). Voor vele volwassenen is het nog moeilijk om op een goede manier om te gaan met hun verschillende emoties. Hierdoor vroeg ik me al meteen af hoe dat jonge kinderen omgaan met hun emoties, omdat dit toch iets is dat je niet op één, twee, drie geleerd kunt krijgen. Dit wilde ik zeer graag proberen te linken aan mindfulness die ik kon uitvoeren met jonge kinderen van vijf, zes en zeven jaar via muzische activiteiten in de klas. Hierdoor ben ik gekomen bij de onderzoeksvraag 'Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zevenjarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?' Dit leek voor mij een zeer boeiende onderzoeksvraag te zijn waarover ik graag mijn Bachelorproof wilde uitvoeren. Ik had ook al meteen een school in mijn gedachten. Ik heb gekozen om mijn onderzoek uit te voeren in zowel de derde kleuterklas (vijf jarigen) alsook het eerste leerjaar (zes en zeven jarigen). Dit was een zeer goede beslissing die ik genomen heb om mijn onderzoek uit te voeren, want dit bracht me op veel interessante resultaten.

3. Opzet van praktijkonderzoek

Om een antwoord te vinden op de onderzoeksvraag 'Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?' heb ik uitgezocht hoe ik dit het beste zou aanpakken (zie Bijlage 1). Hiervoor heb ik het boek 'Onderzoekende leraren' van Decin Greet, Alaerts Leen, Van Dessel Jo, Vandersmissen Tim en Vloeberghs Lijne geraadpleegd om mijn onderzoek op te richten, uit te voeren en uit te schrijven.

Als eerste wilde ik graag nog wat meer te weten komen over wat mindfulness en emotieregulatie nu werkelijk is en hoe ik dit samen kon brengen. Hiervoor ben ik heel wat gegevens moeten gaan verzamelen aan de hand van literatuur. Om mijn literatuurstudie op te bouwen ben ik stap voor stap gaan kijken wat ik allemaal eerst moet weten vooraleer ik mijn eerste deelvragen kon opstellen. Ik heb me dus eerst verdiept in wat mindfulness is, wat veerkracht is en wat de drie pijlers van veerkracht allemaal willen zeggen. Om hier antwoorden op te krijgen, ben ik bronnen gaan raadplegen als betrouwbare internetbronnen, boeken van onderzoekers rond dit thema in verschillende bibliotheken, een mindfulness-sessie door een gespecialiseerde begeleider gaan volgen... Na heel wat literatuuronderzoek ben ik terecht gekomen op de volgende deelvragen: Wat is mindfulness? Wat is emotieregulatie? Hoe wordt emotieregulatie gelinkt aan mindfulness? Deze heb ik dan kunnen beantwoorden aan de hand van een literatuurstudie via een kwalitatieve gegevensanalyse.

Nog voor ik mijn onderzoek werkelijk uitvoerde in mijn stageschool, wilde ik eerst een beeld krijgen van hoe het al zat met de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen. Om dit te weten te komen, ben ik tot de volgende deelvraag gekomen: Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties? Hiervoor heb ik eerst en vooral heel wat kunnen afleiden aan de hand van literatuuronderzoek, maar om echt de beginsituatie te weten van de kinderen die ikzelf ging onderzoeken, kwam ik op het afnemen van interviews als onderzoeksmethode. Ik nam twee keer hetzelfde interview af met de juffen van beide klassen. Ook een interview aan de hand van een apart kringgesprek met beide klassen nam ik af om nog meer informatie te krijgen via de kinderen zelf. Later ging ik de verkregen gegevens analyseren waarbij ik gekozen heb voor een kwalitatieve gegevensanalyse. Hiervoor heb ik als eerste de verkregen gegevens uitgeschreven, daarna geselecteerd en geordend in een analysekader waar ik daarna gemakkelijk de gelijkenissen en verschillen tussen beide leeftijden kon vergelijken.

Tijdens mijn onderzoek wilde ik zeer graag te weten komen hoe vijf, zes en zeven jarige kinderen de mindfulness-activiteiten beleven. Hiervoor ben ik bij de volgende deelvraag gekomen: Hoe beleven vijf, zes en zeven jarige kinderen mindfulness via muzische activiteiten in de klas in functie van emotieregulatie? Om deze deelvraag te kunnen beantwoorden, besloot ik om observatie als onderzoeksmethode te nemen aan de hand van verschillende onderzoeksinstrumenten. Zo wilde ik te weten komen hoe het zit met het welbevinden en de betrokkenheid van de kinderen tijdens de activiteiten, wat de kinderen zelf aanhalen tijdens of na de activiteiten en hoe de kinderen de activiteiten uitvoeren. Aan de hand van de verschillende onderzoeksinstrumenten, kon ik achteraf de resultaten vergelijken om te weten te komen hoe kinderen de activiteiten nu werkelijk beleefd hebben alsook om een zo concreet mogelijk antwoord te geven op de deelvraag. Voor mijn eerste onderzoeksinstrument heb ik gekozen voor een gestructureerde registratie-instrument, namelijk een scoringssysteem om het welbevinden en de betrokkenheid van de kinderen te meten. Hierna heb ik deze gegevens geanalyseerd aan de hand van een kwantitatieve gegevensanalyse, namelijk aan de hand van staafdiagrammen. Zo geeft dit zeer snel een duidelijk beeld van de score van het welbevinden en de betrokkenheid per pijler van veerkracht alsook per leeftijd. Het tweede onderzoeksinstrument dat ik gekozen heb, is het observeren aan de hand van een open registratie-instrument, namelijk het

noteren van verschillende quotes die de kinderen aanhalen in de periode van het lopende onderzoek. Deze gegevens heb ik geanalyseerd via een kwalitatieve gegevensanalyse. De verschillende quotes zijn onder elkaar geordend naargelang de leeftijd van de kinderen en de drie pijlers van veerkracht. Het derde onderzoeksinstrument dat ik gekozen heb is ook een open registratie-instrument, namelijk het noteren van het geobserveerde van de kinderen tijdens de mindfulness-activiteiten. Ook deze gegevens heb ik geanalyseerd via een kwalitatieve gegevensanalyse door het geobserveerde te ordenen en te rangschikken per leeftijd en per pijler van veerkracht.

Als laatste wilde ik onderzoeken welke meningen vijf, zes en zeven jarige kinderen hebben ten opzichte van de uitgevoerde mindfulness-activiteiten in de klas. Om dit te weten te komen heb ik de laatste deelvraag opgesteld: Welke meningen hebben vijf, zes en zeven jarige kinderen over mindfulness-activiteiten na het uitvoeren hiervan in de klas? Omdat ik hierover echt een beeld wilde krijgen, besloot ik om als onderzoeksmethode terug een interview te nemen. Hiervoor heb ik de interviewvragen verwerkt in een gezelschapsspel en in het laten maken van tekeningen door de kinderen zelf. Deze twee verschillende manieren, heb ik gekozen om wat meer variatie te brengen in de manieren waarop de interviewvragen gesteld werden aan de kinderen. Voor kinderen heb ik bewust geen gewoon interview gekozen, omdat ik wilde gaan voor een manier dat meer kindgericht was. Jonge kinderen doen heel graag aan spelletjes spelen, tekeningen maken... waardoor ik de interviewvragen in een gezelschapsspel en kindertekeningen heb proberen te verwerken. Kinderen voelen zich hierbij ook meer thuis, omdat ze hier dagelijks mee te maken hebben, wat voor hen dan ook meer herkenbaar is. Het is voor jonge kinderen interessanter dat ze iets kunnen doen in plaats van dat ze gewoon een antwoord moeten geven op een gestelde vraag. Kinderen blijven meer geboeid bij de interviewvragen. Zo kon ik ook te weten komen welke manier van vragenstellen het beste werkt bij kinderen. Om deze gegevens daarna verder te analyseren, maakte ik gebruik van een kwantitatieve gegevensanalyse, namelijk aan de hand van taartdiagrammen, omdat dit zeer snel een duidelijk beeld geeft van welke activiteiten de kinderen het leukst, het minst leukst, het makkelijkst, het moeilijkst vonden en het meeste onthouden hebben per leeftijd.

4. Onderzoeksvragen

4.1. Hoofdvraag en deelvragen

Hoofdvraag: Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?	
Deelvraag 1	Wat is mindfulness?
Deelvraag 2	Wat is emotieregulatie?
Deelvraag 3	Hoe wordt emotieregulatie gelinkt aan mindfulness?
Deelvraag 4	Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?
Deelvraag 5	Hoe beleven vijf, zes en zeven jarige kinderen mindfulness via muzische activiteiten in de klas in functie van emotieregulatie?
Deelvraag 6	Welke meningen hebben vijf, zes en zeven jarige kinderen over mindfulness-activiteiten na het uitvoeren hiervan in de klas?

5. Link tussen onderzoekactiviteiten en mindfulness

De activiteiten die gebruikt zijn in dit onderzoek, zijn allemaal gelinkt aan mindfulness vanuit de literatuur. Bij de activiteiten rond de ademhaling is er vooral gefocust op het bewust worden van de ademhaling waarbij de kinderen moeten proberen om al hun aandacht te richten op hun ademhaling. Ze kunnen zich hierbij focussen op de koude lucht die ze inademen en de warme lucht als ze uitademen. Ook kunnen ze zich bewust worden van het dikker en dunner worden van hun buik bij het in- en uitademen (Snel, 2010). Bij de activiteiten rond de zintuigen gaan de kinderen hun aandacht richten op één bepaald zintuig door hun volle aandacht te geven aan wat ze precies ervaren met dat bepaalde zintuig. De kinderen gaan proberen niet te oordelen over wat ze voelen, proeven, ruiken, horen of zien. Ze laten hun gedachten even los, dus zonder te oordelen, en richten zich vooral op het huidige moment (van der Goes, 2013). Bij de activiteiten rond het lichaamsbewustzijn gaan de kinderen proberen om hun aandacht volledig te richten op hun zijn, op hun lichaam, met behulp van het sluiten van hun ogen, zodat ze weg zijn van de vele prikkels om hen heen. Ze gaan proberen in het nu-moment te treden waarbij ze gaan ontdekken wat ze op dat moment voelen in hun lichaam, welke gedachten er afspelen in hun lichaam en welke emoties te ervaren in hun lichaam (Langenberg & Brandsma, 2012). Ze gaan accepteren wat ze in hun lichaam gewaarworden zonder te oordelen. De kinderen proberen de negatieve gedachten die ze daarvoor hadden, los te laten en enkel te kijken naar het hier en nu (Vanmierlo, 2019). Bij de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie gaan de kinderen vooral focussen op één bepaalde emotie. Ze gaan proberen tot zichzelf te komen. Ze stellen zich open voor verschillende emoties die ze gaan kunnen ervaren op dat moment. Ze gaan hier met een open houding naar kijken en deze accepteren (Mckay, Wood & Brantley, 2008). De kinderen kregen ook vaak een emotie aangereikt waarop ze al hun aandacht moesten richten. Ze moesten proberen die emotie, door zich daarop te focussen op dat moment, te uiten via verschillende muzische activiteiten (Jungmann, Wesdorp & Madern, 2019).

6. Onderzoeksmethoden

6.1. Bronnenonderzoek

Voor het onderzoek werd gestart, is er eerst aan bronnenonderzoek gedaan waarbij een literatuurstudie is gevormd om meer en meer te weten te komen over wat mindfulness is, wat veerkracht is en wat de drie pijlers zijn van veerkracht, namelijk 'Aandacht en focus', 'Lichaamsbewustzijn' en 'Emoties begrijpen en emotieregulatie'. Doordat er eerst aan bronnenonderzoek werd gedaan, zijn hieruit verschillende deelvragen gekomen die het begin vormden voor het uiteindelijke onderzoek. Deze deelvragen zijn: (1) Wat is Mindfulness?, (2) Wat is emotieregulatie?, (3) Hoe wordt emotieregulatie gelinkt aan Mindfulness? en (4) Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?. Op deze verschillende deelvragen, zijn er, door het bronnenonderzoek, heel wat resultaten uitgekomen. Deze resultaten worden hieronder kort omschreven. Voor de uitgebreidere versie, wordt verwezen naar Bijlage 2 .

6.1.1. Wat is mindfulness?

6.1.1.1. Resultaten

Mindfulness heeft als doel om ons bewust te leren omgaan met stress en spanningen. De bedoeling is dat je jezelf gaat brengen naar het hier en nu. Je gaat al je aandacht bewust richten naar je gedachten, je emoties en wat er in je lichaam afspeelt in het huidige moment, zonder hier een oordeel aan te vellen. Je gaat er dus zeker niet meteen op reageren door te uiten wat je ervan vindt (Snel, 2010). Via een open en vriendelijke houding ga je ervoor zorgen dat je beseft wat er allemaal op dat moment aan de hand is. Je merkt op wat er gebeurt terwijl je in het hier en nu moment zit zonder er iets mee te doen, zonder er verder over na te denken (Catry & Decuypere, 2009). Dikwijls gaan we ervoor zorgen dat we de kloof gaan dichten tussen hoe de dingen in realiteit zijn en hoe we vinden dat ze moeten zijn. Dit gebeurt aan de hand van onze doe-modus, onze verandermodus (Schuringa, 2020). Ook gaan we vaak van de ene activiteit naar de andere zonder hierbij stil te staan, zonder ons er bewust van te worden. Dit is onze automatische piloot. We doen dit automatisch zonder dat we het zelf beseffen. Via mindfulness gaan we onze verandermodus en onze automatische piloot uitschakelen om zo naar onze acceptatiemodus te gaan. We gaan leren accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn zonder deze te gaan veranderen. We gaan dus letterlijk bewust onze aandacht richten in het moment zonder te oordelen (Vanmierlo, 2019).

6.1.1.2. Conclusie

Mindfulness zorgt ervoor dat we bewust in het hier en nu kunnen zijn zonder te oordelen over onze gedachten, emoties... die we op dat moment ervaren in ons lichaam. Het zorgt ervoor dat we beter kunnen omgaan met stress- en spanningsmomenten die we kunnen ervaren. Het is dus belangrijk dat we kinderen bewust gaan maken om geen vooroordelen te vellen over iets of iemand door hiermee aan de slag te gaan in de klas. Dit kan een zeer belangrijke stap zijn om af te stappen van het steeds oordelen over jezelf, anderen, bepaalde situaties... Ik raad leraren aan om hiermee aan de slag te gaan, als er een bepaalde situatie zich voordoet, wat een zeer belangrijk begin kan zijn om mindfulness aan te leren bij kinderen. Aan het begin van dit onderzoek had ik ook hierop kunnen inspelen om al de basis van mindfulness met de kinderen mee te geven, dat we niet mogen oordelen over de dingen die er nu eenmaal zijn in het huidige moment, maar dit was niet haalbaar met de planning. Om kinderen aan te leren dat we niet mogen oordelen over iets dat er nu eenmaal is, blijft steeds moeilijk. Kinderen, maar zeker ook volwassenen, zijn snel geneigd om over dingen te oordelen. Dit vergt dus veel oefening.

6.1.2. Wat is emotieregulatie?

6.1.2.1. Resultaten

Als je aan emotieregulatie doet, ga je leren omgaan met je emoties, waarbij je je emoties bewust gaat bijsturen en in balans brengen. De bedoeling hiervan is om de stress die met sommige emoties gepaard gaan, te verminderen, zodat je meer mindful door het leven kan gaan. Emotieregulatie wilt zeggen dat je bewust gaat omgaan met je emoties op een positieve manier (Wiersema, 2016). De negatieve invloed van emoties heeft niets te maken met de emotie zelf, maar wel met hoe jij ermee omgaat. Hierdoor is emotieregulatie essentieel (Gomez Verhoeven, 2018). Doorheen je hele leven leer je hoe je met je emoties moet leren omgaan. Dit is hetgeen wat je geleerd hebt, en doe je dus niet bewust. Om aan emotieregulatie te doen, ga je dan bewust nadenken over hoe je nu met je emoties verder om kan gaan. Je gaat eerst beslissen of het nodig is om de emotie die je op dat moment hebt, te reguleren (Braet & Berking, 2019). Als je ervan uitgaat dat de emotie gereguleerd moet worden, dan ga je verschillende strategieën bedenken om met je emotie te kunnen omgaan. Als je verschillende manieren hebt bedacht, dan ga je deze ook werkelijk uitvoeren (Wiersema, 2016). Er zijn ook twee verschillende soorten emotieregulaties, namelijk extrinsieke en intrinsieke emotieregulatie. Bij extrinsieke emotieregulatie is er een externe die je meehelpt om je emoties te reguleren, terwijl bij intrinsieke emotieregulatie je het allemaal zelf doet. Je gaat dan zelf leren omgaan met je emoties zonder de hulp van een externe (Vanmierlo, 2019).

6.1.2.2. Conclusie

Emotieregulatie is kortgezegd het leren omgaan met je emoties op een gepaste en aanvaardbare manier. Het is zeer belangrijk dat ook leerkrachten hierop inspelen bij kinderen, zodat jonge kinderen al snel weten wat een goede manier en een slechte manier van emotieregulatie wilt zijn. Het is belangrijk wat we kinderen leren omgaan met hun emoties waarbij de ouders en de leraren hen helpen. Kinderen leren met behulp van anderen om te gaan met hun emoties om dit later zelfstandig te kunnen doen. Wij als leerkrachten moeten hen leren welke manieren goed zijn en welke manieren onaanvaardbaar zijn door erover te praten tijdens de situaties zelf of door erover in gesprek te gaan zonder een specifieke situatie.

6.1.3. Link tussen emotieregulatie en mindfulness

6.1.3.1. Resultaten

Mindfulness heeft een gunstig effect op het reguleren van emoties (van Burken, 2018). Je gaat bij emotieregulatie, net als bij mindfulness, je focussen op welke emotie of emoties je ervaart in het huidige moment. Doordat je mindful aan emotieregulatie doet, ga je erkennen wanneer je je goed voelt en heb je de vaardigheid om je emoties te observeren zonder er overweldigend door te worden (McKay, Wood & Brantley, 2008). Het steeds nadenken over wat we voelen, welke emoties we voelen en het hier steeds op reageren gaat afnemen als je aan mindfulness doet. Als je mindful bent, ga je niet je emotionele ervaring onderdrukken of de emotie die je ervaart proberen te veranderen. Je zal enkel je emoties die je ervaart gaan accepteren zoals ze zijn. Mindfulness traint het vermogen om bewust te zijn van onze emoties en niet te reageren op onze emoties. Een mindful persoon zal niet zijn of haar emoties die hij ervaart onderdrukken of proberen te veranderen. Deze persoon zal enkel zijn emoties accepteren zoals ze zijn (Weller, 2017).

6.1.3.2. Conclusie

Als je aan mindfulness en emotieregulatie doet, ga je je proberen te focussen op welke emotie er is of op welke emoties er zijn in het hier en nu zonder hier verder over na te denken. Je laat de emoties gewoon zijn zoals ze zijn zonder er overweldigend door te worden. Ik raad leerkrachten aan om kinderen hun emoties te laten ervaren zoals ze er zijn door hen mee te delen dat het in orde is, dat de emotie er mag zijn. Kinderen gaan zo meer rust ervaren en meer op hun gemak zijn doordat ze weten dat het heel normaal is dat ze een bepaalde emotie ervaren. De leerkracht zelf moet hier ook rustig bij blijven, zodat het kind voelt dat hij of zij in een veilige omgeving zit. Dit is het allerbelangrijkste dat ik leerkrachten kan aanraden.

6.1.4. Emotieregulatie bij vijf, zes en zeven jarige kinderen

6.1.4.1. Resultaten

Het reguleren van emoties bij jonge kinderen verschilt van kind tot kind (Braet & Goossens, 2019). Het is de bedoeling dat we kinderen van extrinsieke naar intrinsieke emotieregulatie laten gaan, waarbij ze later dan zelfstandig, zonder de hulp van een externe, gaan leren omgaan met hun emoties (Vanmierlo, 2019). Kinderen kunnen verschillende emotieregulatiestrategieën toepassen om hun emoties te reguleren (Braet & Goossens, 2019). Het ene kind wilt het liefst voor afleiding zorgen als hij of zij een bepaalde emotie ervaart. Zo gaan ze dan bijvoorbeeld iets leuks doen zodat ze hun 'slechte' emotie die ze ervaren, gaan verlagen. Ze proberen er niet meer aan te denken (Verhoeven, 2018). Het andere kind doet aan cognitieve herbeoordeling. Dit heeft te maken met de manier waarop het kind de situatie waarin hij of zij verkeerd, gaat interpreteren. Het ene kind kan een situatie al wat realistischer inschatten als de andere, waardoor hij of zij minder stress gaat kunnen ervaren en dus beter gaat kunnen functioneren (Jungmann, Wesdorp & Madern, 2019). Nog andere kinderen gaan de situatie, waarin zich een probleem voordoet, meteen willen oplossen. Ze gaan de situatie waaraan ze zich ergeren, proberen te veranderen zodat ze zich terug beter in zijn of haar vel gaan voelen (Verhoeven, 2018). Kinderen kunnen hun emoties ook reguleren door aan muzische activiteiten te doen. Zo kan beweging zorgen voor het verminderen van de stressgevoelens. Rustgevende muziek kan dan weer een ontspannend gevoel opwekken. Via dramatische activiteiten kunnen kinderen zich dan inleven in andere personen waarbij ze zo beter hun gevoelens durven te uiten (Jungmann, Wesdorp & Madern, 2019). Ook via beeldende activiteiten kunnen kinderen hun emoties uiten door hun creativiteit erin te verwerken (Vanmierlo, 2019).

6.1.4.2. Conclusie

We kunnen concluderen dat het zeer belangrijk is om kinderen zelfstandig te leren omgaan met het uiten van hun emoties. Het omgaan met emoties hangt van kind tot kind af. Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. Leerkrachten spelen een zeer belangrijke rol hierbij. Als ik in de toekomst aan de slag wil gaan met mindfulness, ga ik ervoor zorgen dat kinderen leren om op een goede manier om te gaan met hun emoties door hen allerlei verschillende manieren te leren om goed met hun emoties om te kunnen gaan. Hierbij doe ik dan aan extrinsieke emotieregulatie. Dit is het begin om te kunnen gaan naar intrinsieke emotieregulatie. Zowel voor mij als voor de leerkrachten is het zeer nuttig om dit aan te leren aan de hand van muzische activiteiten. Kinderen houden ervan om te bewegen, om te knutselen, te tekenen, te dramatiseren, naar muziek te luisteren, naar verhalen te luisteren... Zo kunnen ze hun emoties uiten aan de hand van de dingen die ze graag doen waardoor dit dan een groter effect kan hebben op het positief leren omgaan met hun emoties.

6.2. Interview

Om antwoorden te krijgen op de deelvragen ‘Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?’ en ‘Welke meningen hebben vijf, zes en zeven jarige kinderen over mindfulness-activiteiten na het uitvoeren hiervan in de klas?’ heb ik hiervoor de onderzoeksmethode interviews afnemen gekozen. De verschillende interviews die ik ging afnemen, heb ik aangepast naargelang de respondenten die ik gekozen heb voor dat bepaalde interview. Zo kwam ik uit op verschillende manieren om antwoorden te krijgen op de vragen die ik wilde stellen.

6.2.1. Interview met juffen a.d.h.v. vragenlijst

Het eerste interview is afgenomen bij de juffen van beide onderzoeksklassen aan de hand van een interviewleidraad (zie Bijlage 3) waarvan de antwoorden van beide juffen werden opgenomen om deze later te kunnen beluisteren en uit te schrijven. Om een antwoord te krijgen op de vraag ‘Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?’ werden deze juffen ondervraagd, omdat zij de kinderen van hun klas het beste kennen. Ik kwam al snel op enkele interviewvragen om de beginsituatie van de kinderen te weten te komen rond het omgaan met hun emoties. Deze wilde ik zeker stellen aan de juffen van beide onderzoeksklassen zodat ik een zo concreet mogelijk antwoord kon geven op de deelvraag. Via de eerste vraag wilde ik te weten komen met welke emoties beide leeftijden al hebben kennis gemaakt, welke emoties ze al goed kennen. De tweede en derde vraag gaat vooral over hoe dat de juffen zelf omgaan met de emoties die kinderen ervaren in de klas. Dit vond ik zeer interessant, omdat ik hier dan verder op kon inspelen tijdens mijn onderzoek. De vierde, vijfde en zesde vraag gaat over hoe de kinderen hun emoties ervaren, uiten en hoe ze ermee omgaan. De juffen antwoorden hierop door te zeggen wat ze denken en door te zeggen wat ze zien in de klas. Als we deze vragen aan kinderen stellen, kan het zijn dat ze iets helemaal anders zeggen, dan wat ze in werkelijkheid doen. De juffen kunnen deze vraag dan beter beantwoorden, omdat ze de realiteit zien en dus kunnen verwoorden. De zevende en achtste vraag zijn zeer interessante vragen voor mij om toe te passen tijdens mijn onderzoek. Ik stelde deze vragen om meer te weten te komen over hoe ik kinderen positief kan leren omgaan met hun emoties. Voor de uitgebreide versie van de interviews met de juffen, verwijs ik naar Bijlage 4. Om alle antwoorden daarna te kunnen analyseren, zijn de antwoorden op elke interviewvraag volledig uitgeschreven zodat deze gemakkelijk geselecteerd en geordend konden worden aan de hand van een analysekader (zie Bijlage 5). Als alles in de analysekader stond, werden er al heel snel gelijkenissen en verschillen uitgehaald die werden vastgelegd in een tabel (zie Bijlage 6).

6.2.1.1. Resultaten

Uit de twee interviews bleek dat bij vijf, zes en zeven jarige kinderen vooral de vier basisemoties aan bod komen. Bij de leeftijd van zes en zeven jaar kunnen emoties die op de basisemoties lijken, als razend, ook al aan bod komen. Bij jonge kinderen gaan hun emoties gedurende de hele dag van hoog naar laag. Ze zijn snel dingen vergeten, waardoor ze meteen een andere emotie kunnen ervaren. Emoties veranderen bij hen heel snel. Kinderen zijn ook vaak heel extreem in hun emoties. Als ze bijvoorbeeld blij zijn, dan zijn ze extreem blij. Het omgaan met emoties hangt vooral af van wie dat het kind is. Het ene kind kan zeer open zijn in het omgaan van emoties, terwijl het andere kind daar juist heel gesloten in is. Sommigen zijn heel erg druk, terwijl anderen zich helemaal terugtrekken of in een cocon kruipen. Hierbij is het dan de bedoeling dat leerkrachten daar al van in het begin op inspelen zodat ze preventief kunnen werken om jonge kinderen goed te leren omgaan met hun emoties. Uit de interviews is ook gebleken dat er bij vijf, zes en zeven jarige kinderen toch al een klein verschil is in hoe zij omgaan met hun emoties. Zo kunnen zes-zeven jarige kinderen hun basisemoties al verwoorden, terwijl dat voor vijf jarigen soms nog moeilijk is. De mogelijkheden voor jonge kinderen om goed om te gaan met emoties in de klas, hangt ook veel af van de leerkracht zelf. Zo biedt de kleuterleerkracht

van de derde kleuterklas handpoppen aan in de poppenhoek waar kleuters hun emoties mee kunnen uiten, terwijl de leerkracht van het eerste leerjaar dan weer een prentenboek kan aanbieden of een Godsdienstles kan geven rond het omgaan met emoties. Ook aan het KiVa-project kunnen de kinderen van het eerste leerjaar deelnemen. Het KiVa-project is een preventief en schoolbreed beleid voor basisscholen dat staat voor het versterken van het welbevinden en het voorkomen en oplossen van pestproblemen bij kinderen. Ook versterkt het de sociale vaardigheden van kinderen en ook de leerkrachten voelen zich beter.

6.2.1.2. Conclusie

We kunnen concluderen dat we vooral, bij jonge kinderen, aan de slag moeten gaan met de vier basisemoties als we kinderen echt willen leren om op een goede manier om te gaan met hun emoties. Als kinderen een emotie ervaren, laten ze dit duidelijk zien. De wijze waarop ze dit tonen, hangt steeds af van kind tot kind. Ze verwisselen ook gedurende de hele dag van emotie, wat zeer normaal is bij deze jonge leeftijd. Ik raad leerkrachten aan, om zich bij jonge kinderen vooral te focussen op de vier basisemoties. Kinderen moeten eerst leren wat deze willen betekenen, wat de verschillen zijn, wanneer we die emoties kunnen ervaren... Pas als ze dit allemaal goed kennen, kunnen we kinderen leren hoe ze ermee op een goede manier moeten omgaan. Als ik in de toekomst opnieuw aan mindfulness ga doen, ga ik hier eerst mee starten, omdat dit een goede inleiding is om met mindfulness en emoties aan de slag te kunnen gaan. Hier zou ik dan in het begin enkele activiteiten over inplannen, zodat ze de basis van deze emoties al meegekregen hebben of toch al weer eens overlopen hebben.

6.2.2. Interview met kinderen a.d.h.v. kringgesprek

Ook zowel de vijf jarigen als de zes-zeven jarigen werden ondervraagd aan de hand van een interview om een antwoord te krijgen op de vraag 'Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zevenjarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?'. Dit interview werd niet uitgevoerd aan de hand van een gewone vragenlijst waarvan het gesprek werd opgenomen. Dit interview werd uitgevoerd aan de hand van een kringgesprek met beide klassen apart. In de kring werd er dan eenzelfde vraag gesteld over de zes emoties waarrond er ging gewerkt worden tijdens het onderzoek. De antwoorden hiervan werden in kernwoorden opgeschreven door de interviewer zodat deze achteraf verder geanalyseerd konden worden. Deze antwoorden werden alsook in een analysekader (zie Bijlage 7) genoteerd zodat daarna de gelijkenissen en verschillen (zie Bijlage 8) eruit konden gehaald worden die in een tabel genoteerd werden.

6.2.2.1. Resultaten

Door klassikaal in gesprek te gaan met vijf, zes en zevenjarige kinderen, zijn er heel wat manieren te boven gekomen hoe dat jonge kinderen zelf omgaan met hun emoties zonder tussenkomst van een volwassene of andere kinderen. Jonge kinderen halen veelal dezelfde omgangsvormen aan bij een bepaalde emotie. Dit merken we aan de hand van wat de kinderen zelf aanhalen. De kinderen haalden verschillende omgangsvormen aan waarbij vele gelijkenissen kunnen uitgehaald worden alsook enkele verschillen. Zo komt het uitbundig worden door te stampen, te slaan en te vechten vooral aan bod bij kinderen die boos zijn. Iemand een knuffel geven, huilen of onder/op het bed liggen bij kinderen die verdrietig zijn. Verstoppert of wegkruipen als kinderen bang zijn. Kinderen die blij zijn, die lachen en willen steeds leuke dingen gaan doen. Als kinderen verliefd zijn, willen ze het liefst kusjes en knuffels geven aan de persoon waarop ze verliefd zijn of aan personen die ze graag zien. Kinderen die kalm zijn, kijken dan het liefst naar de televisie. Opvallend is toch dat vijf jarigen een aantal duidelijke verschillen vertonen ten opzichte van zes-zeven jarigen en andersom. Zo betrekken vijf jarigen nog dikwijls hun mama erbij als ze een bepaalde emotie hebben. Zo gaan ze, als ze verdrietig zijn, snel een probleem

vertellen aan hun mama. Als ze bang zijn, vragen ze aan hun mama of dat zij het probleem wilt oplossen voor hun. Bij blijheid vragen ze aan hun mama om iets leuks te gaan doen of iets leuks voor mama te doen als masseren... Als ze boos of bang zijn, lopen ze dikwijls weg van hetgeen waar ze boos, bang voor zijn. Zes-zeven jarigen gaan ook nog veel dingen zeggen tegen hun mama of de juf, maar kunnen al meer zelfstandig omgaan met hun emoties. Zo maken ze bijvoorbeeld gebruik van hun fantasie door bijvoorbeeld een kamp te bouwen met schietgeweren als ze boos zijn. Bij verdriet gaan ze zelf op zoek naar iets wat ze leuk vinden of waar ze blij van worden waardoor ze dan niet meer verdrietig zijn. Uit de kringgesprekken is duidelijk geworden dat het omgaan met emoties vooral afhangt van kind tot kind. Ieder kind gaat om met zijn of haar eigen gevoelens op zijn of haar eigen manier.

6.2.2.2. Conclusie

Uit de resultaten van de kringgesprekken met de kinderen is gebleken dat kinderen vooral dezelfde manieren vertonen om met een bepaalde emotie om te gaan. Hier moet wel met een kritische oog naar gekeken worden, want wat kinderen zeggen, kan misschien wel iets helemaal anders zijn dan wat ze in werkelijkheid doen. Het kan altijd zijn dat kinderen hun antwoorden afstemmen op wat ze denken dat gewenst is voor de juf om goed over te komen. Hierbij kan ik dus niet met zekerheid zeggen dat kinderen deze manieren van omgaan met hun emoties in werkelijkheid vertonen. Doordat de vragen in een klassikaal kringgesprek gesteld werden, hoorden de kinderen ook van andere kinderen verschillende manieren van omgangsvormen. Ze kunnen dus elkaar ook beïnvloed hebben, waardoor sommigen niet altijd de realiteit vertellen. Door de kringgesprekken is gebleken dat vijf jarigen nog meer hun mama betrekken bij het ervaren van hun emoties, terwijl dat zes-zeven jarigen al meer zelfstandig op weg kunnen gaan met hun emoties. Hier kunnen we uit concluderen dat het omgaan met emoties van leeftijd tot leeftijd afhangt maar zeker ook van kind tot kind. Het is niet zozeer dat alle zes-zeven jarigen hun mama niet meer betrekken bij hun emoties of dat sommige vijf jarigen niet zelfstandig op weg kunnen gaan met hun emoties. Om een realistischer beeld te krijgen van hoe kinderen werkelijk omgaan met hun emoties, kan je beter het interview één op één uitvoeren. Zo kan je dieper ingaan op wat de kinderen aanhalen om zo meerdere en realistischere antwoorden te kunnen krijgen. Hier moet wel rekening gehouden worden met of het wel haalbaar is om dit uit te voeren met de klas, want als een leerkracht alleen in de klas staat, is dit wel moeilijk. Wat de leerkracht wel kan doen, is een andere persoon inschakelen om de kinderen één voor één of in kleine groepjes te ondervragen. Hier moet je dan ook weer letten op de vertrouwensband die de kinderen met de persoon hebben, want als ze de persoon niet zo goed kennen of er niet echt een persoonlijke band is, kan het al eens zijn dat sommige kinderen sneller dichtslaan en niet veel durven vertellen. De aanpak, als ze deze activiteit willen uitvoeren, kunnen de leerkrachten zelf beslissen met het oog om hun mogelijkheden.

6.2.3. Interview met kinderen a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen

Om een antwoord te krijgen op de deelvraag 'Welke meningen hebben vijf, zes en zeven jarige kinderen over mindfulness-activiteiten na het uitvoeren hiervan in de klas?' zijn de resultaten van het gezelschapsspel en van de kindertekeningen samengevoegd, doordat de verschillende interviewvragen bij de kindertekeningen minder aan bod kwamen. Het interview a.d.h.v. kindertekeningen is maar met een kleine groep van de vijf jarigen afgenomen. Het viel al meteen op dat de kinderen vooral iets wilden tekenen wat ze leuk vonden, waardoor er op het einde meer antwoorden waren op de vraag 'Wat vond je het leukst?' dan op de andere vragen. Hierdoor is besloten om verder te gaan met het interview a.d.h.v. het gezelschapsspel doordat er in dit interview zeker alle vragen aan bod gingen komen. De resultaten zijn weergegeven aan de hand van taartdiagrammen (zie Bijlage 9).

6.2.3.1. Resultaten

Uit de interviews aan de hand van het gezelschapsspel en de kindertekeningen is gebleken dat de volgende vragen het meest aan bod kwamen of konden de kinderen het best beantwoorden: 'Wat vond je het leukst?', 'Wat vond je het moeilijkst?' en 'Wat heb je het meest onthouden?'. De vragen 'Wat vond je echt niet leuk?' en 'Wat vond je het makkelijkst?' kwamen minder aan bod of vonden de kinderen moeilijker om te beantwoorden.

Op de vraag 'Wat vond je het leukst?' is gebleken dat 11 van de 17 kinderen uit de derde kleuterklas een activiteit over de zintuigen het leukst vonden. 5 van de 17 kinderen vonden een activiteit over emoties begrijpen en emotieregulatie het leukst. Het lichaamsbewustzijn kwam bij de kinderen van de derde kleuterklas niet voor. Uit de resultaten van het eerste leerjaar is gebleken dat 12 van de 19 kinderen een activiteit rond emoties begrijpen en emotieregulatie het leukst vonden en dat 6 van de 19 kinderen een activiteit rond de zintuigen en rond het lichaamsbewustzijn het leukst vonden. Telkens 1 kind van beide klassen haalde aan dat ze een activiteit rond de ademhaling het leukst vonden.

Als we dan gaan kijken naar de vraag 'Wat vond je het moeilijkst?' is al meteen duidelijk dat ook hier weer bij de kinderen van de derde kleuterklas het lichaamsbewustzijn niet aan bod kwam. 6 van de 8 kinderen vonden een activiteit rond de zintuigen en emoties begrijpen en emotieregulatie het moeilijkst. Bij de kinderen van het eerste leerjaar waren er 4 van de 9 kinderen die aanhaalden dat ook zij een activiteit van emoties begrijpen en emotieregulatie het moeilijkst vonden en 3 van de 9 kinderen een activiteit van het lichaamsbewustzijn. Maar liefst 1 kind vond een activiteit rond de zintuigen het moeilijkst. Ook hier weer komen bij beide klassen de activiteiten rond de ademhaling bijna niet aan bod.

Als we dan ook nog kijken naar de vraag 'Wat heb je het meest onthouden?' dan zien we dat 8 van de 13 kinderen uit de derde kleuterklas een activiteit over de zintuigen aanhaalden en 5 van de 13 kinderen een activiteit rond emoties begrijpen en emotieregulatie. Als we dan gaan kijken naar de resultaten van het eerste leerjaar, dan zien we dat 5 van de 8 kinderen een activiteit over emoties begrijpen en emotieregulatie het meest onthouden hebben en 2 van de 8 kinderen een activiteit rond de zintuigen. Maar liefst 1 kind haalde aan dat zij een activiteit rond het lichaamsbewustzijn het meeste onthouden had. Uit deze resultaten kunnen we zien dat ook hier geen enkele activiteit rond de ademhaling aan bod kwam.

Op de vragen 'Wat vond je echt niet leuk?' en 'Wat vond je het makkelijkst?' zijn weinig resultaten van zowel de derde kleuterklas als het eerste leerjaar. Wat we er wel kunnen uithalen, is dat de activiteiten van de zintuigen alsook de activiteiten van emoties begrijpen en emotieregulatie de enigste activiteiten waren die aan bod kwamen bij de kinderen wie wel op deze vragen geantwoord hebben. De mindere resultaten op deze vragen komen doordat de kinderen niet wisten wat te antwoorden of doordat de meeste kinderen de andere vragen het meest hebben getrokken tijdens het spelen van het gezelschapsspel.

6.2.3.2. Conclusie

We kunnen concluderen dat de activiteiten rond de zintuigen en rond emoties begrijpen en emotieregulatie het meest aan bod gekomen zijn als antwoorden op de vragen. De activiteiten rond lichaamsbewustzijn zijn vele minder aanbod gekomen en de activiteiten rond de ademhaling nog minder. Het onderzoek liep drie weken lang waarbij deze interviews helemaal op het einde van deze drie weken kwamen. De activiteiten rond de ademhaling waren enkel maar de eerste dag uitgevoerd waar er maar een heel klein aantal van waren. De activiteiten rond lichaamsbewustzijn kwamen in de

tweede week voor, maar ook hierover hebben we maar twee dagen over gedaan, wat dus ook niet veel is. Het kan dus zijn dat de kinderen de activiteiten al wat ‘vergeten’ waren doordat ze al wat langer geleden uitgevoerd waren of doordat er hiervan te weinig activiteiten waren. De activiteiten rond de zintuigen en rond emoties begrijpen en emotieregulatie zijn het langste uitgevoerd en waarvan er ook vele meer activiteiten waren. De vijf jarigen haalden het meeste de activiteiten rond de zintuigen aan en de zes-zeven jarigen de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie. Dit kan komen doordat de vijf jarigen het meeste gewerkt hebben rond de zintuigen en de zes-zeven jarigen rond emoties begrijpen en emotieregulatie waardoor deze het meest zijn bijgebleven. Dit is te wijten aan de planning die op voorhand opgesteld was. Als ik in de toekomst opnieuw met mindfulness aan de slag wil gaan, zou ik de activiteiten per pijler meer verspreiden, zodat er meer activiteiten komen rond ademhaling en lichaamsbewustzijn en wat minder rond zintuigen en emoties begrijpen en emotieregulatie. Zo komt er een evenwicht tussen de pijlers van veerkracht. Ik kan ook activiteiten rond ademhaling en lichaamsbewustzijn tussendoor plannen zodat ze elke dag of om de twee dagen toch eens aanbod komen waardoor er dus meerdere dagen op geoefend kan worden. Als leerkrachten de meningen van hun kinderen zouden willen weten aan de hand van bijvoorbeeld zulke kindertekeningen, raadt ik hen aan om bij de kindertekeningen de klas in groepjes te verdelen waarbij elk groepje een bepaalde vraag voorgeschiedt krijgt waarover zij dan moeten tekenen. Zo komt elke vraag aan bod. Wat ook handig zou zijn, is dat ze een doorschuifstelsel zouden regelen waarbij ieder kind bij elke vraag terecht komt en hierover een tekening zou kunnen maken. Zo komen ze meerdere resultaten uit.

6.3. Observatie

Om een antwoord te krijgen op de vraag ‘Hoe beleven vijf, zes en zeven jarige kinderen mindfulness via muzische activiteiten in de klas in functie van emotieregulatie?’ zijn vele observaties als onderzoeksmethoden een zeer goede manier om dit te onderzoeken. Aan de hand van zowel een gestructureerde registratie-instrument en open registratie-instrumenten als onderzoeksinstrumenten, zijn hier heel wat resultaten uit gekomen die zeer essentieel zijn om zowel de deelvraag als de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden.

6.3.1. Scoringssystemen welbevinden en betrokkenheid

Om het welbevinden en de betrokkenheid te kunnen vergelijken naargelang de drie pijlers van veerkracht heb ik deze opgedeeld met behulp van staafdiagrammen (zie Bijlage 12). Aandacht en focus heb ik hierbij nog eens onderverdeeld in twee aparte delen, namelijk ademhaling en zintuigen. Ook is er een onderscheid gemaakt tussen de verschillende leeftijden, de vijf jarigen en de zes-zeven jarigen bij alle pijlers. Zo worden de gelijkenissen en de verschillen tussen het welbevinden en de betrokkenheid van de verschillende pijlers naargelang de leeftijden van de kinderen beter in beeld gebracht.

6.3.1.1. resultaten

Uit de staafdiagrammen rond de verschillende pijlers van veerkracht, kunnen we zien dat zowel het welbevinden als de betrokkenheid voor de vijf jarigen als het welbevinden en de betrokkenheid voor de zes-zeven jarigen vooral niveau vijf heeft bereikt. Dit wilt zeggen dat bijna alle kinderen een zeer hoog welbevinden en betrokkenheid toonden bij de meeste activiteiten. Beide leeftijden scoren bijna altijd ongeveer evenveel op zowel het welbevinden als op de betrokkenheid.

Uit de ademhalingsoefeningen kan er niet zo heel veel resultaten uit gehaald worden, omdat er maar zeer weinig oefeningen zijn geweest gericht op de ademhaling zijn. Zowel voor beide leeftijden halen

de meeste kinderen niveau vijf voor zowel het welbevinden als de betrokkenheid, wat dus zeer goed is. Bij de vijf jarigen zien we toch een klein deel van de kinderen die niveau vier scoren, maar ook dat is zeer goed.

Als we de staafdiagrammen vergelijken van de zintuiglijke activiteiten die we ook hier weer dat voor beide leeftijden niveau vijf het meest aan bod komt. Maar een klein deel heeft niveau vier bereikt, wat dus geen enkel probleem is. Bij de zes-zeven jarigen kunnen we wel zien dat er een heel klein aantal kinderen niveau drie zelfs niveau twee bereikten. Ik ging met de kinderen die laag scoorden, in gesprek zodat ik te weten kwam waardoor hun welbevinden en/of hun betrokkenheid zo laag was. Het kwam doordat ze zich niet goed in hun vel voelden, of doordat ze er geen zin in hadden, of ze vonden het geen leuke activiteit waardoor ze niet gemotiveerd waren, of ze zaten niet met hun vriendjes in de groep tijdens de activiteit...

Ook uit de staafdiagrammen van de activiteiten rond lichaamsbewustzijn, kunnen we meteen zien dat ook hier weer het niveau vijf het meest bereikt is voor zowel het welbevinden als de betrokkenheid. Bij de vijf jarigen is de betrokkenheid en het welbevinden in niveau vijf zo goed als gelijk. Dit geldt ook voor de zes-zeven jarigen. Bij beide leeftijden zien we dat ongeveer de helft van de vijf jarigen niveau vier behaald heeft. Voor het welbevinden is dit een klein aantal meer dan de betrokkenheid, maar ook dit is nog zeer goed. Bij zowel de vijf jarigen als de zes-zeven jarigen is er een zeer klein aantal kinderen die niveau drie scoren. Bij de zes-zeven jarigen geldt dit niet voor het welbevinden. Daar scoort niemand niveau 3 op.

Als laatste zijn er ook nog de resultaten van het welbevinden en de betrokkenheid van de kinderen bij de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie. Hier kunnen we zien dat de scores meer verdeeld zijn, maar ook hier scoort het grote merendeel van de kinderen niveau vijf op zowel het welbevinden en de betrokkenheid. Bij de vijf jarigen is er ook nog een groot deel van de kinderen die niveau vier scoren. Bij de zes-zeven jarigen is dit maar de helft van de kinderen. Ook dit is nog altijd een hoge score. Toch zien we dat bij de zes-zeven jarigen een heel klein deel van de kinderen niveau drie scoren met zowel het welbevinden als de betrokkenheid, zelfs enkele kinderen met hun welbevinden niveau twee. Dit lag aan het verkeerde tijdstip dat zij een bepaalde activiteit moesten doen. De kinderen waren iets heel erg leuks aan het doen in de klas met hun echte juf, maar moesten op dat moment met mij meegaan, waardoor dat 'tegen hun zin' was. Ze keken er de hele tijd weer naar uit om terug naar de klas te gaan om weer verder te doen waaraan de begonnen waren.

6.3.1.2. Conclusie

De meeste kinderen behaalden steeds niveau vier of vijf op zowel het welbevinden als de betrokkenheid bij bijna alle activiteiten. Niveau vijf deed het dan toch nog iets beter, wat zeer goed is. Toch waren er enkele kinderen bij die af en toe niveau drie en twee scoorden. We kunnen dus concluderen dat het welbevinden en de betrokkenheid bij de meeste kinderen steeds heel hoog was, buiten enkele kinderen die op een bepaalde activiteit lager scoorden. Deze lage cijfers kunnen we meestal verklaren door gebeurtenissen buitenaf, door het verkeerde tijdstip, door de foute groep waarin ze zaten, door een bepaalde situatie die thuis, op de speelplaats of in de klas gebeurd is... Ik ging steeds in gesprek met de kinderen waarvan ik merkte dat hun welbevinden en betrokkenheid laag waren, waardoor ik de situatie te weten kwam. De lage cijfers zijn dus niet altijd te wijten aan de activiteit zelf, waar leerkrachten dus rekening mee moeten houden als ze met zulk scoringssysteem werken.

6.3.2. Quotes

Door het noteren van quotes (zie Bijlage 13), die de kinderen aanhaalden tijdens het uitvoeren van de mindfulnessactiviteiten, is er een beter beeld gecreëerd over hoe ze deze activiteiten allemaal beleefd hebben zowel tijdens het uitvoeren van de activiteiten als erna. Deze verschillende quotes zijn dan geordend naargelang de leeftijd van de kinderen als de drie pijlers van veerkracht waaruit de mindfulness-activiteiten stonden. De pijler 'Aandacht en focus' is ook hier weer verdeeld onder 'ademhaling' en 'zintuigen'.

6.3.2.1. Resultaten

Door verschillende quotes van vijf, zes en zeven jarige kinderen te noteren tijdens het onderzoek, kunnen we bekijken welke impact de mindfulness-activiteiten hebben op de kinderen. Bij de ademhalingsactiviteiten merkten beide leeftijden, met behulp van de juf, op dat hun buik dikker werd bij het inademen en weer dunner werd bij het uitademen. Als daarop eventjes de focus gelegd werd, haalden enkele kinderen van beide leeftijden aan dat het bij hun net andersom was: Hun buik werd namelijk dunner bij het inademen en weer dikker bij het uitademen. Deze kinderen ademden niet met hun buik, maar met hun borstkas. Als deze kinderen inademen, gaat hun borstkas naar voor en hun buik naar binnen. Als deze kinderen dan weer uitademen, gaat hun borstkas naar beneden en hun buik naar voren. Dit hadden de kinderen van beide leeftijden goed opgemerkt, waarna ik hen probeerde te leren om te ademen met hun buik. Dat was heel erg moeilijk voor deze kinderen.

Rond de zintuiglijke activiteiten werden weinig quotes genoteerd. Er zijn wel enkele nuttige quotes gevallen tijdens het uitvoeren van de activiteiten zelf bij beide leeftijden. Zo is gebleken dat zowel vijf als zes-zeven jarige kinderen bij de activiteiten de focus legden op wat ze werkelijk voelden, proefden, hoorden, zagen en roken naargelang de structuur, de vorm en andere elementen. Ze kunnen deze echt wel verwoorden. Beide leeftijden kunnen gemakkelijk zich focussen op één bepaald zintuig en deze dan verwoorden. Ook een zeer mooi voorbeeld van een zes jarig kind was toen als ze een blinddoek op haar hoofd had tijdens de proefspelletjes, kwam er opeens een juf voorbij gestapt. Dat kind bleef wijzend volgen naar de juf en zei 'Ik weet waar jij stapt!'. De juf vroeg dan aan het kind 'Hoe weet jij dat?' waarop het kind antwoordde 'Ik hoor dat!'. Een aantal dagen ervoor hadden we zulk een spelletje gespeeld waarbij de kinderen zich moesten richten op hun gehoord. Dit was nog maar eens het bewijs dat de kinderen echt geboeid waren bij de meeste activiteiten en er echt plezier in hadden.

Bij de activiteiten rond lichaamsbewustzijn haalden de kinderen enkele opvallende quotes aan. Zowel voor vijf als zes-zeven jarige kinderen is het nog moeilijk om echt gericht te voelen wat ze allemaal voelen en ervaren in hun lichaam. Beide leeftijden halen aan wat ze voelen door elementen buiten af als 'Ik voel de grond', 'Ik voel mijn broek om mijn benen'... aan te halen. Vijf jarigen halen ook aan wat ze voelen tijdens het bewegen van een bepaald lichaamsdeel als de druk op hun tenen als ze erop staan. Toch zijn er al wat kleine verschillen tussen beide leeftijden. Vijf jarigen kunnen echt hun gedachten verwoorden waaraan ze dachten op dat moment, terwijl zes-zeven jarigen dan net iets meer kunnen verwoorden wat ze in hun lichaam ervaren als 'Ik voelde de hele tijd mijn hart 'boenken', zo 'doek doek' en ook hard ademen!'. Vijf jarigen halen ook aan wat ze zagezegd voelen in hun lichaam, maar dit kunnen ze eigenlijk niet voelen. Ze hebben deze elementen ooit eens gehoord en halen dit dan nu aan als 'Ik voelde mijn bloedvaten sneller gaan', 'Ik voel hersenen', 'Ik voelde mijn botten in mijn benen'... Als je aan beide leeftijden vraagt 'Wat voel je?', dan antwoorden de meesten door enkel te zeggen 'Blij, verdrietig, rustig...'. Als je dan opeens vraagt 'Hoe voelt het?', dan kunnen ze er meer een uitleg aan geven aan wat ze voelen in hun lichaam 'Goed gevoel, kriebels...'

Over de activiteiten rond emoties zijn weinig quotes aangehaald. De kinderen haalden enkel de emoties aan die we leerden a.d.h.v. de geknutselde emotiemeter. Ze konden bijna nooit vertellen wat ze letterlijk voelden in hun lichaam. Ze konden enkel verwoorden waarom ze bijvoorbeeld verdrietig

waren. Ze verwoorden dan waarom ze verdrietig zijn of geweest zijn. Voor sommige kleuters was het zelfs nog te moeilijk om aan te halen welke emotie ze voelden. Deze kleuters haalden dan aan dat ze het niet wisten, dat ze van alles voelden, dat ze niets voelden... Als er aan de vijf jarigen de vraag gesteld werd van hoe ze zich bij de activiteit voelden, dan antwoordden ze door een bepaalde gekende emotie aan te halen. Als er daarna de vraag gesteld werd waarom ze zich zo voelden, dan antwoorden zij gewoon door te zeggen 'Omdat ik het leuk, niet leuk, stom, super leuk... vond'. Zes-zeven jarigen daarentegen kunnen wel al vertellen waarom ze zich daar zo bij voelden door dieper in te gaan op wat ze echt wel leuk of niet leuk vonden door een bepaalde handeling aan te geven van die activiteit, maar ook zei gaan niet dieper in op hun emoties. Voor beide leeftijden is het dus nog zeer moeilijk om hun emoties te verwoorden en te verklaren.

6.3.2.2. Conclusie

We kunnen concluderen dat beide leeftijden bij de activiteiten van de ademhaling opmerken dat hun buik dikker of dunner word bij het in- en uitademen wat ze dan ook aanhalen. Bij de zintuiglijke activiteiten kunnen beide leeftijden zeer goed verwoorden wat ze voelen, proeven, horen, ruiken en zien aan de hand van de structuur, de vorm en andere elementen. Bij de activiteiten rond lichaamsbewustzijn vinden kinderen het nog zeer moeilijk om gericht te voelen wat ze allemaal ervaren in hun lichaam. Vijf jarigen kunnen verwoorden wat ze denken, terwijl zes-zeven jarigen al wel iets kunnen verwoorden van wat ze in hun lichaam ervaren als hun hart en ademhaling. Als leerkrachten zulke activiteiten rond lichaamsbewustzijn zouden willen doen met hun kinderen, raadt ik hen aan om de vraag 'Hoe voelt het?' te stellen. Zo worden de kinderen gestimuleerd om te vertellen wat ze voelen in hun lichaam, wat ook nog steeds heel moeilijk is. Als je de vraag stelt 'Wat voel je?', dan hebben kinderen meer de neiging om een bepaalde emotie te benoemen en komen ze dus niet tot wat ze voelen in hun lichaam. Als we kinderen vragen welke emotie ze ervaren, kunnen ze deze emotie verwoorden. Als je dan vraagt hoe dat deze emotie voelt in hun lichaam, kunnen ze er moeilijk een antwoord opgeven. Als je ze dan vraagt waarom ze zich zo voelen, dan kunnen ze gemakkelijk de situatie verwoorden. Voor vijf jarigen is het wel nog moeilijker. Zij antwoorden zeer kort, terwijl zes-zeven jarigen al wat meer kunnen verduidelijken. Als ik in de toekomst opnieuw met mindfulness aan de slag wil gaan, ga ik zeker geen voorbeelden geven van wat ik in mijn lichaam voel als ik bijvoorbeeld naar muziek luister. Kinderen doen nog veel aan imitatiegedrag waardoor ze de dingen gaan overnemen wat de juf verwoord. Dit heb ik ook gemerkt bij de vijf jarigen. Zij haalden aan dat zij hun hersenen voelden, hun bloed voelde stromen... Dit hebben ze ooit ergens eens gehoord en verwoorden dit nu bij de activiteiten. Ik raad leerkrachten aan om te letten op wat ze voordoen en voorzeggen tegen kinderen, want kinderen nemen vlug iets over.

6.3.3. Observatie mindfulness-activiteiten

Via het observeren van de verschillende uitgevoerde mindfulnessactiviteiten van zowel de vijf, zes en zeven jarige kinderen, is duidelijk geworden hoe kinderen deze activiteiten beleefd hebben. Tijdens het uitvoeren van deze activiteiten, heb ik heel wat genoteerd van hoe de kinderen reageerden tijdens een bepaalde activiteit, hoe ze de activiteit beleefden, wat ze van de activiteit zelf vonden... of andere opvallende elementen die zeer essentieel zouden kunnen zijn bij het reflecteren op de activiteiten achteraf. Deze reflecties zijn steeds genoteerd onder elke lesvoorbereiding van de activiteit die werd uitgevoerd (zie Bijlage 14). Soms zijn er ook reflecties bij waarvan ik dezelfde activiteit met beide klassen heb uitgevoerd en die samen gezet zijn onder diezelfde lesvoorbereiding. Achteraf zijn al deze reflecties nog eens grondig doorgenomen waarbij de belangrijkste elementen opgenomen zijn door deze te ordenen en te rangschikken per leeftijd en per pijler van veerkracht.

6.3.3.1. Resultaten

Aan de hand van het observeren van de kinderen tijdens het uitvoeren van de mindfulnessactiviteiten en het hierop reflecteren, zijn er verschillende resultaten uitgekomen die zeer bruikbaar zijn om een antwoord te geven op zowel de deelvraag als op de onderzoeksvraag. De verschillende resultaten per leeftijd en per pijler van veerkracht worden hieronder uitgeschreven.

6.3.3.1.1. Aandacht en focus

De eerste pijler van veerkracht 'Aandacht en focus', werd ook hier weer opgedeeld in 'Ademhaling' en 'Zintuigen'. Zo werd er bij de ademhaling het volgende geobserveerd: Zowel kinderen van vijf jaar als kinderen van zes jaar kunnen zich goed focussen op hun ademhaling tijdens de ademhalingsoefeningen. Sommige vijf jarigen schoten wel sneller in de lach dan zes-zeven jarigen. De grote gelijkheid tussen beide leeftijden is dat het sommige kinderen opviel dat hun buik niet dikker werd bij het inademen, maar net dunner, en dat hun buik niet dunner werd bij het uitademen, maar net dikker als hier de focus op werd gelegd. De kleuters probeerden eens ervoor te zorgen dat hun buik dikker werd bij het inademen en dunner wordt bij het ademen, maar voor beide leeftijden was dit nog heel moeilijk om opeens het omgekeerde te doen. Ook viel het op dat bij zowel de vijf jarigen als bij de zes-zeven jarigen hun ademhaling harder opviel bij de ene kleuter als bij de andere kleuter. Sommigen laten echt van zich horen als ze in- en uitademen terwijl anderen dit al in stilte kunnen doen.

Bij de activiteiten met de zintuigen waren alle kleuters zeer erg geboeid. De kleuters moesten nu niet hun focus leggen op hun ademhaling, maar wellicht op één bepaald zintuig. De kleuters gingen zich bewust worden wat ze met het bepaalde zintuig allemaal waar worden. Nog voor de zintuiglijke activiteiten startten, bleek al snel dat zowel de vijf jarigen als de zes-zeven jarigen alle zintuigen konden benoemen na een voorbeeld van de juf. De vijf jarigen dachten ook dat onze stem een zintuig was, maar dat is het niet.

Om de kinderen volledig te kunnen laten focussen op de zintuigen gehoor, tast, smaak en geur, hebben ze bij de meeste activiteiten een blinddoek moeten opzetten zodat ze niet konden kijken bij het beleven van deze zintuigen. De vijf jarigen durfden wel eens te piepen onder hun blinddoek zodat ze konden zien wat ze proefden, roken, hoorden of voelden. Zo beleefden sommige kleuters, bijvoorbeeld bij de oefening waarbij ze geblinddoekt naar het geluid moesten stappen, bepaalde activiteiten als een wedstrijd om er als eerste te zijn, om het als eerste geraden te hebben... Zes-zeven jarigen daarentegen willen echt de activiteiten uitvoeren zoals het echt moet zonder 'vals' te spelen. Bij deze leeftijd merk je echt dat ze een spel willen spelen door het einddoel ervan te willen bereiken terwijl vijf jarigen nog wel eens durven 'vals' te spelen.

Vijf jarigen kunnen zich al goed focussen op één zintuig. In het begin van de start van bepaalde zintuiglijke activiteiten moest de juf wel eens aanhalen dat ze echt niet onder de blinddoek mochten kijken, dat ze echt alleen maar aan bijvoorbeeld het brood mochten ruiken of voelen in plaats van al meteen het op te eten. Ze verwoorden de elementen die ze voelen, horen, proeven en ruiken aan door deze te benoemen aan de hand van de woordenschat die ze al kennen. Als ze bijvoorbeeld al weten welk voorwerp of welk voedsel het is, dan kunnen ze er nog moeilijk van afwijken. Voorbeelden van het ontdekken van een stukje banaan zijn: het plakt, het is glibberig, plat (voelen), het ruikt naar banaan (ruiken), het smaakt naar banaan (proeven)... Als ze bijvoorbeeld bij de activiteiten rond de tastzintuig niet meteen konden zeggen wat het was, dan probeerden ze het uit te leggen aan de hand van elementen die ze kennen naargelang de kleur, de vorm, het soort materiaal... Zes-zeven jarigen daarentegen willen de activiteit helemaal juist uitvoeren zonder 'vals' te spelen en focussen zich dan echt heel goed op de stapjes of opdrachten die ze moeten uitvoeren. Zij gaan echt voor uitdagingen in

de activiteiten. Ze maken zelfs de opdrachten moeilijker voor de andere kinderen zoals bij de activiteit met het geblinddoekt wijzen naar de voetstappen door in de geluiden van de voetstappen te variëren van snel, traag, luid, zacht... Deze leeftijd kan ook zeer specifiek verwoorden wat ze waarnemen met hun tastzintuig, gehoorzintuig, smaakzintuig en reukzintuig naargelang de vorm, de structuur en andere specifieke details. Voorbeelden, van bijvoorbeeld het ontdekken van de rozijn, zijn: het is knederig, hobbelig, kauwgomachtig, er zitten deukjes in (voelen), het heeft een snoepjesgeur (ruiken), het proeft naar druivensap, vervallen (proeven), ik hoor gespetter, geknetter (horen)... Bij de activiteiten met de voeldoes maakten ze er zelfs gebaren bij naargelang de vorm van het voorwerp. Ze zijn ook steeds zeer gefocust. De meeste kinderen zaten steeds in zijn of haar eigen cocon als ze een blinddoek ophadden zonder zich dan te richten op andere kinderen. Vijf jarigen hadden het hier in het begin wel wat moeilijker mee om anderen niet te betrekken bij zulke activiteiten. Wat opviel was dat alle kinderen van beide leeftijden steeds heel erg geboeid waren bij de zintuiglijke activiteiten. Ze vonden het altijd spijtig dat deze activiteiten gedaan waren, want ze haalden aan dat ze het nog eens wilden te doen of dat het te snel gedaan was.

6.3.3.1.2. Lichaamsbewustzijn

Bij de tweede pijler van veerkracht zijn er vele resultaten uitgekomen die gaan van zowel gelijkenissen als verschillen tussen beide leeftijden. Een grote gelijkenis tussen beide leeftijden is dat alle kinderen bij meditatie nood hebben aan een verhaal, in dit onderzoek een sprookjesverhaal, zodat ze zich echt kunnen inleven en aandachtig kunnen blijven luisteren naar hetgeen dat vertelt wordt terwijl zij op het yogamatje liggen. Zo merkte ik dat de kinderen vaak, bij meditatie zonder sprookjesverhaal, sneller afhaakten en begonnen te prullen aan de mat, begonnen rond te kijken, niet konden stilliggen... Als de resultaten van de sprookjesmeditatie met beide leeftijden vergeleken wordt, zijn er toch wel een aantal verschillen. Vijf jarigen vinden het nog steeds zeer moeilijk als ze aan sprookjesmeditatie moesten deelnemen terwijl ze op hun rug lagen. Ze deden dan altijd hun ogen open, keken de hele tijd in het rond, lachten met andere kleuters... Al snel moesten ze dan proberen om op hun buik te gaan liggen. Dit lukte dan zeer erg goed. Ze bleven rustig liggen, sommigen deden hun ogen dicht, ze keken niet meer in het rond... Zes-zeven jarigen hebben ook nog moeite om op hun rug te liggen, maar ook zij konden zich nog beter focussen als ze op hun buik lagen. Als deze kinderen op hun rug lagen, dan probeerden ze heel veel moeite te doen om hun ogen dicht te houden als bijvoorbeeld hun ogen hard dichtknijpen, ogen dichthouden met de vingers... Anderen hielden dan zomaar hun ogen open. Zo konden ze zich ook niet volledig focussen op het verhaal, waardoor er dan besloten werd om ook deze kinderen op hun buik te laten liggen. Vijf jarigen gaan iets anders om met de sprookjesmeditatie dan zes-zeven jarigen als de kinderen na de activiteit terugblikken. Vijf jarigen fantaseerden verder in het verhaal. Ze luisterden aandachtig naar het verhaal en konden daar meerdere beelden bij verzinnen. Ze breidden hun gedachten tijdens de meditatie uit. Zes-zeven jarigen daarentegen volgen echt strikt het verhaal. Ze leven zich helemaal in in het verhaal door de vaste verhaallijn te volgen. Deze kinderen voerden ook steeds de opdrachten uit die in het verhaal vertelt worden als rechtzitten op het vliegende tapijt, de toverspreuk meezeggen... Sommige vijf jarigen kunnen dat ook al, maar nog niet zozeer als de zes-zeven jarigen. Na de meditatie kunnen vijf jarigen niet specifiek zeggen wat ze voelden in hun lichaam. Zij haalden het volgende aan: buik omhoog en omlaag gaan, onze adem, helemaal niets voelen... Zes-zeven jarigen kunnen dit al vele beter benoemen: trillingen in voeten, hart bonken, benen kraken, adem... Beide leeftijden halen bij deze vraag ook nog steeds aan wat ze voelen van buitenaf als koudheid aan armen, de grond onder hun achterwerk...

Als de kinderen aan yoga deden, wat niet zo heel veel aan bod gekomen is, haalden ze steeds aan dat ze dachten dat ze de 'Om-oefening' gingen doen, maar dat was het niet. Er werden verschillende yoga-oefeningen uitgevoerd waarbij de kinderen hun lichaam gingen aanvoelen en hun lichaamsgrenzen

konden aftasten. De oefeningen die door de vijf jarigen uitgevoerd werden, bleken voor sommige kleuters nog iets te moeilijk zijn. Ze vonden moeilijk hun evenwicht, waardoor ze de oefeningen niet helemaal juist konden uitvoeren. De kleuters waarbij de oefeningen wel lukten, werden zeer rustig en fluisterden ook de hele tijd, omdat deze yoga-oefeningen gebeurden in een kleine ruimte doordat er iets was tussengekomen. Zes-zeven jarigen daarentegen konden zeer goed alle yoga-oefeningen uitvoeren en hielden ze ook steeds 30 seconden of langer vol. Ze haalden achteraf zelf aan wat ze allemaal voelden in of aan hun lichaam als pijn in benen, tenen, armen... Ze haalden ook aan waar het allemaal stretchte. Ze tastten hun lichaamsgrenzen af.

Bij beide leeftijden hebben instrumenten een grote invloed op beide leeftijden. Alle kinderen worden bij het liggen luisteren naar muziekinstrumenten, die worden bespeeld door de juf, zeer erg rustig, zelfs de kinderen die meestal zeer druk zijn in de klas of elders. Iedereen luisterden zeer aandachtig naar de muziekinstrumenten waar ze zeer rustig van werden. Bij de vijf jarigen werd achteraf aangehaald wat ze voelden tijdens het luisteren naar de muziekinstrumenten. Zij vonden dit wel redelijk moeilijk om deze vraag te beantwoorden. Zij haalden vooral aan waaraan ze dachten tijdens het luisteren naar de muziekinstrumenten in plaats van te zeggen wat ze voelden in hun lichaam.

Bij de zes-zeven jarigen werd er op een gegeven moment een klein gesprekje gevoerd over waar ze denken dat buikpijn naartoe gaat. Zij denken namelijk dat buikpijn naar iemand anders gaat, omdat griep ook kan doorgegeven worden. Een andere mening van een kind is dat buikpijn weggaat als we een kleine of een grote boodschap op het toilet gaan doen, omdat dit kind denkt dat zo alles weggaat uit het lichaam.

6.3.3.1.3. Emoties begrijpen en emotieregulatie

Kinderen konden snel de verschillende basisemoties benoemen nadat de juf een voorbeeld gaf. Dit geldt voor beide leeftijden. Ze kunnen al goed zeggen welke emotie ze ervaren op een bepaald moment of welke emoties er bij een bepaalde context zou kunnen passen. Bij de vijf jarigen is er een klein gesprekje geweest over hoe zij denken dat ze een bepaalde emotie kunnen voelen. Deze kinderen konden het volgende antwoorden: Als je blij bent, dan voel je je goed en je mond gaat omhoog. Als je boos bent, dan krijg je een rood gezicht, rode wangen, rode oren en je krijgt pijn in je hoofd. Als je verdrietig bent, dan zak je in elkaar, voel je je slap, je hebt pijn in je hartje en je hartje is gebroken. De kinderen konden wel moeilijk antwoorden op hoe dat ze bangheid kunnen voelen. Hierbij haalden ze enkel aan wat ze dan doen bij bang zijn zoals roepen op mama, 'Aaah!' roepen... Bij de emoties verliefd en kalm, antwoorden ze enkel dat ze niets voelen of dat ze zich gewoon voelen. Om meer te weten te komen hoe vijf, zes en zeven jarige kinderen omgaan met hun emoties, heeft dit onderzoek zich gericht op vele verschillende muzische activiteiten waarbij de kinderen konden werken rond de emoties blij, bang, boos, verdrietig, verliefd en kalm. Hierbij hebben ze steeds gebruik gemaakt van hun zelfgemaakte emotiometer.

Als de vijf jarigen een bepaalde activiteit moesten beoordelen, konden ze een emotie aanhalen die ze op dat moment voelden, maar konden bijna nooit vertellen waarom ze zich zo voelden. Het enigste dat ze konden zeggen was 'Omdat ik het leuk, niet leuk, saai... vond'. Een klein aantal kleuters konden vertellen wat ze er dan leuk, niet leuk, saai... aan vonden, maar bij de meesten bleef het gewoon maar bij 'leuk, niet leuk, saai...'.

Bij beide leeftijden is er ook gewerkt rond het bewegen op muziek waarbij ze hun emoties moesten uiten die ze voelden tijdens het bepaalde lied. Bij beide leeftijden kwam het volgende aan bod: Als er een rustig lied afspeelde, voelden de kinderen verliefdheid en rust. Ze begonnen dan rustig rond te draaien, aan ballet te doen, sierlijke bewegingen te maken op de grond, per twee dansen, rustig

zwaaien met de armen... Bij meer actiemuziek, voelden ze boosheid. Ze begonnen dan te stappen en te stampen op de grond, te marsen, te lopen, te vechten in de ruimte of tegen anderen al spelenderwijs... Bij sprookjesmuziek als Frozen gespeeld door saxofoons, een lied dat ze normaal gezien allemaal kennen, voelden ze bangheid, boosheid en verdriet. Ze kropen naar achter als stappend met een bange blik, handen in de lucht van te schrikken, weglopen... Bij het Zwanenmeer voelden ze verdriet. Ze deden alsof ze dood gingen, voerden ballet uit, gingen rustig stappen door de ruimte... Bij vrolijke muziek werden ze vrolijk en begonnen ze te huppelen, met hun achterwerk rond te draaien, ballet... De kinderen kunnen goed emoties uiten die de muziek teweeg brengt elk op hun eigen manier.

Bij de activiteiten rond muziek konden de kinderen goed hun emoties uiten of konden ze goed vertellen welke emoties ze ervaarden. Zo was er een activiteit met muziekinstrumenten. De vijf jarigen haalden hierbij het volgende aan: Slaan op een trom of een triangel wekt bij hen de emotie 'bang' op. Hard slaan op een trom, wekt bij sommigen ook boosheid op. Ze halen dan aan dat ze boos worden, omdat hun oren pijn doen. Rustig over een harp gaan of rustig met een tamboerijn schudden, wekt bij hen verliefdheid of rust op. Het rustig wrijven met een stokje over een rasp of harp, wekt bij sommigen verdriet op. Het schudden met een schudkoker of rammelaar wekt blijheid op. Sommigen halen aan dat het wrijven met een stokje op een rasp hun in de war brengt. Deze kinderen halen verschillende realistische of fantasierijke verhalen aan waarbij we die bepaalde emoties kunnen voelen. Kinderen van het eerste leerjaar hebben geprobeerd om hun emoties te benoemen vóór het beluisteren naar muziekinstrumenten alsook erna en gingen hierover in gesprek. Sommigen haalden een bepaalde emotie aan terwijl deze na het beluisteren van de muziek veranderd was. Zo haalden sommigen aan dat ze zich verliefd, blij, zenuwachtig, in de war... voelden terwijl ze na het beluisteren van de muziekinstrumenten een andere emotie voelden. Zo haalden ze aan dat ze dan in de war zijn, dat ze verschillende emoties door elkaar voelen. Anderen haalden aan dat zij verliefd, zenuwachtig... zijn. Sommigen haalden gewoon nog dezelfde emotie aan als daarvoor. De kinderen halen ook steeds situaties aan waar ze eens die bepaalde emoties beleefden en waaraan ze dan op dat moment dachten. Ze richten zich op wat zij eens voelden op een bepaald moment in plaats van zich op anderen te richten. Als beide leeftijden moesten tekenen op muziek, dan kwamen er telkens andere tekeningen aan bod. Het hangt steeds af van kind tot kind. Op een gegeven moment luisterden de kinderen naar een vrolijk lied, maar voor hun was dat dan een verdrietig lied en dachten aan iets verdrietigs dat ze ooit hebben meegemaakt of aan iets verdrietig waar ze op dat moment aan denken. Anderen denken dan toch meteen aan iets vrolijks en tekenen dit. Zo was er ook een vijf jarig kind die op dat moment naar een lied aan het luisteren was waar verschillende emoties aan bod kwamen voor haar. Dit kind tekende in het begin iets heel verdrietigs, namelijk haar opa die gestorven is en die nu in een doods-kist ligt. Naarmate het lied verder liep, werd het ook steeds vrolijker voor het kind, zodat het kind van haar opa opeens een ballon maakte die in de kist zat en als iemand die kist dan open deed, dan sprong die ballon eruit om iedereen te foppen. Het kind kon dit ook zeer goed uitleggen. Bij beide leeftijden merk je dat ze vooral tekeningen maken over iets dat ze in realiteit eens hebben meegemaakt met hun familie of alleen of gewoon uit hun fantasie. Vele zes-zeven jarigen tekenen ook de instrumenten die ze horen in het lied na. Maar dit is wel niet het grote merendeel van de kinderen. Het hangt gewoon af van kind tot kind. Als de kinderen een lied mogen kiezen om naar te luisteren, kiezen beide leeftijden voor een lied dat ze kennen en waar ze dus vrolijk van worden, waar ze op kunnen dansen en zingen.

Bij de vijf jarigen is er ook gewerkt met handpoppen, maar met een heel klein groepje. Als de kinderen gewoon met de handpoppen mochten spelen, uitten ze allemaal blijdschap. Ze lachten ermee. Het zomaar even spelen met de handpoppen was ook eventjes uitgevoerd met de zes-zeven jarigen, maar niet heel uitgebreid. Een klein groepje vijf jarigen hebben deelgenomen aan 'Het Toverbos'. Dit was niet zo een succes. Voor sommige kleuters is het nog moeilijk om uit hun comfortzone te komen.

Sommigen zijn wat terughoudender en durven zich niet zo goed te uiten met de handpoppen. Één kleuter trok zichzelf helemaal terug door alleen aan de kant te gaan zitten en de handpop aan de kant te leggen op de grond. Dit was een anderstalige kleuter. Deze kleuter genoot wel de hele tijd van het kijken naar het spel van de andere kinderen met de handpoppen. Nog een andere kleuter haalde aan dat ze weer zichzelf wilde te zijn, zonder handpop. Dat mocht, waardoor deze kleuter opeens terug goed meedeed, maar dan aan de hand van zichzelf te spelen. Ze kreeg opeens veel meer fantasie. Ze maakte ook gebruik van meer gezichtsuitdrukkingen.

Er werd bij beide leeftijden een verhaal vertelt waarbij ze dan moesten aangeven hoe de personages zich op bepaalde momenten zouden voelen en waarom. De vijf jarigen vertelden steeds de emotie die gepast was bij die situatie. Ze konden ook een beetje vertellen waarom dat personage zich zo zou voelen door te vertellen wat het meegemaakt had in het verhaal. Bij de vijf jarigen was het wel zeer moeilijk om het verhaal te vertellen. Dit was op het einde van de dag, waardoor deze kinderen allemaal heel vermoeid waren wat de echte juf van de klas ook aanhaalde. Er zitten ook enkele anderstaligen in de klas met een hevig karakter, wat het niet al te makkelijk maakte. De zes-zeven jarigen moesten na het verhaal tekenen hoe zij zich zouden voelen als zij het personage zouden zijn als zij zo klein als de bij zouden zijn die door niemand gezien wordt. Ze moesten hiervoor een blanco mannetje inkleuren. De meeste kinderen hadden de kleur rood voor boosheid en blauw voor verdriet gebruikt. Zo was er een kind die een blauw gezicht kleurde voor de tranen en de handen rood kleurden voor de vuisten die ze maken als ze boos zijn. Een ander kind kleurde de twee verschillende kleuren door elkaar, omdat hij deze twee emoties in zijn hele lichaam zou voelen. Het was voor de meeste kinderen wel heel erg moeilijk om te kleuren waar ze die bepaalde emoties zouden voelen. Daarom namen de meeste kinderen een bepaalde kleur of twee kleuren en die hun mannetje dan ergens inkleurden wat zij wilden. Ze vinden het dus heel moeilijk om aan te voelen waar ergens in hun lichaam ze iets voelen, welke emotie ze waar voelen.

Vooraf bij de zes-zeven jarigen zijn in dit onderzoek veel activiteiten geweest rond beeld. Zo hebben ze eens hun emoties mogen uiten aan de hand van het werken met hun handen in scheerschuim. Om blijheid te uiten sprongen of dansen ze met hun hele lichaam en hun handen in de scheerschuim. Anderen wreven er heel rustig door en genoten ervan. Om boosheid te uiten, sloegen ze met hun handen of vuisten in de scheerschuim, wreven er ruw door, schoven ze er wilt door met hun handen... Als ze bang moesten uiten, wreven ze er met sterke vingers doorheen, sprongen met puntjes van vingers in de scheerschuim van het schrikken, schoven hun handen uit elkaar die bang zijn van elkaar, anderen gingen hun handen onder de tafel verstoppen, omdat ze bang zijn van scheerschuim... Bij verdriet stippelen sommigen tranen in de scheerschuim met hun vingers, met vuisten rondjes maken als ze hun ogen afwrijven bij het huilen, sommigen spatten wat dan de traandruppels willen betekenen... Als ze verliefdheid moesten tonen, tekenden sommigen er een hartje in, wreven met een heel verliefde blik rustig in de scheerschuim... En als ze dan kalmte moesten uiten, wreven ze er heel rustig en zachtjes in de scheerschuim. De meeste kinderen maakten ook steeds gepaste geluidjes die bij de bepaalde emoties hoorden.

De zes-zeven jarigen hebben een zelfgemaakte strip mogen maken over een bepaalde emotie die ze op dat moment hadden of over een emotie die ze eens gevoeld hebben in een bepaalde context. Sommigen konden goed een stripverhaaltje schrijven of tekenen rond de emotie die ze op dat moment voelden, maar de meesten hadden een verhaal gemaakt over iets dat ze hadden meegemaakt of zelf een verhaal gefantaseerd. Zo was er een bepaald kind die een stripverhaal had gemaakt over wanneer hij van school gehaald werd en meteen samen met zijn ouders naar Dreamland reed om een Platstation te gaan halen. Hier was hij heel erg blij. Een ander kind maakte een verhaal over wanneer hij verdrietig was. Zo was zijn papa een boomhut aan het maken en wou het kind gaan helpen. Dit

mocht niet, omdat het te gevaarlijk was en hierdoor was het kind verdrietig. Een ander kind had dan weer een verhaal gemaakt over de emotie die hij op dat moment voelde. Hij was heel erg blij, omdat zijn beste vriend jarig is vandaag, waardoor hij hierover een verhaal maakte. Een ander kind was heel erg verdrietig nog voor de activiteit begon omdat haar ouders gaan scheiden. Dit kind maakte dan een verhaal waarvan zij blij werd, namelijk een verhaal over zichzelf die verliefd is op een jongen van haar klas. De kinderen weten zeer goed hoe ze een stripverhaal kunnen maken over een bepaalde emotie, maar iedereen gaat hier anders mee om. Sommigen maakten een verhaal over zichzelf dat ooit gebeurt is, anderen maken een verhaal over wat ze nu meemaken, nog anderen verzinnen een eigen verhaal... Dat kan gaan van een realistisch verhaal tot een fantasieverhaal. Het hangt allemaal van kind tot kind af.

Een andere activiteit wat ook de zes-zeven jarige kinderen gedaan hadden, was emoties uiten via plasticine. De meeste kinderen haalden aan dat ze blij waren en een andere kleuter haalde aan dat hij zenuwachtig was. Eerst mochten de kinderen vrij spelen met de plasticine. De kinderen die blij waren, maakten steeds een mooi ontwerp als een rups, een mannetje... Het kind dat zenuwachtig was, werd wat wild met de plasticine door deze hard op de tafel te laten vallen, in de lucht te gooien... Daarna moesten de kinderen verschillende emoties uiten aan de hand van de plasticine. Zo moesten ze op een gegeven moment blijheid uiten: ze rolden een worst, maakten hiervan blije monden, ze pletten de plasticine, rolden een balletje... Als ze boosheid moesten uiten, begonnen ze er met hun vuisten in de slaan, heel wild de plasticine uiteen te trekken, met een plasticinebal op de tafel te slaan, een mannetje maken en deze dan stuk maken... Als ze dan verliefdheid moesten uiten, begonnen de meesten er rustig in te kneden, de plasticine rustig uiteen te trekken, maakten ze er een hartje van, zoenden de plasticine, gooiden het zachtjes in de lucht... Bij verdriet, maakten sommigen een verdrietig mondje, 'prulden' in de plasticine, plette een pannenkoek en duwde hun vingertoppen in die dan tranen voorstelden, anderen legden deze op hun ogen... Als ze bangheid moesten uiten, maakten ze twee keer vijf 'nagels' die dan op nagelsporen leken alsof het lijkt dat je bent weggekropen, een ander kind maakte een ridder die niet bang was, of een schuilplekje om de schuilen. Bij rust doen ze alsof ze piano aan het spelen zijn op de plasticine, gaan ze rustig kleien, rollen ze zachtjes een worstje, maken ze een slak, omdat een slak rustig is... Het hangt ook hier weer van kind tot kind af hoe ze omgaan met de plasticine bij een bepaalde emotie.

Als de kinderen mandala's of een vrije tekening mochten maken, wat beide leeftijden hebben gedaan, werden de kinderen allemaal heel stil en rustig. Ze genoten van het kleuren en het vrije tekenen. Dit geldt voor beide leeftijden.

6.3.3.2. Conclusie

Uit de resultaten kunnen we concluderen dat zowel vijf als zes-zeven jarige kinderen zeer gefocust en geboeid zijn bij zowel de ademhalingsoefeningen als de zintuiglijke activiteiten. Beide leeftijden merkten bij de ademhalingsoefeningen op dat hun buik dikker en dunner werd bij het in- en uitademen. Bij de zintuiglijke activiteiten konden de kleuters ook al hun aandacht goed richten met een specifiek zintuig op een bepaald iets. Vijf jarigen durven nog wel eens vals te spelen, terwijl zes-zeven jarigen steeds uitdaging willen en het spel zo goed mogelijk proberen te spelen zoals het hoort. Vijf jarigen kunnen ook nog niet echt specifiek verwoorden wat ze waarnemen met hun zintuigen, terwijl zes-zeven jarigen dit al beter kunnen. Dit hangt af van de woordenschat die beide leeftijden al onder de knie hebben. Uit de resultaten van de activiteiten rond lichaamsbewustzijn, kunnen we concluderen dat jonge kinderen een houvast nodig hebben waarop ze zich kunnen focussen tijdens de activiteiten, zoals een verhaal. Beide leeftijden zitten dan echt helemaal in het verhaal waarbij vijf jarigen hun gedachten verder kunnen uitbreiden en zes-zeven jarigen het verhaal strikt kunnen volgen

door niet verder weg te glijden in hun gedachten, wat zeer belangrijk is bij mindfulness. Wat ik leraren zeker aanraadt, als zij activiteiten rond lichaamsbewustzijn willen doen, is dat ze de kinderen op hun buik moeten laten liggen zodat ze, als ze op hun rug liggen, niet rond kunnen kijken, waardoor hun gedachten niet specifiek bij het lichaamsbewustzijn kunnen zijn. Als de kinderen aan yoga doen of naar muziekinstrumenten luisteren, worden beide leeftijden hier zeer rustig bij, zelfs de kinderen die vaak druk zijn in de klas. Yoga en muziekinstrumenten hebben dus zeker een invloed op jonge kinderen. Als ik in de toekomst rond yoga wil werken, dan ga ik er wel op letten dat de oefeningen niet te moeilijk zijn voor de kinderen, want als ze te moeilijk zijn, kunnen de kinderen hier niet rustig door worden en geraken ze meer gespannen wat niet de bedoeling is. Zo wordt het nog moeilijker om aan lichaamsbewustzijn te doen. Als we dan naar de resultaten van de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie kijken, kunnen we concluderen dat kinderen goed weten wat elke basisemotie alsook verliefdheid en kalmte willen betekenen. Ze kunnen deze emoties steeds benoemen als ze zich zo voelen of de emoties bij een bepaalde context plaatsen en uitleggen waarom. Hoe de kinderen zelf zich zouden voelen bij een bepaalde emotie blijft moeilijk om te verwoorden. Als kinderen naar een verhaal luisteren, kunnen ze goed verwoorden welke emoties bij welke personages en situaties horen en uitleggen waarom deze emoties daarbij horen. We kunnen ook concluderen dat muziek wel degelijk een effect heeft op de emoties van kinderen, want vóór het luisteren naar muziekinstrumenten haalden kinderen een bepaalde emotie aan terwijl ná het luisteren naar muziekinstrumenten ze een andere emotie aanhaalden. Als we dan kijken naar hoe kinderen emoties uitdrukken, kunnen we concluderen dat dit via bewegingsactiviteiten, muzikale activiteiten en beeldende activiteiten dit beter lukt dan via dramatische activiteiten. Het uiten van emoties hangt steeds af van kind tot kind. Meestal uiten kinderen hun emoties via bewegingsactiviteiten en beeldende activiteiten als scheerschuim, plasticine en tekenen op een manier waaraan ze op dat moment denken bij die bepaalde emoties of naargelang de emoties dat die bepaalde muziek teweegbrengt. Iedereen uit zijn emoties op een andere manier. Sommigen uiten de realiteit, terwijl anderen hun emoties uiten met behulp van veel fantasie. Als sommige kinderen zich niet goed voelen, uiten ze dit door net iets leuks te maken zodat ze zich terug goed gaan voelen, terwijl anderen het slechte gevoel toch willen uiten. Ook als kinderen hun emoties op papier moeten zetten door het luisteren naar verschillende soorten muziek, is gebleken dat het steeds van kind tot kind afhangt welke emotie hij of zij ervaart bij het horen van bepaalde muziek. Hier liggen ook steeds duidelijke verschillen tussen de kinderen. Emoties uiten via handpoppen, was niet zo een succes. De kinderen kwamen niet tot het vooropgestelde doel om hun emoties te uiten via de handpoppen in Het Toverbos. De kinderen hadden nog nooit van Het Toverbos gehoord, waardoor het een beetje vreemd leek te zijn voor hen. Als leerkrachten hier echt mee aan de slag zouden willen gaan, zouden ze dit enkele keren een langere tijd moeten doen, zodat de kinderen goed weten wat er van hen verwacht wordt en ze hier meer ervaringen mee op kunnen doen. Wat nog een zeer belangrijk iets is dat we kunnen concluderen, is dat kinderen ook via beeldende activiteiten, als het inkleuren van een blancomannetje, het nog steeds moeilijk is voor jonge kinderen om te verwoorden of aan te duiden waar ze een bepaalde emotie kunnen voelen in hun lichaam. Ze weten wel welke emoties ze kunnen ervaren, maar niet waar het afspeelt of wat ze dan voelen in hun lichaam. Dit blijft zeer moeilijk voor de meeste kinderen.

7. Algemene conclusie

Als we het hele onderzoek herbekijken om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag ‘‘Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?’’, kunnen we concluderen dat het nog redelijk moeilijk is om via mindfulness de emotieregulatie bij vijf, zes en zeven jarige kinderen te bevorderen. Dit onderzoek begon via de ademhaling en de zintuigen, om zo naar het lichaamsbewustzijn te gaan en via deze weg te gaan naar emoties begrijpen en emotieregulatie. Bij de ademhalingsactiviteiten en de zintuiglijke activiteiten, probeerden de kinderen zich enkel te focussen op hun ademhaling en hun zintuigen zonder te oordelen. Ze konden hier zich goed richten op het hier en nu. Bij de zintuiglijke activiteiten was een blinddoek genoodzaakt om hen af te zonderen van andere prikkels in hun omgeving, wat leerkrachten zeker moeten onthouden als ze via de zintuigen aan mindfulness willen doen. De kinderen waren zeer erg gefocust, waarbij we hier echt wel kunnen spreken van mindfulness. De kinderen waren mindful op het moment van deze activiteiten. Als ik dan met de kinderen overschakelde naar de activiteiten van lichaamsbewustzijn, vonden de kinderen het nog heel moeilijk om te verwoorden wat ze in hun lichaam voelen en ervaren op dat moment. Wat ze wel kunnen verwoorden, is wat ze op dat moment in hun gedachten hadden. Vijf jarigen konden in hun gedachten het verhaal dat verteld werd tijdens de activiteiten, verder uitbreiden en deze dan verwoorden. Zes-zeven jarigen gingen niet verder dan het verhaal. Zij bleven met hun gedachten bij het verhaal zonder ervan af te wijken. Ook hier kunnen we zeggen dat de zes-zeven jarigen aan mindfulness deden door echt specifiek in het verhaal te blijven zonder met hun gedachten verder weg te glijden. Ze konden dan ook al wat beter verwoorden wat ze ervaren in hun lichaam dan vijf jarigen, maar voor beide leeftijden was dit toch nog zeer moeilijk. Ze komen enkel maar tot hun ademhaling en hun hart. Het verwoorden van wat ze allemaal ervaren in hun lichaam is moeilijk voor beide leeftijden, maar dat wilt niet zeggen dat de activiteiten bij de kinderen geen effect op hen hadden. De activiteiten hadden misschien wel meer effect op de kinderen dan ik kon vaststellen op een verbale manier. Hier had ik liever nog wat meer rond gewerkt door bijvoorbeeld dieper in te gaan op wat de kinderen zelf willen vertellen over deze activiteiten, door te vragen wat deze oefeningen met hen doet, door misschien wat meerdere activiteiten rond lichaamsbewustzijn in te plannen tijdens die drie weken onderzoek, door te vragen aan de kinderen of ze thuis hiermee al aan de slag gegaan zijn en waarom... Zo kan ik nog meer de effecten van deze activiteiten op de kinderen onderzoeken in plaats van vooral af te gaan op wat de kinderen verbaal verwoorden tijdens de uitvoering van de activiteiten zelf over wat ze ervaren in hun lichaam. Als we dan kijken naar resultaten van de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie, kunnen we concluderen dat kinderen nog niet echt verder gaan dan hun basisemoties verwoorden. Ze komen niet verder dan het benoemen van hun emoties en het verwoorden hoe het komt dat ze die emotie ervaren. Ze kunnen dus ook moeilijk verwoorden wat ze in hun lichaam of waar ze het in hun lichaam voelen. In dit onderzoek is gebleken dat kinderen vooral in bewegingsactiviteiten, muzikale activiteiten en beeldende activiteiten als het werken met klei, scheerschuim... hun emoties goed kunnen uiten, ook weer ieder op zijn of haar eigen manier. Dramatiserende activiteiten aan de hand van handpoppen daarentegen werkte niet goed wat uitlekte tot niet-betrokken spel bij vele kinderen waardoor ze ook moeilijker hun emoties gingen uiten. Sommige kinderen werden er zelfs meer teruggetrokken door, terwijl ze anders zeer gemotiveerd zijn.

Wat ik leerkrachten, die aan de slag willen gaan met mindfulness in de klas, zeker aanraadt, is om voldoende in te zetten op de ademhalingsactiviteiten en de zintuiglijke activiteiten. Dit is een aanrader voor beide leeftijden. Ook met activiteiten rond lichaamsbewustzijn kunnen we met deze leeftijd al aan de slag gaan, maar in mindere mate. Vijf jarigen kunnen enkel nog maar verwoorden aan wat ze denken op dat moment, terwijl zes-zeven jarigen al iets verder kunnen gaan door te vertellen wat ze in hun lichaam ervaren, maar ook dit blijft bij de ademhaling en het hart. Bij deze activiteiten komt

mindfulness zeker aan bod. Als we met deze leeftijd dan gaan overschakelen naar activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie, dan is het zeer moeilijk voor beide leeftijden om zich echt te richten op waar ze bepaalde emoties voelen en hoe ze die voelen. Hier is het dus nog zeer moeilijk om zich te richten op mindfulness. Leerkrachten zullen stap voor stap hierop verder moeten bouwen met eerst de volle aandacht op de ademhaling en de zintuigen te richten waar zeker de vijf jarigen het meest geboeid bij waren. De zes-zeven jarigen waren hier ook zeer geboeid bij, maar wat zij het meest aanhaalden wat bijgebleven is, zijn de activiteiten rond emoties begrijpen en emotieregulatie. Dit kan te wijten zijn aan het aantal activiteiten dat beide leeftijden aangereikt kregen over de drie pijlers van mindfulness tijdens dit onderzoek. Als ik dit onderzoek opnieuw zou kunnen doen, zou ik ervoor zorgen dat beide leeftijden evenveel activiteiten aangereikt krijgen van beide pijlers, waardoor er een betere balans ontstaat. Ook dezelfde activiteiten uitvoeren bij beide leeftijden lijkt interessanter zodat we zo nog beter beide leeftijden met elkaar kunnen vergelijken.

We zien soms kleine verschillen tussen de vijf, zes en zeven jarige kinderen, maar zou er ook een verschil zijn tussen meisjes en jongens als we kijken naar emotieregulatie bij hen? Dit zou wel een zeer interessante vraag zijn om verder te onderzoeken, omdat dit onderzoek enkel maar gericht is op de leeftijd van beide onderzoeksklassen. Als ik het verschil tussen meisjes en jongens ook wilde onderzoeken tijdens dit onderzoek, dan was mijn onderzoeksvraag niet voldoende afgebakend wat wel noodzakelijk is voor een onderzoek. Dit is wel een zeer interessante vraag om mee te nemen naar de toekomst als we dit onderzoek verder willen uitbreiden.

8. Literatuurverwijzing

8.1. Bronnen internet

- Benoit, V. (2010). *Onderzoek naar de invloed van een mindfulness training op aandacht en concentratie bij kinderen uit de lagere school*. Geraadpleegd op 23 december 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/460/254/RUG01-001460254_2011_0001_AC.pdf
- Berking, M. (2017). *Emotieregulatie: Training voor psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters*. Geraadpleegd op 19 januari 2020 op https://www.researchgate.net/publication/320075732_Emotieregulatie_Training_voor_psychotherapeuten_klinisch_psychologen_en_psychiaters
- Boonen, S. (2019). *Is meditatie heilzaam?*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.gezondhedenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/is-meditatie-heilzaam>
- Braet, C. & Berking, M. (2019). *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten*. Geraadpleegd op 19 januari 2020 op https://books.google.be/books?id=JsO3DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Braet, C. & Goossens, L. (2019). *Emotieregulatie bij kinderen: ontwikkeling en definities*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-368-2308-1_1
- Brems, P. (2019). *Is mindfulness een wondermiddel? Of kan het ook gevaarlijk zijn? Zes vragen en antwoorden*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2019/06/12/is-mindfulness-gevaarlijk-zes-vragen-en-antwoorden/>
- De Boeck, L. (2019). *Wat is veerkracht?*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op <https://www.gezondleven.be/themas/geestelijke-gezondheidsbevordering/wat-is-veerkracht>
- Dewulf, D. (s.d.). *David over mindfulness*. Geraadpleegd op 22 januari 2020 op <https://aandacht.be/mindfulness/>
- Dewulf, D. (s.d.). *Themadag: Meditatie volgens het Tibetaanse Boeddhisme*. Geraadpleegd op 25 januari 2020 op <https://aandacht.be/mindfulness/themadagen/meditatie-tantrayana-boeddhisme/>
- Dhauwe, J. (2019). *Welbevinden*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op <https://www.arteveldhogeschool.be/bachelorproefkleuteronderwijs/welbevinden/tipsentricks/lorem-ipsumy/>
- Gomez Verhoeven, E. (2018). *Emotieregulatie als veerkracht- of kwetsbaarheidsfactor in het verband tussen stress en depressieve symptomen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/481/951/RUG01-002481951_2018_0001_AC.pdf
- Groos, D. (2016). *Omgaan met stress*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.depsycholoog.nl/omgaan-met-stress/>
- Haringsma, R. (2016). *Emoties. Wat zijn het en hoe ga je er mee om?*. Geraadpleegd op 4 januari 2020 op <https://www.depsycholoog.nl/emoties/>
- Lobestael, E. (2019). *Veerkracht*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op https://www.mindfulness-veerkracht.be/index.php?page=over_jou

Meddens, R. (2020). *Omgaan met emoties van kinderen in 5 stappen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://psychogoed.nl/omgaan-emoties-kinderen/>

Schuringa, H. (2020). *Doen en zijn*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.hergenschuringa.nl/mindfulness/doen-en-zijn>

Smets, V. (2017). *Wat is mindfulness? Simpele uitleg + 10 Mindfulness oefeningen*. Geraadpleegd op 4 december 2019 op <https://vitaalgezond.com/wat-is-mindfulness/>

Smolders, A. (2017). *Focus en mindfulness training*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.huismidori.be/mindfulness-training.html>

van Burken, P. (2018). *Mindful ademen helpt de patient zijn emoties te reguleren*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.psychfysio.nl/mindful-ademen-helpt-de-patient-zijn-emoties-te-reguleren/>

van der Goes, S. (2013). *Aandacht voor de zintuigen*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op <http://mindful-leven.blogspot.com/2013/12/aandacht-voor-de-zintuigen.html>

Verhoeven, E. (2019). *Emotieregulatie als veerkracht- of kwetsbaarheidsfactor in het verband tussen stress en depressieve symptomen*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/481/951/RUG01-002481951_2018_0001_AC.pdf

Weller, A. (2017). *Het effect van mindfulness op het automatische proces van lezen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <file:///C:/Users/Rens/Downloads/ScriptieAshleyWeller.pdf>

Wiersema, R. (2016). *De typische ontwikkeling van emotieregulatie bij kinderen: de LPP als index voor cognitieve herwaardering*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/274/717/RUG01-002274717_2016_0001_AC.pdf

Winterson, J. (2017). *Leer je gevoelens begrijpen*. Geraadpleegd op 4 januari 2020 op <https://verkenjegeest.com/leer-je-gevoelens-begrijpen/>

8.2. Bronnen bibliotheek

Catry, P. & Decuyper, J. (2009). *Mindfulness voor kinderen*. Leuven, België: Acco

Dewulf, D. (2009). *Mindfulness voor jongeren*. Tielt, België: Studio Lannoo

Jungmann, N., Wesdorp, P. & Madern, T. (2019). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein*. Houten, Nederland: Studio Bassa

Langenberg, G. & Brandsma, R. (2012). *Mindfulkids Heartfulkids*. Houten, Nederland: LannooCampus

Maex, E. (2007). *Mindfulness in de maalstroom van je leven*. Tielt, België: Lannoo

Mckay, M., Wood, J. & Brantley, J. (2008). *Omgaan met overweldigende emoties*. Nederland: Hogrefe

Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker*. Nijkerk, Nederland: Ten Have

8.3. Bronnen sessies

Vanmierlo, H. (2019). *Individueel gesprek Zoom-Out*. Diest, België: UCLL

Vanmierlo, H. (2019). *Sessie 1 Zoom-Out*. Diest, België: UCLL

Vanmierlo, H. (2019). *Sessie 2 Zoom-Out*. Heverlee, België: UCLL

9. Bijlagen

9.1. Bijlage 1: Onderzoeksopzet

Onderzoeksopzet 'Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness?'							
Deelvragen	Onderzoeksmethoden	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Wat is mindfulness?	Bronnenonderzoek						
	Bronnen opzoeken en lezen	Tegen 27/01					
	Literatuurstudie schrijven	Tegen 27/01					
	Gebruikte bronnen onderaan literatuurstudie noteren in APA-stijl	Tegen 27/01					
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03			
	Conclusie schrijven in onderzoeksmap				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
Wat is emotieregulatie?	Bronnenonderzoek						
	Bronnen opzoeken en lezen	Tegen 27/01					
	Literatuurstudie schrijven	Tegen 27/01					
	Gebruikte bronnen onderaan literatuurstudie noteren in APA-stijl	Tegen 27/01					
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03			

	Conclusie schrijven in onderzoeksmap				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
Hoe wordt emotieregulatie gelinkt aan mindfulness?	Bronnenonderzoek						
	Bronnen opzoeken en lezen	Tegen 27/01					
	Literatuurstudie schrijven	Tegen 27/01					
	Gebruikte bronnen onderaan literatuurstudie noteren in APA-stijl	Tegen 27/01					
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03			
	Conclusie schrijven in onderzoeksmap				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?	Bronnenonderzoek						
	Bronnen opzoeken en lezen	Tegen 27/01					
	Literatuurstudie schrijven	Tegen 27/01					
	Gebruikte bronnen onderaan literatuurstudie noteren in APA-stijl	Tegen 27/01					
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03			
	Conclusie schrijven in onderzoeksmap				Tegen 11/04		

In presentatievorm gieten							Tegen 1 juni
Interview met juffen							
Respondenten bepalen	23/01						
Afname interview inplannen met mentoren	30/01						
Interview opstellen		01/02					
Interviews afnemen		04/02 06/02					
Interview uitschrijven		Tegen 08/02					
Resultaten in analysekader			Tegen 16/03				
Gelijkenissen en verschillen noteren			Tegen 17/03				
Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03				
Conclusie schrijven				Tegen 11/04			
In presentatievorm gieten							Tegen 1 juni
Kringgesprek met kinderen							
Kringgesprekken inplannen in weekschema	31/01						
Lesvoorbereiding kringgesprek maken		15/02					
Kringgesprekken afnemen		17/02 18/02					
Kringgesprekken uitschrijven a.d.h.v.		17/02 18/02					

	reflecteren op lesvoorbereidingen						
	Resultaten in analysekader			Tegen 17/03			
	Gelijkenissen en verschillen noteren			Tegen 18/03			
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 22/03			
	Conclusie schrijven				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
Hoe beleven vijf, zes en zeven jarige kinderen mindfulness-activiteiten in de klas als we kijken naar hun welbevinden en betrokkenheid?	Observatie van welbevinden en betrokkenheid via Scoringssysteem						
	Activiteiten bepalen om scoringssysteem uit te voeren		09/02				
	Scoringssysteem rond welbevinden en betrokkenheid opstellen		09/02				
	Observaties m.b.v. scoringssysteem uitvoeren		03/02-20/02				
	Resultaten noteren a.d.h.v. staafdiagrammen				Tegen 1/04		
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap				Tegen 1/04		
	Conclusie schrijven				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni

	Observatie via het noteren van quotes						
	Quotes noteren van kinderen		03/02-21/02				
	Quotes noteren en ordenen			Tegen 22/03			
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 23/03			
	Conclusie schrijven				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
	Observeren tijdens uitvoering activiteiten						
	Geobserveerde noteren		03/02-21/02				
	Reflecteren op activiteiten onderaan lesvoorbereidingen		03/02-21/02				
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 30/03			
	Conclusie schrijven				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni
Welke meningen hebben vijf, zes en zeven jarige kinderen over mindfulness-activiteiten na het uitvoeren hiervan in de klas?	Interview met kinderen a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen						
	Respondenten bepalen	26/01					
	Afname interviews a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen		29/01				

	inplannen in wekschema						
	Lesvoorbereiding maken voor interview a.d.h.v. gezelschapsspel		15/02				
	Lesvoorbereiding maken voor interview a.d.h.v. kindertekeningen		15/02				
	Gezelschapsspel opstellen		16/02				
	Interviews afnemen		20/02 21/02				
	Interviews uitschrijven a.d.h.v. reflecteren op lesvoorbereidingen		20/02 21/02				
	Resultaten noteren d.m.v. taartdiagrammen			Tegen 20/03			
	Resultaten schrijven in onderzoeksmap			Tegen 27/03			
	Conclusie schrijven				Tegen 11/04		
	In presentatievorm gieten						Tegen 1 juni

9.2. Bijlage 2: Literatuurstudie met bronnen

Literatuurstudie

1. Mindfulness

Steeds meer en meer volwassenen krijgen in het leven van nu te maken met depressies/burn-outs, angst of stressklachten... Niet alleen volwassenen krijgen hiermee te maken, maar ook kinderen krijgen meer en meer last van stress, niet kunnen slapen, onrustigheid, snel afgeleid... (Snel Eline, 2010). Als piekeren aan de basis ligt van deze klachten, is het overwegen van mindfulness geen slecht idee. Door de jaren heen zijn er al verschillende onderzoeken uitgevoerd die willen testen wat de effecten van mindfulness kunnen zijn op deze klachten (Brems Peter, 2019).

1.1. Wat is mindfulness?

Bij mindfulness gaat het om het opzettelijk aandacht geven aan het hier en nu, aan het huidige moment, zonder te oordelen. Je gaat via een open en vriendelijke houding willen begrijpen wat er allemaal aan de hand is op het moment door hier bewust aanwezig te zijn. Je gaat je aandacht doelbewust richten op de ervaring van dit moment. Je gaat bijvoorbeeld bewust aanwezig zijn bij het opstaan, bij boodschappen te doen... Je bent nergens anders met je gedachten, enkel bij het hier en nu. Je merkt op wat er gebeurt terwijl het op dat moment gebeurt. Je gaat er niets mee doen. Je gaat er niet meteen op reageren en zeker niet uiten wat je er allemaal van vindt, want anders ben je aan het oordelen (Snel Eline, 2010). Je kijkt naar je gedachten, je emoties en je gaat je lichaam voelen. Het gaat er dus om dat je volledig aanwezig zal zijn in het moment zonder erover na te denken (Catty Pim & Decuyper Jan, 2009). Met dit nadenken wordt bedoeld dat je niet denkt aan wat er is gebeurd, het verleden, of wat er nog moet komen, de toekomst. Je gaat enkel de volledige aandacht richten in het huidige moment.

Ons doen en laten wordt in ons dagelijkse leven meestal door onze doe-modus gestuurd. Onze doe-modus zorgt ervoor dat we dingen proberen te veranderen. We willen steeds de kloof dichten tussen hoe de dingen werkelijk zijn en hoe we vinden dat deze dingen moeten zijn. De doe-modus wordt ook wel de verandermodus genoemd (Schuringa Hergen, 2020). We zijn er vaak niet van bewust van wat we doen terwijl we het doen. Zo zijn we bijvoorbeeld aan het rijden met de auto, terwijl je met je gedachten ergens anders bent. Terwijl we aan het rijden waren, hebben onze gedachten een heel ander traject afgelegd waardoor we dan niet echt aanwezig waren bij het rijden zelf. Zo gaan we dikwijls van de ene activiteit naar de andere, en van de ene gedachte naar de andere, zonder er bij stil te staan wat we aan het doen zijn en wat we willen doen. Dit wordt onze automatische piloot genoemd. Bij mindfulness werkt het net omgekeerd. Mindfulness zorgt ervoor dat we onze aandacht verschuiven van de verandermodus naar de acceptatiemodus. We schakelen onze automatische piloot dus uit. We gaan accepteren hoe de dingen zijn zonder er iets aan te willen veranderen. Je gaat dus letterlijk bewust je aandacht geven in het moment zonder ook maar één oordeel te vellen. Je gaat je aandacht telkens weer terugbrengen naar het hier en nu. Je laat je gedachten zijn zoals ze zijn (Vanmierlo Hanne, 2019).

De bedoeling van mindfulness is dat je bewust leert omgaan met spanning en stress. Door aan mindfulness te doen, ga je leren om effectief om te gaan met stress. Als je stress hebt, is dit vaak veroorzaakt door onze geest hoe met het verleden of met de toekomst bezig is. De oefeningen die je bij mindfulness kunt doen, zorgen ervoor dat je niet meer gaat terugkijken naar wat er geweest is of vooruitkijken naar wat er nog moet komen, maar het gaat je brengen naar het hier en nu, waar er veelal geen stress is (Groos Diana, 2016).

Mindfulness is een vorm van meditatie die zijn oorsprong vindt in het Boeddhisme. De grondlegger van mindfulness is de Amerikaanse moleculaire bioloog Jon Kabat Zinn. Deze man staat bekend om zijn onderzoek naar MBSR (Dewulf David, s.d.). MBSR, of ook wel Mindfulness-Based Stress Reducation genoemd, is een acht weken durende training die gericht is op stressreductie via mindfulness. Jon Kabat Zinn richt zich dus op het terugdringen van stress door zich vooral te focussen op het leren ademen op een natuurlijke en oorspronkelijke manier en ook op het idee dat je niet je eigen gedachten bent (Boonen Sanne, 2019).

Mindfulness heeft een preventief effect ten aanzien van depressies bij de mens. Dit heeft een wetenschappelijk onderzoek uitgewezen dat uitgevoerd werd onder leiding van professor Kees van Heeringen van de Universiteit te Gent. De testpersonen moesten in 8 sessies de techniek aanleren van mindfulness. Het onderzoek toonde aan dat Mindfulness-Based Cognitive Therapy wel degelijk een positieve invloed heeft op het voorkomen van depressies en zelfdodingen.

In België is er ook een wetenschappelijk onderzoek gebeurd om de effecten te meten van de 8-weeken mindfulness-training voor iedereen. Het gaat hierbij dus niet enkel over het preventief werken voor enkel volwassenen met depressies, maar ook voor volwassenen met stress, angst, pijn en ziekte. In ons onderzoek gaan we ook preventief werken, maar dan bij kinderen van vijf, zes en zeven jaar (Benoit Veerle, 2010).

1.2. Wat is mindfulness niet?

Vele mensen hebben andere gedachten over wat mindfulness is. Ze denken dat mindfulness als doel heeft om zich te kunnen ontspannen en dat al onze gedachten in één keer gaan verdwijnen, maar dat is niet zo. Mindfulness is een manier om met stress in je lichaam, gedachten in je hoofd, angsten in je lichaam... om te kunnen gaan. Je gaat via mindfulness komen tot het hier en nu. Je gaat voelen wat er op dat moment aanwezig is in je lichaam zonder er verder over na te denken, zonder te oordelen.

Vele mensen denken dat mindfulness een manier is om je hoofd helemaal leeg te maken, weg van al je gedachten en gepieker, maar zo is het niet. Mindfulness kan niet al je gedachten en al je gepieker laten verdwijnen in je lichaam. Het kan je enkel leren hoe je hiermee moet omgaan. Het gaat vooral over de manier waarop we omgaan met de gedachten in ons hoofd. Jij zelf bent niet je gedachten, maar jij bent wel diegene die je eigen gedachten gaat observeren. Je kijkt naar je gedachten. Je luistert naar je ademhaling. Je gaat dus kijken in je lichaam.

Mensen denken ook dat mindfulness als doel heeft om zich volledig te kunnen ontspannen. Ontspanning is een van de grootste voordelen van mindfulness, maar is niet het uiteindelijke doel ervan. Het doel is om te leren omgaan met je gedachten, je emoties, je gevoelens... Hierbij is ontspanning een zeer groot voordeel voor mindfulness. Het is echter niet zeer belangrijk om ontspannen te zijn na een mindfulness-activiteit. Je kunt namelijk mindful zijn wanneer je erg gestrest, gehaast of boos bent. Mindfulness zorgt er dan voor dat deze stress of boosheid sneller verdwijnt dan wanneer je niet aan mindfulness doet (Smets Vera, 2017).

1.3. Wat betekent mindfulness voor kinderen?

Kinderen zijn van nature zeer nieuwsgierig en dus heel onderzoekend van geest. Ze willen alles weten, alles zien wat er gebeurt, alles onderzoeken... Ze staan makkelijker in het nu-moment, omdat ze hun aandacht richten op wat ze allemaal willen zien en weten. Dit kan heel wat drukte met zich meebrengen voor hen. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen staan vaak onder druk, zijn vaak afgeleid, zijn moe en onrustig. Kortom, ook kinderen kunnen heel wat stress ervaren zonder dat anderen dit opmerken. Kinderen doen vaak veel te veel, terwijl ze eigenlijk meer nood hebben aan

rust. Kinderen hebben veel te veel te doen. De ‘aan-knop’ bij kinderen doet het wel. Het wordt steeds drukker en drukker in hun hoofd, maar het is daarnaast zeer belangrijk dat ze ook een ‘pauzeknop’ hebben. Kinderen moeten leren om even te stoppen met alles wat ze doen, zodat ze terug wat rust in hun lichaam krijgen. Ze moeten terug op adem komen en voelen wat ze nodig hebben op dat moment. De kinderen komen zo uit hun automatische piloot. Ze leren de dingen in het leven accepteren zoals ze zijn door er aandacht aan te geven, vriendelijke aandacht. Ze leren dat ze niets hoeven weg te stoppen, want als alles wat ze wegstoppen op elkaar stapelt, wordt het na een tijd te veel, waardoor kinderen onder stress geraken. Het is belangrijk dat je een kind bepaalde kwaliteiten aanleert zoals acceptatie, vertrouwen, geduld en aandacht. Met deze kwaliteiten kunnen kinderen bewuster in het leven staan, los van gisteren en vrij van morgen. De kinderen hebben meer ruimte om te groeien en om zichzelf te mogen zijn in het nu. (Snel Eline, 2010)

1.3.1. Is mindfulness geschikt voor alle kinderen?

Mindfulness is geschikt voor alle kinderen tussen vijf en twaalf jaar. Dit onderzoek focust zich vooral op kinderen van vijf, zes en zeven jaar. De kinderen, die aan mindfulness doen, staan open om hun hoofd vol gedachten tot rust te brengen, om gevoelens te willen voelen en leren te begrijpen en zich beter te willen concentreren. Mindfulness is ook voor kinderen die behoefte hebben aan meer zelfvertrouwen. Kinderen met te weinig zelfvertrouwen, piekeren veel en worstelen met hun zelfbeeld. Dit uiten ze dan door zich oftewel terug te trekken, weg van alles en iedereen, oftewel door net op te vallen, door bijvoorbeeld te pesten, stoer doen... en alleen aan zichzelf te denken.

Ook kinderen met dyslexie, ADHD en autisme verwante stoornissen kunnen baad hebben bij mindfulness-activiteiten. Deze kinderen vinden het vaak heel erg fijn om deze activiteiten te doen. De kinderen leren om anders om te gaan met klachten of problemen die er nu eenmaal zijn. (Snel Eline, 2010)

2. Veerkracht

Dit onderzoek gaat aan de slag met mindfulness met als doel om veerkracht te bevorderen. De term veerkracht is het vermogen om je te kunnen aanpassen aan tegenslag en stress. Je gaat er dan alles aan doen om ervoor te zorgen dat je er terug bovenop komt na een tegenslag. Denk hierbij aan een spiraal die helemaal ingedrukt wordt als je iets negatief ervaart. Je gaat ervoor zorgen dat deze spiraal terug verlengd wordt door je terug goed te laten voelen. Dat terug verlengen van deze spiraal, noemen we veerkrachtig zijn. Je kan met je tegenslagen omgaan. Je neemt de situatie op zoals het is en je gaat er zo goed mogelijk mee op weg (Vanmierlo Hanne, 2019).

Bij het bevorderen van veerkracht gaat het niet enkel over het terugveren naar de oorspronkelijke positie, maar ook over doorgroeivermogen (De Boeck Linda, 2019). Doordat je je veerkracht gaat aansterken, ontwikkel je een doorgroeivermogen om de negatieve ervaringen in je leven te kunnen loslaten, om de situatie te accepteren zoals het is en om je te kunnen openstellen voor positieve en nieuwe mogelijkheden. Je wordt uiteindelijk aangemoedigd om de wereld rondom je vanuit een open en bewuste visie te bekijken waardoor je stabiel en sterker in het leven komt te staan (Lobbestael Evelien, 2019).

Het bevorderen van ons welbevinden is zeer belangrijk, omdat het bijdraagt tot veerkracht. Welbevinden toont aan dat iemand zich goed voelt in zijn of haar vel. Het zorgt ervoor dat we energie hebben voor iets, dat we nieuwsgierig zijn voor iets en dat we ons kunnen openstellen om te leren. Onze competenties en creativiteit zullen hierdoor verder ontwikkelen (Dhauwe Jennifer, 2019).

2.1. Drie pijlers om veerkracht te bevorderen

In dit onderzoek maken we gebruik van 3 pijlers om veerkracht te bevorderen. Deze 3 pijlers zijn: (1) Aandacht en focus, (2) Lichaamsbewustzijn en (3) Emoties begrijpen en emotieregulatie. Het onderzoek zal preventief te werk gaan met kinderen zodat zij gaan leren om met hun tegenslagen en stress om te kunnen gaan in zowel het heden als in de toekomst.

2.1.1. Aandacht en focus

Mindfulaandacht of focus is je aandacht richten op het hier en nu. Je gaat voelen wat je voelt in je lichaam. Je gaat heel bewust kijken naar hetgeen waaraan je aandacht aan gaat geven. Je gaat je automatische piloot, zoals hierboven al eens vermeld, uitschakelen zodat je je enkel gaat focussen op hetgeen waar je je aandacht op dat moment moet richten. Je gaat niet van de ene gedachte naar de andere, maar je blijft met je aandacht enkel waarop het zich moet richten (Vanmierlo Hanne, 2019). Je gaat je richten op wat je op dat moment denkt, voelt en ervaart. Je gaat leren om echt bij het moment zelf te blijven zonder steeds verder weg te glijden door je gedachten en je piekeren. Mindfulness of focus wordt eigenlijk beschouwd als een soort inzichtsmeditatie. Hierbij wordt je aandacht helemaal gericht op hetgeen wat je lichaam en geest van moment tot moment ervaart zonder dat het probeert om deze ervaring te veranderen of te manipuleren. Het maakt niet uit wat er zich voordoet, je hebt alleen maar de taak om de voortdurende veranderende ervaring te observeren, zonder te oordelen. Je leert zo hoe je lichaam en geest steeds veranderen (Smolders Annelies, 2017).

Mindfulness zorgt ervoor dat we ons volledig richten op onze gedachten in ons hoofd, onze ademhaling in ons lichaam, onze emoties... We gaan onze aandacht richten enkel op het hier en nu, zonder er een oordeel over te vellen, zonder er verdere vragen over te stellen. Deze aandacht zorgt ervoor dat we meer en meer van de kleinere dingen in het leven kunnen genieten en dat we minder stress gaan ervaren. Het zorgt ervoor dat we minder gaan piekeren en dat we bewuster bepaalde beslissingen gaan kunnen nemen. Je gaat kritischer kijken naar de wereld rondom je op een open manier. Dit kritischer kijken wilt zeggen dat je niet gaat oordelen over de wereld rondom je. Als je oordeelt zonder dat je er eigenlijk als iets van weet, dan heb je geen kritische blik en doe je dus niet aan mindfulness. Je gaat uiteindelijk een houding van een wetenschapper aannemen als je aan mindfulness doet. Je gaat zelfkennis ontwikkelen en je innerlijke wijsheid ontdekken (Dewulf david, s.d.).

De twee belangrijkste punten bij aandacht en focus bij mindfulness zijn onze ademhaling en onze vijf zintuigen. Bij mindfullaandacht is het als eerste zeer erg belangrijk om ons te kunnen focussen op onze ademhaling. Je brengt al je aandacht naar je eigen ademhaling, waarbij het niet de bedoeling is om deze ademhaling te willen veranderen. Je gaat er enkel naar kijken met een open, milde en niet-oordelende houding (Maex Edel, 2007). Het opmerken dat je ademt is heel bijzonder en zeer belangrijk. Je zicht je aandacht dan op je eigen ademhaling. Door je aandacht hierop te richten, ben je aanwezig in dit nu-moment. Je adem is er altijd. Je kunt deze niet vergeten. Aan je adem kan je merken dat je gespannen, kalm, onrustig... bent. Het is belangrijk dat je de beweging van je adem kan observeren, omdat je zo meer bewust wordt van je binnenwereld, van al wat er in je lichaam heerst op dat moment. Je moet stoppen met steeds te reageren op iets wat je moeilijk of spannend vindt en je aandacht richten op enkel je ademhaling (Snel Eline, 2010).

Aandacht hebben voor onze vijf zintuigen ik ook zeer belangrijk om op een goede manier mindfull te zijn. Onze vijf zintuigen zijn namelijk: (1) zichtzintuig, (2) gehoorzintuig, (3) tastzintuig, (4) reukzintuig en (5) smaakzintuig. Je gaat dan helemaal in het huidige moment zijn als je al je 5 zintuigen gebruikt. Je vijf zintuigen helpt je om bewust te ervaren wat er nu, op dit moment, is. Bij mindfulness is het niet de bedoeling om je op een bepaald moment te focussen op al je zintuigen tegelijk. Als je dit wel doet, ben je niet mindfull bezig. Bij mindfulness is het de bedoeling dat je je gaat focussen op één bepaald zintuig zonder er een ander zintuig bij te betrekken. Met ons zichtzintuig ga je op een bepaald moment

al je aandacht richten op enkel wat je ziet met je ogen. Je gaat enkel naar iets kijken zonder te oordelen, zonder al verder hierover na te denken. Met het gehoorzintuig ga je enkel en alleen horen naar de geluiden die op dat moment aanwezig zijn. Met de tastzintuig ga je aandacht geven aan alles wat je voelt. Je gaat niet alleen voelen met je handen, maar ook met de andere delen van je huid die in aanraking komen met bepaald iets. Met ons reukzintuig ga je bewust zijn van alles wat je ruikt. Dan is er ook nog het laatste zintuig, namelijk de smaakzintuig. Met onze smaakzintuig ga je alles wat je eet en drinkt heel bewust proeven. Je gaat de smaak opmerken. Hierbij kan je ook letten op de structuur van het voedsel door via ons tastzintuig al onze aandacht hierop te richten (van der Goes Suzan, 2013).

2.1.2. Lichaamsbewustzijn

Zelfbewustzijn gaat over onze gedachten, gevoelens... in ons eigen lichaam. Door ons zelfbewustzijn zijn we bewust van wat we allemaal in ons lichaam voelen, denken, ervaren...

Onze gedachten kunnen ons vaak overweldigen en stress bezorgen. Tientallen gedachten kunnen er na elkaar in ons hoofd rondspoken. Sommige gedachten gaan snel voorbij, andere gedachten kunnen een hele tijd blijven hangen. Dit kan heel wat stress met zich meebrengen. Daarvoor is het belangrijk dat we leren om met deze stress om te gaan. Het is belangrijk dat je hiervoor even de tijd gaat nemen om naar je gedachten te kijken. Je gaat je aandacht richten op je gedachten. Als je met iets bezig bent, kan je op een gegeven moment tegen jezelf zeggen dat je nu je ogen gaat sluiten en enkel je aandacht gaat richten op wat je nu voelt in je lichaam, zoals je hartkloppingen, en welke gedachten er nu afspelen in je hoofd. Je gaat dan even niet denken aan wat je daarvoor aan het doen was, maar je gaat echt bewust zijn van het nu-moment. Nadat je gekeken hebt naar je gedachten in je hoofd, kan je je focussen op de vriendelijke ademhaling in je lichaam. Je gaat letten op je buik die groter en kleiner wordt als je in- en uitademt.

Onze gedachten en gevoelens hangen nauw samen. Onze gevoelens of emoties kunnen ons goed laten voelen, maar daarnaast ook heel slecht. Als je iets positief ervaart of als je aan iets positiefs denkt, kan je je plezier ervaren. Als je iets negatiefs ervaart of negatiefs denkt, kan je je meteen slecht voelen. Soms kan het ook zijn dat je helemaal niet weet hoe je je voelt. Je kunt je op een moment zowel goed als slecht voelen. Onze emoties gaan vaak door elkaar lopen, waardoor het soms verwarrend wordt, maar dat is geen enkel probleem. Het is menselijk. Soms kan je bijvoorbeeld jaloers zijn op iets of iemand zonder dat je het zelf opmerkt. Dit komt omdat je op dat moment zo druk bezig bent met iets of iemand dat je jezelf helemaal vergeet. Je merkt dikwijls niet op hoe je je voelt, omdat je het gewoon veel te druk hebt. Als je geen zelfbewustzijn hebt, kan je je niet richten op wat je in je lichaam voelt, denkt... (Langenberg George & Brandsma Rob, 2012).

Luisteren naar ons lichaam heeft een heel andere betekenis dan horen naar ons lichaam. Horen wilt zeggen dat je echt gebruik gaat maken van het gehoor. Je hoort je ademhaling, je hoort je vingers tegen elkaar aan wrijven... Luisteren naar ons lichaam wilt zeggen dat je gaat waarnemen wat ons lichaam en onze emoties vertellen, wat ze ons proberen duidelijk te maken (Winterson Jeanette, 2017).

Bij mindfulness is het de bedoeling dat je op het moment dat je gefrustreerd bent, jaloers bent... je terug gaat richten op je eigen lichaam en ademhaling. Je gaat bewust worden van wat je gewaar wordt. Je gaat bewust zijn van wat je denkt en voelt waarbij je je enkel gaat focussen op het lichaamsbewustzijn en je emotionele bewustzijn. Om bij het emotionele bewustzijn te komen, heb je je eigen lichaam nodig. Je eigen lichaam gaat namelijk aangeven wat je voelt bij bijvoorbeeld een negatieve ervaring. Zo kan je diarree hebben als je binnen een uur een examen moet doen. De diarree is dan het teken dat je zenuwachtig bent voor het examen dat moet komen. Je lichaam geeft altijd de eerste tekenen van hoe je je voelt. Je merkt welke emoties en gedachten in je lichaam spelen als je stilstaat bij wat je voelt in je lichaam (Vanmierlo Hanne, 2019).

2.1.3. Emoties begrijpen en emotieregulatie

Als je je emoties begrijpt, kan je doen aan emotieregulatie. Wanneer je echt weet wat je voelt in je lichaam, dan pas kan je er bewust mee omgaan. Om bewust om te gaan met je emoties, is het belangrijk om goed te begrijpen en te herkennen welke emotie of emoties er op het moment zelf afspelen in je lichaam. Pas dan kan je werken aan deze emoties (Braet Caroline & Berking Matthias, 2019).

2.1.3.1. Emoties begrijpen

Emoties begrijpen wil zeggen dat pas als je echt voelt wat er in je lichaam omgaat, dan pas je emoties echt gaat begrijpen. Pas als je beseft dat je een bepaald gevoel voelt, dan kan je hiermee leren omgaan en kan je dus aan emotieregulatie doen. Een emotie herken je aan een bepaald gevoel in je lichaam zoals pijn in je buik, je lichaam voelt warm of je merkt dat je opeens heel stil wordt... (Vanmierlo Hanne, 2019). Emoties hebben een zeer belangrijke functie voor ons lichaam. Zij vertellen ons wat we nodig hebben. Ze leren ons waar we behoefte aan hebben en leren dus naar onszelf te luisteren. Dat is zeer belangrijk, want als we onze behoeften niet kunnen vervullen, voelen we ons slecht. Hiervoor is het dus noodzaak om onze emoties te begrijpen zodat het helder wordt wat je uiteindelijke gevoel je wilt vertellen (Braet Caroline & Berking Matthias, 2020). Er zijn namelijk vijf belangrijke elementen waaraan je een emotie kan herkennen en deze emoties dus beter kunt begrijpen. Deze elementen zijn zeer belangrijk als je beter wilt leren omgaan met je emoties en dus als startpunt van emotieregulatie. Het eerste element zijn je gedachten. Met je gedachten evalueer je verschillende situaties. Zo kan je al meteen iets denken van een bepaalde situatie, terwijl het net helemaal anders uitloopt. Het kan dus zijn dat je een bepaalde emotie hebt gekregen, terwijl dat dat helemaal voor niets nodig was. Je staat er dan te laat bij stil. Het is belangrijk dat je denkt aan hetgeen wat er op dat moment afspeelt en niet naar hetgeen dat nog niet is. Je gaat dus steeds iets waarnemen en je interpreteert dat. Het tweede element is de lichamelijke activatie. Een deel van elke emotie zit in je lichaam. Zo gaat je hart bijvoorbeeld sneller kloppen en krijg je een droge mond bij angst. Het derde element is de handeling of handelingen die je doet. Vele emoties zetten je aan om te handelen. Als je bijvoorbeeld bang bent, dan kan de handeling zijn dat je ineen gaat krimpen om jezelf kleiner te maken. Het vierde element is je gezichtsuitdrukking of gezichtsuitdrukkingen. De meeste mensen hebben een bepaalde gezichtsuitdrukking als ze een bepaalde emotie hebben. Het vijfde en laatste element zijn namelijk de gevoelens. Dit is gewoon letterlijk het gevoel dat de emotie bij jou oproept. Dit kan een goed gevoel zijn, een slecht gevoel of net een verwarrend gevoel. Als je deze elementen kunt opmerken, dan kan je je emoties begrijpen (Haringsma Robert, 2016).

2.1.3.2. Emotieregulatie

Emotieregulatie is kortgezegd het leren omgaan met je emoties. In ons dagelijkse leven worden we steeds overspoeld met vele verschillende prikkels. Deze prikkels veroorzaken heel wat emoties in onszelf die al dan niet op een goede manier verwerkt worden. Het is belangrijk dat we leren hoe we met deze emoties moeten omgaan zodat stress in je lichaam vermindert. Dit proces, waarbij je je emoties bewust gaat bijsturen en in balans gaat brengen, noemen we emotieregulatie (Wiersema Roeljan, 2016). Je hebt doorheen je hele leven geleerd hoe je moet omgaan met emoties, maar hetgeen dat je geleerd hebt, doe je dan niet bewust. Emotieregulatie wilt zeggen dat je echt bewust leert omgaan met je emoties. Je gaat ze sturen. Als je leert omgaan met je emoties, dan moet je bij jezelf denken 'Hoe ga ik er nu verder mee om?' (Braet Caroline & Berking Matthias, 2019). Hierbij zijn er namelijk drie stappen om goed om te gaan met deze emoties, namelijk identificatie, selectie en implementatie. In de identificatiefase beslis je of de emotie die je op dat moment hebt, gereguleerd moet worden. Dit hangt steeds af van ervaringen uit het verleden. Je gaat je persoonlijke voordelen

en nadelen van deze vroegere ervaringen afwegen. Je gaat nadenken over dat het echt nodig is voor jezelf om aan emotieregulatie te doen. Als je gaat reguleren, dan ga je over naar de volgende fase, namelijk de selectie-fase. Tijdens deze fase ga je emotieregulatie-strategieën bedenken die je kunnen helpen om met je emoties om te gaan. In de laatste fase, de implementatie-fase, wordt de emotieregulatie-strategie uitgevoerd (Wiersema Roeljan, 2016). Het is niet de emotie zelf die een negatieve invloed heeft op het welzijn van een persoon, maar het heeft allemaal te maken met de manier waarop een persoon ermee omgaat. Dit wilt zeggen dat negatieve emoties pas echt schadelijk zijn voor ons welbevinden, als je ze te lang of te intens ervaart. Hierdoor is emotieregulatie zeer belangrijk.

Er zijn namelijk twee soorten emotieregulaties: Extrinsieke emotieregulatie en intrinsieke emotieregulatie (Gomez Verhoeven Evelyn, 2018). Extrinsieke emotieregulatie gaat over een externe die het voortouw neemt in het helpen om je emoties te reguleren. Intrinsieke emotieregulatie wilt zeggen dat je als persoon zelf gaat leren omgaan met je emoties. Je gaat het zelf doen, zonder de hulp van een andere persoon. Je gaat je emotie op dat moment moeten bekijken als iets zeer normaal. Het is dus belangrijk dat je van extrinsieke emotieregulatie naar intrinsieke emotieregulatie gaat (Vanmierlo Hanne, 2019).

Berking Matthias is een psychotherapeut en een professor Klinische Psychotherapie en psychologie aan de Universiteit van Erlangen-Nürnberg in Duitsland. Professor Berking heeft in de afgelopen dertien jaar de focus gelegd op het verklaren van het belang van emotieregulatievaardigheden voor de instandhouding en ontwikkeling van psychische stoornissen. Hierover heeft hij verschillende boeken en onderzoeksartikelen gepubliceerd (Berking Matthias, 2017). Berking geeft de goede raad mee om tegen jezelf steeds te zeggen wat je tegen anderen zou zeggen. Soms is het de bedoeling dat je de negatieve gevoelens in je lichaam moet accepteren en verdragen ook al wil je dit niet. Je 'wil' heeft geen impact op je hersenen, want als je je negatieve gevoelens wilt wegduwen, dus wilt negeren, dan komen deze negatieve gevoelens na een tijd als een boemerang terug. Het is daarom zeer belangrijk dat je goede emotieregulatievaardigheden aanleert voor negatieve gevoelens die in de toekomst je pad kruisen (Vanmierlo Hanne, 2019).

2.1.3.2.1. Emotieregulatie bij jonge kinderen

Kinderen kunnen heel wat verschillende manieren aanwenden om met hun emoties om te gaan, om hun emoties te reguleren. Dat verschilt van kind tot kind. Het aanleren van verschillende manieren van emotieregulatie aan kinderen wordt beschouwd als een zeer belangrijk component van een goede en succesvolle ontwikkeling bij kinderen (Braet Caroline & Goossens Lien, 2019). Zoals hierboven al beschreven, zijn er twee soorten emotieregulaties, namelijk extrinsieke emotieregulatie en intrinsieke emotieregulatie (Gomez Verhoeven Evelyn, 2018). Bij extrinsieke emotieregulatie is de externe die het voortouw bij kinderen neemt, vaak de leerkracht of de ouders om hen te helpen om hun emoties te reguleren. Deze begeleiding van externen heeft een kind nodig om strategieën geleidelijk aan zelfstandig te kunnen toepassen. Bij intrinsieke emotieregulatie gaat het kind zelf leren omgaan met hun emoties, zonder de hulp van een externe. Het is dus de bedoeling dat we kinderen gaan leren om van extrinsieke emotieregulatie naar intrinsieke emotieregulatie te gaan. Dit is wat we met dit onderzoek willen bereiken (Vanmierlo Hanne, 2019).

Er zijn drie emotieregulatiestrategieën die kinderen kunnen toepassen om met hun emoties om te kunnen gaan. Deze drie emotieregulatiestrategieën zijn: (1) Afleiding zoeken, (2) cognitieve herbeoordeling en (3) probleemoplossing (Braet Caroline & Goossens Lien, 2019). De eerste emotieregulatiestrategie 'Afdleiding zoeken' wilt zeggen dat kinderen iets leuks gaan doen in plaats van zich blijven te concentreren op die ene situatie waarbij ze een slecht gevoel hebben. Ze gaan proberen

voor afleiding te zorgen. Ze proberen hun 'slechte' emotie die ze ervaren te vergeten door meteen iets anders te doen. Ze gaan afleiding zoeken zodat ze er niet meer aan denken (Verhoeven Evelyn, 2018). De tweede emotieregulatiestrategie 'Cognitieve herbeoordeling' heeft te maken met de manier waarop we een situatie interpreteren. Doordat kinderen een situatie realistischer kunnen inschatten, worden ze zo minder stressvol. Een kind die een situatie als minder stressvol kan beschouwen, zal dus minder stress ervaren en ook beter kunnen functioneren (Jungmann Nadja, Wesdorp Peter & Madern Tamara, 2019). De derde emotieregulatiestrategie 'Probleemoplossing' is een strategie waarbij kinderen de situatie waarbij ze zich slecht voelen, meteen willen oplossen. Ze gaan de situatie waaraan ze zich ergeren proberen te veranderen zodat ze zich er beter bij voelen. Ze gaan de situatie die ze aanvoelen als een probleem oplossen. Zo krijgen ze terug een goed gevoel (Verhoeven Evelyn, 2018).

Kinderen kunnen via vele verschillende activiteiten doen aan emotieregulatie. Als kinderen bijvoorbeeld zich kwaad, teleurgesteld, jaloers... voelen, brengt dat heel wat stress met zich mee. Het is dan de bedoeling om het stressniveau te verlagen. Dit kunnen we door mindfulness via muzische activiteiten uit te voeren bij jonge kinderen. Dit onderzoek gaat werken rond mindfulness voor kinderen via muzische-creatieve activiteiten die ervoor gaan zorgen dat jonge kinderen meer en meer beter kunnen omgaan met hun emoties. Zo kunnen we werken rond beeldende activiteiten, muzikale activiteiten, bewegingsactiviteiten, dramatische activiteiten... Beweging bijvoorbeeld kan ervoor zorgen dat de stressgevoelens die kinderen ervaren verlaagd worden. Muziek kan dan weer ontspannend werken, vooral de muziek waar kinderen graag naar luisteren en deze dan ook uitkiezen. In dramatische activiteiten kunnen kinderen zich volledig inleven in een ander iemand waardoor ze zich dan beter durven te uiten. Zo kunnen ze zich zelf als iemand anders voordoen door zich bijvoorbeeld te verkleden of een attribuut te gebruiken waarmee ze zich snel iemand anders voelen... Of ze kunnen gebruik maken van een handpop waarbij ze de handpop dan kunnen laten spreken waarbij ze de handpop dan als tussenpersoon gebruiken om te verwoorden hoe de kinderen zich voelen (Jungmann Nadja, Wesdorp Peter & Madern Tamara, 2019). In beeldende of kunstzinnige activiteiten kunnen kinderen dan weer hun emoties uiten door hun creativiteit hierin te stoppen. Zo kunnen we te weten komen hoe kinderen zich voelen. Kunstzinnige activiteiten kunnen kinderen middelen bieden om te communiceren over hun emoties. Zo kan een kunstzinnige invalshoek de mogelijkheid bieden om gevoelens te delen waarbij kinderen het moeilijker mee hebben of die moeilijker aan de oppervlakte komen in het dagelijkse leven (Vanmierlo Hanne, 2019).

Wat volwassenen moeten onthouden om kinderen te leren omgaan met hun emoties, is uitgeschreven in vijf stappen. De eerste stap wilt zeggen dat we altijd eventjes tijd moeten maken voor een kind waarbij we zelf, als volwassenen, onze eigen rust bewaren. Als je tijd maakt voor je kind in alle rust, dan kan je overgaan naar stap twee. Deze wilt zeggen dat je op dat moment naar het kind met al je aandacht moet luisteren. Je luistert naar hetgeen wat het kind te vertellen heeft. Tijdens het verhaal dat het kind vertelt, benoem je het gevoel van het kind door bijvoorbeeld te zeggen 'Ik zie dat je boos bent'. Dit is de derde stap. Het kind weet zo dat jij hem of haar begrijpt en weet tegelijk ook welke emotie het ervaart doordat je deze benoemt. De vierde stap gaat nog een beetje verder dan enkel het gevoel te benoemen. Je gaat nu ook het gevoel van het kind erkennen. Je zegt bijvoorbeeld 'Het is ook echt heel spijtig dat...' zodat het kind weet dat jij hem of haar begrijpt en dat hij of zij er niet alleen zo over denkt of bij voelt. De vijfde en laatste stap is het de bedoeling dat je aan het kind vertelt wat er van hem of haar verwacht wordt. Zo kan je bijvoorbeeld zeggen dat het kind nu helaas toch naar binnen moet gaan om te eten en dat het straks terug buiten mag spelen. Als je deze stappen opvolgt, voelt het kind zich begrepen en kan zich er beter bij neerleggen bij de situatie (Meddens Rian, 2020).

2.1.3.2.2. Link tussen emotieregulatie en mindfulness

Verschillende onderzoeken tonen aan dat mindfulness wel degelijk een gunstig effect heeft op het reguleren van onze emoties (van Burken Peter, 2018). Mindfulness helpt je om het hier en nu vollediger te ervaren. Je gaat je minder focussen op de pijnlijke ervaringen uit het verleden of minder focussen op angstaanjagende toekomstgerichte ervaringen. Je hebt vaak de gewoonte om negatief te oordelen over jezelf en anderen, maar door aan mindfulness te doen, ga je dit overwinnen om dat niet meer te doen. Dit geldt ook bij emotieregulatie. Net zoals bij mindfulness, ga je bij emotieregulatie je focussen op de emotie die je in het hier en nu ervaart. Emotieregulatie zorgt ervoor dat je herkent wanneer je je goed voelt alsook om je emoties te observeren zonder er overweldigend door te worden. Het uiteindelijke doel hiervan is om de hevige gevoelens die je ervaart te reguleren zonder je te gedragen op een gewelddadige manier (Mckay Matthew, Wood Jeffrey & Brantley Jeffrey, 2008). Vele onderzoeken hebben ook aangetoond dat mindful personen veel beter zijn in zelfregulatie. Zelfregulatie is namelijk datgene wat mensen tot mens maakt. Als je aan zelfregulatie doet, kan je het vermogen om je psychisch vermogen, in het bijzonder jezelf, te beïnvloeden. Het vermogen om bewust mindful te zijn, wordt ook wel eens mindful emotieregulatie genoemd. Het traint het bewustzijn van onze emoties en het niet reageren op onze emoties, waardoor het steeds nadenken over wat we voelen en het hier steeds op reageren afneemt. Iemand die mindful is, zal niet zijn of haar emotionele ervaring onderdrukken of de emotie die hij of zij ervaart niet proberen te veranderen. Deze persoon zal enkel de emoties die hij of zij ervaart accepteren zoals het is. De emotionele lading zal hierdoor uit zichzelf verminderen en zal er rust en acceptatie bereikt worden (Weller Ashley, 2017).

Bronnen

Bronnen internet

Benoit, V. (2010). *Onderzoek naar de invloed van een mindfulness training op aandacht en concentratie bij kinderen uit de lagere school*. Geraadpleegd op 23 december 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/460/254/RUG01-001460254_2011_0001_AC.pdf

Berking, M. (2017). *Emotieregulatie: Training voor psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters*. Geraadpleegd op 19 januari 2020 op https://www.researchgate.net/publication/320075732_Emotieregulatie_Training_voor_psychotherapeuten_klinisch_psychologen_en_psychiaters

Boonen, S. (2019). *Is meditatie heilzaam?*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.gezondhedenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/is-meditatie-heilzaam>

Braet, C. & Berking, M. (2019). *Emotieregulatietraining bij kinderen en adolescenten*. Geraadpleegd op 19 januari 2020 op https://books.google.be/books?id=JsO3DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=nl&source=gbs_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Braet, C. & Goossens, L. (2019). *Emotieregulatie bij kinderen: ontwikkeling en definities*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-368-2308-1_1

Brems, P. (2019). *Is mindfulness een wondermiddel? Of kan het ook gevaarlijk zijn? Zes vragen en antwoorden*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.vrt.be/vrtnews/nl/2019/06/12/is-mindfulness-gevaarlijk-zes-vragen-en-antwoorden/>

De Boeck, L. (2019). *Wat is veerkracht?*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op <https://www.gezondleven.be/themas/geestelijke-gezondheidsbevordering/wat-is-veerkracht>

- Dewulf, D. (s.d.). *David over mindfulness*. Geraadpleegd op 22 januari 2020 op <https://aandacht.be/mindfulness/>
- Dewulf, D. (s.d.). *Themadag: Meditatie volgens het Tibetaanse Boeddhisme*. Geraadpleegd op 25 januari 2020 op <https://aandacht.be/mindfulness/themadagen/meditatie-tantrayana-boeddhisme/>
- Dhauwe, J. (2019). *Welbevinden*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op <https://www.arteveldhogeschool.be/bachelorproefkleuteronderwijs/welbevinden/tipsentricks/lorem-ipsumy/>
- Gomez Verhoeven, E. (2018). *Emotieregulatie als veerkracht- of kwetsbaarheidsfactor in het verband tussen stress en depressieve symptomen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/481/951/RUG01-002481951_2018_0001_AC.pdf
- Groos, D. (2016). *Omgaan met stress*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.depsycholoog.nl/omgaan-met-stress/>
- Haringsma, R. (2016). *Emoties. Wat zijn het en hoe ga je er mee om?*. Geraadpleegd op 4 januari 2020 op <https://www.depsycholoog.nl/emoties/>
- Lobestael, E. (2019). *Veerkracht*. Geraadpleegd op 24 december 2019 op https://www.mindfulness-veerkracht.be/index.php?page=over_jou
- Meddens, R. (2020). *Omgaan met emoties van kinderen in 5 stappen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://psychogoed.nl/omgaan-emoties-kinderen/>
- Schuringa, H. (2020). *Doen en zijn*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.hergenschuringa.nl/mindfulness/doen-en-zijn>
- Smets, V. (2017). *Wat is mindfulness? Simpele uitleg + 10 Mindfulness oefeningen*. Geraadpleegd op 4 december 2019 op <https://vitaalgezond.com/wat-is-mindfulness/>
- Smolders, A. (2017). *Focus en mindfulness training*. Geraadpleegd op 23 december 2019 op <https://www.huismidori.be/mindfulness-training.html>
- van Burken, P. (2018). *Mindful ademen helpt de patient zijn emoties te reguleren*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <https://www.psychfysio.nl/mindful-ademen-helpt-de-patient-zijn-emoties-te-reguleren/>
- van der Goes, S. (2013). *Aandacht voor de zintuigen*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op <http://mindful-leven.blogspot.com/2013/12/aandacht-voor-de-zintuigen.html>
- Verhoeven, E. (2019). *Emotieregulatie als veerkracht- of kwetsbaarheidsfactor in het verband tussen stress en depressieve symptomen*. Geraadpleegd op 26 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/481/951/RUG01-002481951_2018_0001_AC.pdf
- Weller, A. (2017). *Het effect van mindfulness op het automatische proces van lezen*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op <file:///C:/Users/Rens/Downloads/ScriptieAshleyWeller.pdf>
- Wiersema, R. (2016). *De typische ontwikkeling van emotieregulatie bij kinderen: de LPP als index voor cognitieve herwaardering*. Geraadpleegd op 5 januari 2020 op https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/274/717/RUG01-002274717_2016_0001_AC.pdf
- Winterson, J. (2017). *Leer je gevoelens begrijpen*. Geraadpleegd op 4 januari 2020 op <https://verkenjegeest.com/leer-je-gevoelens-begrijpen/>

Bronnen bibliotheek

Catry, P. & Decuypere, J. (2009). *Mindfulness voor kinderen*. Leuven, België: Acco

Dewulf, D. (2009). *Mindfulness voor jongeren*. Tielt, België: Studio Lannoo

Jungmann, N., Wesdorp, P. & Madern, T. (2019). *Stress-sensitief werken in het sociaal domein*. Houten, Nederland: Studio Bassa

Langenberg, G. & Brandsma, R. (2012). *Mindfulkids Heartfulkids*. Houten, Nederland: LannooCampus

Maex, E. (2007). *Mindfulness in de maalstroom van je leven*. Tielt, België: Lannoo

Mckay, M., Wood, J. & Brantley, J. (2008). *Omgaan met overweldigende emoties*. Nederland: Hogrefe

Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker*. Nijkerk, Nederland: Ten Have

Bronnen sessies

Vanmierlo, H. (2019). *Individueel gesprek Zoom-Out*. Diest, België: UCLL

Vanmierlo, H. (2019). *Sessie 1 Zoom-Out*. Diest, België: UCLL

Vanmierlo, H. (2019). *Sessie 2 Zoom-Out*. Heverlee, België: UCLL

9.3. Bijlage 3: Interviewleidraad

Interviewvragen

'Wat is de beginsituatie van vijf, zes en zevenjarige kinderen op vlak van het omgaan met hun emoties?'

- 1. Met welke emoties hebben de kinderen al kennis gemaakt?**
- 2. In welke mate zorgt u ervoor dat elk kind zich goed voelt in de klas?**
- 3. Wat doet u als een kind zich niet goed voelt op een bepaald moment? (bv. boos, gefrustreerd, zenuwachtig...)**
- 4. Hoe denkt u dat kinderen hun emoties ervaren?**
- 5. Op welke manieren uiten kinderen hun emoties in de klas?**
- 6. Hoe gaan kinderen zelf om met hun emoties?**
- 7. Welke stappen onderneemt u om kinderen positief te laten omgaan met hun emoties?**
- 8. Welke tips hebt u voor mij om de kinderen positief te leren omgaan met hun emoties?**

9.4. Bijlage 4: Analyse kader interviews

Analyse kader: Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness? (Interviews)		
	Interview 1: 5 jarigen	Interview 2: 6-7 jarigen
Vraag 1 Met welke emoties hebben de kinderen al kennis gemaakt?	<ul style="list-style-type: none"> • Blij, vrolijk • Verdriet (door iemand pijn, iets afgenomen) • Bang • Boos 	<ul style="list-style-type: none"> • Blij • Verdriet • Bang • Boos • Emoties die op basisgevoelens lijken als 'Razend'
Vraag 2 In welke mate zorgt u ervoor dat elk kind zich goed voelt in de klas?	<ul style="list-style-type: none"> • Klrs tot bij KO nemen (als ze ziet dat ze slechte nacht hebben gehad) • Eerst spelen in klas, dan onthaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tijd maken voor klrs ▪ Naar stillere klrs gaan ▪ Één-op-één vertellen (bv. na weekend/vakantie vragen 'Wat heb je gedaan?') • Heel veel praten • Handpoppen in poppenkamer om gevoelens te uiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen op eigen niveau laten werken • Kinderen op eigen tempo laten werken • Rekening houden met 'Hoe is dat kind?', 'Waar heeft het het meeste nood aan?' → Bv. Het ene kind heeft strengere aanpak nodig dan de andere • Laten weten dat ze steeds bij de juf terecht kunnen met hun probleempjes
Vraag 3 Wat doet u als een kind zich niet goed voelt op een bepaald moment?	<ul style="list-style-type: none"> • In gesprek gaan • Eerst kinderen laten verwoorden, dan probleem proberen op te lossen • Ander kind erbij halen als probleem aan dat bepaalde kind ligt 	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen 'Waarom ben je boos, verdrietig...? Wat is er aan de hand?...' • Boos? → eventjes rustig laten worden, dan luisteren • A.d.h.v. een prentenboek → in interactie treden met de kinderen

	<ul style="list-style-type: none"> • Ouders aanpreken als het probleem langer blijft duren → vragen hoe het kind thuis is • Proberen zoeken vanwaar het probleem komt 	
Vraag 4 Hoe denkt u dat kinderen hun emoties ervaren?	<ul style="list-style-type: none"> • Emoties zijn vluchtig bij kinderen • Emoties gaan van hoog naar laag • Op één dag dikwijls een heel pakje aan emoties • Zijn snel dingen vergeten • Als er echt iets blijft hangen, dan denk ik dat ze het dikwijls verwerken in hun dromen • Vlug blij met iets, ook met het minste 	<ul style="list-style-type: none"> • Zijn snel dingen vergeten • Emoties relativeren is nog moeilijk • Zeggen steeds dat het door iemand anders komt als ze bv. boos zijn
Vraag 5 Op welke manieren uiten kinderen hun emoties in de klas?	<ul style="list-style-type: none"> • Droevig → sommigen teruggetrokken, anderen doen iemand pijn • Blij → soms heel druk worden, in over-overacting • Sommige kinderen zetten zich meteen in een cocon, terwijl anderen meteen beginnen te wenen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zijn vaak extreem in hun emoties uiten • Basisgevoelens verwoorden • Meestal zeggen ze over een andere persoon hoe hij/zij zich voelt of gevoeld heeft • Sommige kinderen laten echt de basisgevoelens zien, terwijl je het bij andere kinderen niet kunt aflezen
Vraag 6 Hoe gaan kinderen zelf om met hun emoties?	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen gaan het tegen elkaar zeggen als ze bv. boos zijn op dat bepaald kind 	<ul style="list-style-type: none"> • Hangt af van kind tot kind • Het ene kind is daar heel open in, terwijl het andere kind daar heel gesloten is
Vraag 7 Welke stappen onderneemt u om kinderen positief te laten omgaan met hun emoties?	<ul style="list-style-type: none"> • Vooral de kinderen zich goed laten voelen in de klas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Één-op-één contact 	<ul style="list-style-type: none"> • Godsdienst: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leren hoe ze emoties kunnen zien op het gezicht

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Luisterend oor bieden ▪ Tijd maken voor het kind ▪ Knuffel geven als ze er nood aan hebben ▪ Rustig zijn, geen stress in klas ▪ Bewust zijn dat KO even moet gaan zitten en echt luisteren naar het kind 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoe ze emoties moeten uiten op een goede manier ▪ Hoe een emotie voelt ▪ Waar je een emotie allemaal kan voelen • Kiva-project: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderen leren 'Wat je ook voelt, alles mag!' ▪ Leren de manier waarop je emoties mag uiten, op een goede manier ▪ Leren dat ze mogen verwoorden, zeggen hoe ze zich voelen ▪ Leren dat het oké is dat ze zich zo voelen ▪ Leren dat ze het mogen laten zien hoe ze zich voelen ▪ Leren wat mag en wat niet mag, wat goed en wat niet goed is
<p>Vraag 8 Welke tips hebt u voor mij om de kinderen positief te leren omgaan met hun emoties?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Luisteren naar de kinderen • Tijd maken voor de kinderen • Rustig blijven • Niet te hard focussen op het negatieve gedrag van kinderen, wel op het positieve en ook dit dan benoemen • Negeren van negatief gedrag van kind en ander kind sociaal belonen voor wat het goed doet • Pluimen geven 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet te veel pushen bv. 'Nu moet je bij mij vertellen waarom je je zo voelt.' • Kinderen laten voelen dat ze steeds met hun emoties terecht kunnen bij de juf, dat ze alles mogen zeggen • Kinderen laten weten dat ze zich zo mogen voelen, maar dat de manier waarop belangrijk is

9.5. Bijlage 5: Gelijkenissen en verschillen interviews

Hoe kunnen we de emotieregulatie van vijf, zes en zeven jarige kinderen in de klas bevorderen door te werken aan mindfulness? (Interviews) (Gelijkenissen en verschillen)		
	Gelijkenissen	Verschillen
Vraag 1 Met welke emoties hebben de kinderen al kennis gemaakt?	<ul style="list-style-type: none"> • Blij • Verdriet • Bang • Boos 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>6-7j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emoties die op basisgevoelens lijken als 'Razend'
Vraag 2 In welke mate zorgt u ervoor dat elk kind zich goed voelt in de klas?	<ul style="list-style-type: none"> • Laten weten/zien dat de kinderen steeds bij de juf terecht kunnen (tijd maken, praten...) • Rekening houden met de noden van elk kind 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>5j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Handpoppen om gevoelens te uiten ▪ Eerst laten spelen in klas om naar kinderen te gaan, te praten • <u>6-7j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Op eigen niveau laten werken ▪ Op eigen tempo laten werken
Vraag 3 Wat doet u als een kind zich niet goed voelt op een bepaald moment?	<ul style="list-style-type: none"> • In gesprek gaan met het kind 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>6-7j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ In interactie treden met de kinderen a.d.h.v. een prentenboek
Vraag 4 Hoe denkt u dat kinderen hun emoties ervaren?	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen zijn snel dingen vergeten, emoties zijn vluchtig, gaan van hoog naar laag 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>5j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verwerken in hun dromen als er echt iets blijft hangen ▪ Vlug blij, ook met het minste • <u>6-7j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emoties relativeren is nog moeilijk ▪ Zeggen steeds dat het door iemand anders komt
Vraag 5 Op welke manieren uiten kinderen hun emoties in de klas?	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen zijn vaak extreem in hun emoties • Sommigen laten echt zien hoe ze zich voelen, terwijl je het bij anderen niet kunt aflezen • Het hangt van kind tot kind af hoe ze emoties uiten (bv. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>6-7j</u>: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Basisgevoelens verwoorden

	teruggetrokken- anderen pijn doen, heel druk bij blijheid, in cocon-meteen wenen)	
Vraag 6 Hoe gaan kinderen zelf om met hun emoties?	<ul style="list-style-type: none"> • Hangt af van kind tot kind 	<ul style="list-style-type: none"> • 5j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderen gaan het tegen elkaar zeggen dat ze bv. boos zijn op dat bepaald kind
Vraag 7 Welke stappen onderneemt u om kinderen positief te laten omgaan met hun emoties?	<ul style="list-style-type: none"> • / 	<ul style="list-style-type: none"> • 5j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vooral door de kinderen zich goed te laten voelen in de klas • 6-7j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ A.d.h.v. Godsdienst ▪ A.d.h.v. Kiva-Project
Vraag 8 Welke tips hebt u voor mij om de kinderen positief te leren omgaan met hun emoties?	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen laten weten dat ze steeds welkom zijn bij de juf • Rustig blijven tegenover de kinderen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niet focussen op het negatieve gedrag, maar wel op het positieve • 6-7j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinderen laten weten dat ze zich zo mogen voelen, maar dat de manier waarop belangrijk is

9.6. Bijlage 6: Analyse kader kringgesprekken

Analysekader: Hoe gaan 5-6-7 jarige kinderen om met hun emoties? (KA Kringgesprekken)		
	KA Kringgesprek 1: 5 jarigen	KA Kringgesprek 2: 6-7 jarigen
Emotie 1: Boos	<ul style="list-style-type: none"> • Stampen op de grond • Naar kamer lopen • Als ik buiten ben, dan loop ik naar binnen • Naar boven lopen • Dan wil ik naar huis gaan als ik niet thuis ben • Dan wil ik naar oma/opa als ik thuis ben • Heel boos kijken • Deur dicht slaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Stampen naar iemand • Op hoofd slagen van iemand • Schreeuwen • Vechten • Kamp maken met schietgeweren • Slagen naar iets
Emotie 2: Verdrietig	<ul style="list-style-type: none"> • Mama/papa knuffel geven • Huilen • In bed gaan liggen • Op een 'blok' gaan zitten 	<ul style="list-style-type: none"> • Mama/papa knuffel geven • Huilen • Verstopten onder bed • Tegen mama/juf gaan zeggen • Werken in de tuin → daar wordt ik terug blij van
Emotie 3: Bang	<ul style="list-style-type: none"> • Wegkruipen • Vragen aan mama hoe we het kunnen oplossen (waar ze bang van zijn) • Als het donker is, dan ga ik vlug waar de zon schijnt/waar het licht is • Achter mama kruipen • Onder deken/tafel kruipen • Dicht bij mama/zus kruipen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verstopten • Onder bed kruipen • Weggaan • Huilen
Emotie 4: Blij	<ul style="list-style-type: none"> • Iets leuks willen doen (skiën, zee, oma/opa, buurman, op vakantie, zwemmen) • Lachen • Juichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lachen • Samenspelen • Leuke dingen doen • Snoepjes eten • Kussen • Werken in de tuin

	<ul style="list-style-type: none"> • Verliefd op mama • Bij mama slapen • Mama masseren • Willen spelen met mama/papa/zus... • Aan mama haar been hangen • Mama kusje geven • Rondspringen 	
Emotie 5: Verliefd	<ul style="list-style-type: none"> • Iedereen 1000 kusjes geven • Kus/knuffel bij degene waar ik verliefd op ben • Staren naar degene waar ik verliefd op ben • Mama kussen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kusjes geven • Hele tijd knuffelen
Emotie 6: Kalm	<ul style="list-style-type: none"> • TV kijken • In hangmat gaan liggen • Ergens gaan liggen met de ogen dicht en denken aan wat je nu aan het doen bent, waar je nu bent (bv. op reis in Portugal) • Liggen in bed • Mediteren • Tekenen 	<ul style="list-style-type: none"> • TV kijken • Liedje beluisteren

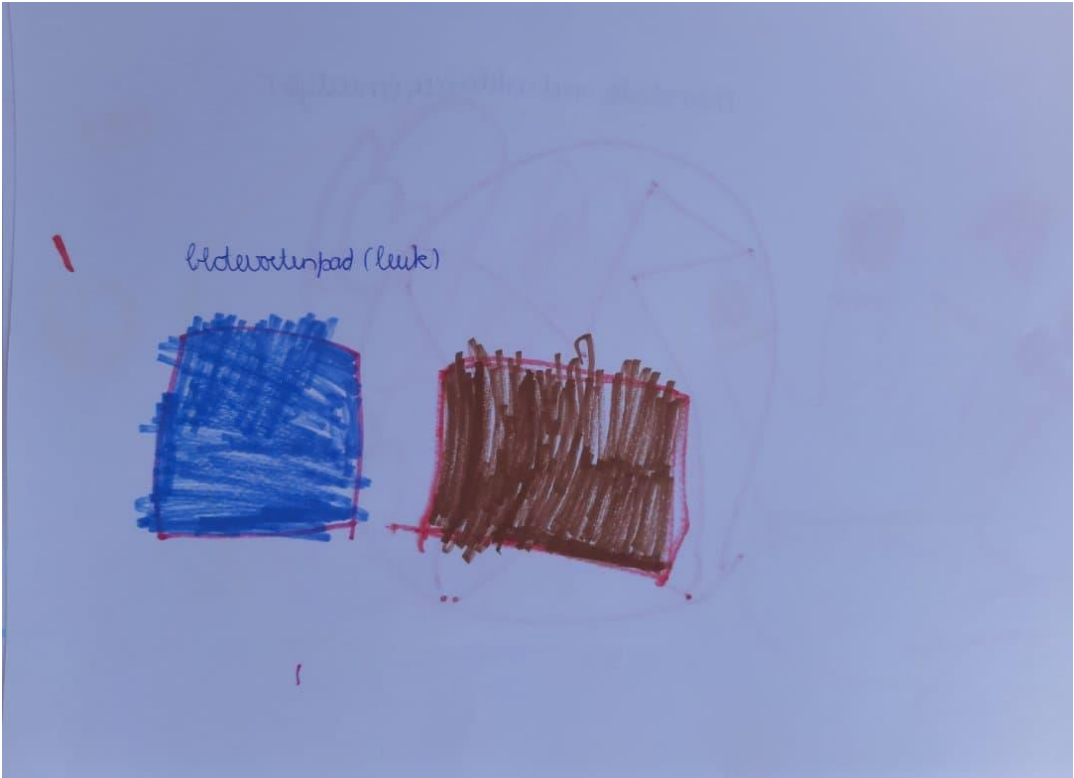
9.7. Bijlage 7: Gelijkenissen en verschillen kringgesprekken

Hoe gaan 5-6-7 jarige kinderen om met hun emoties? (KA Kringgesprekken) (Gelijkenissen en verschillen)		
	Gelijkenissen	Verschillen
Emotie 1: Boos	<ul style="list-style-type: none"> • Stampen op grond, naar iemand • Uitbundig worden (deur dichtslaan, vechten, slagen naar iets of iemand) 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lopen dikwijls weg of willen weggaan van hetgeen waar ze boos op/om/door... zijn • 6-7 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gebruiken meer hun fantasie (kamp bouwen met schietgeweren, vechten als in films)
Emotie 2: Verdrietig	<ul style="list-style-type: none"> • Mama/papa knuffelen • Huilen • Onder/op bed gaan liggen 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-7 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tegen mama/juf gaan zeggen ▪ Opzoek gaan naar iets leuks, dus waar ze blij van worden
Emotie 3: Bang	<ul style="list-style-type: none"> • Wegkruipen/verstoppert 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mama inschakelen om hetgeen op te lossen waar ze bang van zijn
Emotie 4: Blij	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke dingen willen doen • lachen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leuke dingen met mama willen doen (spelen, haar masseren, aan been hangen, kusje geven)
Emotie 5: Verliefd	<ul style="list-style-type: none"> • Kusjes geven • Knuffelen 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Staren naar degene waar je verliefd op bent
Emotie 6: Kalm	<ul style="list-style-type: none"> • TV kijken 	<ul style="list-style-type: none"> • 5j: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ergens gaan liggen met de ogen dicht en denken aan wat

		<p>je nu aan het doen bent, waar je nu bent (bv. op reis in Portugal)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mediteren▪ Tekenen <ul style="list-style-type: none">• 6-7 j:<ul style="list-style-type: none">▪ Liedje beluisteren
--	--	--

9.8. Bijlage 8: Foto's gezelschapsspel en enkele kindertekeningen

Blote voetenpad (leuk)



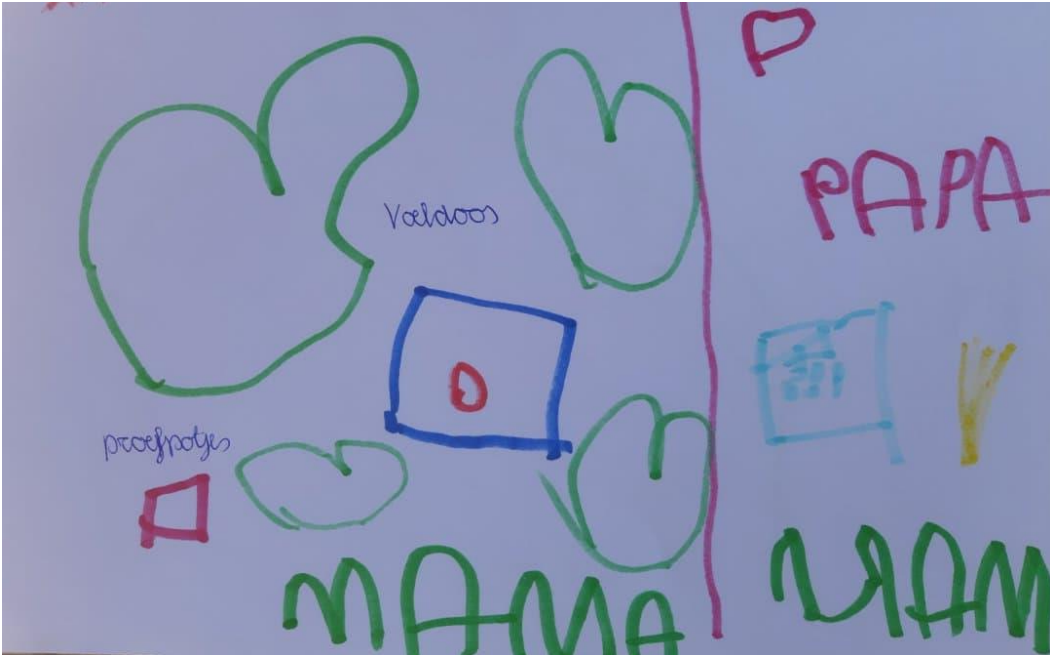
Pingpongballetje op tafel blazen (leuk)



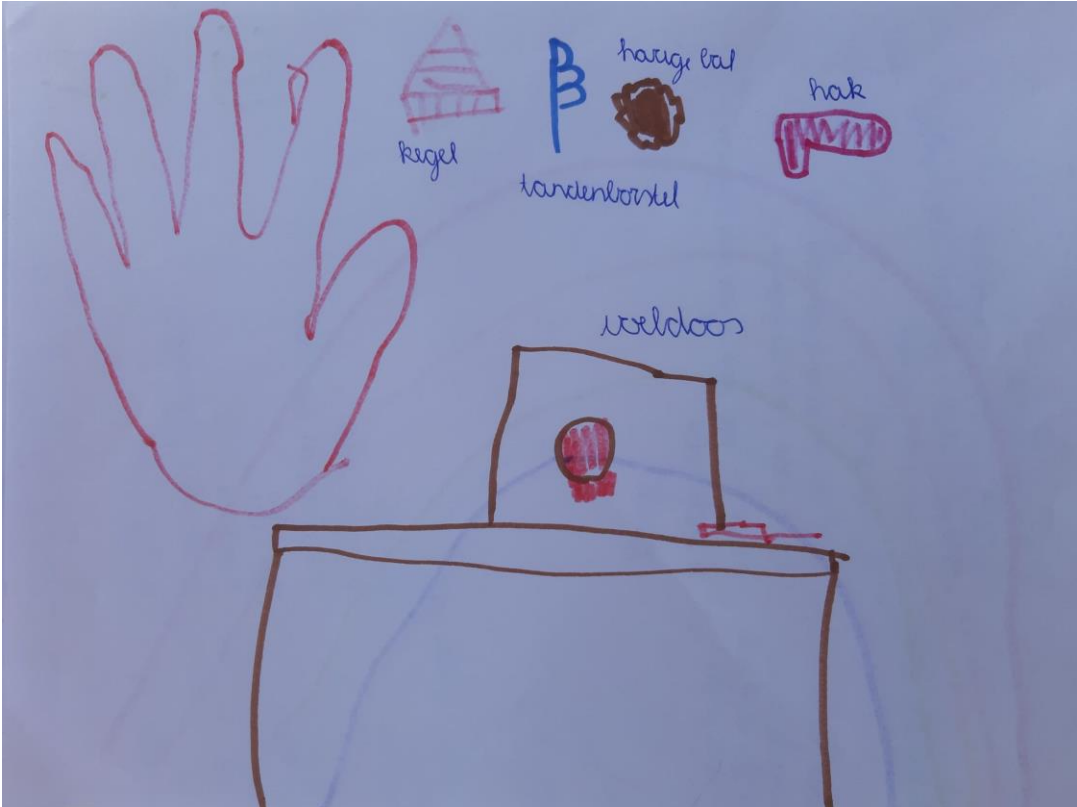
Proefpotjes (leuk)



Voeldoos + Proefpotjes (leuk)



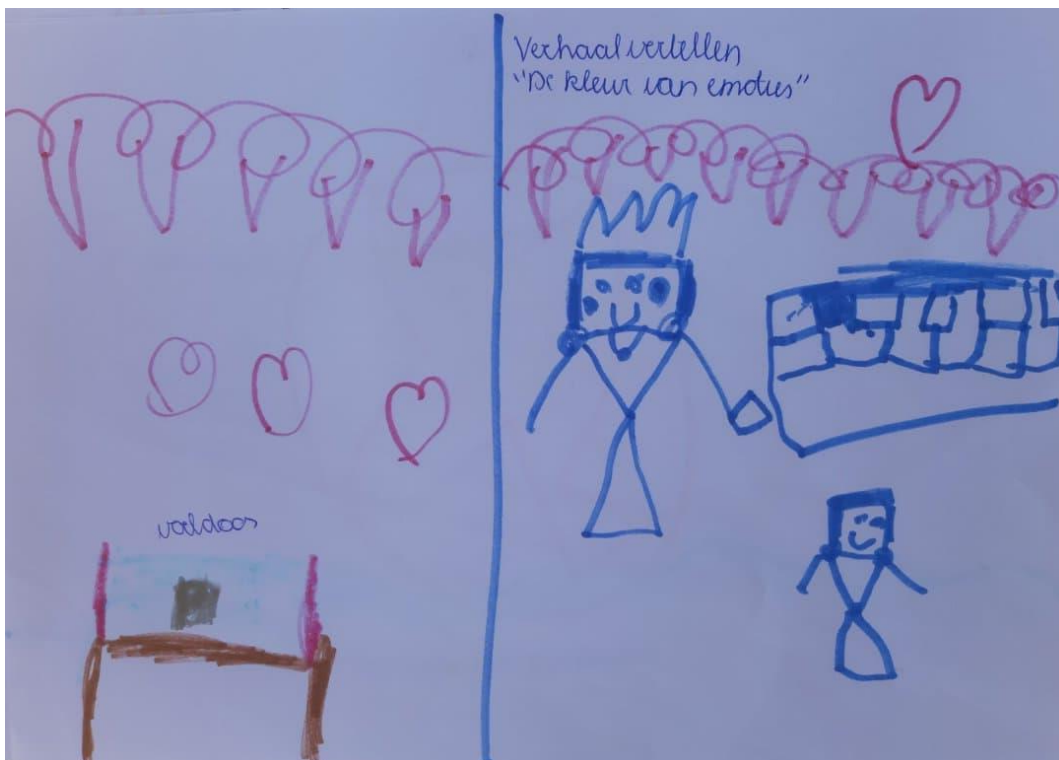
Voeldoos (leuk)



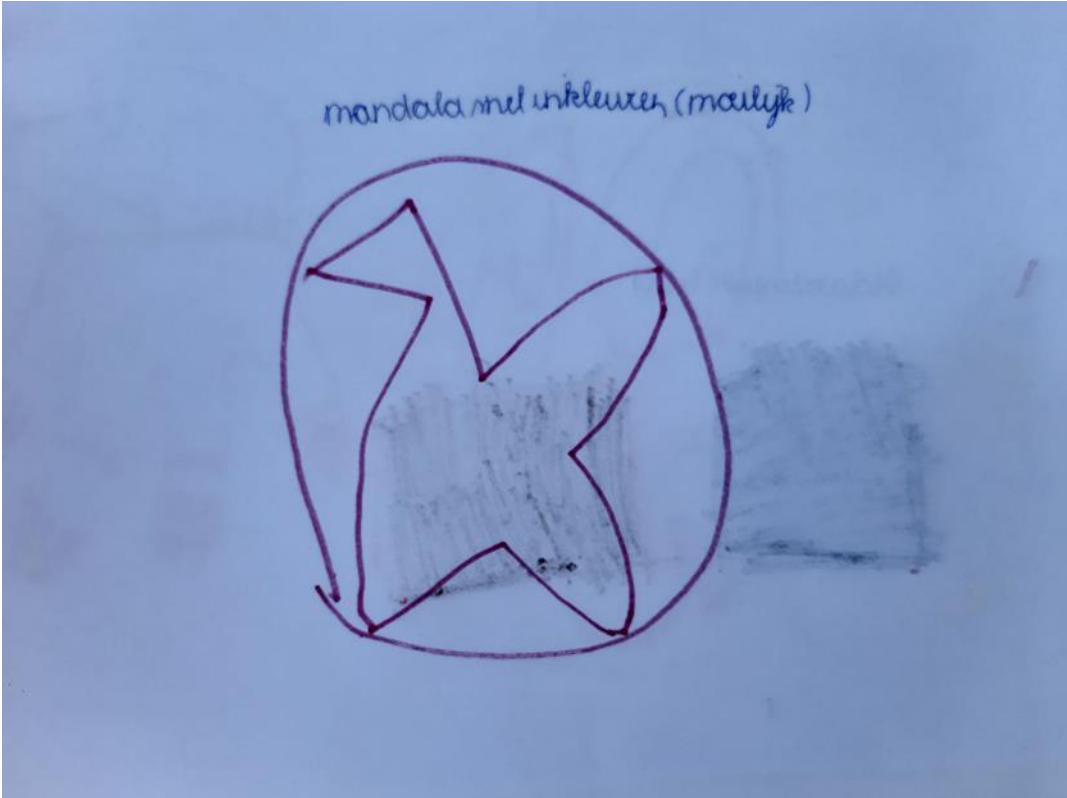
Zintuigenzoektocht (leuk)



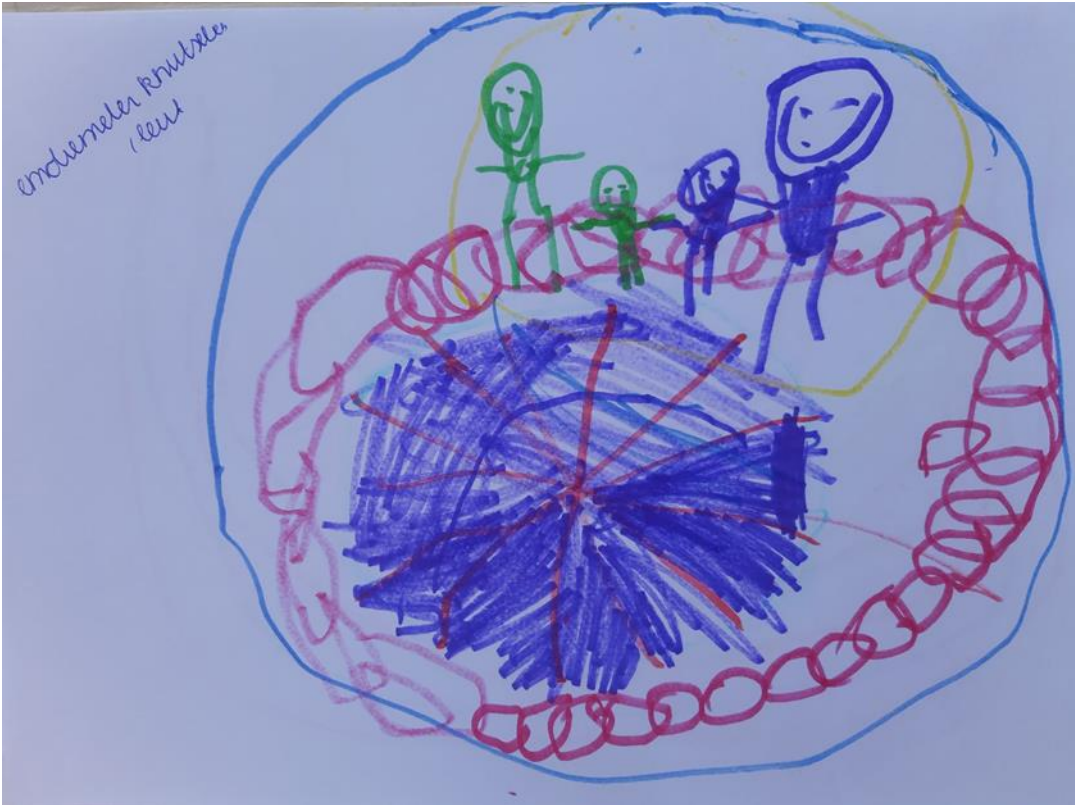
Voeldoos + Verhaal 'De kleur van emoties' (leuk)



Mandala (snel) inkleuren (moeilijk)

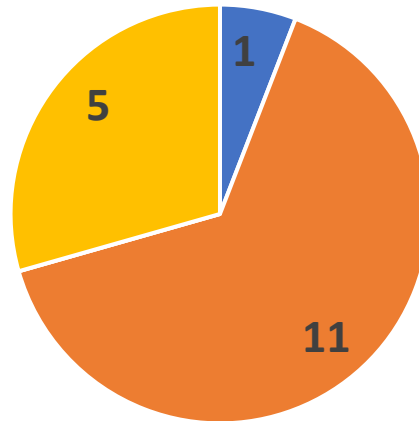


Emotiemeter knutselen (leuk)



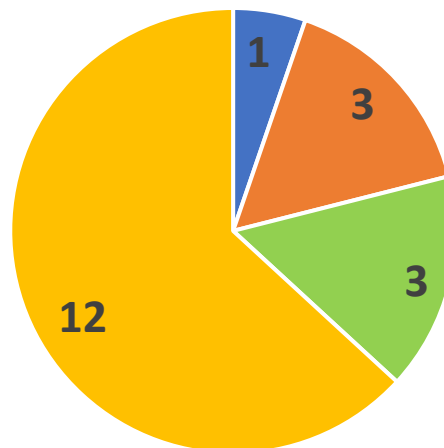
9.9. Bijlage 9: Taartdiagrammen interviews a.d.h.v. gezelschapsspel en kindertekeningen

"Wat vond je het leukst?"
(3de kleuterklas)



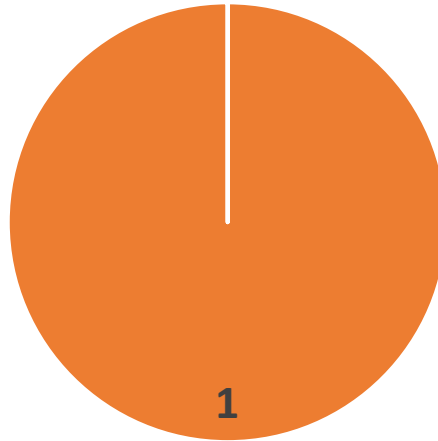
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je het leukst?"
(1ste leerjaar)



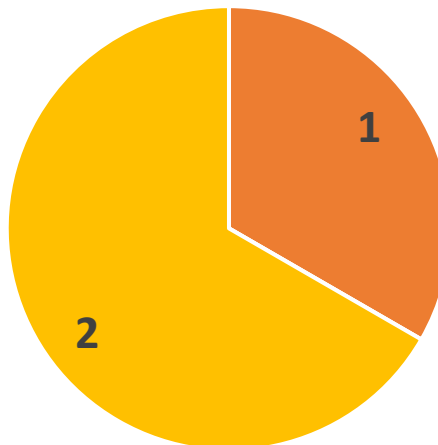
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je echt niet leuk?" (3de kleuterklas)



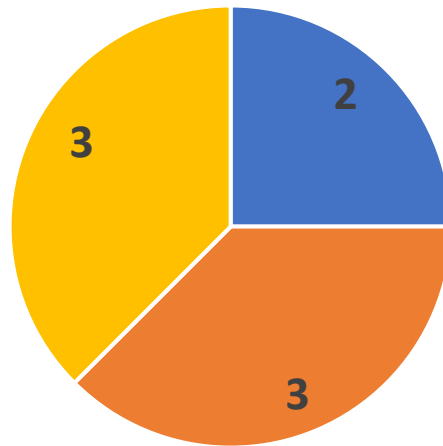
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je echt niet leuk?" (1ste leerjaar)



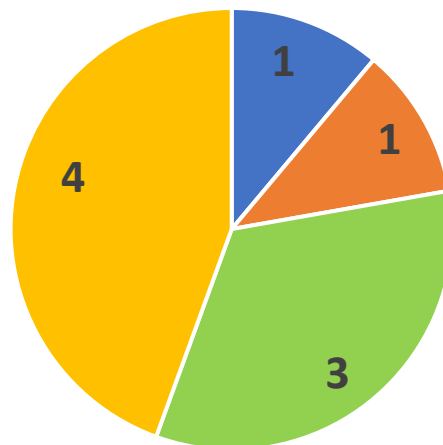
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je het moeilijkst?" (3de kleuterklas)



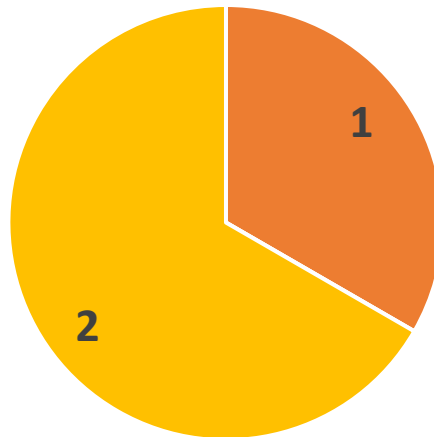
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je het moeilijkst?" (1ste leerjaar)



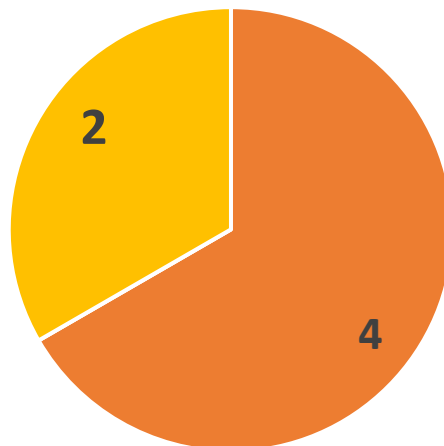
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je het makkelijkst?" (3de kleuterklas)



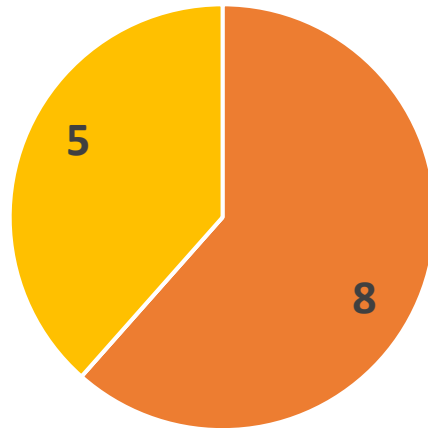
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat vond je het makkelijkst?" (1ste leerjaar)



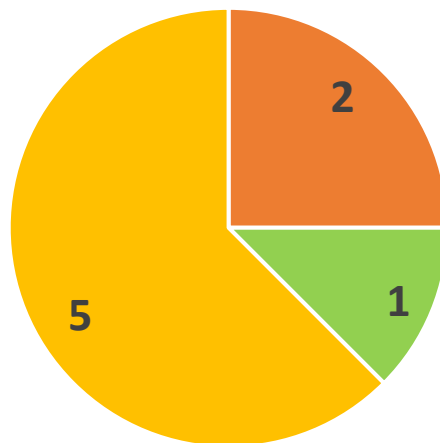
- Ademhaling
- Zintuigen
- Lichaamsbewustzijn
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat heb je het meest onthouden?" (3de kleuterklas)



- Ademhaling
- Lichaamsbewustzijn
- Zintuigen
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

"Wat heb je het meeste onthouden?" (1ste leerjaar)



- Ademhaling
- Lichaamsbewustzijn
- Zintuigen
- Emoties begrijpen en emotieregulatie

9.10. Bijlage 10: Sjabloon scoringssystemen welbevinden en betrokkenheid

Welbevinden		
	Niveau	Omschrijving
Ik voel mij bijna nooit gelukkig	Niveau 1	Zeer laag <ul style="list-style-type: none"> • Bedrukt, verdrietig kijken, snikken, jammeren... • Niet reageren op de omgeving, contact vermijden • Gespannen, onrust, gejaagd • Boos zijn, dingen stukmaken... • Onzekerheid, angstig zijn, paniek...
		Laag <ul style="list-style-type: none"> • Dezelfde signalen als bij 'Zeer laag', maar minder uitgesproken of van kortere duur
Ik voel mij soms wel, soms niet gelukkig	Niveau 3	Matig <ul style="list-style-type: none"> • Kind maakt neutrale indruk • Onverschillig, onbewogen door wat het meemaakt • Toont geen of weinig emoties • Beperkte aanwijzingen van positieve of negatieve gevoelens • Oppervlakkig contact met anderen
		Hoog <ul style="list-style-type: none"> • Dezelfde signalen als bij niveau 5, maar van kortere duur of minder uitgesproken
Ik voel mij bijna altijd gelukkig	Niveau 5	Zeer hoog <ul style="list-style-type: none"> • Kind voelt zich op en top en geniet met volle teugen • Opgewekt en blij • Spontaan, zelfvertrouwen... • Ontspannen en geen tekenen van stress • Stralende blik, energiek, levenslustig • Stelt zich open voor de anderen en de omgeving

Betrokkenheid		
	Niveau	Omschrijving
Ik vind het altijd saai	Niveau 1	Nagenoeg geen activiteit
		<ul style="list-style-type: none"> • Nog-actief, volledig afgehaakt • Staren, afwezige blik • Geen mentale activiteit • Geen signalen van exploratie, interesse of inzet • Indien actief: doelloze, stereotiepe handelingen (bv. uit verveling)
	Niveau 2	Vaak onderbroken activiteit
		<ul style="list-style-type: none"> • Momenten van activiteit, de activiteit schiet niet op • Beperkt resultaat • Talrijke en lange onderbrekingen (ongericht, dromen, prullen) • Snel afgeleid, veel dromen gebrek aan energie • Activiteit wordt niet als zinvol beleefd
Ik voel het soms wel, soms niet boeiend	Niveau 3	Min of meer aangehouden activiteit
		<ul style="list-style-type: none"> • Activiteit met zekere vooruitgang • Voor de helft van de tijd afgeleid • Matige complexiteit – onvoldoende uitdaging • Echte betrokkenheidssignalen ontbreken • Routine; geen vloeibare inzet, energie, motivatie • Neutrale beleving - onverschillig
	Niveau 4	Activiteit met intense momenten
		<ul style="list-style-type: none"> • Ononderbroken activiteit – af en toe kleine afleiding • De activiteit heeft een bijzondere betekenis – voldoening • Betrokkenheidssignalen voor meer dan de helft van de observatietijd • Capaciteiten worden aangesproken – complex • Nauwkeurig en creatief
Ik vind het altijd boeiend	Niveau 5	Aangehouden intense activiteit
		<ul style="list-style-type: none"> • Grootst mogelijke concentratie, onafleidbaar • Opgeslorpt bezig, gefascineerd • Spreekt capaciteiten ten volle aan • Mentale inspanning, op de grens van zijn mogelijkheden • Doet diepgaande nieuwe ervaringen op • Geniet

Scoringssysteem Welbevinden en betrokkenheid

Activiteit:

Klas:

Welbevinden

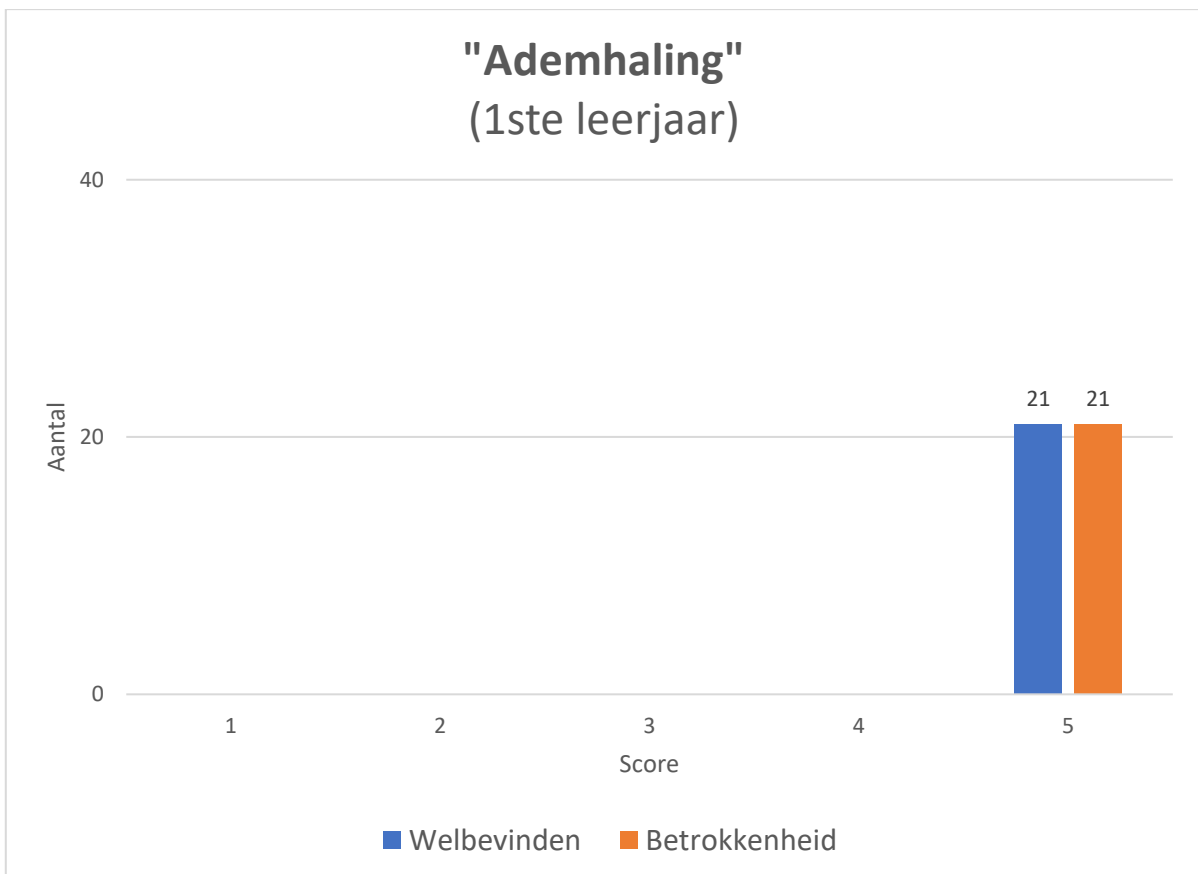
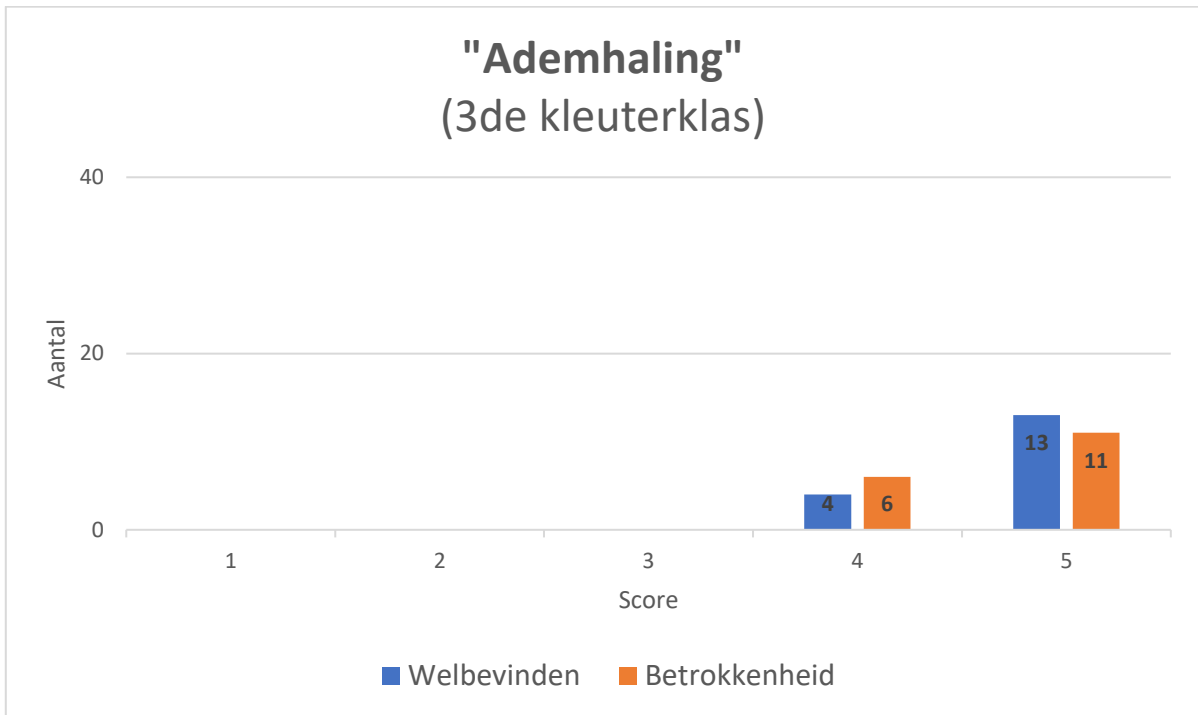
	1	2	3	4	5
Klr 1:					
Klr 2:					
Klr 3:					
Klr 4:					
Klr 5:					
Klr 6:					
Klr 7:					
Klr 8:					
Klr 9:					
Klr 10:					
Klr 11:					
Klr 12:					
Klr 13:					
Klr 14:					
Klr 15:					
Klr 16:					
Klr 17:					
Klr 18:					
Klr 19:					
Klr 20:					
Klr 21:					

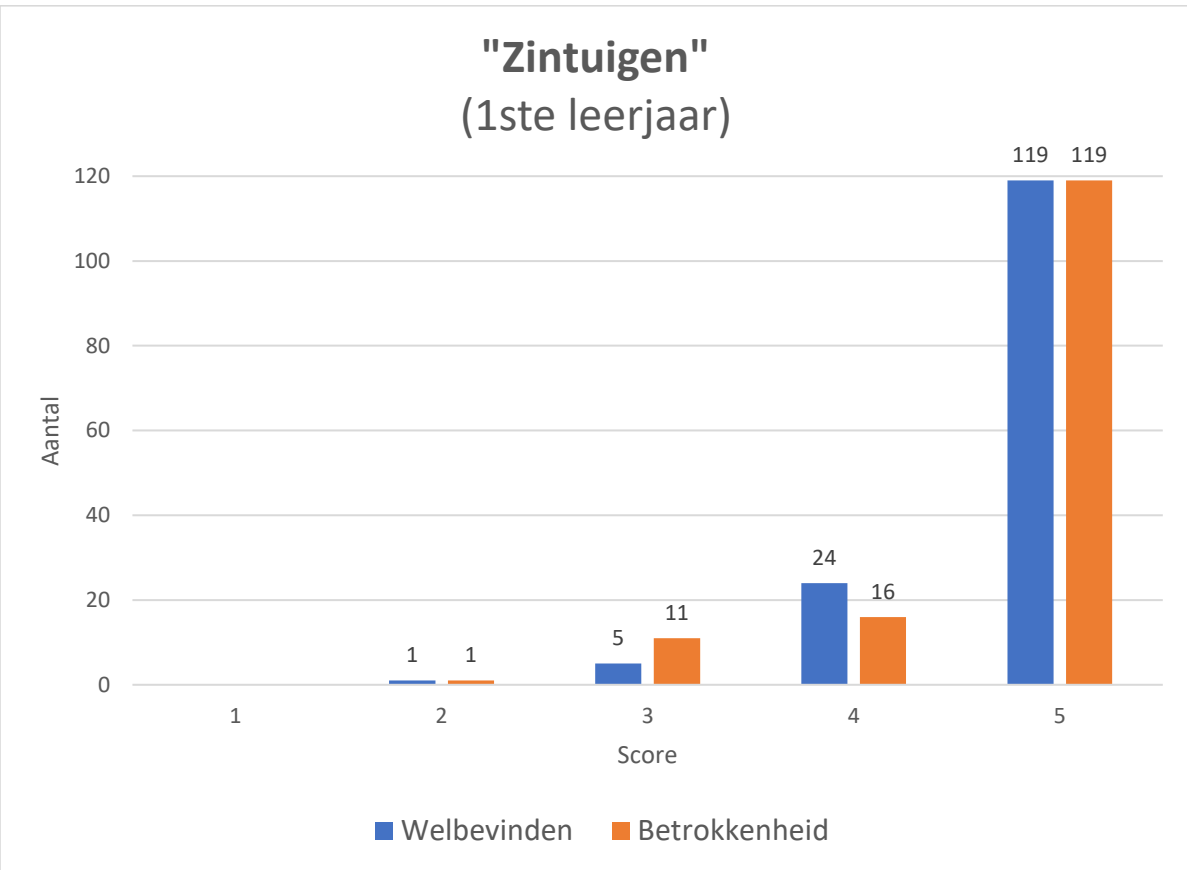
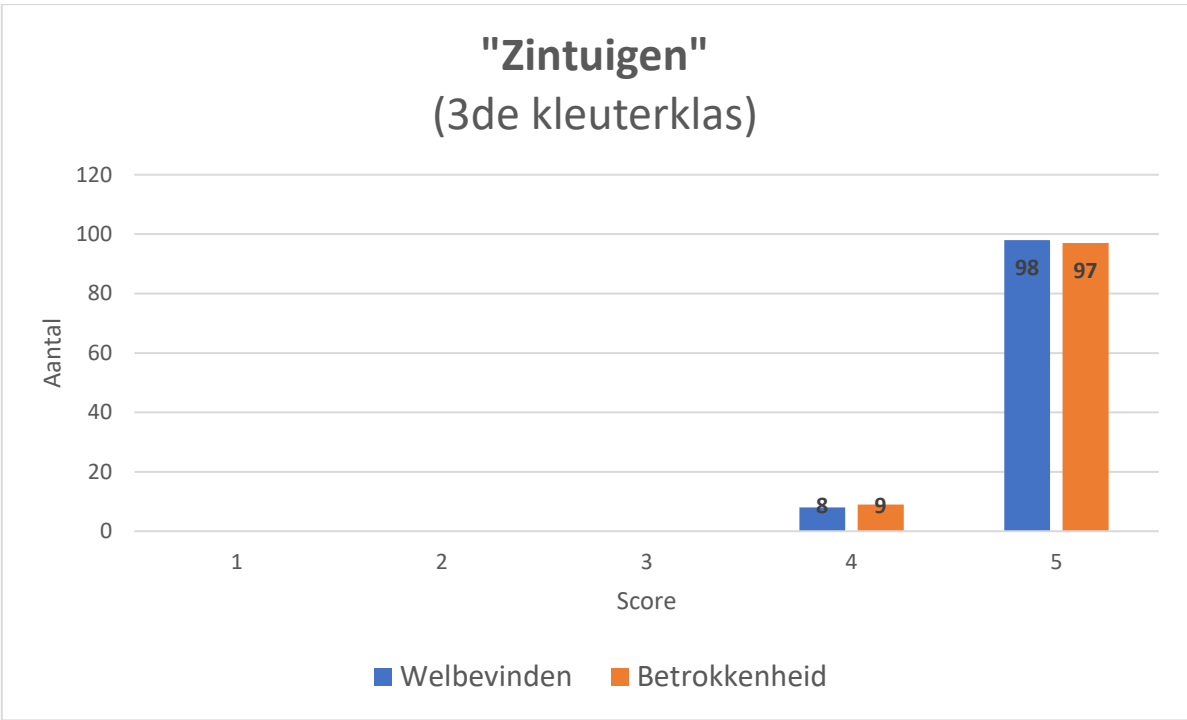
Betrokkenheid

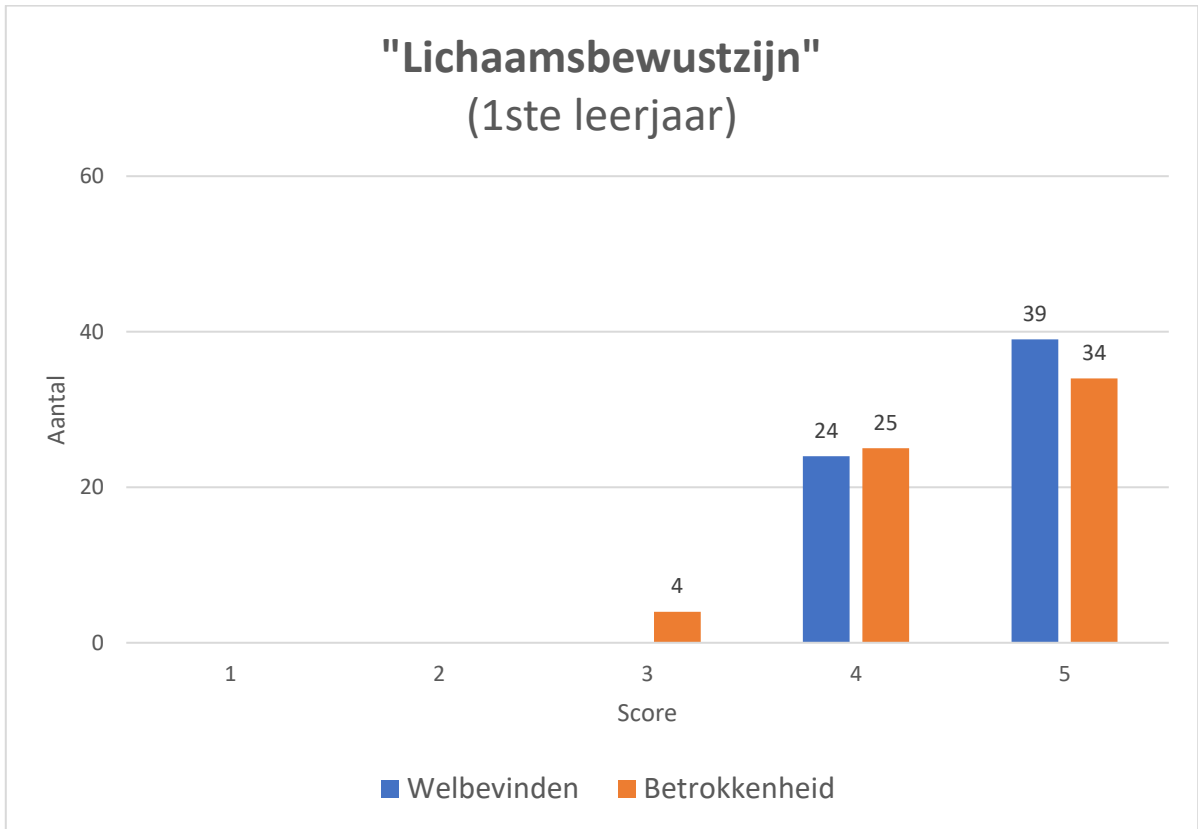
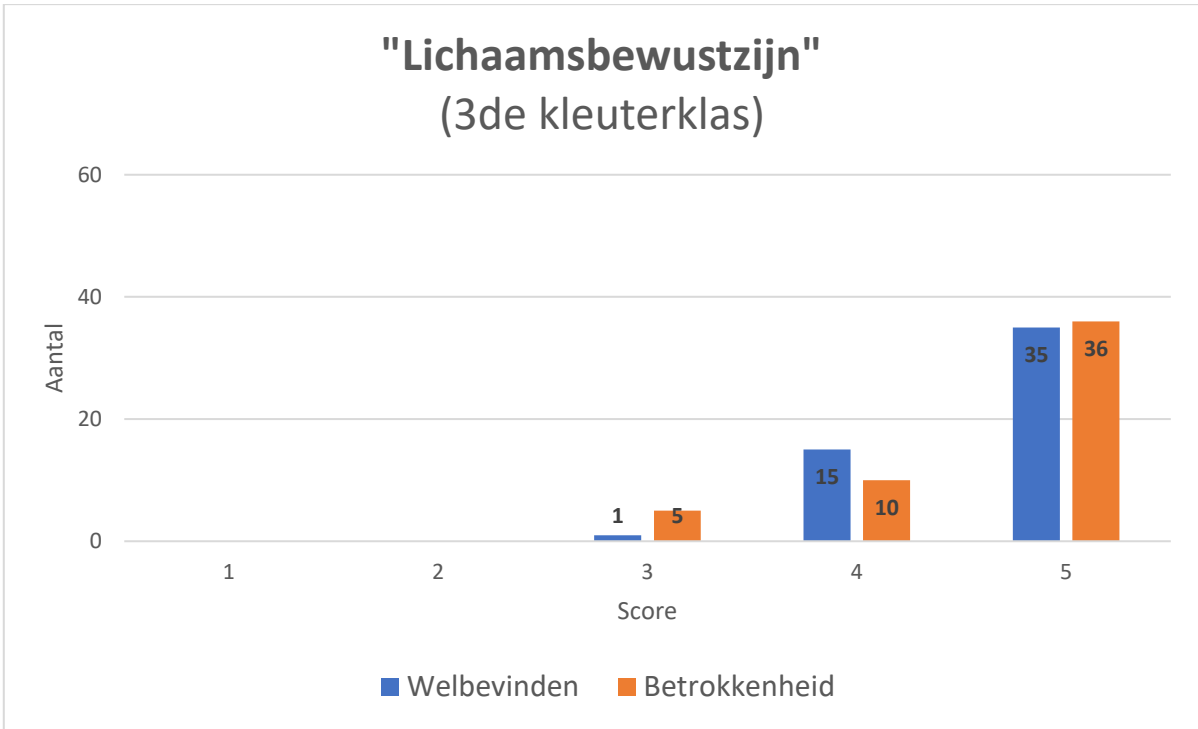
	1	2	3	4	5
Klr 1:					
Klr 2:					
Klr 3:					
Klr 4:					
Klr 5:					
Klr 6:					
Klr 7:					
Klr 8:					
Klr 9:					
Klr 10:					
Klr 11:					
Klr 12:					
Klr 13:					

Klr 14:					
Klr 15:					
Klr 16:					
Klr 17:					
Klr 18:					
Klr 19:					
Klr 20:					
Klr 21:					

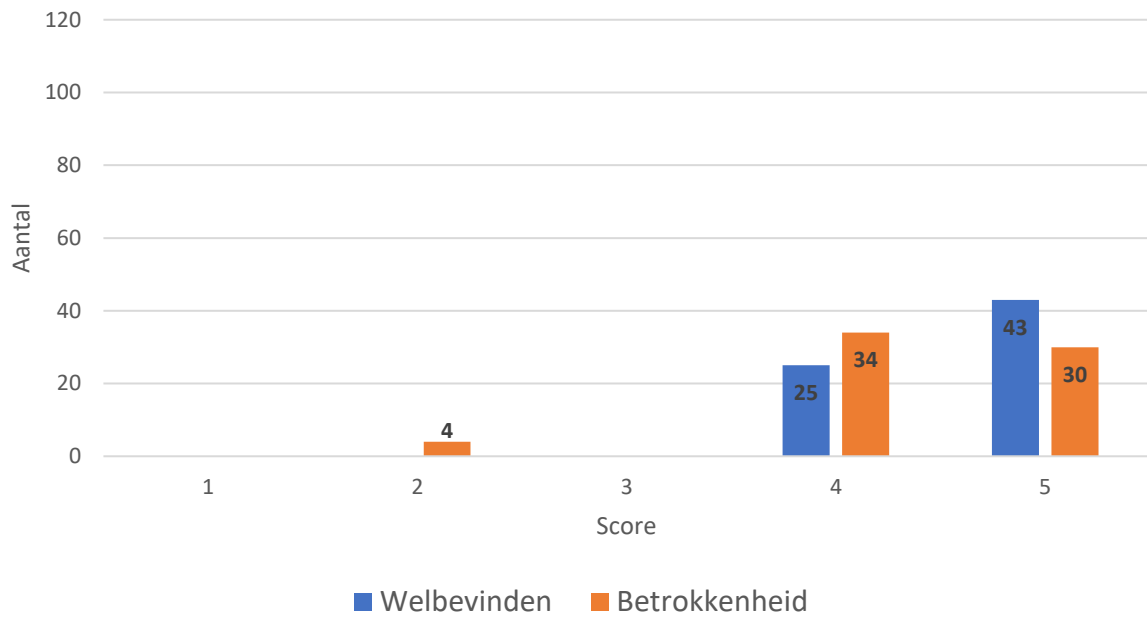
9.11. Bijlage 11: Staafdiagrammen welbevinden en betrokkenheid



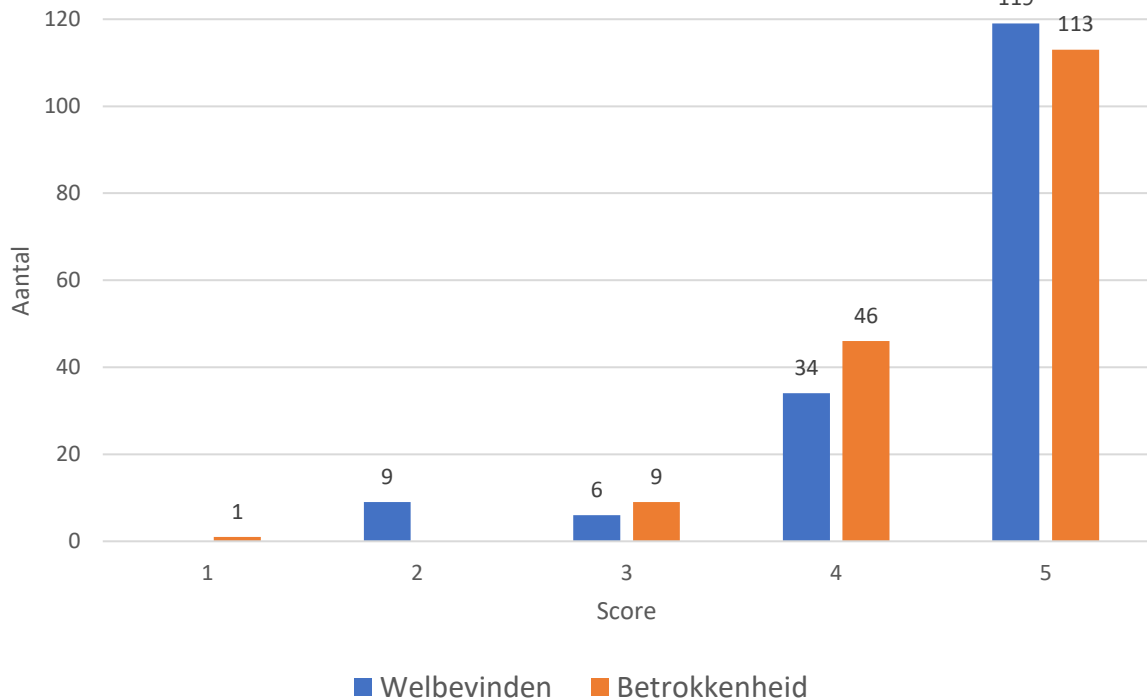




"Emoties begrijpen en emotieregulatie" (3de kleuterklas)



"Emoties begrijpen en emotieregulatie" (1ste leerjaar)



9.12. Bijlage 12: Quotes van kinderen

Ademhaling

5 j:

Egeloefening

- Bij mij lukt het niet. Mijn buik wordt dikker als ik uitblaas en platter als ik inadem!

6-7 j:

Egeloefening

- Mijn buik gaat juist andersom! Kijk! Als in inadem, gaat mijn buik naar binnen en als ik uitadem wordt mijn buik dikker! (kind toont dit)

Zintuigen

5 j:

Luister naar de geluiden om je heen

- Ik hoor de juf praten van de andere klas!
- Ik hoor mij ademen!

Stap naar het geluid → horen

- Oh! Ik dacht dat ik hier stond! (kind moest geblinddoekt naar het geluid stappen)

Geblinddoekt voelen met handen → voelen

- Het is net een bal met vanbinnen hard en errond allemaal haar! (= pompon)

6-7 j:

Geblinddoekt voelen met handen en voeten → voelen

- Het is plastic. (Kind toont met handen de vorm van een kegel) Het gaat zo van beneden naar boven en er zit een gat in! Ik kan het niet zeggen. (= kegel)

Zintuigenzoektocht

- Onze tong! Ja, die is nat! (voelen-nat)
- De bank! (juf vraagt 'Vind je die bank gek?') Ja kijk! Daar staat groen haar op! (kind wijst naar mos op de bank)
- Ik hoor de kindjes die nu bewegen.

Proefpotjes

- Kind is geblinddoekt en zegt tegen een juf die er voorbij loopt: 'Ik weet waar jij stapt!' waarop de juf antwoordt: 'Hoe weet jij dat?' Het kind zegt: 'Ik hoor dat!'

Lichaamsbewustzijn

5 j:

Sprookjesmeditatie 'De berg'

- Ik heb een draak zien vliegen in de lucht!
- Ik zag een wereldbol met licht!
- Ik dacht aan een meneer beneden aan de berg!
- Ik dacht aan kindjes in huis die aan het eten waren.
- Ik zag bloemen en vlaggen.

Voel wat er gebeurt in je lichaam a.d.h.v. muziekinstrumenten

- Ik voel mijn voeten knijpen! (kind laat zien wat hij bedoeld → tenen dichtknijpen)
- Ik voel de grond!
- Ik voelde mijn botten in mijn benen.
- In voel hersenen.
- Water in je ogen!
- Ik voel mijn gedachten.
- Ik voelde in mijn lichaam precies dat we bij de indianen waren!
- Dat een instrumentje leek op een toverstokje!
- Ik heb een hongerige buik.
- Ik heb altijd in mijn hoofd geteld hoeveel keer de instrumenten tikte.

Voel wat er gebeurt in je lichaam a.d.h.v. beweging

- Hey! Dat trilt! (KO vraagt 'Waar trilt het?') In mijn voeten! En ook in mijn benen! Hierzo! (kind duidt aan waar het trilt)
- Ik voel een druk op mijn tenen! En hier zo heb ik pijn aan mijn benen. (kind laat zien waar)

6-7 j:

Sprookjesmeditatie 'Het vliegende tapijt'

- Ik vond het moeilijk, omdat we onze ogen moesten dicht doen en ik kan dat niet goed.
- Ik vond me niet zo goed, omdat ik mijn benen hoorde kraken. (kind zat in kleermakerszit)
- Ik voelde koudheid aan mijn armen.
- Ik was precies echt aan het zweven!
- Ik voelde de hele tijd mijn hart 'boenken', zo 'doek doek' en ook hard ademen!
- Vlogen we echt in de lucht?
- Ik voelde de grond!
- Grappig! Iedereen keer naar mij!
- Ik vond het makkelijk, omdat we niets moesten doen.
- Ik voelde mijn bloedvaten sneller gaan.
- Wij waren niet echt aan het vliegen! (Juf vraagt 'Waarom niet?') Omdat ik mijn ogen open had en dat kan niet!
- Ik vond het vliegen moeilijk.
- Ik voelde de lucht, zo in de lucht zweven.

Verhaal 'De zieke eekhoorn'

- Ik denk dat buikpijn naar iemand anders gaat. (juf vraagt 'Waarom denk je dat?') Omdat we griep ook doorgeven.
- Buikpijn gaat weg door de poep! (juf vraagt 'Waarom denk je dat?') Omdat, als we kaka doen, er toch alles uitgaat?!

Wat voel ik in mijn lichaam (na het beluisteren van het verhaal 'De zieke eekhoorn')

- Ik voel mijn broek! Ja, mijn broek om mijn benen!

Emoties begrijpen en emotieregulatie

5 j:

Emoties uiten via instrumenten

- Ik voelde mij rustig. (Juf vraagt 'Hoe kwam dat?') Omdat ik mij goed wilde concentreren om te raden wat het instrument is.
- Ik voelde mij bij deze (snaarinstrument) verdrietig, omdat mijn mama doet nooit Kerstmis en ik wil Kerstmis.
- Ik voel mij boos bij deze (rasp), omdat mijn mama nooit geen hamburgers maakt. Ik wil heel graag hamburger eten.

Vraag 'Wat heb je nog onthouden?'

- Toen... Toen wij in de sterrenklas zitten en... en jij met dat groene boekje een verhaaltje vertelde en toen moesten wij nadenken over... over dat ding... over euh euh... ik weet niet meer hoe het heet. (emoties)

6-7 j:


Tekenen hoe je je voelde tijdens het luisteren naar muziekinstrumenten

- Ik voel van alles. (juf vraagt 'En wat voel je dan allemaal?') Ik voel mij onzichtbaar. (juf vraagt 'En hoe voelt dat dan?') Ik voel mij niets. Ik weet het niet goed. Ik kan het niet vertellen.

Emoties uiten via scheerschuim

- Ik vond dat met de scheerschuim echt niet leuk! (juf vraagt 'Waarom niet?') Omdat ik pijn heb aan mijn vingers en ik moest altijd krabben. (kind toont het krabben aan zijn vingers)

9.13. Bijlage 13: Drieweekplanning Onderzoek

Weekschema					
		Naam: Tatjana Rens Klas: 3KD Datum stage: 3-21 februari 2020 Adres stageschool:		Kleuteronderwijzers: Leeftijd kleuters: 5-6-7 jarigen Aantal kleuters: 17 (5j), 21 (6-7j) Onderzoek: Mindfulness	
KA: Klassikale activiteit BA: Begeleide activiteit					
Dagindeling	Maandag: 3 februari 2020	Dinsdag: 4 februari 2020	Woensdag: 5 februari 2020	Donderdag: 6 februari 2020	Vrijdag: 7 februari 2020
Deelthema:	Ademhaling	De 5 zintuigen: Horen	De 5 zintuigen: Tast	De 5 zintuigen: Tast	De 5 zintuigen: Zien
08u45	Start klasdag 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 KA Impressie Drama 'Uitleg onderzoek + Ademhalingsactiviteit 'Ademen als een slang' (15 min) Lesuur 1+2 BA Expressie Drama 'Egeloefening' + Sprookjesmeditatie 'Het vliegende tapijt' + Oefening 'Glas water doorgeven' → per 5	Start klasdag 3^{de} kleuterklas Lesuur 1 KA Impressie 'Zoek het juiste dier (kind) a.d.h.v. de geluiden die de kinderen nadoen' → Zo worden er groepjes gevormd (10-15 min) Lesuur 1+2 BA Expressie Beweging 'Stap naar het geluid' → per 8-9 (tot 10u10)	Start klasdag 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 KA Impressie 'Wat zit er in de doos? Wie durft voelen?' (10-15 min) Lesuur 1+2 BA Expressie 'Geblinddoekt voelen met de handen en daarna met de voeten' → per 5	Start klasdag 3^{de} kleuterklas Lesuur 1 KA Impressie 'Voel eens in mijn zakje? Wie durft doelen?' (10-15 min) Lesuur 1+2 BA Expressie Beeld/Beweging 'Blote Voetenpad' + aansluitend interview d.m.v. kindertekening → per 6 (tot 10u10)	Start klasdag 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 KA Impressie 'Onthoud zoveel mogelijk voorwerpen door ernaar te kijken' (daarna mag om de beurt elk kind een voorwerp zeggen) (10-15 min) Lesuur 1+2 BA Expressie Beweging 'Wie is de dirigent?' → Per 7
10u25-10u40	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd
10u40	Lesuur 3+4 BA Expressie Drama 'Egeloefening' + Sprookjesmeditatie 'Het vliegende tapijt' + Oefening 'Glas water doorgeven' → per 5	Lesuur 3+4 BA Expressie 'Raad het geluid' → Per 4	Lesuur 3 BA Expressie Pizzamassage → per 6 Einde klasdag (11u30)	Lesuur 3+4 BA Expressie 'Wie staat er voor mijn neus? Wat zit er in de doos? Wat ligt er op de grond?' d.m.v. voelen met handen en voeten → Interview d.m.v. kindertekening per 8	Lesuur 3+4 BA Expressie Drama 'De speurders gaan op Zintuigenzoektocht' (Buiten) → per 7
11u55-12u55	Middagpauze	Middagpauze		Middagpauze	Middagpauze

12u55	3^{de} kleuterklas	1^{ste} leerjaar
	<p><u>Lesuur 5</u> KA Impressie 'Uitleg onderzoek + Ademhalingsactiviteit 'Ademen als een olifant' (15 min)</p> <p><u>Lesuur 5+6</u> BA Expressie 'Egeloefening' met oefening Pingpongballetje blazen' + 'Een opkikkertje' → per 5-6</p>	<p><u>Lesuur 5+6</u> BA Impressie Muziek 'Luister naar de triangel tot het stopt' (Stoort dat geluid jou? Hoe voel je je daarbij? Hoor je nu nog andere geluiden? Wat hoor je nog allemaal. + Expressie beweging 'Luister naar de muziek en stop + Luister naar de voetstappen' → per 7</p>
14u35-14u50	Speeltijd	Speeltijd
	<p><u>Lesuur 7</u> BA Expressie 'Mijn vriendelijke ademhaling' → per 6</p> <p>Einde klasdag (15u40)</p>	<p><u>Lesuur 7</u> BA Expressie 'Geluiden en de stilte' → per 5</p> <p>Einde klasdag (15u40)</p>

	1^{ste} leerjaar	3^{de} kleuterklas
	<p><u>Lesuur 5</u> KA Impressie Versje 'Een mol' (5 min)</p> <p><u>Lesuur 5+6</u> BA Expressie Beeld/Beweging 'Blindelings parcours afleggen als een mol' + aansluitend interview d.m.v. kindertekening → per 4</p>	<p><u>Lesuur 5</u> KA Impressie 'Brief met zoekopdrachten in de klas' (10 min)</p> <p><u>Lesuur 5+6</u> BA Expressie Drama 'De speurders gaan op Zintuigenzoektocht' (Buiten of binnen) → per 5</p>
14u10-14u25	Speeltijd	Speeltijd
	<p><u>Lesuur 7</u> BA Expressie Beeld/Beweging 'Blindelings parcours afleggen als een mol' + aansluitend interview d.m.v. kindertekening → per 4</p> <p>Einde klasdag (15u15)</p>	<p><u>Lesuur 7</u> BA Expressie Drama 'De speurders gaan op Zintuigenzoektocht' (Buiten of binnen) → per 5</p> <p>Einde klasdag (15u15)</p>

Weekschema



Naam: Tatjana Rens
Klas: 3KD
Datum stage: 3-21 februari 2020
Adres stageschool:

Kleuteronderwijzers:
Leeftijd kleuters: 5-6-7 jarigen
Aantal kleuters: 17 (5j), 21 (6-7j)
Onderzoek: Mindfulness

KA: Klassikale activiteit
BA: Begeleide activiteit

Dag/indeling	Maandag: 10 februari 2020	Dinsdag: 11 februari 2020	Woensdag: 12 februari 2020	Donderdag: 13 februari 2020	Vrijdag: 14 februari 2020
Deelthema:	De 5 zintuigen: Smaak en Reuk	Lichaamsbewustzijn	Lichaamsbewustzijn	Emoties begrijpen	Emoties begrijpen/ Emotieregulatie
08u45	Start klasdag 1^{ste} leerjaar <u>Lesuur 1</u> KA Impressie Taal Verhaal vertellen 'De Niemandsweter' (10-15 min) <u>Lesuur 1+2</u> BA Expressie Drama 'De Niemandsweter weet niet wat hij in zijn handen heeft (rozijn)' (geblinddoekt) + Gesprek → Per 5	Start klasdag 3^{de} kleuterklas <u>Lesuur 1</u> KA Impressie Beweging 'Beweeg je verschillende lichaamsdelen' (10 min) <u>Lesuur 1+2</u> BA Expressie 'Op ontdekkingsreis in je lichaam/Sprookjesmeditatie' → per 6 (tot 10u10)	Start klasdag 1^{ste} leerjaar <u>Lesuur 1</u> KA Impressie Beweging 'Beweeg je verschillende lichaamsdelen' (10 min) <u>Lesuur 1+2</u> BA Expressie 'Yoga: Goed voelen in je lichaam a.d.h.v. yoga' → per 5-6	Start klasdag 3^{de} kleuterklas <u>Lesuur 1+2</u> BA Impressie Verhaal vertellen 'De kleur van emoties' + Expressie Beeld 'Emotiemeter (ronde) knutselen' + Wasknijpers op eigen gevoel zetten + gesprek → Per 8 (tot 10u10)	Start klasdag 1^{ste} leerjaar <u>Lesuur 1</u> KA Impressie Taal/Muziek 'Verhaal tekenen op muziek' (10-15 min) <u>Lesuur 1+2</u> BA Expressie Beeld/Muziek 'Tekenen op muziek' (wasco's) + Bespreken/vergelijken! → per 5
10u25-10u40	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd
10u40	<u>Lesuur 3+4</u> BA Expressie 'Wat zit er onder het potje?' → per 6-7	<u>Lesuur 3+4</u> BA Expressie Muziek/Beweging 'Voel wat er gebeurt in/met je lichaam' → 6	<u>Lesuur 3</u> BA Expressie 'Yoga: Goed voelen in je lichaam a.d.h.v. yoga' → per 5-6 Einde klasdag (11u30)	<u>Lesuur 3+4</u> BA Expressie Taal/Drama 'Emoties bespreken en uitbeelden ook a.d.h.v. stellingen' (Stellingen geven en vragen welke emoties hierbij horen en dan vragen welk geluid hierbij hoort, waarom zou hij blij/boos/... zijn?...) → per 6	<u>Lesuur 3+4</u> BA Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' + Expressie Beweging 'Emoties uiten via Beweging op muziek (dansen)' → per 6
11u55-12u55	Middagpauze	Middagpauze		Middagpauze	Middagpauze

	<p>3^{de} kleuterklas</p> <p>Lesuur 5 KA Impressie Taal Verhaal vertellen 'De Niemandsweter' (10-15 min)</p> <p>Lesuur 5+6 BA Expressie 'Eet met aandacht een stukje banaan' + 'Wat zit er onder het potje?' → per 4</p>	<p>1^{ste} leerjaar</p> <p>Lesuur 5+6 BA Impressie/Expressie Taal/Beeld 'Verhaal: Zieke eekhoorn + Gesprek: Wat voel ik in mijn lichaam?' (Beeldend verwerken a.d.h.v. scheerschuim) → Per 6</p>			<p>1^{ste} leerjaar</p> <p>Lesuur 5+6 BA Impressie Verhaal vertellen 'De kleur van emoties' + Expressie Beeld 'Emotiemeter (ronde) knutselen' + Wasknijpers op eigen gevoel zetten + gesprek → Per 7</p>	<p>3^{de} kleuterklas</p> <p>Lesuur 5 KA Impressie Taal/Muziek 'Verhaal tekenen op muziek' (10-15 min)</p> <p>Lesuur 5+6 BA Expressie Beeld/Muziek 'Tekenen op muziek' (wasco's) + Bespreken/vergelijken! → per 6</p>
14u35-14u50	Speeltijd	Speeltijd		14u10-14u25	Speeltijd	Speeltijd
	<p>Lesuur 7 BA Expressie Yoga 'Bloem' → 6</p> <p>Einde klasdag (15u40)</p>	<p>Lesuur 7 BA Impressie/Expressie Taal/Beeld 'Verhaal: Zieke eekhoorn + Gesprek: Wat voel ik in mijn lichaam?' (Beeldend verwerken a.d.h.v. scheerschuim) → Per 6</p> <p>Einde klasdag (15u40)</p>			<p>Lesuur 7 BA Expressie Taal/Drama 'Emoties bespreken en uitbeelden ook a.d.h.v. stellingen' (Stellingen geven en vragen welke emoties hierbij horen en dan vragen welk geluid hierbij hoort, waarom zou hij blij/boos/... zijn?...) → per 7</p> <p>Einde klasdag (15u15)</p>	<p>Lesuur 7 BA Expressie Muziek 'Emoties uiten met verschillende instrumenten' → per 5</p> <p>(Als er nog tijd over is, anders opschuiven naar week 3)</p> <p>Einde klasdag (15u15)</p>

Weekschema



Naam: Tatjana Rens
Klas: 3KD
Datum stage: 3-21 februari 2020
Adres stageschool:

Kleuteronderwijzers:
Leeftijd kleuters: 5-6-7 jarigen
Aantal kleuters: 17 (5j), 21 (6-7j)
Onderzoek: Mindfulness

KA: Klassikale activiteit
 BA: Begeleide activiteit

Dagindeling	Maandag: 17 februari 2020	Dinsdag: 18 februari 2020	Woensdag: 19 februari 2020	Donderdag: 20 februari 2020	Vrijdag: 21 februari 2020
Deelthema:	Emoties begrijpen/ Emotieregulatie	Emotieregulatie	Emotieregulatie	Emotieregulatie + Terugblikken	Terugblikken
08u45	Start klasdag , 1^{ste} leerjaar Lesuur 1+2 BA Impressie Verhaal vertellen 'Bob zegt sorry'+ Expressie Beeld Gevoelsmannetje inkleuren, vragen stellen 'Hoe voel jij je daarbij? Waarom? Leg eens uit a.d.h.v. je gekleurd mannetje. Hoe zou ... zich voelen?' → per 6	Start klasdag , 3^{de} kleuterklas Lesuur 1 KA Impressie Kringgesprek 'Terugblikken op wat we gisteren hebben gedaan over hoe we kunnen omgaan met emoties' → 10 min Lesuur 1+2 BA Expressie Drama 'Emoties uiten via Het toverbos' a.d.h.v. dierenhandpoppen → 7 (tot 10u10)	Start klasdag , 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 KA Impressie Kringgesprek 'Terugblikken op wat we gisteren hebben gedaan over hoe we kunnen omgaan met emoties' → 10 min Lesuur 1+2 BA Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' + Expressie Taal/Beeld Stripverhaal maken a.d.h.v. je eigen gevoelens → Deze daarna aan elkaar laten zien en vertellen (Niet alle kinderen moeten dit doen als ze dat niet willen) → per 6	Start klasdag , 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 BA Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' + Expressie Beeld/Muziek 'Knutselen met plasticine' (Gevoelens uiten, tot rust komen door erin te knijpen, iets beeldend ermee knutselen) met verschillende soorten muziek die verschillende emoties oproepen → per 6	Start klasdag , 1^{ste} leerjaar Lesuur 1 KA Verhaal vertellen 'Otis' + Kort gesprek over de gevoelens die hierin voorkomen en wat we zouden kunnen doen (20-25 min) Lesuur 1+2 BA Expressie Terugblikken a.d.h.v. Foto's en Gezelschapsspel (Leuk/niet leuk? Onthouden? Moeilijk/Makkelijk?...) → Interview per 4
10u25-10u40	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd	Speeltijd
10u40	Lesuur 3+4 BA Expressie Muziek 'Welke emoties brengen de instrumenten teweeg?' → per 5	Lesuur 3+4 BA Expressie Muziek 'Emoties uiten met verschillende instrumenten' → per 5	Lesuur 3 BA Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' + Expressie Taal/Beeld Stripverhaal maken a.d.h.v. je eigen gevoelens → Deze daarna aan elkaar laten zien en vertellen (Niet alle kinderen moeten dit doen als ze dat niet willen) → per 6 Einde klasdag (11u30)	Lesuur 3+4 BA Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' + Expressie Beweging/Muziek 'Emoties uiten via beweging op muziek' (dansen, groot motorisch uitbeelden...) → per 7	Lesuur 3+4 BA Expressie Beeld Terugblikken a.d.h.v. Foto's en Tekening maken (Leuk/niet leuk? Onthouden? Moeilijk/Makkelijk?...) → Interview per 4
11u55-12u55	Middagpauze	Middagpauze	Middagpauze	Middagpauze	Middagpauze

9.14. Bijlage 14: Onderzoeksactiviteiten a.d.h.v. lesvoorbereidingen met reflecties

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	03/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Impressie Drama 'Uitleg onderzoek +
Ademhalingsactiviteit 'Ademen als een olifant'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kinderen staan niet stil bij hoe ze ademen. Ze ademen zonder dat ze er bewust van zijn. Sommigen ademen door hun mond, anderen ademen door hun neus, nog anderen ademen door hun neus en mond...

DOELSTELLINGEN

Een mondelinge boodschap verwerken	Nr T0mn1
------------------------------------	--------------------

MATERIALEN

/

GERAADPLEEGDE BRONNEN

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO staat vooraan in de klas. Ze gaat kort een uitleg doen over wat ze deze weken allemaal komt doen met de klrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik doe een onderzoek rond Mindfulness bij kinderen. Wie heeft er allemaal al eens gehoord over Mindfulness? Wat is dat? Wat is dat denken jullie? Vertel maar eens wat jullie denken. - Ik ga met jullie leuke activiteiten doen, waarbij ik vaak een groepje kinderen met mij mee laat komen. We gaan dan hiervoor naar een andere klas. Juf Charlizal dan les verder geven aan de kinderen die hier in de klas blijven. - Ik ga verschillende leuke activiteiten doen met jullie. Deze activiteiten kunnen gaan rond muziek, knutselen, tekenen, bewegen, spelletjes spelen... - Deze activiteiten gaan rond onze ademhaling, de 5 zintuigen en rond onze emoties/gevoelens. - Wie weet wat ademhaling is? - Wie weet wat onze 5 zintuigen zijn? Noem ze maar eens op. - Wat zijn emotie/gevoelens? Noem er eens een aantal op. <p>➔ De KO legt ook steeds verder uit.</p>	
<p>KERN</p> <p>Vandaag gaan we werken rond onze ademhaling. We gaan al eens een startoefening doen die jullie allemaal eens mogen uitproberen.</p> <p><u>Ademen als een slang</u></p> <p>De klrs mogen allemaal hun stoel naar achter schuiven, zodat ze niet te dicht tegen hun bank zitten. De KO haalt aan dat de klrs op hun stoel mogen gaan zitten met hun benen en voeten op de grond naast elkaar. De klrs mogen met een rechte rug tegen de rugleuning van hun stoel zitten.</p> <p>De klrs plaatsen hun handen op hun buik.</p> <p>De KO zegt dat ze nu tot 4 gaat tellen. Terwijl ze telt, ademen de klrs in door hun neus.</p> <p>Daarna ademen de klrs weer uit door hun mond, terwijl de KO tot 4 telt.</p> <p>Dit gaan ze nog eens herhalen, maar nu gaan ze, telkens ze uitademen, het geluid van een slang nadoen, gedurende 4 seconden.</p> <p>De KO gaat ondertussen met de klrs in gesprek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als jullie ademen door jullie neus, wat gebeurt er dan met je buik? - Hoe komt dat denken jullie? - Als jullie uitademen door jullie mond, wat gebeurt er dan met jullie buik? - Hoe zou dat komen? 	
<p>AFRONDING</p> <p>De klrs mogen nog eens voor de laatste ker deze slangensoefening doen, maar nu gaan ze zo lang mogelijk een slang nadoen als ze uitademen. Ze gaan zo lang mogelijk hun sigeluid nadoen. Wie kan dit het langste?</p>	

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan bewust worden van hun ademhaling. Ze gaan bewust worden dat hun buik dikker wordt als ze gaan inademen en dat hun buik weer dunner wordt als ze uitademen. Ze leren ook de juiste ademhalingstechniek, dat ze moeten inademen door hun neus en weer uitademen door hun mond.

Reflectie activiteit

De kinderen luisterden zeer aandachtig naar de intro. Niemand had al een van mindfulnes gehoord en dus niets over. Als ik zei dat ik rond om ze ademhaling, 5 zintuigen, emoties... gingen werken, konden ze er al wat mee aanhaken. Als ik een voorbeeld gaf van een zintuig, konden ze al snel de **oefening zintuigen benoemen**. Ook enkele **emoties** konden ze benoemen als: loos, blij, bang, verdrietig, razend, verliefd, rijp (gevaar)... Ook de ademhalingsoefening deden ze zeer goed. **bedenken was betrokken**. Ze vonden het zeer leuk om een slang na te doen. Sommigen ademden wel een keer in om zo langer te kunnen uitademen. Een kind kwam na de oefening tegen mij zeggen 'Mijn longen doen een beetje pijn'. Hij zei dat dit door te ademen was, waarop ik zei dat we erop gaan oefenen.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	03/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuteronderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Drama 'Egeloefening' +
Sprookjesmeditatie 'Het vliegende tapijt' + Oefening
'Glas water doorgeven'

BEGINSITUATIE

De kinderen zijn zich nog niet bewust van hun ademhaling.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SEiv1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1

MATERIALEN

- Verhaal 'Het vliegende tapijt'
- Dekentjes/yogamatjes
- Glas met water

GERAADPLEEGDE BRONNEN

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring op een stoel.</p> <p><u>Egeloefening</u></p> <p>De KO vraagt aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wat is een egel?- Hoe ziet een egel eruit?- Wat heeft een egel allemaal op zijn rug staan?- ... <p>De KO laat nu haar hand zien met al haar vingers rechtop. De KO legt uit dat de klrs hun nu goed moeten focussen hun ademhaling door te kijken naar de KO haar hand. De klrs gaan namelijk door hun neus inademen als de KO omhoog gaat. Als de KO omlaag gaat, ademen de klrs uit door hun mond. De KO volgt de weg volledig langs haar vingers.</p> <p>Ze gaan dit nog eens voor een tweede keer doen, maar nu gaan de klrs zich moeten focussen op hun adem door hun neus en uit hun mond. Ze gaan voelen dat als je ademt door je neus, de lucht koud is en als je uitademt door je mond dat deze lucht dan warm is. De klrs mogen dit ook eens proberen andersom, dus inademen door hun mond en uitademen door hun neus. Ze gaan merken dat de koude/warme lucht hetzelfde is.</p>	
<p>KERN</p> <p><u>Sprookjesmeditatie 'Het vliegende tapijt'</u></p> <p>De KO vraagt aan de klrs wie er allemaal Alladin kent. Ze vraagt wie dit eens kan uitleggen. Daarna vat ze dit kort samen. Alladin is een jongen die een vliegend tapijt heeft. Als hij daar gaat opzitten, en de toverspreuk 'abracadabra' zegt, dan kan hij gaan vliegen met dit tapijt. Jullie mogen allemaal plaats gaan nemen op een dekentje/yogamat. Je mag erop gaan zitten.</p> <p><i>Doe je ogen dicht, wees heel stil en stel je voor dat je op Alladins vliegende tapijt zit. Kijk maar eens heel goed: Het is het mooiste tapijt dat je ooit hebt gezien met alle kleuren van de regenboog. Terwijl je je ogen dichthoudt, kijk je maar eens heel goed naar je tapijt.</i></p> <p><i>Ga nu met gekruiste benen op te tapijt zitten. Nu spreek je de magische woorden uit 'Abracadabra'. Zeg het allemaal maar eens samen, 'Abracadabra'. Je voelt nu dat je tapijt heel zachtjes omhoog komt en begint te zweven boven de grond. Je wordt lichter en lichter, heel ontspannen en blij. Je bent zo vrij als een vogeltje in de lucht. Je bent in de lucht. Misschien wil je wel tot in de wolken vliegen. Of je wilt misschien dat je tapijt heel snel begint te vliegen zodat je de koude wind over je hele lijf voelt. De koude wind voel je door je haren. Jij bent de baas, dus je kunt zwieren en zwaaien, omhoog en omlaag, langzaam en snel op je eigen vliegende tapijt. Je voelt je lekker fit en sterk terwijl je zo op je vliegende tapijt doorheen de lucht vliegt. Als je zin hebt, kun je het tapijt vragen om wat langzamer te vliegen of op één plek te blijven zweven, zodat je rustig rondom je kan kijken naar de huizen, het gras de bomen... onder jou. Misschien vlieg je wel over een sprookjesbos, of over bergen vol sneeuw... Je mag het allemaal zelf</i></p>	

<p><i>kiezen. Je bent helemaal vrij om zelf op avontuur te gaan. En als je klaar bent, vrage je aan je tapijt om je weer terug te brengen naar de grond.</i></p> <p><i>En als je eraan toe bent, dan mag je nu je vingers bewegen, en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doe je ogen weer open.</i></p> <p><i>Je bent vrij.</i></p> <p>(De KO observeert de klsr.)</p> <p>Nu de klsr helemaal tot rust zijn gekomen, gaat de KO even in gesprek met hun over hun ervaringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe voel je je nu? - Waar voel je het? - Werde je er rustig van? Of kreeg je meer stress? - Hoe voelde je je op dat moment? - ... 	
<p>AFRONDING</p> <p>Nu de klsr helemaal ontspannen zijn, gaan ze een oefening doen waarbij ze zeer gefocust moeten zijn. Ze gaan allemaal weer op hun stoel zitten in de kring, dicht bij elkaar.</p> <p>De KO gaat een té vol glas water laten doorgeven aan de klsr. De klsr moeten zich zo goed mogelijk proberen te focussen op het water in het glas zodat er geen druppel uitvalt. Het glas water wordt 2 tot 3 keer doorgegeven in de kring. Als er water uit valt, is dat helemaal niet erg. Ze mogen gewoon verder doen.</p>	

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan bewuster worden van hun ademhaling. Ze gaan bewust worden dat je lucht die ze inademen, steeds koude lucht is en dat de lucht die ze uitademen, steeds warme lucht is.

De klsr leven zich in door hun ogen volledig te sluiten en te luisteren naar het verhaal. Ze komen tot rust. Ze richten hun aandacht op hun zijn, op wat de KO vertelt. Ze leven zich helemaal in in het verhaal. Ze gaan volledig in het nu-moment.

De klsr gaan zich focussen op het water in het glas. Ze richten al hun aandacht hierop, want het water mag niet eruit vallen.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	03/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Impressie Drama 'Uitleg onderzoek +
Ademhalingsactiviteit 'Ademen als een olifant'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kinderen staan niet stil bij hoe ze ademen. Ze ademen zonder dat ze er bewust van zijn. Sommigen ademen door hun mond, anderen ademen door hun neus, nog anderen ademen door hun neus en mond...

DOELSTELLINGEN

Nr

	Nr

MATERIALEN

/

GERAADPLEEGDE BRONNEN

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO staat vooraan in de klas. Ze gaat kort een uitleg doen over wat ze deze weken allemaal komt doen met de klrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik doe een onderzoek rond Mindfulness bij kinderen. Wie heeft er allemaal al eens gehoord over Mindfulness? Wat is dat? Wat is dat denken jullie? Vertel maar eens wat jullie denken. - Ik ga met jullie leuke activiteiten doen, waarbij ik vaak een groepje kinderen met mij mee laat komen. We gaan dan hiervoor naar een andere klas. De juf zal dan les verder geven aan de kinderen die hier in de klas blijven. - Ik ga verschillende leuke activiteiten doen met jullie. Deze activiteiten kunnen gaan rond muziek, knutselen, tekenen, bewegen, spelletjes spelen... - Deze activiteiten gaan rond onze ademhaling, de 5 zintuigen en rond onze emoties/gevoelens. - Wie weet wat ademhaling is? - Wie weet wat onze 5 zintuigen zijn? Noem ze maar eens op. - Wat zijn emotie/gevoelens? Noem er eens een aantal op. <p>➔ De KO legt ook steeds verder uit.</p>	
<p>KERN</p> <p>Vandaag gaan we werken rond onze ademhaling. We gaan al eens een startoefening doen die jullie allemaal eens mogen uitproberen.</p> <p><u>Ademen als een slang</u></p> <p>De klrs mogen allemaal hun stoel naar achter schuiven, zodat ze niet te dicht tegen hun bank zitten. De KO haalt aan dat de klrs op hun stoel mogen gaan zitten met hun benen en voeten op de grond naast elkaar. De klrs mogen met een rechte rug tegen de rugleuning van hun stoel zitten.</p> <p>De klrs plaatsen hun handen op hun buik.</p> <p>De KO zegt dat ze nu tot 4 gaat tellen. Terwijl ze telt, ademen de klrs in door hun neus.</p> <p>Daarna ademen de klrs weer uit door hun mond, terwijl de KO tot 4 telt.</p> <p>Dit gaan ze nog eens herhalen, maar nu gaan ze, telkens ze uitademen, het geluid van een slang nadoen, gedurende 4 seconden.</p> <p>De KO gaat ondertussen met de klrs in gesprek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als jullie ademen door jullie neus, wat gebeurt er dan met je buik? - Hoe komt dat denken jullie? - Als jullie uitademen door jullie mond, wat gebeurt er dan met jullie buik? - Hoe zou dat komen? 	
<p>AFRONDING</p> <p>De klrs mogen nog eens voor de laatste ker deze slangensoefening doen, maar nu gaan ze zo lang mogelijk een slang nadoen als ze uitademen. Ze gaan zo lang mogelijk hun sigeluid nadoen. Wie kan dit het langste?</p>	

Verantwoording Mindfulness

De klsrs gaan bewust worden van hun ademhaling. Ze gaan bewust worden dat hun buik dikker wordt als ze gaan inademen en dat hun buik weer dunner wordt als ze uitademen. Ze leren ook de juiste ademhalingstechniek, dat ze moeten inademen door hun neus en weer uitademen door hun mond.

Reflectie activiteit

De klsrs hadden nog nooit van mindfulness gehoord. De klsrs wisten ook niet goed welke zittingen er waren en welke omroepen er waren. Als ik hen daar een voorbeeld gaf probeerden ze alles te zeggen waaraan ze denken. Meestal zeiden ze iets juist, maar soms kwamen er wel al eens een fout of een herhaling dat al gezegd geweest is. De 5-jarigen wisten dus nog wat minder dan de kinderen van het 1ste leerjaar. De ademhalingsoefening heb ik veranderd in de activiteiten in kleinere groepjes doordat er iets tussengekomen is. De kinderen merken ook hierop dat soms hun buik dikker wordt bij het uitademen en dikker bij het inademen. Sommigen vonden het nog moeilijk om in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond als ze dit enkele keren na elkaar moesten uitvoeren.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	03/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Egeloefening' + 'Een opkikkertje' +
Oefening 'Pingpongballetje blazen'

BEGINSITUATIE

Kinderen zijn nog niet bewust van hun ademhaling.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SEiv1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1

MATERIALEN

- Pingpongballetje
- Dekentjes/yogamatjes
- Tekst

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring op een stoel.</p> <p><u>Egeloefening</u></p> <p>De KO vraagt aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wat is een egel?- Hoe ziet een egel eruit?- Wat heeft een egel allemaal op zijn rug staan?- ... <p>De KO laat nu haar hand zien met al haar vingers rechtop. De KO legt uit dat de klrs hun nu goed moeten focussen op hun ademhaling door te kijken naar de KO haar hand. De klrs gaan namelijk door hun neus inademen als de KO omhoog gaat. Als de KO omlaag gaat, ademen de klrs uit door hun mond. De KO volgt de weg volledig langs haar vingers.</p> <p>Ze gaan dit nog eens voor een tweede keer doen, maar nu gaan de klrs zich moeten focussen op hun adem door hun neus en uit hun mond. Ze gaan voelen dat als je ademt door je neus, de lucht koud is en als je uitademt door je mond dat deze lucht dan warm is. De klrs mogen dit ook eens proberen andersom, dus inademen door hun mond en uitademen door hun neus. Ze gaan merken dat de koude/warme lucht hetzelfde is.</p>	8 min
<p>KERN</p> <p><u>Een opkikkertje</u></p> <p>(De KO observeert de klrs.)</p> <p>De KO zit met de klrs op een stoel. Ze zegt tegen de klrs dat ze rustig op hun stoel mogen blijven zitten en dat de KO zo dadelijk iets vertellen waar de klrs mogen naar luisteren. Ze gaan ook steeds de opdrachten uitvoeren, als ze dit willen, die door de KO gezegd wordt.</p> <p>De KO begint:</p> <p><i>(‘Ting’ met triangel’)</i></p> <p><i>Ik wil je vragen even lekker rechtop te gaan zitten, je schouders te ontspannen en je handen op je schoot te leggen. En als je wilt kun je je ogen sluiten. Breng nu je aandacht even bij je adem. Merken dat je ademt is altijd weer bijzonder. Door het te merken ben je helemaal hier met je aandacht, waar je nu zit. Op deze plek, in deze ruimte waar de lucht onophoudelijk in en uit je lijf stroomt, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Iets om blij van te worden. De adem die altijd dicht bij je is, op elk moment. Misschien merk je nu ook waar je de adem voelt op dit moment. Merk het maar. Bij je neus, bij je borst, of nog dieper in je buik. En merk dat hoe tijdens het ademen je buik een beetje in en uitzetten. Steeds een beetje uitzetten en weer ontspannen. En denk dan eens terug aan een moment, kort geleden of vandaag, dat iemand aardig of lief tegen je was. Zomaar, zonder dat je er iets voor deed. Een aardig woord, een hand die jou even vastpakt, een glimlach, of de hond of de poes die blij is om je te zien, zo een heel goed moment. Haal dit moment maar uit je herinnering naar voren en merk wat er gebeurt als je terugdenkt aan dit moment. Open je hart maar voor dit diepe gevoel van blijdschap dat vanzelf tot in je verste hoekjes stroomt, en laat dit gevoel maar helemaal doordringen, zodat je weet hoe dit is. Aardig zijn is fijn, het geeft je energie. Het is eenvoudig en iedereen kan het. Het brengt warmte en licht en het opent</i></p>	10 min

<p>je hart voor anderen. Blijf nog even bij dit fijne gevoel en laat gedurende de dag nog vaak even naar boven komen. En misschien merk je dat je vanzelf een glimlach krijgt.</p> <p>(‘Ting’ met triangel’)</p> <p>Nu de klrs helemaal tot rust zijn gekomen, gaat de KO even in gesprek met hun over hun ervaringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe voel je je nu? - Waar voel je het? - Word je er rustig van? Of kreeg je meer stress? - Hoe voelde je je op dat moment? - Kon je je goed ontspannen? - Waar dacht je aan? - ... 	
<p>AFRONDING</p> <p><u>Pingpongballetje</u></p> <p>Nu de klrs helemaal ontspannen zijn, gaan ze een oefening doen waarbij ze zeer gefocust moeten zijn.</p> <p>De klrs mogen allemaal rond de tafel gaan staan. De KO plaatst een pingpongballetje in het midden van de tafel. De klrs gaan zich zo goed mogelijk proberen te focussen op het pingpongballetje door er tegen te blazen en ervoor te zorgen dat het pingpongballetje niet van de tafel gat vallen. Als het eraf valt, mogen ze dit nog eens proberen.</p>	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan bewuster worden van hun ademhaling. Ze gaan bewust worden dat je lucht die ze inademen, steeds koude lucht is en dat de lucht die ze uitademen, steeds warme lucht is.

De klrs leven zich in door hun ogen volledig te sluiten en te luisteren naar wat de KO te vertellen heeft. Ze komen tot rust. Ze richten hun aandacht op hun zijn, op wat de KO vertelt. Ze proberen in hun gedachten te focussen op wat de KO vertelt door de opdrachtjes in hun gedachten proberen uit te voeren.

De klrs gaan zich focussen op het pingpongballetje. Ze richten al hun aandacht hierop, want het pingpongballetje mag niet van de tafel vallen. Ze doen dit met behulp van hun adem.

Reflectie activiteit

De klrs waren zeer gefocust /geconcentreerd en rustig bij de oefening. Ze letten zeer goed op de ademhaling zonder te praten. Het opkikkerij was iets te moeilijk voor de klrs. Ze volgden het tekort niet dat ik vertelde en waren maar aan het lachen, prullen aan de mat. Ik heb het verder geredeneerd maar de klrs raakten niet meer betrokken. Bij de volgende groep probeerde ik dan het vliegende topje met wat meten met een succes was. Ze vonden het leuk omdat ze hun ogen mochten dicht doen en dus niet moesten zien de KO was erbij. Het viel me wel op dat de klrs het iets moeilijker vonden dan het nu is voor. Een klrs haalde aan dat ze het ten leij eng vond. Ze kreeg vliegengit. Sommigen vonden het moeilijk om aan het verhaal te denken. Ze waren wel stil, maar haalden aan dat ze aan iets anders dachten. Het pingpongballetje lozen →

vonden ze zeer leuk. Het was iets meer actief. Er was een zeer hoge betrokkenheid. Het werd zelfs al doorvertelt aan andere klrs waardoor ze al weten wat ze gingen doen. De klrs haalden aan dat ze het nog eens wilden doen, omdat het zeer leuk is. Ze waren zeer gemotiveerd om het balletje niet te laten vallen door er tegen te blazen.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRatieve GEGEVENS

datum:	03/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVS	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
BA Expressie 'Mijn vriendelijke ademhaling'

BEGINSITUATIE

Kinderen zijn nog niet bewust van hun ademhaling.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillig, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1

MATERIALEN

- Triangel
- Verhaaltje

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Langenberg, G. & Brandsma, R. (2012). Mindfulkids Heartfulkids. Houten, Nederland: LannooCampus


SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁵	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs in de kring op een stoel. Ze laat de klrs even heel diep in en uit ademen. Inademen door hun neus en uitademen langs hun mond. Dit doen ze een aantal keer. Ze maken het stil. Daarna vertelt de KO dat ze deze stilte moeten behouden en dat ze langzaam hun mogen mogen sluiten.	5 min
KERN De KO begint te vertellen als ze een keer geslagen heeft op de triangel. Ze begint pas te lezen als ze niets meer horen van de ademhaling.  <p>Kom weer zitten in je stille lichaam en breng dan je aandacht naar je adem. Volg de stroom van de lucht. Bij je neus: voel hoe je adem naar binnen stroomt en weer naar buiten. Bij je borst: voel hoe je borstkas uitzet en weer inzakt. Bij je buik: voel hoe je buik naar buiten komt en weer naar binnen gaat.</p> <p>Je kunt ook je hand op je buik leggen. Dan kun je de beweging nog beter volgen. Je voelt hoe je buik beweegt. Als een ballonnetje dat groter wordt op een inademing en weer kleiner wordt op een uitademing.</p> <p>Aandacht voor jouw trouwe vriend of vriendin; de ademhaling volgt zijn eigen weg. In en uit. Merk gewoon hoe ze stroomt, jouw vriendelijke ademhaling.</p> <p>Blijf nog even zitten. En ga nog even door met het volgen van de ademhaling. Beëindig dan de oefening op je eigen manier. Neem je tijd.</p>	10 min
AFRONDING Nu de klrs helemaal tot rust zijn gekomen, gaat de KO even in gesprek met hun over hun ervaringen. <ul style="list-style-type: none">- Hoe voel je je nu?- Waar voel je het?- Werd je er rustig van? Of kreeg je meer stress?- Hoe voelde je je op dat moment?- ...	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs leven zich in door hun ogen volledig te sluiten en te luisteren naar wat de KO zegt. Ze komen tot rust. Ze richten hun aandacht op hun zijn, op wat de KO vertelt. Ze gaan volledig in het nu-moment.

Reflectie activiteit

Deze activiteit was wat moeilijk voor de 5-jarigen. De tekst zelf was te moeilijk. Ik denk dat het komt omdat er geen verhaal rond is, want daarna had ik bij de 5-jarigen i.p.v. Mijn vriendelijke ademhaling. Het vliegende topje gedraagt, wat later leukte. Ze waren meer betrokken. Ze waken dit en luisterden aandachtig. Ze vonden de opdrachten die in het verhaal verkeerden goed uit. Ze waken dus op dat moment een gefocust naar het verhaal aan het luisteren. De andere groepen fantaseerden meer in het verhaal. Dit was zo bij de meeste kls.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	04/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Horen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
Impressie 'Zoek het juiste dier (kind) a.d.h.v. de
geluiden die de kinderen nadoen' → Zo worden er
groepjes gevormd
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De klsr weten welk dier welk geluid kan maken, dit op verschillende manieren.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1

MATERIALEN

- Dierenkaartjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁶	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO haalt verschillende prenten van dieren tevoorschijn. De KO vraagt steeds aan de klsr welk dier dit is. <ul style="list-style-type: none">- Leeuw- Hond- Poes- Olifant- Paard- Ezel- Geit- Aap De klsr moeten bij elk dier het juiste geluid nadoen. Ze mogen dit tezamen uitvoeren. Zo komen er verschillende geluiden aan bod bv. een poes kan de volgende geluiden maken: Miauw, maauww, grrrrrr...	3 min
KERN NU krijgt elke klr een kaartje met 1 van de dieren die ze net hebben overlopen. Ze mogen de prenten niet aan elkaar laten zien. Op het teken van de KO mogen de klsr het juiste geluid nadoen dat ze hebben op hun eigen prent. Ze gaan opzoek naar hetzelfde diertje (kind) door gericht te luisteren naar hun dierengeluid. Als ze denken dat ze bij het juiste kind zijn, mogen ze voor de zekerheid hun kaartjes aan elkaar laten zien. Als het dan juist is, geven ze elkaar de hand en gaan ze aan de kant staan totdat iedereen hun zelfde diertje heeft gevonden. Zo ontstaan er groepjes van elk 2 kinderen.	5 min
AFRONDING De KO zegt nu dat er bepaalde groepjes van dieren met de KO mogen meekomen. De KO heeft gemerkt dat alle kinderen goed kunnen luisteren naar het juiste geluid. Ze weet nu een zeer goede activiteiten om hun gehoor nog beter te testen.	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr leren om gericht hun aandacht te richten op een bepaald geluid op dat moment. Ze richten hun volle aandacht enkel op het geluid.

Reflectie activiteit

De klsr waren geucht opzoek naar hun dierenvriendje. Ze stapten door elkaar. Ik zag sommige klsr echt dicht naar een andere klsr gaan om te horen welk dier deze klsr nadoet. Anderen bleeften wat zitten omdat ze een beetje verlegen waren. Ze maakten niet zo inluide geluiden waardoor het voor sommigen wat moeilijker was om

gerichten te luisteren. Maar bij de meeste klsr was al hun aandacht op dat moment gericht naar hun 'dierenvriendje'. Op het einde was iedereen bij elkaar, zonder hulp van de KO. De KO zei enkel dat de klsr luiden hun dierengeluid mochten nadoen en dat deden ze daarna dan ook.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	04/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	8 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVS	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Horen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Beweging 'Stap naar het geluid'

BEGINSITUATIE

De klsrs horen steeds alles, maar richten zich niet volledig op het geluid zelf.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen	MZrt1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Verschillende muziekinstrumenten
- Sjaals als blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Florquin, V. & Bertrands, E. (2017). Speelkriebels voor kleuters. Leuven, België: Acco

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsrs in de kring.

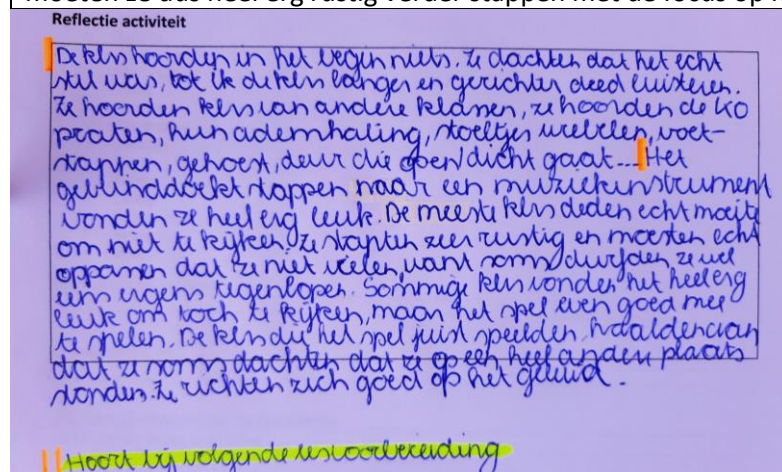
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁷	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in de kring.</p> <p>In het midden van de kring staat een doos vol met verschillende instrumenten.</p> <ul style="list-style-type: none">- Triangel- Bellenkrans- Klappers- Trommel- Schudeieren- ... <p>De KO overloopt deze met de klrs. Elke klr mag even naar voor komen om een bepaald instrument uit de doos te halen en deze uit te proberen zodat alle klrs elk instrument heeft gehoord.</p> <p>De KO stelt hierbij de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Welk instrument is dit?- Welk geluid zou het maken?- Welk geluid maakt het?- Beschrijf het eens.- Is het een hard/zacht geluid?- Is het een leuk geluid? Waarom wel/niet?- Als je naar het instrument luistert, wat voel je dan in de lichaam?- Waar voel je het?- ...	8 min
<p>KERN</p> <p>De KO gaat nu samen met de klrs beginnen aan het spel 'Stap naar het geluid'.</p> <p><u>Spelidee</u></p> <p>De klrs mogen even hun omdraaien met hun buik naar de muur zodat ze de KO even niet zien staan. Ze doen hun ogen dicht.</p> <p>De KO gaat nu een instrument uit de doos nemen en heel stilletjes op een plaats gaan staan. Als de KO het muziekinstrument bespeeld, dan luisteren de klrs eerst goed van waar het geluid komt. Als de KO dan nog eens het muziekinstrument bespeeld, dan mogen de klrs zich omdraaien en rustig naar de KO stappen, dus naar het geluid. Als de klrs aankomen, tikt de KO op hun schouder en zegt ze 'Je bent er.'</p> <p>Nu gaan ze dit nog eens doen, maar nu mag een klr het instrument bespelen.</p> <p><u>Uiteindelijke spel</u></p> <p>De KO haalt aan dat het vorige spel veel te makkelijk was voor de klrs. De KO gaat het spel nu iets moeilijker maken. De klrs mogen allemaal een blinddoek omdoen, behalve 1 klr. De geblinddoekte klrs mogen even een plaatste nemen op een stoel. Daarna ma de klr een muziekinstrument nemen uit de doos en stilletjes een plaatsje nemen in de ruimte. Als ze daar staat mag ze het muziekinstrument bespelen.</p> <p>De andere klrs mogen, vanaf ze het muziekinstrument horen, rechtstaan en stilletjes zich verplaatsen naar het geluid. De klrs bespeeld het instrument de hele tijd. Als een klr bij deze klr aankomt, dan tikt deze klr op de schouder van de geblinddoekte klr en zegt 'Je</p>	15 min

bent er'. Pas dan mag de geblinddoekte klr zijn blinddoek afdoen. De klr met het instrument speelt verder tot alle klrs er zijn.	
Dit spel wordt nog enkele keren herhaalt.	
AFRONDING	5 min
De KO gaat even in gesprek met de klrs: <ul style="list-style-type: none"> - Wat vonden jullie van het spel? - Vonden jullie het leuk/niet leuk? Waarom? - Vond je het eng? Waarom? - Was het moeilijk of net makkelijk? - Wat was er makkelijk? - Wat was er moeilijk aan? - ... 	

Verantwoording Mindfulness

De klrs moeten zich volledig richten op het geluid dat ze horen. Ze kunnen niets zien, enkel horen. Ze moeten dus echt afgaan naar het geluid dat ze horen met hun blinddoek aan. Ze gaan leren om rustig zich te verplaatsen doorheen de ruimte. Ze moeten erop letten dat ze niet vallen. Hiervoor moeten ze dus heel erg rustig verder stappen met de focus op het geluid van het instrument.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRatieve GEGEVENS

datum:	04/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuteronderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Horen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
BA Expressie 'Raad het geluid'

BEGINSITUATIE

De klrs horen steeds alles, maar richten zich niet volledig op het geluid zelf.

DOELSTELLINGEN**Nr**

Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Doos
- Stick
- Laptop
- Blinddoeken
- Blad papier
- Chips
- Schudei
- Flesje water
- Snoepje
- Doek
- Krant
- Laptop
- Schoenen
- Triangel
- Stiften

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in de kring.

VERLOOP

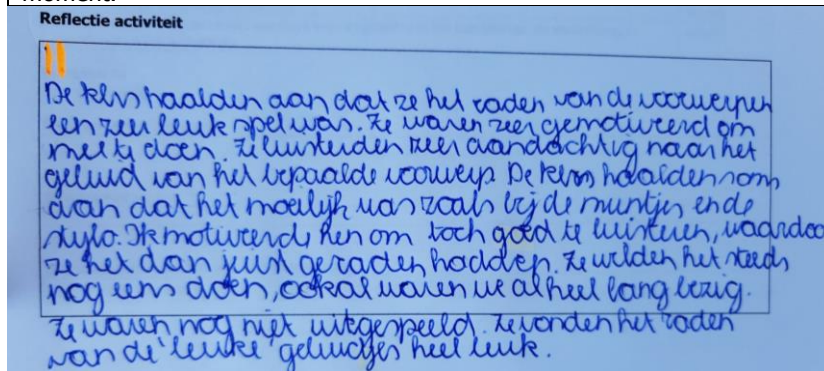
AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁸	KLASMANAGEMENT
ORIËNTERING De KO zit met de klrs in de kring. Ze gaan eens heel stil zijn en luisteren. De KO vraagt hierbij de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">- Is het stil?- Horen jullie nog iets?- Zijn jullie zeker?- Luister maar eens heel goed.- Wat horen jullie nog?- Wat zou dat zijn?- Wie hoort iets ongewoons?- Wie hoort iets dat van buiten komt?- ...	5 min
KERN De KO haalt nu verschillende voorwerpen in een doosje. De doos blijft nog dicht, zodat de klrs niet zien wat er in zit. Als eerste haalt de KO er een stick uit. De KO gaat deze stick in haar laptop steken. Op deze stick staan verschillende dierengeluiden op. Om even te oefenen, gaat de KO een aantal dierengeluiden opzetten. De klrs moeten zo snel mogelijk raden welk dier het is. Dit gaat van moeilijk naar makkelijk. Nu gaat de KO de opdracht moeilijker maken met moeilijkere en verschillende geluiden. Ze haalt hiervoor de doos er terug bij en haalt als eerste 4 blinddoeken tevoorschijn. Voor ze deze opzet bij de klrs, gaat ze eerst de bedoeling uitleggen van de activiteit. Één klr mag namelijk (om de beurt) naar voren komen en bij de doos staan. De andere klrs mogen dan hun blinddoek omdoen. De KO haalt 1 voorwerp uit de doos (ze laat de klrs bewust zelf niet kijken in de doos, want anders ziet ze alle voorwerpen al en kan ze het l bij de volgende ronde eventueel raden). De klr maakt met het voorwerp geluid. De klrs mogen, als ze het weten, raden wat het is. Als iemand het juist geraden heeft, mag deze naar voor komen en dan het geluid maken. De klrs die dan weer gaat zitten, mag de blinddoek omdoen. Volgende materialen zitten in de doos die geluid kunnen maken: <ul style="list-style-type: none">- Blad papier (scheuren)- Chips (eten)- Schudei- Flesje water (schudden)- Snoepje (papiertje openen)- Doek (wapperen)- Krant (verfrommelen)- Laptop (typen)- Schoenen (stappen)- Triangel- Stiften (kleuren op blad)- ... De klrs mogen ook eens al hun ogen even dicht doen. De KO gaat een klr aanduiden die eens 'Hallo' mag zeggen. De andere klrs gaan dan zeggen wie het is. Dit is stemherkenning.	20 min
AFRONDING	5 min

De KO gaat na de oefening even in gesprek met de krls op wat ze nu allemaal ervaren hebben:

- Vonden jullie het leuk? Waarom wel/niet?
- Wat vond je moeilijk? Hoe kwam dat?
- Was je rustig/gestresseerd..?
- Hoorde je meteen wat het was of dacht je eerst altijd iets anders?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De krls gaan gericht luisteren naar hun omgeving. Ze gaan eerste merken dat het volledig stil is, maar als ze hun aandacht echt enkel gaan richten op wat er echt nog te horen is in hun omgeving, dan pas gaan ze alle geluiden waarnemen. Ze gaan hun focussen op de geluiden. Ook bij de uiteindelijke oefening. Ze hebben geleerd om gericht de geluiden in hun omgeving waar te nemen, waardoor ze zich nu beter gaan kunnen focussen op de geluiden die ze plots, geblinddoekt, te horen krijgen. Ze gaan focussen op wat ze horen op dat moment.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	04/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Horen
 vanuit kls:
 zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
 Begeleide activiteit:
 Impressie Muziek 'Luister naar de triangel tot het
 stopt' + Expressie beweging 'Luister naar de muziek
 en stop + Luister naar de voetstappen'

BEGINSITUATIE

De krls zijn zich niet bewust van de geluiden die ze horen als het eigenlijk stil is.

DOELSTELLINGEN

DOELSTELLINGEN	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen	MZrt1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1

MATERIALEN

- 1 paar laarzen
- Stick met liedje
- Laptop
- Blinddoeken
- Triangel
- Schudei

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Florquin, V. & Bertrands, E. (2017). Speelkriebels voor kleuters. Leuven, België: Acco

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁹	KLASMANAGEMENT
ORIËNTERING De klsr zitten in de kring. De KO neemt een triangel erbij. Ze vraagt aan de klsr om hun ogen dicht te doen, want ze gaat namelijk slaan op de triangel. De klsr moeten goed luisteren naar het geluid. Als ze echt helemaal niets meer van de triangel horen, dan mogen ze 1 arm stilletjes in de lucht steken. Ze houden de ogen dicht tot de juf zegt dat deze weer open mogen. Ze gaan hier even een gesprekje over voeren: <ul style="list-style-type: none">- Stoort dat geluid jou?- Hoe voel je je daarbij?- Hoor je nu nog andere geluiden?- Wat hoor je allemaal?- ...	5 min
KERN De klsr gaan nu een geluidsspelletje doen waarbij ze weer al hun aandacht moeten gaan richten op een geluid. Het is de bedoeling dat ze heel goed gaan luisteren. <u>Spelidee</u> Luister naar de muziek en stop: De klsr gaan eerst eens door de ruimte mogen stappen zonder blinddoek. Als de KO de muziek opzet, dan mogen de klsr rustig doorheen de ruimte stappen. Ze moeten goed luisteren, want als de muziek stopt, toppen ze ook meteen met te stoppen en blijven ze op hun plaats staan. Wijs de stapper aan: Nu de klsr op hun plaats blijven staan, legt de KO het volgende uit. Nu trekt de KO een aar laarzen aan. Terwijl ze tussen de klsr stapt, volgen de klsr deze voetstappen door deze blijven aan te wijzen. Als de KO stopt, schudt ze met een schudei. De klsr mogen wijzen naar de plaats waar de KO met haar schudei schud. De KO herhaalt dit nog eens met de klsr, zonder blinddoek, maar dan als een klr mag rondstappen. <u>Uiteindelijke spel</u> Nu gaat de KO het spel moeilijker maken. De klsr gaan hun aandacht weer helemaal leggen op het geluid. Ze geeft de klsr namelijk een blinddoek die ze moeten opzetten. Ze neemt 1 klr eruit die geen blinddoek moet opzetten. De andere klsr mogen, als de muziek start, rustig door de ruimte bewegen. Als de muziek stopt, stoppen ze op hun plaats en blijven ze daar staan. De klr zonder blinddoek heeft de laarzen aangetrokken en mag nu tussen de klsr stappen zonder deze aan te raken. De geblinddoekte klsr wijzen steeds naar het geluid van de voetstappen door met hun vinger te volgen. Als de klr stopt, schudt deze met de schudei. De klsr wijzen daar naartoe. Op het signaal van de KO mogen de klsr hun blinddoek afdoen en kijken of ze juist wijzen. Dit herhaalt de KO een aantal keren.	20 min
AFRONDING	5 min

Nadat de klsr voor de laatste keer het spel gespeeld hebben, gaat de KO hier even over in gesprek:

- Wat vond je van het spel?
- Welk deel vond je leuker? Met of zonder blinddoek? Waarom?
- Vonden jullie het moeilijk met blinddoek het geluid te volgen?
- Wat was er zo moeilijk aan?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr moeten al hun aandacht richten eerst op de triangel, daarna op de voetstappen. Bij de voetstappen moeten ze echt focussen op naar waar het geluid naartoe gaat. Hiervoor moeten ze zicht echt richten op dat moment.

Reflectie activiteit

Dit was een zeer geslaagde activiteit. De klsr mochten met een blinddoek dan wel op muziek. De ene klsr stapte zeer rustig, terwijl de andere wat harder dreunde. Ik zag dat de klsr er echt van genoten. Als de muziek stopte, stopten ze meteen. De ene klsr, maar bij het eerste spel de KO, rondstappen. De ene klsr had echt een lastie om rond te stappen, zoals heel stil stappen, geluik stoppen... Anderen lachten erbij of liepen een beetje... Voor het gerucht luisteren en aanwijzen van de voetstappen zag ik toch een verschil bij sommige klsr. Zo konden ze vaak juist aanwijzen bij beide stappen en munden juist aanwijzen bij lichte en stille stappen. Ik zag dat het bij sommige klsr af en toe wat moeilijk was om juist aan te wijzen, maar meestal konden ze het wel.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	04/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Horen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
BA Expressie 'Geluiden en de stilte'

BEGINSITUATIE

Kinderen zijn nog niet bewust van de dagelijkse geluiden die er zijn ook als het stil is.

DOELSTELLINGEN

DOELSTELLINGEN	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	T0mn1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1

MATERIALEN

- Triangel

- Verhaaltje

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Langenberg, G. & Brandsma, R. (2012). Mindfulkids Heartfulkids. Houten, Nederland: LannooCampus

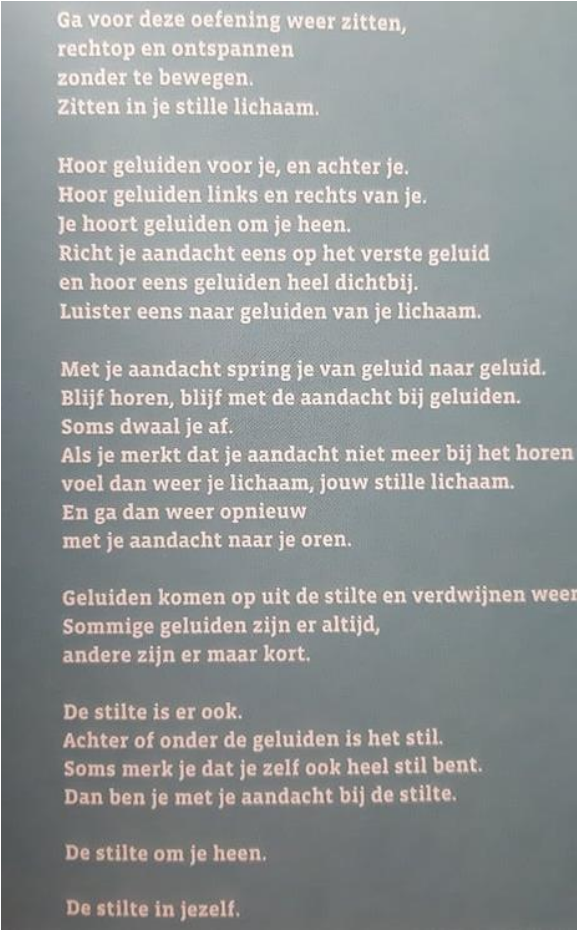
SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁰	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs in de kring op een stoel. Ze laat de klrs even heel diep in en uit ademen. Inademen door hun neus en uitademen langs hun mond. Dit doen ze een aantal keer. Ze maken het stil. Daarna vertelt de KO dat ze deze stilte moeten behouden en dat ze langzaam hun mogen mogen sluiten.	5 min
KERN De KO begint te vertellen als ze een keer geslagen heeft op de triangel. Ze begint pas te lezen als ze niets meer horen van de ademhaling.  <p>Ga voor deze oefening weer zitten, rechtop en ontspannen zonder te bewegen. Zitten in je stille lichaam.</p> <p>Hoor geluiden voor je, en achter je. Hoor geluiden links en rechts van je. Je hoort geluiden om je heen. Richt je aandacht eens op het verste geluid en hoor eens geluiden heel dichtbij. Luister eens naar geluiden van je lichaam.</p> <p>Met je aandacht spring je van geluid naar geluid. Blijf horen, blijf met de aandacht bij geluiden. Soms dwaal je af. Als je merkt dat je aandacht niet meer bij het horen voel dan weer je lichaam, jouw stille lichaam. En ga dan weer opnieuw met je aandacht naar je oren.</p> <p>Geluiden komen op uit de stilte en verdwijnen weer Sommige geluiden zijn er altijd, andere zijn er maar kort.</p> <p>De stilte is er ook. Achter of onder de geluiden is het stil. Soms merk je dat je zelf ook heel stil bent. Dan ben je met je aandacht bij de stilte.</p> <p>De stilte om je heen.</p> <p>De stilte in jezelf.</p>	10 min
AFRONDING Nu de klrs helemaal tot rust zijn gekomen, gaat de KO even in gesprek met hun over hun ervaringen. <ul style="list-style-type: none">- Hoe voel je je nu?- Waar voel je het?- Wordt je er rustig van? Of kreeg je meer stress?- Hoe voelde je je op dat moment?- Was het helemaal stil?	5 min

- Wat hoorden jullie allemaal?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr leven zich in door hun ogen volledig te sluiten en te luisteren naar wat de KO zegt. Ze komen tot rust. Ze richten hun aandacht op de geluiden die aanwezig zijn in hun omgeving, ook als ze stil zijn. Ze richten hun aandacht op hun zijn, op wat de KO vertelt. Ze gaan volledig in het nu-moment.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	05/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Impressie 'Wat zit er in de doos? Wie durft voelen?'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kinderen willen laten zien dat ze echt durven door de opdracht uit te proberen. Ze willen zich bewijzen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Basisvertrouwen ontwikkelen	IKid1
Nieuwsgierig zijn naar en bereidheid tonen om het nieuwe te ontdekken en erover te leren	IVoc1

MATERIALEN

- Voeldoos
- Fopmuis

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO staat vooraan in de klas. De kinderen zitten op hun stoel achter de bank.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹¹	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO komt samen met de klrs binnen in de klas. Ze zien daar opeens een geheimzinnige doos staan. Wie zou dat hier nu gezet hebben? Ik heb een ideetje! Wij gaan niet in deze doos kijken, maar wij gaan er in voelen!	2 min
KERN De KO gaat als eerste in de doos proberen te voelen... Als haar hand erin gaat, trekt ze hem er meteen weer uit. 'Ik durf niet!' zegt ze. <ul style="list-style-type: none">- Wie zou er wel in durven voelen?- Voel maar eens.- Wat voel je?- Is het hard/zacht/glibberig/korrelig/...?- Wat zou het kunnen zijn denken jullie?- Wat voel je nog?- Is het bol/vierkantig/...?- Is het puntig?- Is het plat?- Raad maar eens.- ... (De KO kan soms om eens te foppen ook de doos laten bewegen, zodat de klrs denken dat er iets levends in de doos zit.) Als de klrs allemaal eens een keertje gevoeld hebben, en als ze het nog niet geraden hebben, dan mag 1 klr het eruit proberen te halen. Het is een fopmuis! De KO laat de fopmuis eens rondgaan in de klas zodat iedereen er eens aan kan voelen. Ze bespreken even kort hoe de fopmuis nu echt voelt.	10 min
AFRONDING De KO vraagt aan de klrs over wat ze vandaag gaan leren of met welk zintuig. De klrs halen aan dat we dingen gaan doen waarbij we moeten gaan voelen.	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan op hun tastgevoel af. Ze gaan raden wat er in de doos zit door enkel en alleen te voelen. Ze focussen zich op wat ze voelen in de doos en raden zo wat het gaat zijn.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	05/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Geblinddoekt voelen met de handen en
daarna met de voeten'

BEGINSITUATIE

De klsr kennen de verschillende voorwerpen waaraan ze moeten voelen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: horen	MZzo1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Verschillende voorwerpen
- Voeldoos
- Blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in de kring.

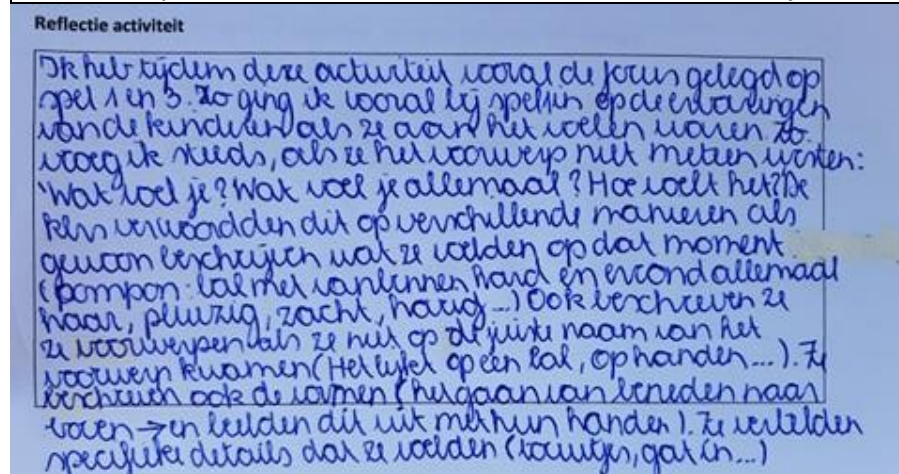
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹²	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in de kring. Ze haalt verschillende voorwerpen tevoorschijn en overloopt deze even met de klrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potlood - Pen - Dik boek - Dun boek - 2 verschillende soorten knuffelbeertjes - Plastiek beker - Plastiek potje - ... <p>Deze voorwerpen zijn allemaal voorwerpen die de klrs kennen. Ze zorgt ervoor dat bepaalde voorwerpen hard op elkaar lijken om het moeilijker te maken bv. potlood-pen...</p> <p><u>Spel 1</u></p> <p>De KO haalt nu de voeldoos tevoorschijn. Ze legt er een bepaald voorwerp in. Om de beurt mag een klr naar voor komen om proberen te raden welk voorwerp erin zit.</p> <p>De KO doet dit als een korte intro van de activiteit.</p>	8 min
<p>KERN</p> <p><u>Spel 2</u></p> <p>Nu gaat de KO verschillende voorwerpen in de doos leggen. Om de beurt mag een klr naar voor komen om een bepaald voorwerp eruit te nemen die de KO op dat moment zegt.</p> <p>De opdracht is nu iets moeilijker, omdat alle (of veel) voorwerpen in de doos zitten. Ze moeten nu echt gericht zoeken naar het gezegde voorwerp door al hun aandacht daarop te richten bij het voelen in de doos.</p> <p><u>Spel 3</u></p> <p>Als alle klrs geweest zijn, gaan ze nu groepjes van 2 vormen. Een klr van elk groepje mag op een stoel gaan zitten en zijn/haar schoenen en kousen uitdoen. Deze klr krijgt van de KO een blinddoek en mag deze opzetten zodat hij/zij niets meer kan zien. De andere klr mag nu 5 voorwerpen komen halen en deze vooraan iets verder dan de voeten van de geblinddoekte klr plaatsen. De klr gaat nu 1 voorwerp van de 5 onder de voeten van de geblinddoekte klr leggen en deze klr moet goed voelen met zijn/haar voeten. De klr zegt nog niets. Als de klr voldoende gevoelt heeft, dan mag deze klr de blinddoek afdoen en zeggen welk van de 5 voorwerpen hij/zij juist gevoelt heeft.</p> <p>Na een aantal keren worden de beurten omgewisseld.</p> <p>Het spel kan ook als volgt gespeeld worden: De klr neemt 1 voorwerp en laat de geblinddoekte klr al meteen raden wat hij/zij voelt. Dit maakt het iets moeilijker, want nu kan deze klr niet tussen 5 andere voorwerpen kiezen, maar moet hij/zij nog meer op het gevoel afgaan.</p>	15-20 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO gaat even kort in gesprek met de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vond je het makkelijkst? 	5 min

- Wat vond je het moeilijkst?
- Hoe voelde je je tijdens de spelletjes?
- Vind je het makkelijker met je handen te voelen of met je voeten?
- Waarom?
- Wat vond je het leukste?
- Waarom?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr moeten gericht zoeken naar een voorwerp zoeken door hun tastzintuig te gebruiken. Ze moeten al hun aandacht richten op wat ze voelen. Door hun echt te focussen op het voorwerp dat ze voelen op dat moment, komen ze te weten wat het uiteindelijke voorwerp is.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	05/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 6 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
 Begeleide activiteit:
Expressie Pizzamassage

BEGINSITUATIE

De klsr kunnen zich inleven in het pizzabakken. Ze worden ontspannen van massages.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Ervaren hoe mensen met de mogelijkheden van hun lichaam uitdrukking geven aan liefde en tederheid	SEsb1
Gezond en liefdevol fysiek contact ervaren en erkennen als een basisbehoefte	SEsb2
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Yogamatjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Florquin, V. & Bertrands, E. (2017). Speelkriebels voor kleuters. Leuven, België: Acco

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN¹³	KLASMANAGEMENT
ORIËNTERING De KO zit met de klr's in de kring. Ze zegt tegen de klr's dat ze vandaag op elkaars rug een pizza gaan maken, maar geen echte pizza hé. We gaan doen alsof. Ze vraagt aan de klr's: <ul style="list-style-type: none">- Wie lust er allemaal graag pizza?- Wat lusten jullie graag op jullie pizza?- Wat kunnen we allemaal op onze pizza doen?- ...	4 min
KERN Nu plaatst de KO een aantal yogamatjes op de grond. De klr's mogen per 2 gaan staan. Als dat gedaan is, kiest elk groepje wie er als eerst op de grond mag liggen en wie er de pizza gaat maken. Als de rollen verdeeld zijn, zegt de KO dat de klr's die gaan liggen, op hun buik mogen gaan liggen met hun handen liggend naast elkaar. De andere klr's mogen aan 1 kant van de liggende klr gaan zitten op hun knieën. Het is tijd om pizza te maken! <ol style="list-style-type: none">1. We hebben voor ons allemaal een bakplaat liggen waar we onze pizza kunnen op gaan bakken.2. Pizzabakker wrijft als voorbereiding op de rug met vlakke hand.3. Deeg op rug leggen en kneden4. Olie op deeg: trommelen met vuisten in het deeg.5. Deeg uitrollen door met 1 of beide onderarmen naar buitenzijde van lichaam te strijken.6. Tomatensaus smeren op deeg7. Met beide duimen champignons duwen in het deeg8. KO vraagt aan de klr's wat ze er nog allemaal op kunnen doen. De klr's mogen dit dan doen, zoals paprika, ajuin, hesp, salami...9. Nu nog de gemalen kaas tokkelen met de vingers op de pizza10. Even in de oven11. Pizza snijden door met zijde van 1 hand pizza in stukjes te snijden12. Pizza is klaar! Tijd om op te eten! De klr's mogen nu de rollen omwisselen.	15-20 min
AFRONDING De KO gaat met de klr's in gesprek over de pizzamassage: <ul style="list-style-type: none">- Wat vond je leuk? Waarom?- Wat vond je niet zo leuk? Waarom?- Wat voelde je op je rug?- En in je lichaam?- Deed het deugd?- Hoe voel je je nu in de lichaam?- Waar voel je dat?- ...	5 min

Verantwoording Mindfulness

De kls gaan zich ontspannen doordat ze een massage krijgen van een andere klr. Ze gaan de massage voelen op hun rug. Ze gaan helemaal in het nu-moment. Ze voelen de prikkels op hun rug waardoor ze ontspannen geraken.

Reflectie activiteit

Voor vele kinderen was het wat moeilijk om zich te ontspannen in het moment. Ze waren veel aan het lachen, maar ze werden de gegeven opdrachten wel allemaal goed uit. Ik had het met 1 groepje uitgewerd, omdat er geen tijd meer was daarna. De kls die wel ontspannen lagen, hoorde ik ze soms zeggen: Oh dat doet goed, dat knietek, zalig... zij waren dus echt aan het genieten op dat moment door het masseren gewoon te laten doen, met enkel hun aandacht op de massage, zonder te focussen op iets anders.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	06/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
KA Impressie 'Voel eens in mijn zakje? Wie durft
doelen?' (10-15 min)
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kinderen willen laten zien dat ze echt durven door de opdracht uit te proberen. Ze willen zich bewijzen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Basisvertrouwen ontwikkelen	IKid1
Nieuwsgierig zijn naar en bereidheid tonen om het nieuwe te ontdekken en erover te leren	IVoc1

MATERIALEN

- Zakje
- Fopmuis

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De kls zitten in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁴	KLASMANAGEMENT
ORIËNTERING De klr's zitten in de kring. De KO komt in de kring aan met een zakje. In dat zakje zit iets in, maar de klr's mogen er niet inkijken. Ze moeten raden wat erin zit door erin te voelen!	1 min
KERN De KO vraagt aan de klr's wie er in durft voelen. <ul style="list-style-type: none">- Wie zou er in durven voelen?- Voel maar eens.- Wat voel je?- Is het hard/zacht/glibberig/korrelig/...?- Wat zou het kunnen zijn denken jullie?- Wat voel je nog?- Is het bol/vierkantig/...?- Is het puntig?- Is het plat?- Raad maar eens.- ... (De KO kan soms om eens te foppen ook het zakje laten bewegen, zodat de klr's denken dat er iets levends in het zakje zit.) Als de klr's allemaal eens een keertje gevoeld hebben, en als ze het nog niet geraden hebben, dan mag 1 klr het eruit proberen te halen. Het is een fopmuis! De KO laat de fopmuis eens rondgaan in de klas zodat iedereen er eens aan kan voelen. Ze bespreken even kort hoe de fopmuis nu echt voelt.	8 min
AFRONDING De KO vraagt aan de klr's over wat ze vandaag gaan leren of met welk zintuig. De klr's halen aan dat we dingen gaan doen waarbij we moeten gaan voelen.	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klr's gaan op hun tastgevoel af. Ze gaan raden wat er in het zakje zit door enkel en alleen te voelen. Ze focussen zich op wat ze voelen in het zakje en raden zo wat het gaat zijn.

De 5-jarige klr's durfden niet in de doos voelen. Ook zei ik dat het zacht was. Ook le-
noemden ze dat het plat was. Ze sluiten hun ogen als ze
erin nepen. De klr's werden rustig op het moment als ze
voelden (squish). Sommigen tikten aan hun hand en
merkten meteen dat het voorwerp ook een lekker tikkende
geur af gaf. Sommigen wisten meteen dat het een squish
was. Daarna, als ik het voorwerp eruit haalde, vielden
ze erin nog eens voelen. Ze nepen de hand in met beide volle
handen.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRatieve GEGEVENS

datum:	06/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSg	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Beeld/Beweging 'Blote Voetenpad' +
aansluitend interview d.m.v. kindertekening

BEGINSITUATIE

De klsr voelen vooral met hun handen. Deze keer hebben ze de kans om gericht te voelen met hun voeten.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: Voelen	MZzo1
Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen	MZrt1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Placematjes/deksels
- Verschillende materialen om erop te leggen als dopjes, veren, stof, stenen, touw, watjes, papiersnippers, schuurpapier...
- Blad papieren
- Stiften
- Pen
- Kladblok

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁵	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klsr in de kring. Ze haalt verschillende deksels tevoorschijn. Ze gaat deze deksels laten opvullen door de klsr zelf door er verschillende materialen in te laten leggen zodat het een blote voetenpad gaat worden. De klsr gaan de deksels zelf mogen opvullen. Zo organiseren ze het blote voetenpad mee en voelen ze de verschillende materialen al even met hun handen. De volgende materialen kunnen gebruikt worden bij het blote voetenpad: <ul style="list-style-type: none">- Dopjes- Veren- Stof- Stenen- Touw- Watjes- Papiersnippers- Schuurpapier- ...	8 min
KERN Als het blote voetenpad gemaakt is, mogen de krls hun schoenen en hun kousen uitdoen. Ze gaan het blote voetenpad betreden met blote voeten. De klsr mogen dan in een rij achter elkaar gaan staan. De KO maakt eerst nog de volgende afspraken: <ul style="list-style-type: none">- We wachten tot iedere klr een deksel verder is vooraleer we naar dat deksel stappen- We duwen niet De klsr mogen het blote voetenpad betreden. De KO gaat tijdens het betreden van het blote voetenpad in gesprek met de klsr: <ul style="list-style-type: none">- Winden jullie dat leuk zo met jullie voeten voelen?- Wat voel je onder je voeten?- Doet dat deugd of doet het pijn?- Prikt het?- Is het zacht?- Is het ruw?- Vind je het een leuke activiteit?- Waarom wel/niet?- Vind je het eng?- ...	15 min
AFRONDING De klsr mogen hun belevingen nu tekenen op een blad. (= interview) <ul style="list-style-type: none">→ Wat vond je moeilijk/makkelijk/leuk/niet leuk/eng/...? Jullie mogen dit tekenen op dit blad. De KO gaat, als de klsr aan het tekenen zijn, even rondvragen wat ze aan het tekenen zijn en waarom. Dit schrijft ze dan op een blad zodat ze dit niet vergeet en kan gebruiken voor haar onderzoek.	10 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan het blote voetenpad betreden met alle aandacht op de tastzintuig. Ze gaan namelijk voelen met hun voeten en gaan zich hierop focussen. De KO gaat tijdens het betreden van het blote voetenpad in gesprek met de klsr, zodat de klsr zicht echt kunnen focussen op het nu-moment. De KO stelt vragen terwijl de klsr het voelen onder hun voeten. Hierop moeten de klsr dan al hun aandacht op richten.

Reflectie activiteit

De klsr beleefden met blote voeten het blote voetenpad. Sommige klsr wilden hun kousen aanhouden en dat mocht. Ze beleefden een heel plezier. Tijdens het blote voetenpad werd door de klsr uit zichzelf wat gevraagd aan hun voeten: Oh dat is zacht! Oh lekker warm water! Ah dat pikel! Oh, dat kriebels onder mijn voeten! Dus, wat is dat? ... Soms verwoordden ze zelf het bekende materiaal als bolletjesplankje, wat uitkomstelde keertjes... Er was ook een klsr bij die niet op de knieën wilde drappen, omdat het pikel. Maar ik zei dat ze het nog eens mocht proberen als de andere klsr en toen durfde ze het de hele tijd weer en zag ik ze lachen.

Na de activiteit deed ik een interview a. h. v. kindertekeningen. Ik merkte dat dit voor de meeste klsr nog wat te moeilijk was om over deze activiteit iets te tekenen. Sommige klsr vroegen uit zichzelf dat ze iets mochten tekenen van wat ze de afgelopen dagen hadden gedaan. Doordat deze vraag meerdere keren werd gesteld, merk ik dat het interview op het einde van deze 3 weken beter gaat lukken m. b. v. foto's van alle activiteiten (kungetikken).

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	06/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Wie staat er voor mijn neus?' d.m.v. voelen

BEGINSITUATIE

De klsr kennen elkaar heel erg goed, omdat ze bij elkaar in de klas zitten.

DOELSTELLINGEN

Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: voelen	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	MZzo1 TOmn1

MATERIALEN

- Blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁶	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs in de kring. Ze overloopt samen met de klrs eens hoe ze heten. Zo kan de juf nog eens alle namen overlopen. Ze overlopen ook wie er allemaal in de klas aanwezig is om zo dadelijk het spel te spelen. Ze overlopen steeds bij de kinderen hoe ze eruit zien bv. meisje/jongen, lang/kort haar, korte/lange mouwen, groot/klein...	5 min
KERN De KO laat 2 klrs naar voor komen die een blinddoek mogen omdoen. Ze gaan naast elkaar staan. De KO gaat dan 2 klrs naar voren laten komen, maar zorgt ervoor dat de geblinddoekte klrs niet weten wie dat zijn. Ze moeten namelijk zich focussen op de persoon door middel van te voelen wie het zou kunnen zijn. Als de geblinddoekte klr het weet, mag hij/zij dit vertellen wie het is. Als beide klrs de persoon voor hun goed geraden hebben, dan is het de beurt aan 2 andere klrs die geblinddoekt mogen worden. Dit spelletje herhalen ze een andere keer.	10 min
AFRONDING De KO gaat even kort in gesprek met de klrs: <ul style="list-style-type: none">- Wat vonden jullie van de activiteit?- Wat vond je er leuk aan?- Wat vond je er minder leuk aan?- Wat vond je ervan dat iemand moest voelen aan jou om te weten wie je was?- Wat vond je ervan dat je aan iemand moest voelen om te weten wie het was?- Is dat leuker dan een gewoon voorwerp of vind je dat minder leuk?- Waarom?- ...	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs moeten gericht voelen wie er voor hun neus staat. Ze gebruiken hun handen om te voelen wie het is. Ze kunnen niets zien, dus ze moeten zich focussen op wat ze voelen via hun tastzintuig.

Reflectie activiteit

De klrs utuipend den wat ze voelden in de doos. Ze hoorden aan dat ze het volgende voelden: plantiek, puntig, harig, hard, zacht... Als ze het voorwerp wisten, zeiden ze het ook meteen. Als de klrs bv. aan het verband

voelden, merkte ik steeds dat alle kls eerst dachten dat het iets anders was als een spaal, een doekje, handdoek, washandje... Als ze lv. hiet op het woord freunden komen, dan beschreef ze het voorwerp door te zeggen waarvoor het gebruikt wordt, het het bruik liet: Kegee → vand politie, cranje met strepen / washandje → om cranje hand te doen, om shampoo op te doen. De kls hadden hun aandacht dus echt op dat moment op het 'voelen' van te voorwerpen om het juiste voorwerp te weten te komen. Dit geldt ook voor het voelen met de voeten, maar hierbij leiden ze vooral meteen wat ze dachten dat het was. Het raden van wie er voor hun neus staat, was wel wat moeilijker. Er was een verschil tussen het voelen van de kls aan kls. Sommigen wilden vooral van de kls en anderen van het gezicht / hoofd, kls... Er was wel steeds heel hoge betrokkenheid van kls.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	06/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Impressie Versje 'Een mol'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kls weten wat een mol is. Ze genieten van versjes en luisteren hier aandachtig naar.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische	MUgr1

MATERIALEN

- Versje

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Een mol. (s.d.). Geraadpleegd op 31 januari 2020 op <https://www.kortegedichtjes.nl/dieren-gedichtjes/379-een-mol/>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO staat vooraan in de klas. De kinderen zitten op hun stoel achter hun bank.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁷	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO staat vooraan in de klas. Ze zegt tegen de klr's dat ze voor hen een versje heeft en dat ze goed moeten luisteren waarover het versje gaat. Ze gaan vandaag iets zeer leuks doen, maar daarvoor moeten de klr's eerst raden waarover de activiteit gaat gaan.	1 min
KERN De KO leest het versje voor. <i>Een mol</i> <i>De hele dag geen zonlicht zien, De hele dag alleen maar zand, De hele dag alleen maar ploeteren En geen idee waar mol beland. De hele dag is alles donker, De hele dag op zoek naar eten, De hele dag stoot hij zijn neus, Waar heeft hij toch weer overal gezeten?</i> Ze vraagt aan de klr's: <ul style="list-style-type: none"> - Waarover gaat het versje? - Wat is er met de mol? - Wat gebeurt er allemaal met mol?§ - Wat kan hij moeilijk? - Hoe komt het dat hij steeds met zijn neus overal tegenbotst? - ... 	5 min
AFRONDING De KO zegt tegen de klr's dat ze vandaag een parcours gaan afleggen als een mol. Omdat een mol niet kan zien en alles alleen maar kan voelen, gaan de klr's dit ook vandaag uitproberen.	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klr's richten hun aandacht op wat er in het versje wordt gezegd. De klr's focussen hierop met hun gehoor.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020

**ADMINISTRATIEVE GEGEVENS**

datum:	06/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	4 6 jaar

Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!
----------------------	--	------	-----

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Tast
 vanuit kls:
 zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
 Begeleide activiteit:
 Expressie Beeld/Beweging 'Blindelings parcours afleggen als een mol' + aansluitend interview d.m.v. kindertekening

BEGINSITUATIE

De klsr hebben gisteren al eens geoefend op hun tastzintuig. Ze hebben op voorhand een versje gehoord van een mol. Nu weten ze dat ze zich volledig moeten inleven als een mol.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: Voelen	MZzo1
Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen	MZrt1
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

- Touw
- Blinddoeken
- Blad papieren
- Kleurtjes/stiften
- Pen
- Kladblok

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁸	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO overloopt met de klrs nog even wat een mol allemaal niet kan en wel kan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan niet kijken - Kan alles wel heel goed voelen <p>Vandaag gaan we allemaal mollen worden. Wij kunnen heel erg goed zien en voelen. Mollen kunnen ook goed voelen, maar niet zien. Ik heb voor jullie een parcours uitgestippeld die jullie moeten afleggen. Het is niet zomaar een parcours, maar een blindelings parcours die jullie moeten afleggen met een blinddoek. Maar omdat het wat gevaarlijk is om een parcours af te leggen zonder dat we iets kunnen zien of voelen, heb ik voor jullie een touw gespannen. Dit touw helpt jullie om het parcours helemaal af te leggen. Jullie gaan dus enkel kunnen voelen en dus niets zien.</p>	3 min
<p>KERN</p> <p>Durven jullie de weg af te leggen zonder iets te zien met een blinddoek op? (Kinderen die dit niet goed zien zitten mogen de opdracht met hun ogen open doen).</p> <p>De KO legt uit hoe de klrs het parcours mogen afleggen. → Jullie beginnen bij... en zo over...</p> <p>Als de KO jullie kietelt op jullie hoofd, dan ben je aan het einde van het parcours. Pas dan mag je je blinddoek weer afdoen.</p> <p>De KO gaat even kort in gesprek met de klrs over het parcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vonden jullie het leuk of niet? - Was het moeilijk/makkelijk? - Wat vond je makkelijk? - Wat vond je moeilijk? - Wat voelde je in je lichaam terwijl je het parcours aflegde? - Vond je het eng? - Was je bang? - Hoe komt het? - Waarom vond je het eng/was je bang? - ... 	10 min
<p>AFRONDING</p> <p>De klrs mogen hun belevingen nu tekenen op een blad. (= interview)</p> <p>→ Wat vond je moeilijk/makkelijk/leuk/niet leuk/eng/...?</p> <p>Jullie mogen dit tekenen op dit blad.</p> <p>De KO gaat, als de klrs aan het tekenen zijn, even rondvragen wat ze aan het tekenen zijn en waarom. Dit schrijft ze dan op een blad zodat ze dit niet vergeet en kan gebruiken voor haar onderzoek.</p>	10 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan het blindelings parcours betreden met alle aandacht op de tastzintuig. Ze gaan namelijk voelen met hun handen om zo het parcours af te leggen en gaan zich dus hierop focussen. De klrs gaan zich op dat moment zelf dus echt focussen op hun tast.

Reflectie activiteit

De kls voerden het blindelingparcours goed uit. Ze piepten niet door hun blinddoek. Ik zag dat ze echt gefocust waren op de taak omdat ze zo allen maar het parcours konden volgen. Somm zag ik de kls bij vallen of ergens tegentoele doordat ze niet al hun aandacht gericht waren op het volgen van het touw. Ook de obstakels waar ze over moesten stappen waren een must. Ik zag dan dat sommige kls met hun veten aan het zoeken/voelen waren want ze zouden kunnen stappen op dat moment. Sommige kls hielden het touw enkel vast in hun handen, terwijl andere kls de nood hadden om het touw stevig in hun handen, zelfs soms tot onder hun oksels, te houden.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	07/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Zien
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
Impressie 'Onthoud zoveel mogelijk voorwerpen door
ernaar te kijken' (daarna mag om de beurt elk kind
een voorwerp zeggen)
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kls zijn bezig aan de mentale ontwikkeling. Hierbij maken ze gebruik van het zintuig 'zien'.

DOELSTELLINGEN

Een mondelinge boodschap verwerken	Nr TOmn1
------------------------------------	--------------------

MATERIALEN

- 30-40 verschillende voorwerpen

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO staat vooraan in de klas. De kinderen zitten op hun stoel achter hun bank. Vooraan staat een tafel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ¹⁹	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO haalt een grote doos tevoorschijn met allemaal verschillende voorwerpen in en zet deze op de tafel doe vooraan in de klas staat. Dit kunnen 30-40 voorwerpen zijn.</p> <ul style="list-style-type: none">- Banaan- Potlood- Gorn- Beker- Toilet-rol- Gsm- Boekje- Koekjes- ... <p>Ze haalt om de beurt elke keer een voorwerp uit de doos. Ze laat de klrs de verschillende voorwerpen benoemen.</p> <p>De KO maakt wel een heel duidelijke afspraak met hen:</p> <ul style="list-style-type: none">- We gaan geen voorwerpen opschrijven of tekenen op een blad.	5 min
<p>KERN</p> <p>Als alle voorwerpen overlopen zijn en deze allemaal verspreidt op de tafel liggen, mogen de klrs er nog even 20 seconden naar kijken. Na die 20 seconden, stopt de KO een voor een elk voorwerp weer in de doos.</p> <p>Als alle voorwerpen in de doos zitten, gaat de KO om de beurt een klr aan het woord laten komen die een voorwerp mag opnoemen die in de doos zit. Als het juist is, dan haalt de KO dat voorwerp uit de doos en legt deze op de tafel.</p> <p>Als de klrs een fout maken, schrijft ze een streepje op het bord. Zo kunnen ze achteraf zien hoeveel fouten de klas gemaakt heeft. Ze mogen op tijd zeggen dat ze echt niets meer weten.</p> <p>De klrs gaan proberen alle voorwerpen te benoemen die in de doos zitten.</p> <p>Ze helpen elkaar niet.</p> <p>Pas al een klr echt niets meer weet, mogen de andere klrs helpen.</p> <p>We gaan eens kijken hoe goed de klrs de voorwerpen hebben onthouden door er op voorhand heel goed naar te kijken.</p>	10 min
<p>AFRONDING</p> <p>Op het einde gaan ze de voorwerpen overlopen die nog in de doos zitten, maar het doel is om echt alle voorwerpen te benoemen tijdens het spel.</p> <p>De KO vraag aan de klrs dat ze het moeilijk vonden of net heel makkelijk en hoe dat dat komt.</p> <p>De KO haalt aan dat ze vandaag gaan werken rond het zintuig zien.</p>	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs richten al hun aandacht op de voorwerpen vanuit de doos door er goed naar te kijken. Ze gebruiken hun zintuig zien. Ze proberen alle voorwerpen te onthouden door er gericht naar te kijken.

Reflectie activiteit

De klrs waren zeer betrokken. Ze gingen tot het raden van 2 en daarna was er een voorwerp door een kind gezegd dat al van tevoren was geweest. Daarna mochten de kinderen elkaar helpen. 2 voorwerpen wist niemand meer (wastekje & vandoorje). De klrs hielden op voorhand dus heel goed en aandachtig gekeken naar de voorwerpen, zodat ze de beelden goed in hun hoofd konden houden. Ze hielden zich gefocust op de voorwerpen. Als ik de voorwerpen liet zien in het begin, wilde ik dat de kinderen ook steeds de voorwerpen behoorden, zodat ze zich de beelden en woorden nog beter in hun hoofd konden houden.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	07/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	7 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Zien
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Beweging 'Wie is de dirigent?'

BEGINSITUATIE

Kinderen houden van spelletjes spelen met anderen. Ze vinden het leuk dat zij alleen een opdracht krijgen op een bepaald moment.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Durven fantaseren en verbeelden	MUgr2
Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen	MUgr3
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1

MATERIALEN

- Stokje

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Florguin, V. & Bertrands, E. (2017). Speelkriebels voor kleuters. Leuven, België: Acco

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁰	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs in een kring. Ze zegt dat ze een spel gaan spelen, maar dat de klrs hun ogen heel goed open moeten houden, want het is de bedoeling dat ze heel goed gaan kijken. De KO zegt dat ze verschillende instrumenten gaan nadoen tijdens het spel, maar welke instrumenten kunnen we allemaal nadoen? <ul style="list-style-type: none">- Trom- Gitaar- Harp- Blokfluit- Trompet- Drumstel- Triangel- Sambaballen- Viool- Piano- ...	5 min
KERN <u>Spelidee</u> De KO gaat als eerste een instrument bespelen en de klrs moeten dit nadoen. De KO doet een instrument na. Als de KO van instrument verandert, moeten de klrs dit ook doen. Ze doen de KO steeds na. Ze moeten hiervoor dus goed kijken en opletten. De KO zegt dat de klrs dat al heel goed hebben gedaan. Dit mag nu ook eens een klr zijn die een instrument bespeeld. De andere klrs doen deze klr na. <u>Uiteindelijke spel</u> De KO legt nu de bedoeling van het uiteindelijke spel uit. 1 klr gaat namelijk even aan de kant staan zodat deze even niets ziet of hoort. Deze klr is de speurder. De KO gaat namelijk een dirigent aanduiden die steeds stiekem van instrument mag veranderen. De andere klrs doen dit na. De klrs die aan de kant staat, mag, als de klrs begonnen zijn, in het midden van de kring staan. Deze klr gaat na welke klr de dirigent is. Als ze denkt dat klr X de dirigent is, dan gaat deze klr naar klr X en geeft hij/zij zijn/haar stok af. Als het fout is, heeft de klr nog 1 kans. Ze herhalen dit spel een aantal keren totdat iedereen eens een keertje de speurder is geweest.	15 min
AFRONDING De KO gaat nog even kort in gesprek met de klrs: <ul style="list-style-type: none">- Wat vonden jullie van dit spelletje?- Vonden jullie dat moeilijk?- Waarom vonden je dat moeilijk?- ...	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan gericht op zoek, met hun ogen, om te weten te komen wie de dirigent is. Ze moeten dus heel aandachtig kijken. Ze focussen zich door gericht te kijken.

Reflectie activiteit

Deze activiteit was een uitdaging voor de meeste kinderen. Het was de bedoeling dat ze instrumenten noedden, maar de deden eerder andere bewegingen. Ook het kiezen van beweging veranderen was voor sommigen moeilijk. De kinderen konden het moeilijk om de dirigent te vinden. Meestal raadden ze gewoon, tot ze het juist hadden. Ik help hen door te zeggen dat ze niet moesten raden maar eerst goed moesten kijken wie de dirigent zou zijn door zich daarop te focussen. Ook zei ik dat ze een rondtactien om beter te kunnen focussen op de dirigent. Sommige kinderen hadden het spel door, maar voor anderen leek het wel nogal wat moeilijk te zijn. Ze hadden er wel voldoende plezier in. Ze lachten en versonnen allemaal verschillende grappige bewegingen, wat het spel leuker maakte.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	07/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 & 21 5-6 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: De 5 zintuigen: Zien
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
 Begeleide activiteit:
Expressie Drama 'De speurders gaan op
Zintuigenzoektocht' (Buiten of binnen)

BEGINSITUATIE

De klsr hebben al kennis gemaakt met de meeste zintuigen, namelijk zien, horen, voelen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen	MZzo1
De natuur actief opzoeken en waarderen	OWna1

MATERIALEN

- Oprachtenkaart

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO staat met de klrs tegen de muur.

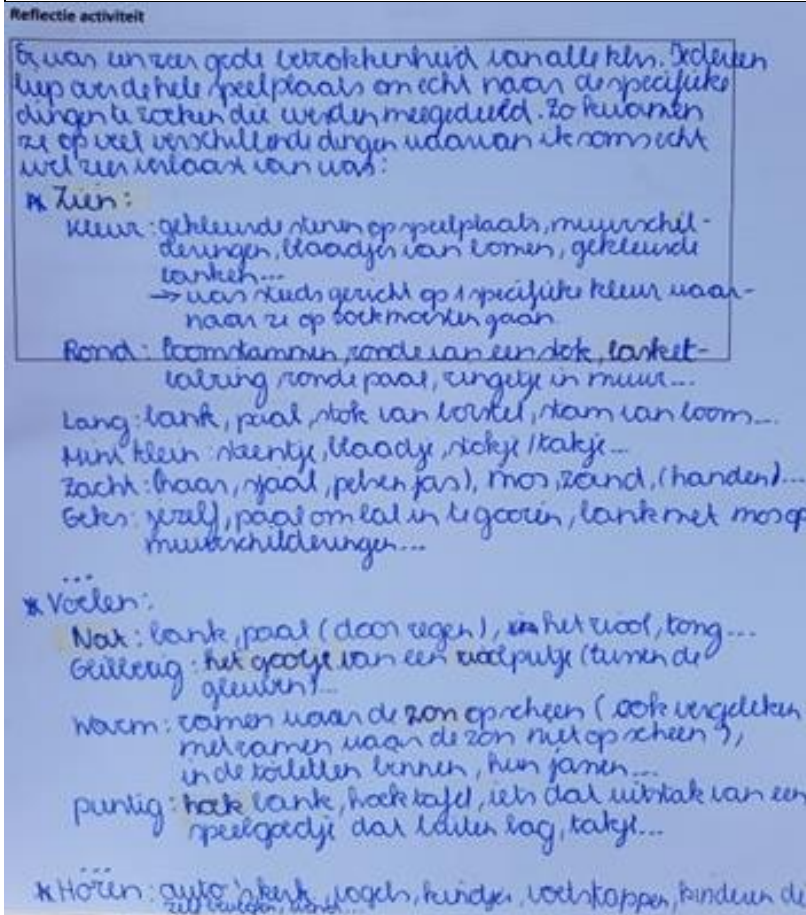
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²¹	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO vraagt aan de klsr wat onze 5 zintuigen nu weer allemaal waren. De klsr noemen deze op. Dan vraagt ze over welke zintuigen we deze week al geleerd hebben, namelijk zien, horen, voelen. Wij gaan vandaag met deze 3 zintuigen een Zintuigenzoektocht houden!	3 min
KERN Op de opdrachtkaart staan de 3 verschillende zintuigen op met allemaal verschillende woorden op. Het is de bedoeling dat de klsr zo dadelijk naar buiten gaan (maar bij slecht weer kunnen ze ook binnenblijven) en gaan zoeken naar de dingen die op de opdrachtkaart staan. <u>Zintuig 'Zien':</u> Zoek iets: <ul style="list-style-type: none">- Rood, blauw, groen, paars, roos...- Licht groen, licht blauw, donker blauw, donker groen, donker rood...- Rond, puntig, lang, kort...- Klein, groot- gekst- ... <u>Zintuig 'Voelen':</u> Zoek iets: <ul style="list-style-type: none">- Hard- Zacht- Prikkend- Glibberig- Nat- Korreilig- Pluizig- Koud (bv. wind)- Warm (adem)- ... <u>Zintuig 'Horen':</u> Zoek naar alle geluiden die je maar kan horen. <ul style="list-style-type: none">- Wat hoor je allemaal?- Is het nu stil?- Wat zou dat geruis zijn?- Horen we nog andere dingen?- Luister maar eens goed.- ...	20 min
AFRONDING	5 min

D klsr gaan met de KO nog even terugblikken op wat ze allemaal hebben gevonden door nog eens de verschillende punten te overlopen. Ze gaan ook in op de ervaringen van de klsr.

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan gericht naar dingen zoeken die te maken hebben met een bepaald zintuig. Ze focussen zich met hun zintuig horen, zien en voelen. Ze hebben hun aandacht steeds op 1 bepaald zintuig.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	07/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuteronderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: De 5 zintuigen vanuit klsr:
 zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
 Impressie 'Brief met zoekopdrachten in de klas'
 Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De klsr hebben bijna over al hun zintuigen al geleerd zoals zien, horen, voelen. Ze hebben hier al verschillende opdrachtjes over uitgevoerd.

DOELSTELLINGEN

Nr

Een mondelinge boodschap verwerken

TOmn1

MATERIALEN

- Brief opdrachtenkaart

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO staat vooraan in de klas. De klsr zitten op hun stoel achter hun bank.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²²	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO heeft een envelop bij met een brief in. Ze heeft deze gekregen van haar nonkel Gilbert. Nonkel Gilbert zei dat hier een opdracht inzigt die we in groepjes moeten uitvoeren. KO: Zijn jullie benieuwd wat de opdracht is?	1 min
KERN De KO doet de envelop open en haalt de brief eruit. <i>Hallo lieve draken!</i> <i>Deze week hebben jullie al over verschillende zintuigen geleerd. Wat zijn nu weer zintuigen? Vertel dit maar eens aan juf Tatjana. Juist, maar deze week hebben jullie nog maar over 3 zintuigen geleerd. Welke waren dat nu weer? (horen, zien, voelen) Jullie krijgen de opdracht om op zintuigenzoektocht te gaan! Jullie zintuigenopdrachtkaart ligt in een bank van 1 van jullie. Kijk maar eens. Hier staan verschillende dingen op waarnaar jullie op zoek moeten gaan. (Hiervoor moeten jullie als echte speurders naar buiten gaan.)</i> <i>Veel succes!</i> <i>Groetjes, Nonkel Gilbert</i> De KO overloopt even met de kls wat er op de opdrachtkaart staat.	4 min
AFRONDING KO: Waauw wat een leuke opdracht is dat! Hebben jullie hier zin in? Zo dadelijk mogen de eerste 4 kls met mij meegaan naar buiten. Dan beginnen we aan onze zintuigenzoektocht!	1 min

Verantwoording mindfulness

De kinderen richten al hun aandacht op de brief. Ze focussen zich op wat er in de brief staat.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020

**ADMINISTRATIEVE GEGEVENS**

datum:	10/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar

Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!
----------------------	--	------	-----

THEMA

thema vanuit KO: Smaak en reuk
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
Impressie Taal Verhaal vertellen 'De Niemandsweter'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kls hebben over de zintuigen horen, zien en voelen geleerd. Nu zijn de laatste 2 zintuigen aan bod, namelijk ruiken en proeven.

DOELSTELLINGEN

Een mondelinge boodschap verwerken

Nr

T0mn1

MATERIALEN

- Verhaal 'De Niemandsweter'

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De kinderen zitten elk op hun eigen stoel aan hun bank. De KO staat vooraan in de klas.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²³	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO vraagt aan de klsr wat nu weer onze zintuigen zijn. Dan vraagt ze over welke zintuigen we vorige week geleerd hebben? Welke hebben we dan nog niet gezien? - Ruiken - Proeven Daar gaan we vandaag over leren! Ik heb voor jullie een klein verhaaltje.	3 min
KERN De KO begint aan het verhaaltje: <i>De Niemandsweter</i> <i>Er was eens een heel raar wezentje. Het zag er klein uit met een dik rond hoofd. Het had geen kleren aan en was helemaal groen! Wat voor een raar iets zou dat kunnen zijn? Het was een Aliën!</i> <i>De Alien kwam van de planeet Mars en was opeens op Aarde beland.</i> <i>Hij was heel erg dom. Hij wist niets, maar dan ook niets. Zelfs niet dat een bloem een bloem heette. Hij wist zelfs niet wat chocolade, een appel, een boterham... was. Al snel noemde ze hem de Niemandsweter, omdat hij niets wist of niemand kende.</i> <i>Opeens vond hij op de grond een klein dingetje. Hij wist niet wat het was. Dat is raar!</i> <i>En... en... het voelt zo raar! Wat een bizar geluid? En Hé? Naar wat ruikt dat nu? Oeh, dat is grappig in mijn mond! Naar wat smaakt dit? Niemandsweter wist helemaal niet wat het was!</i>	5 min
AFRONDING De KO vraagt nu aan de klsr: 'Weten jullie misschien wat het zou kunnen zijn? Zouden jullie ook, net als Niemandsweter, willen ontdekken door te kijken, te voelen, te horen, te ruiken en te proeven wat hij gevonden heeft? Dan worden jullie allemaal net als Niemandsweter!' De KO duidt nu alle Niemandsweters aan die met haar mee mogen komen om te ontdekken wat het zou kunnen zijn.	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan aandachtig luisteren door hun aandacht te richten op het verhaaltje, want dit is de impressie voor de begeleide activiteit.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	10/02/2020	stageschool:	
---------------	------------	---------------------	--

naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Smaak en reuk
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Drama 'De Niemandsweter weet niet wat hij
in zijn handen heeft (rozijn)' (geblinddoekt) +
Gesprek

BEGINSITUATIE

De klsr hebben het verhaal van de Niemandsweter gehoord en zijn getriggerd om te weten te komen wat de Niemandsweter gevonden had. Ook eten ze steeds heel snel hun voedsel op zonder er bij stil te staan hoe het allemaal voelt, ruikt, echt proeft... Ze zeggen steeds meteen dat ze het lekker/niet lekker/vies... vinden of dat ze het al zo veel keer gegeten hebben...

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: smaak en reuk	MZzo1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1

MATERIALEN

- Rozijnen
- Blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr zitten allemaal op een stoel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁴	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De klrs zitten allemaal op een stoel. De KO legt uit wat ze gaan doen. Het is namelijk de bedoeling om te weten te komen wat ze krijgen van de KO door gebruik te maken van al hun zintuigen.</p>	2 min
<p>KERN</p> <p>De KO geeft elke klr een blinddoek die ze moeten opzetten. Ze raad ook aan om hun ogen dicht te doen, zodat ze echt niets kunnen zien.</p> <p>De KO maakt eerst nog met de klrs de volgende afspraak: Als je weet wat het is, dan ga je het nog niet verklappen. We gaan eerst alles ontdekken met onze zintuigen. Op het einde, voor we onze blinddoeken afdoen, mag elk kind zeggen wat hij/zij denkt wat het is.</p> <p>De KO zegt tegen de klrs dat we echt eens alles gaan ontdekken zonder te zeggen dat het vies is of lekker/niet lekker is... Ze zegt dat het zeker en vast niets engs is.</p> <p>In de volgende volgorde gaan ze de rozijn ontdekken:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voelen → Hoe voelt het? Wat voel je allemaal? Is het hard/zacht/plat/...?... Vertel maar eens. 2. Horen → Wat hoor je als je het tegen je oren houdt? Wat hoor je als je er lichtjes opdrukt, heel lichtjes?... Vertel maar eens. 3. Ruiken Wat ruik je? Ruik je iets?... Vertel maar eens. 4. Proeven → Stop het in je mond, maar bijt er nog niet op. Wat voel je in je mond als je er met je tong tegen je gehemelte duwt?... Vertel maar. → Nu mag je erop bijten, heel zachtjes. Wat proef je allemaal? Komt er iets uit?... Vertel maar. <p>Nu de klrs de rozijn ophebben, mogen ze om de beurt vertellen wat ze denken dat ze net hebben opgegeten.</p> <p>Daarna mogen ze de blinddoeken afdoen. De KO gaat de rozijn laten zien en vraagt ook nu weer wat de klrs zien, hoe het eruit ziet.</p>	8 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO vraagt nog even de volgende vragen aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vonden jullie ervan? - Vonden jullie het leuk/niet leuk? - Waarom? - Vond je het eng? Waarom wel /niet? - ... 	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan gebruik maken van al hun zintuigen door hun aandacht volledig te richten om de beurt om een bepaald zintuig a.d.h.v. een rozijn. De KO haalt op voorhand aan dat ze niet mogen

oordelen, dus ze gaan niet zeggen dat het vies is of lekker/niet lekker is. Ze gaan het zomaar laten gaan door echt gebruik te maken van hun zintuigen op dat moment.

Reflectie activiteit

De kinderen waren steeds zeer erg gefocust op 1 bepaald zintuig wat de juf aanhaalde. Eerst moesten ze zich focussen op 'reken': vettig, plak, squishy-achtig, kleine bubbeltjes, zilt, holletig, knederig, rimpeltjes, kauwomachtig (alleen kunnen we dit niet zo kutekken), deukjes, zacht/hard... Dan richtten ze zich op 'horen': knetteren (als water), kraken, gepeltes, bedellets, zachtjes ij ij... Daarna richtten ze zich op reiken (tinken), snoepjesgeur... Dan proeven ze: zoet, iet, niets, deukenap, vervallen... Op het eind haalde ik en roep ik erop waarna ze een gericht naar konden kijken: geel, bruine pikeltjes, knippeltjes, rimpels, rook bruin... De kinderen hebben steeds een eigen moment genomen om gericht met een bepaald zintuig de roep te verkeren. De kinderen haalden aan dat ze het en een leuke activiteit vonden, door dat ze het mochten opeten, dat ze alle zintuigen mochten gebruiken, het lekker was...

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	10/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6-7 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Smaak en reuk
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Wat zit er onder het potje?'

BEGINSITUATIE

De kls eten steeds heel snel hun voedsel op zonder er bij stil te staan hoe het allemaal voelt, ruikt, echt proeft... Ze zeggen steeds meteen dat ze het lekker/niet lekker/vies... vinden of dat ze het al zo veel keer gegeten hebben.

DOELSTELLINGEN

Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: smaak en reuk	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	MZzo1 TOmn1

MATERIALEN

- Verschillend voedsel: banaan, chips, letterkoekje, wortel, ufo-snoepje, appel...
- Blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr zitten op de stoelen. Voor hun staat een tafel met omgedraaide potjes op.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁵	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De klr's zitten op de stoelen. Voor hun staat een tafel met allemaal omgedraaide potjes met daaronder verschillend voedsel. De KO vraagt eerst aan de klr's wat de bedoeling zou kunnen zijn van dit spelletje. Daarna legt de KO de bedoeling uit. 1-2 klr(s) mogen een blinddoek opdoen. De KO gaat dan een voedsel in hun handen leggen. Ze moeten gaan raden wat het gaat zijn. De klr's die niet geblinddoekt zijn, mogen niet verklappen wat het is.	3 min
KERN De KO heeft allemaal kommetjes omgedraaid op tafel gelegd. Onder elk potje ligt iets wat we kunnen eten. De klr's mogen om de beurt een blinddoek opdoen om te raden wat er onder ene bepaald potje zit door net dezelfde oefening te doen bij elk stukje voedsel. Ze gaan het steeds met aandacht opeten. Pas als ze alles hebben gedaan, mogen ze zeggen wat ze denken dat het gaat zijn. De andere klr's mogen kijken, maar verklappen niets. In deze volgorde gaan ze om de beurt het voedsel ontdekken: 5. Zien ➔ Hoe ziet de banaan eruit? Wat zie je allemaal? Welke kleuren zie je allemaal? 6. Voelen ➔ Hoe voelt het? Wat voel je allemaal? Is het hard/zacht/plat/...?... Vertel maar eens. 7. Horen ➔ Wat hoor je als je als je je oor er dicht tegenhoudt? Wat hoor je als je er lichtjes opdrukt, heel lichtjes?... Vertel maar eens. 8. Ruiken ➔ Wat ruik je? Ruik je iets?... Vertel maar eens. 9. Proeven ➔ Stop het in je mond, maar bijt er nog niet op. Wat voel je in je mond als je er met je toch tegen je gehemelte duwt?... Vertel maar. Proef je al iets? Nu mag je erop bijten. ➔ Slik het nu maar in. Tot waar voel je het? Het volgende voedsel kan aan bod komen: - Letterkoekje - Wortel - Appel - Chips - Ufo-snoepje - ...	15 min
AFRONDING De KO vraagt nog even de volgende vragen aan de klr's: - Wat vonden jullie ervan? - Vonden jullie het leuk/niet leuk? - Waarom? - Vond je het eng? Waarom wel /niet? - ...	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan gebruik maken van al hun zintuigen door hun aandacht volledig te richten om de beurt op een bepaald zintuig a.d.h.v. een verschillend voedsel. De KO haalt op voorhand aan dat ze niet mogen oordelen, dus ze gaan niet zeggen dat het vies is of lekker/niet lekker is. Ze gaan het zomaar laten gaan door echt gebruik te maken van hun zintuigen op dat moment. Ze gaan zich volledig focussen op wat het zou kunnen zijn wat ze in hun handen/mond hebben door hun zintuigen te gebruiken.

Reflectie activiteit

De klsr waren zeer betrokken. Ze wachten steeds goed hun beurt af. Steeds waren ze goed gefocust op de zintuigen die ik dan haalde, want zonder dat ik dit deed, kopten ze het andere stuk in hun mond, omdat ze altijd mel wilde weten wat het ging zijn. Dit voorkwam ik. Ze wisten dan meteen dat ze eerst moeten welen, dan horen, dan ruiken en dan proeven. Ze aten het verschillende voedsel steeds met volle aandacht. Ze aten zelfs eerst een klein stukje van het voedsel zodat ze het ook hoorden als er in gegeten werd. Ze hielden dus met volle aandacht bezig eten door elk moment zich te richten op een bepaald zintuig.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	10/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	4 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVS	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Smaak en reuk
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Eet met aandacht een stukje banaan' +
'Wat zit er onder het potje?'

BEGINSITUATIE

De klsr eten steeds heel snel hun voedsel op zonder er bij stil te staan hoe het allemaal voelt, ruikt, echt proeft... Ze zeggen steeds meteen dat ze het lekker/niet lekker/vies... vinden of dat ze het al zo veel keer gegeten hebben.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen: smaak en reuk	MZzo1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1

MATERIALEN

- Verschillend voedsel: banaan, chips, letterkoekje, wortel, ufo-snoepje, appel...
- Blinddoeken

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr zitten op de stoelen. Voor hun staat een tafel met omgedraaide potjes op.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁶	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De klsr zitten op de stoelen. De KO geeft elke klr een stukje banaan op een klein bordje. Ze gaan het niet meteen opeten. De KO gaat samen met de klsr een kleine oefening doen. Ze gaan de banaan met aandacht opeten met al hun zintuigen.</p> <p>In deze volgorde gaan ze de banaan ontdekken:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Zien <ul style="list-style-type: none"> ➔ Hoe ziet de banaan eruit? Wat zie je allemaal? Welke kleuren zie je allemaal? 11. Voelen <ul style="list-style-type: none"> ➔ Hoe voelt het? Wat voel je allemaal? Is het hard/zacht/plat/...?... Vertel maar eens. 12. Horen <ul style="list-style-type: none"> ➔ Wat hoor je als je als je je oor er dicht tegenhoudt? Wat hoor je als je er lichtjes opdrukt, heel lichtjes?... Vertel maar eens. 13. Ruiken <ul style="list-style-type: none"> ➔ Wat ruik je? Ruik je iets?... Vertel maar eens. 14. Proeven <ul style="list-style-type: none"> ➔ Stop het in je mond, maar bijt er nog niet op. Wat voel je in je mond als je er met je toch tegen je gehemelte duwt?... Vertel maar. ➔ Nu mag je erop bijten, heel zachtjes. Wat proef je allemaal? Komt er iets uit?... Vertel maar. 	5 min
<p>KERN</p> <p>De KO heeft allemaal kommetjes omgedraaid op tafel gelegd. Onder elk potje ligt iets wat we kunnen eten. De klsr mogen om de beurt een blinddoek opdoen om te raden wat er onder ene bepaald potje zit door net dezelfde oefening te doen bij elk stukje voedsel. Ze gaan het steeds met aandacht opeten. Pas als ze alles hebben gedaan, mogen ze zeggen wat ze denken dat het gaat zijn. De andere klsr mogen kijken, maar verklappen niets.</p> <p>De KO stelt vragen in deze volgorde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zien 2. Voelen 3. Horen 4. Ruiken 5. Proeven <p>Het volgende voedsel kan aan bod komen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Letterkoekje - Wortel - Appel - Chips - Ufo-snoepje - ... 	10 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO vraagt nog even de volgende vragen aan de klsr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vonden jullie ervan? - Vonden jullie het leuk/niet leuk? - Waarom? - Vond je het eng? Waarom wel /niet? - ... 	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan gebruik maken van al hun zintuigen door hun aandacht volledig te richten om de beurt op een bepaald zintuig a.d.h.v. een verschillend voedsel. De KO haalt op voorhand aan dat ze niet mogen oordelen, dus ze gaan niet zeggen dat het vies is of lekker/niet lekker is. Ze gaan het zomaar laten gaan door echt gebruik te maken van hun zintuigen op dat moment. Ze gaan zich volledig focussen op wat het zou kunnen zijn wat ze in hun handen/mond hebben door hun zintuigen te gebruiken.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	10/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 5-6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Lichaamsbewustzijn
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Yoga 'Bloem'

BEGINSITUATIE

De klsr kennen hun verschillende lichaamsonderdelen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	MZlb1
Een goede lichaamshouding aannemen	MZlb2
Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken	MZlb4
De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische	MUgr1

MATERIALEN

- Yogamatjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Gruyaert, E. (2019). *Yoga met kids*. Geraadpleegd op 5 februari 2020 op <https://www.mamabaas.be/content/yoga-met-kids-kabouteryoga>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr op yogamatjes.

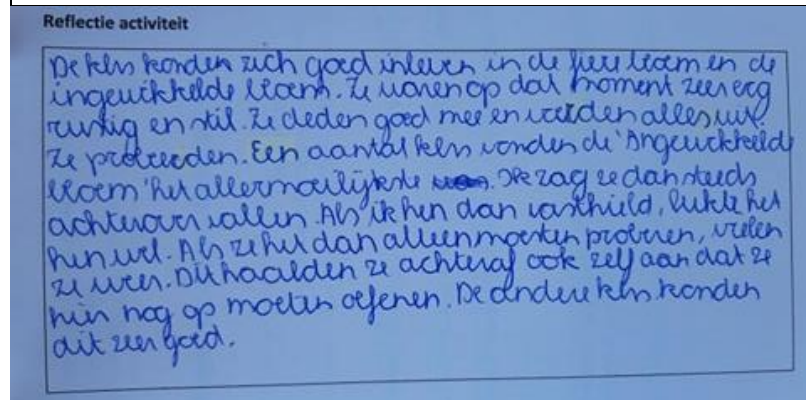
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁷	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO gaat even in gesprek met de klsr over bloemen: <ul style="list-style-type: none">- Zien jullie graag bloemetjes?- Welk is jullie lievelingsbloem?- Welke kleur dan?- Mijn lievelingsbloem is...- ...	3 min
KERN De klr mogen allemaal plaats nemen op een yogamatje. Ze kiest een bepaalde bloem van een klr eruit om na te kunnen doen. <u>Fiere bloem</u> Ze gaan als eerste mooi in kleermakerszit zitten. Daarna mogen ze van hun beide handen een vuist maken en deze leggen op hun knieën. Ze gaan mooi recht zitten, want een bloem is heel fier. Hun rug is de stengel. Hun vuisten zijn de bloemblaadjes. De zon komt op. Wat gebeurt er met de bloemetjes als de zon opkomt? De bloemblaadjes gaan een voor een openbloeien. Ze mogen dus om de beurt hun vingers opendoen. Ze stralen helemaal. Ze hebben een mooie rechte rug en kijken met hun hoofd naar de zon (naar omhoog). <u>Ingewikkelde bloem</u> Gaan zitten op de billen met de voeten half naar voren en de handen steunend naar achteren op de grond. Daarna mag je de voeten en de benen voor jou in de lucht doen, terwijl je steunt met je handen naar achteren op de grond. Als je dat gedaan hebt, mag je proberen om je handen los te laten. Nu mag je je handen door je benen steken en dan handen onder benen met je vlakke hand naar boven gericht. Je moet weer kijken dat je een mooie rechte rug hebt. Je let erop dat je straalt. Je glimlacht en kijkt naar iedereen. Straal maar! De bloem laat zich weer los door naar voren te vallen.	10 min
AFRONDING De KO gaat nog even met de krls in gesprek over wat ze net ervaren hebben <ul style="list-style-type: none">- Wat vonden jullie makkelijk?- Wat vonden jullie moeilijk?- Wat was leuk/niet zo leuk?- Wat voelden jullie allemaal in je lichaam?	3 min

- Deed het ergens pijn?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan met hun lichaam verschillende houdingen aannemen zodat ze eens kunnen ontdekken wat ze allemaal voelen in hun lichaam op dat moment. Ze gaan het laten zoals het is en gewoon doen. De KO gaat ook in gesprek met de klsr tijdens de oefeningen zelf wat ze voelen in hun lichaam.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	11-12/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Ademhaling
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
KA Impressie Beweging 'Beweeg je verschillende
lichaamsdelen'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De klsr zijn zich niet bewust van wat ze voelen in/aan hun lichaam.

DOELSTELLINGEN

Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	Nr MZlb1
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1

MATERIALEN

/

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

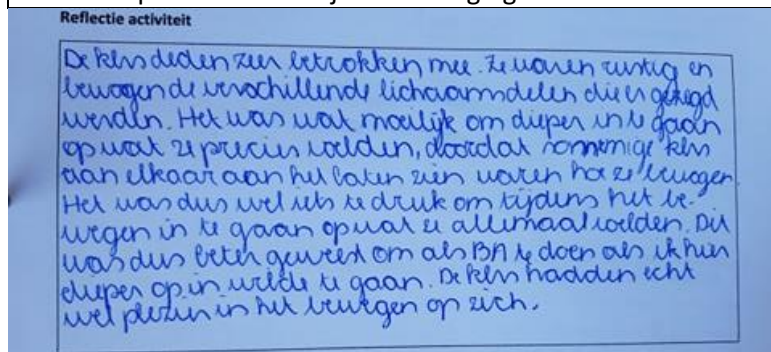
De KO zit met de klrs in de kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁸	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in de kring. Ze gaat enkele lichaamsdelen benoemen die de klrs dan allemaal eens even mogen aanduiden.</p> <ul style="list-style-type: none">- Gezicht- Oor- Knie- Elleboog- Voet- Lippen- Duim- Pink- Been- Oorlel- Billen- ... <p>De klrs gaan zo dadelijk verschillende lichaamsdelen laten bewegen.</p>	3 min
<p>KERN</p> <p>De klrs mogen eens recht gaan staan. Ze gaan om de beurt, 1 voor 1 hun lichaamsdelen bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vingers- Handen- Armen- Schouders- Hoofd- Tenen- Voeten- Knieën- Benen- Poep- ... <p>Nu gaat de KO wat moeilijkere woordenschat gebruiken als hierboven beschreven:</p> <ul style="list-style-type: none">- Knie- Elleboog- Lippen- Duim- Pink- Billen- ... <p>De KO gaat steeds in gesprek met de kinderen over wat ze voelen bij het bewegen van hun lichaamsdelen.</p>	5 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO legt uit dat we vandaag leuke oefeningen gaan doen waarbij we ons lichaam gaan leren kennen.</p>	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan zich richten op de verschillende lichaamsdelen. Ze geven hun volle aandacht aan wat ze gewaarworden zonder te oordelen. Ze laten de pijn, de trillingen... zoals het is, want dat is je lichaam op dat moment tijdens beweging.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	11-12/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5-6 5-6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Lichaamsbewustzijn
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Op ontdekkingsreis in je
lichaam/Sprookjesmeditatie'

BEGINSITUATIE

De klsr hebben al eens geoefend op zulke bodyscan. Ik ga dit nog eens proberen, maar als dit weer de moeilijk is voor de kinderen, heb ik een sprookjesmeditatie bij de hand. Dit lukte zeer goed bij de kinderen en vonden dit ook zeer leuk.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	T0mn1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillend, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1

MATERIALEN

- Verhaaltje Op ontdekkingsreis in je lichaam
- Verhaaltje Sprookjesmeditatie
- Yogamatjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Langenberg, G. & Brandsma, R. (2012). Mindfulkids Heartfulkids. Houten, Nederland: LannooCampus

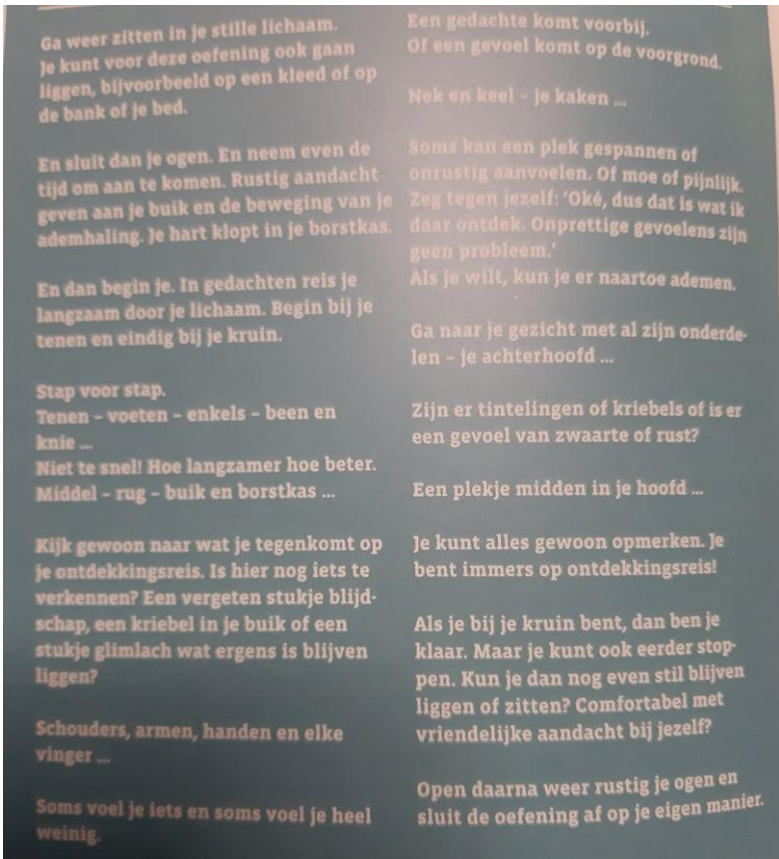
SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ²⁹	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring op een stoel.</p> <p>Ze gaat samen met de kinderen nog eens de egeloefening doen, zodat ze tot rust komen. Hierbij gaan ze nog eens oefenen op hun ademhaling.</p> <p>De KO laat haar hand zien met al haar vingers rechtop. De KO legt uit dat de klrs hun nu goed moeten focussen hun ademhaling door te kijken naar de KO haar hand. De klrs gaan namelijk door hun neus inademen als de KO omhoog gaat. Als de KO omlaag gaat, ademen de klrs uit door hun mond. De KO volgt de weg volledig langs haar vingers.</p>	4 min
<p>KERN</p> <p><u>Op ontdekkingsreis in je lichaam</u></p>  <p>EXTRA: Spreekjesmeditatie</p> <p><i>De berg</i></p> <p>Tingggg</p> <p><i>Doe je ogen dicht en wees heel erg stil. Sjjjttt. Stel je voor dat je helemaal beneden staat een de hoogste berg van de wereld. Je begint langzaam, heel erg</i></p>	10 min

<p><i>traag, stap voor stap de berg te beklimmen. De berg is heel erg steil. De top van de berg lijkt wel volledig te verdwijnen in de wolken, die mooie witte wolken. Je blijft maar doorklimmen, totdat je helemaal vanboven bent. Het is ontzettend winderig op de top van de berg. De wind is heel erg fris. Je hebt het gevoel dat je ver weg bent van alles en iedereen.</i></p> <p><i>Je kunt vanaf de top van de berg de hele wereld zien. Wat is het heel erg stil op de bergtop. Je hoort alleen de wind rond je oren blazen. Voel die koele wins maaar eens tegen je gezicht. Neel even de tijd om van die frisse lucht te genieten. Adem diep in en vul je longen met die zuivere frisse berglucht. Je voelt het tintelen in je neusgaten als je inademt. Blijf heel stil zitten op je bergtop en stel je eens al de mensen in de wereld voor. Als deze mensen die lief zijn voor elkaar. Stel je eens duizenden lichtstralen voor, allemaal vol liefde, die uit jouw hoofd stromen en de mensen in de wereld aanraken. Dan krijgt iedereen heel even het gevoel ook bovenop jouw bergtop te zitten, met een heerlijk gevoel vol liefde van jou. Elke keer dat je boos bent of als je het liefst rust wilt, dan kun je deze berg beklimmen. Niemand kan jou storen als je daar hoof op je berg zit. Blijf er maar zolang je wilt en geniet van het liefdevolle en rustige gevoel daat op de top van je berg.</i></p> <p><i>En als je weer naar beneden wilt komen, beweeg je je vingers, en je tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.</i></p> <p><i>Je bent weer beneden.</i></p> <p>Tingggg</p>	
<p>AFRONDING</p> <p>Nu de klrs helemaal tot rust zijn gekomen, gaat de KO even in gesprek met hun over hun ervaringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe voel je je nu? • Waar voel je het? • Werd je er rustig van? Of kreeg je meer stress? • Hoe voelde je je op dat moment? • ... 	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan bewuster worden van hun ademhaling. Ze gaan bewust worden dat je lucht die ze inademen, steeds koude lucht is en dat de lucht die ze uitademen, steeds warme lucht is.

De klrs leven zich in door hun ogen volledig te sluiten en te luisteren naar het verhaal. Ze komen tot rust. Ze richten hun aandacht op hun zijn, op wat de KO vertelt. Ze leven zich helemaal in in het verhaal. Ze gaan volledig in het nu-moment.

Reflectie activiteit

De eerste keer van de sprookjesmeditatie merkte ik dat de klrs zich niet konden focussen doordat ze op hun rug lagen. Ze

deden steeds hun ogen open, keken in het rond, lachten met anderen... Ik beloof om het dan eens een tweede keer te proberen met diezelfde kls, maar dan als ze op hun buik lagen. Toen lukte het zeer goed. Ze toerden elkaar met, lagen meestal met hun ogen dicht (sommigen deden de hele tijd hun ogen open, maar toerden niemand), bleven zeer rustig... 1 kls was zelf voor een stukje in slaap gevallen (schrok op een gegeven moment). Na de activiteit haalden de kls aan aan wat ze allemaal dachten op het moment tijdens de meditatie: menen beneden aan een brug, kindjes in hells die aan het eten zijn, wereld vol met licht, dwaak zien vliegen in de lucht. Ik vroeg naar wat ze allemaal gevoel hielden in hun lichaam: adem gevoel, buik omhoog en beneden, niets... De kls haalden aan dat ze het een leuke activiteit vonden: slapen, rusten, ogen dicht, verhaal luisteren.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	11/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 <input checked="" type="checkbox"/> OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 5-6 jaar
Onderwijsnet:	<input checked="" type="checkbox"/> Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

thema vanuit KO: Lichaamsbewustzijn
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
 Begeleide activiteit:
Expressie Muziek/Beweging 'Voel wat er gebeurt
in/met je lichaam'

BEGINSITUATIE

De kls zijn zich niet bewust van wat ze allemaal ervaren in/met hun lichaam.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken	RKve1
Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	MZlb1
Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen	MZlb3
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2

MATERIALEN

- Stick
- Laptop
- Box
- Yogamatjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

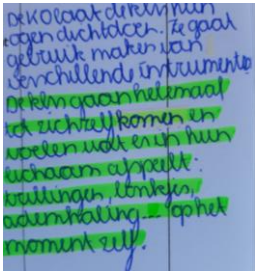
SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

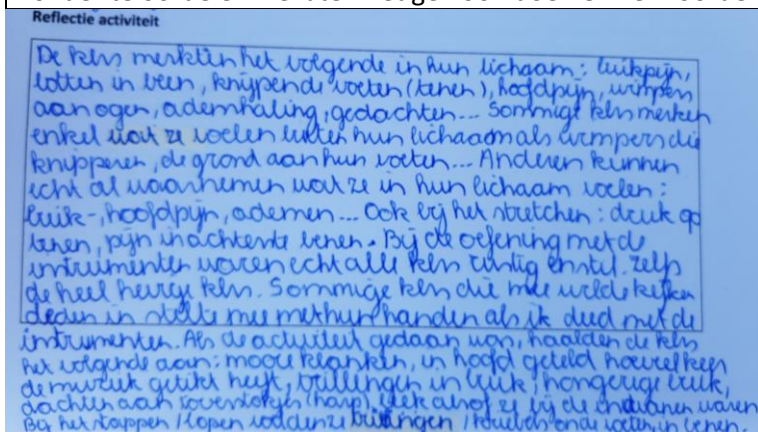
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁰	KLASMANAGEMENT
ORIËNTERING De klsr mogen eens allemaal even gaan liggen op een yogamatje. De KO vraagt aan de klsr dat ze het even stil gaan maken en dat ze eens goed moeten voelen of ze iets in hun lichaam voelen op dit moment. Ze gaat hierover even in gesprek wat ze allemaal voelen, hoe dat dat komt, waar ze het voelen...	3 min
KERN <u>Spel 1</u> Nu zegt de KO tegen de klsr dat ze zo dadelijk verschillende muziek gaat opzetten en dat ze even hun ogen mogen dichtdoen. Tijdens het liedje is het de bedoeling dat de kinderen even gaan ontdekken dat ze iets in hun lichaam voelen. De KO geeft hier een aantal voorbeelden bij: trillingen, bonkjies, warmte, koude, pijn, ademhaling, hoofdpijn, kippenvel... De KO zet de muziek op en laat de kinderen even tot rust komen zodat ze even al hun aandacht kunnen zetten op wat ze voelen in hun lichaam. De KO gaat steeds, na elk muziekje, kort in gesprek met de klsr wat ze voelden in hun lichaam. Ze gaan dit met elkaar vergelijken. <u>Spel 2</u> <i>Rekken en strekken</i> De klsr mogen allemaal eens rechtop gaan zitten met de benen gestrekt naar voren. Ze gaan stretchen. Ze mogen eerst eens hun armen zo ver mogelijk naar voor brengen. Daarna naar hun voeten, waarbij ze de voeten dan ook naar de handen moeten toetrekken. Nu mogen ze eens gaan liggen. Ze gaan hun hoofd en kin zo dicht mogelijk tegen hun borstkas duwen. Dan leggen ze hun armen eens ver naar achter en mogen ze hun lichaam heel hart strekken. Nu mogen ze eens recht gaan staan en gaan ze om de beurt, 1 voor 1 hun lichaamsdelen bewegen: <ul style="list-style-type: none">- Vingers- Handen- Armen- Schouders- Hoofd- Tenen- Voeten- Knieën- Benen- Poep- ...	15 min 

<p>De KO gaat steeds in gesprek met de kinderen over wat ze voelen bij het strekken en bewegen van hun lichaam.</p> <p><i>Trillingen via bewegen</i></p> <p>De KO gaat even met de kinderen naar buiten.</p> <p>Ze mogen allemaal eens heel hard stappen met hun voeten op de grond. Op het teken van de KO gaan de klsr even stilstaan en voelen wat ze op dat moment voelen in hun lichaam, meer bepaald in hun voeten. Dit zijn namelijk trillingen. Ze gaan hier verder op in.</p> <p>Nu mogen de klsr eens een grote toer lopen. Als ze weer aankomen gaat de KO ook nu even in gesprek met wat ze ervaren in hun lichaam, namelijk bonzend hart, warmte, zweten, harder ademen...</p> <p>Nu gaan ze weer terug naar binnen.</p>	
<p>AFRONDING</p> <p>Op het einde doen ze nog eens een korte oefening. Ze gaan eens voelen hoe de vingers uiteindelijk voelen.</p> <p>Ze mogen hun vingers eens bewegen. Wat voelen ze?</p> <p>Nu mogen ze de vingers eens bewegen als ze een monster gaan nadoen. Ze gaan hun vingers dan heel hard opspannen. Ze voelen dan dat hun vingers heel hard worden, misschien een beetje pijn, gebibber...</p>	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan ontdekken wat ze allemaal kunnen gewaarworden in hun lichaam tijdens het bewegen van hun lichaam en tijdens het luisteren naar verschillende soorten muziek. Ze richten zich op hun lichaam. Ze gaan zich focussen op wat ze allemaal voelen, meemaken in hun lichaam zonder te oordelen. Ze laten het gewoon doen en verwoorden dit daarna in de groep.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	11/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd klsr:	6 6 jaar

Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!
----------------------	---------------------------------------	------	-----

THEMA

X thema vanuit KO: Lichaamsbewustzijn
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie/Expressie Taal/Beeld 'Verhaal: Zieke eekhoorn + Gesprek: Wat voel ik in mijn lichaam?'
(Beeldend verwerken)

BEGINSITUATIE

De klsr hebben allemaal al wel eens last van buikpijn en kunnen zich dus goed inleven in het verhaal van Eekhoorn. Ze hebben al kennis gemaakt met hun echte juf over de volgende emoties: bang, boos, blij, verdriet, razend.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Overall muzische mogelijkheden zien en benutten	MUgr4

MATERIALEN

- Verhaal De zieke Eekhoorn
- Yogamatjes
- Scheerschuim
- Handdoek

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Snel, E. (2010). Stilzitten als een kikker. Nijkerk, Nederland: Ten Have

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr liggen op een yogamatje.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³¹	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO heeft yogamatjes geplaatst op de grond. De klrs mogen plaats nemen op een yogamatje. Ze gaan liggen op de grond met hun ogen dicht. De KO zegt dat ze een klein verhaaltje gaat vertellen over een eekhoorn die buikpijn heeft. De KO maakt eerst nog een duidelijke afspraak dat de klrs stil moeten zijn en goed moeten luisteren.	4 min
KERN De KO begint aan het verhaaltje: <i>De Zieke Eekhoorn</i> <i>Op een dag zat Eekhoorn op het mos, onder een oude boom. Eekhoorn voelde zich op dat moment niet zo goed. Hij had pijn in zijn buik. Opeens kwam zijn vriend Krekel langs en zag het meteen. Hij zei: 'Eekhoorn, ik zie het al. Jij bent ziek.'</i> <i>'Wat is ziek?', dacht Eekhoorn. Hij wist dat helemaal niet. (KO vraagt aan klrs: 'Weten jullie wat ziek zijn is?')</i> <i>Hij besloot dan maar om het aan Mier te vragen die heel veel dingen weet. 'Tja' zei Mier en krabde op zijn hoofd. 'Er zijn veel soorten ziek. Er is een beetje ziek, heel veel ziek en heel ernstig ziek. Ernstig ziek is het allerergst.'</i> <i>Eekhoorn vraagt aan Mier: 'Wat gebeurt er dan als je ernstig ziek bent?'</i> <i>Waarop Mier antwoordt: 'Er kan natuurlijk van alles gebeuren, maar meestal gebeurt er niets, gewoon niets. Na een tijdje word je vanzelf weer beter.'</i> <i>Nadat Mier dit allemaal vertelt heeft, vraagt hij: 'Hoe is het eigenlijk met de buik?'</i> <i>'Met mijn buik?' Vroeg Eekhoorn. 'Ja' zei Mier. Toen, op dat moment voelde Eekhoorn plotseling dat zijn buikpijn over was.</i> De klrs mogen even recht zitten. De KO gaat even in gesprek met de klrs over dit verhaaltje: <ul style="list-style-type: none">- Heb jij al wel eens last van buikpijn?- Wanneer voel je dit?- Waar zou de buikpijn heen gegaan zijn van Eekhoorn?- Zou er een plekje zijn waar alle pijn heen gaat die je ooit wel eens hebt gehad?- Zo'n plekje bestaat vast. Wat denk jij?- ...	10 min
AFRONDING De klrs mogen even gaan liggen en nadenken over de vragen van de KO. De KO vraagt de volgende vragen aan de klrs: <ul style="list-style-type: none">- Hoe voelen jullie je nu?- Heb je ergens pijn? Kriebelt het ergens? Heb je ergens een leuk gevoel? Of een niet zo leuk gevoel?- Weet je niet goed wat je voelt?- Wil je er iets over vertellen?- Is dat gevoel er de hele dag?- Welke emotie zou dat zijn?- ...	10 min

De klr's mogen nu even rond de tafel gaan zitten. De KO gaat scheerschuim voor elke klr op de tafel spuiten waarin de klr's hun emoties mogen uiten met hun handen, bv.:

- Boos: werken met de vuisten...
- Kalm: rustig wrijven met de handen...
- Verdrietig: spatten met vingers...
- Blij: genieten van het werken met scheerschuim...
- Verliefd: tekenen met vinger...
- Bang: scheerschuim steeds weer bijeen brengen...

Verantwoording Mindfulness

De klr's gaan eens nadenken over waar buikpijn opeens heen kan gaan. Ze gaan bewust worden van wat buikpijn is door even na te denken over hun ervaringen met buikpijn. Maar daarna gaan ze stilstaan bij wat ze op dat moment in hun lichaam voelen. Ze focussen, terwijl ze liggen op het yogamatje, op wat er in hun lichaam is/gebeurt. Daarna gaan ze hun gevoel op het moment zelf uiten door te werken met scheerschuim en hun handen.

Reflectie activiteit → + klr's velden in lichaam: hart kloppen, de spieren (steek om heen)...

De meeste klr's denken dat alle pijn (buikpijn, hoofdpijn...) naar een andere plaats gaan: naar iemand anders (griept kan je ook doorgeven), naar de poep (bij een grote boodschap gaat het eruit), naar de blaas... Sommigen zeggen ook dat ze het niet weten of dat het nergens naar toe gaat. Daarna haalden de klr's aan dat ze zich blij voelen. Ze hadden er zich in om met scheerschuim te werken. Tijdens deze activiteit uiten de klr's de verschillende emoties op allerlei manieren:

- * blij: heug door scheerschuim gaan al springend, al dansend, moed door scheerschuim wrijven, ervan genieten...
- * boos: met de vuisten/platte hand sloven, luur door scheerschuim wrijven, wijd schuiven...
- * verliefd: heel zacht met verliefd blik, hartje in tekenen...
- * verdrietig: tippelen met vingers, wrijven met handen in bochten als je in je ogen wrijft, met werken rondjes draaien, spatten...
- Ⓞ * kalm: heel erg rustig erdoor wrijven, heel zachtjes.
- * bang: met sterke vingers erdoor wrijven, met vingers tegelijk een duwen (schrikken), handen uit elkaar laten gaan (zijn bang van elkaar), schuiven achter tafel (handen zijn dan weg)...

→ De meeste kinderen maakten er ook gepaste geluiden bij elke emotie

(Wat men actief wil voor bij de deeltkuma's rond 'emoties')

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	12/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5-6 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Lichaamsbewustzijn
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Yoga: Goed voelen in je lichaam a.d.h.v.
dieren nadoen'

BEGINSITUATIE

De kinderen vinden het heel erg leuk om yoga te doen. Ze vragen er ook naar.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	MZlb1
Een goede lichaamshouding aannemen	MZlb2
Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken	MZlb4

MATERIALEN

- Yogamatjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Kinderyoga Droomavontuur. (2015). Geraadpleegd op 9 februari 2020 op <https://www.youtube.com/watch?v=dBouLrIZqnk>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De kinderen zitten in een kring samen met de KO.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³²	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO gaat even in gesprek met de kinderen: <ul style="list-style-type: none">- Wie weet wat yoga is?- Vertel eens.- Wie heeft dat als een gedaan?- Wat deed je toen?- ...	3 min
KERN De kinderen zitten samen met de KO in kleermakerszit. Zet daarna je voeten tegen elkaar. Neem je tenen vast en begin maar eens heen en weer te wiebelen. Rust. Zorg dat je niet valt. Het begint opeens heel hard te waaien. Sta maar recht en doe je handen omhoog. Begin opeens heel hard te waaien met je armen doorheen de lucht. De wind is weg. Sta maar weer recht zonder te bewegen. Naar voor buigen met je handen op de grond. Kruip naar voor, enkel met je handen op de grond, tot je op je buik ligt, als een slang. Als een slang kom je een aantal keren naar boven met je handen gedrukt op de grond. Je kan er bij sissen. Kijk ook eens naar opzij als je omhoog bent. Weer omhoog komen met billen omhoog. Slingeren met armen als apen. Daarna ook springen als apen door eerst handen op grond te zetten en dan aantal keren in lucht te springen. Langzaam omhoog komen. Rechtstaan met voeten tegen elkaar. Daarna armen en voeten kruisen en zo proberen stil te staan. Stilletjes armen loslaten en vleugels in de lucht spreiden als een vogel. Zo ook met de andere kant door benen en armen te verwisselen. → Hier bij goed inademen en uitademen. Sta stil en sluit je ogen. Voel wat je voelde tijdens het vliegen.	10 min
AFRONDING De KO gaat even kort in gesprek met de klsr:	3 min

- Wat vond je het makkelijkst?
- Wat vond je het moeilijkst?
- Hoe voelde je je tijdens de yoga?
- Wat voelde je?
- Waar voelde je het?
- Wat vond je het leukste?
- Waarom?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klr's gaan met hun lichaam verschillende houdingen aannemen zodat ze eens kunnen ontdekken wat ze allemaal voelen in hun lichaam op dat moment. Ze gaan het laten zoals het is en gewoon doen. De KO gaat ook in gesprek met de klr's tijdens/na de oefeningen zelf wat ze voelen in/aan hun lichaam.

Reflectie activiteit

Kinden
De kinderen een hoge betrokkenheid bij de verschillende yogahoudingen. Ze merkten steeds op wat ze voelden in hun lichaam als pijn in de rug, armen, benen... Ze konden dit goed voelen doordat ik ze steeds een moment gaf (ong. 30 seconden) waarin ze in stilte de houding moesten aannemen. Zo konden ze voelen waar het allemaal pijn deed, stietchte... Ze gaven dit zelf ook aan. Ze konden bewust van hun lichaam. Ze tasten ook hun eigen lichaamsgrenzen af door de verschillende houdingen aan te nemen tot waar ze konden, dus tot waar hun grens is.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	13/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	7-8 5-6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Verhaal vertellen 'De kleur van emoties' +
Expressie Beeld 'Emotiemeter (ronde) knutselen' +
Wasknijpers op eigen gevoel zetten + gesprek

BEGINSITUATIE

De klr's hebben al kennis gemaakt met de emoties: blijdschap (lachen, vrolijk), verdriet (iemand heeft je pijn gedaan, iets afgenomen), bang, boos. Nu komen ook de emoties verliefd en kalmte aan bod.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen	MUgr3
Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen	MZkm2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1

MATERIALEN

- Prentenboek 'Het kleurenmonster'
- Figuren kleurenmonster
- Kleurpotloden/stiften/Wasco's
- Scharen
- Lijm
- Bladen papier

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Vertellen met prentenboek: Llenas, A. (2017). Het kleurenmonster. De Vier Windstreken

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³³	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p><u>Herhaal vertellen 'Het kleurenmonster'</u></p> <p>De KO leest het verhaal 'Het kleurenmonster' voor aan de klsr.</p> <p>Voorpagina: Over wat zou het verhaaltje gaan? Wie zou dat monster zijn? Waarom zou hij zo noemen?...</p> <p>Prent 1: Wat zou er aan de hand zijn met hem? Hoe ziet hij eruit?</p> <p>Prent 2: Hij is helemaal in de war! Wat zou hij dan voelen als hij helemaal in de war is?</p> <p>Prent 3: Welke emoties zijn er allemaal?</p> <p>Prent 4: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 5: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 6: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 7: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 8: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 9: Welke kleur zien jullie? Voor welke emotie zou dit zijn?</p> <p>Prent 10: Maar wat is er nu aan de hand? Welke emotie zou dat zijn?</p>	10 min
<p>KERN</p> <p>De KO vraagt nog eens kort aan de klsr welke emoties er allemaal aan bod kwamen in het verhaal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Blij (geel)- Verdriet (blauw)- Boos (rood)- Bang (zwart)- Kalm (groen)- Verliefd (roos) <p>De klsr gaan aan een tafel zitten. In het midden van de tafel liggen bladen papier met verschillende kleurenmonsters op. Ook staan daar doosjes met stiften, kleurpotloden en wasco's.</p> <p>Als eerste mogen de klsr de kleurenmonsters inkleuren in de juiste kleur als in het verhaal. Ze mogen kiezen met wat ze dat doen.</p> <p>Als dat gedaan is, mogen ze hun kleurenmonsters uitknippen.</p> <p>Daarna geeft de KO elk kind een dik A3-blad met een grootte cirkel op. Het is de bedoeling dat de klsr deze cirkel gaan uitknippen en de kleurenmonsters rond de cirkel aan de buitenkant op gaan plakken. Het kleurenmonster met alle kleuren, plakken ze in het midden op.</p>	20 min
<p>AFRONDING</p> <p>Nu is hun emotiemeter helemaal klaar. De KO geeft nu elk kind een wasknijper. De KO gaat aan de klsr het volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wat vonden jullie van de activiteit?- Hoe voelen jullie je nu op dit moment?- Plaats je wasknijper maar op de juiste emotie?- Waarom voel je je zo?- Vertel maar eens.- ...	3 min

Verantwoording Mindfulness

De klr's gaan tijdens deze activiteit aan de slag met de emoties waar ze al eens van gehoord hebben, namelijk de basisemoties plus de emoties verliefdheid en kalmte. Op het einde van deze activiteit gaan ze als eerste eens stilstaan bij wat ze ervaren bij zichzelf na de activiteit. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat ze blij zijn, omdat ze het een leuke activiteit vonden, of verdrietig, omdat de activiteit al gedaan is, of verliefd, omdat ze met een vriendje aan tafel zaten waar ze verliefd op zijn... De KO haalt deze voorbeelden niet aan, omdat ze het echt uit de klr's zelf laat komen.

Reflectie activiteit

Er was een zeer hoge betrokkenheid van echt alle kinderen. Ze koonden heel veel interesse in de activiteit. Ze waren eerst zeer aandachtig aan het luisteren naar het verhaal. Daarna, tijdens het knutselen van de emotiometer, haalden de klr's reeds bij een bepaald emotie aan, wanneer ze zich zo gevoeld hebben. Zo zei 1 kind dat die doorn juist op de speelplaats heel verdrietig was omdat het was gevallen op de speelplaats. Andere kinderen haalden aan dat ze verliefd zijn. Hierbij probeerde ik met hen in gesprek te gaan over hoe ze zich dan voelen. Bij het onderdeel 'verliefd zijn' konden ze niet echt antwoorden, omdat ze niets voelen in hun leuk antwoord. Ze voelden zich 'gewoon'. Na de activiteit haalden de kinderen aan dat ze blij zijn. Blij, omdat het een leuke activiteit vonden, ze graag van knutselen houden, graag kleuren... Ook haalden sommige jongens aan dat ze verliefd zijn. Verliefd op de juf omdat ze mij leuk, lief vinden, van mij houden.

Foto's



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	13/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuteronderwijzer:	

OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Taal/Drama 'Emoties bespreken en
uitbeelden ook a.d.h.v. stellingen' (Stellingen geven
en vragen welke emoties hierbij horen en dan vragen
welk geluid hierbij hoort, waarom zou hij blij/boos/...
zijn?..)

BEGINSITUATIE

De klsr hebben al kennis gemaakt met de emoties: blijdschap (lachen, vrolijk), verdriet (iemand heeft je pijn
gedaan, iets afgenomen), bang, boos.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2

MATERIALEN

- Potje
- Stellingen
- Emotiekaarten
- Emotiemeters per kind
- Wasknijpers

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Emoties kringactiviteiten. (2002). Geraadpleegd op 8 februari 2020 op
<https://www.jufsanne.com/thema/emoties/emoties-kringactiviteiten/>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr zitten met de KO in een kring.

VERLOOP

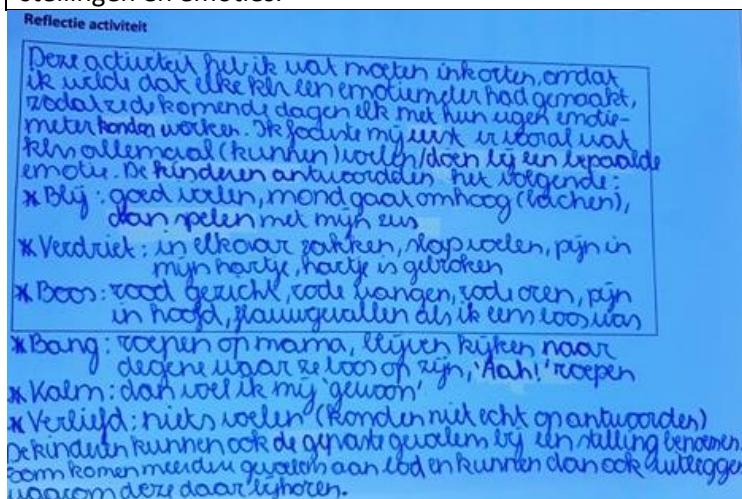
AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁴	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO heeft verschillende gekleurde emotiekaartjes vast. Elk kaartje staat voor een bepaalde emotie. Ze overloopt elk kaartje samen met de klrs zodat ze weten welke kleur bij welk gevoel past. Dit is naargelang het vertelde verhaal.</p> <ul style="list-style-type: none">- Blij (geel)- Verdriet (blauw)- Boos (rood)- Bang (zwart)- Kalm (groen)- Verliefd (roos) <p>Ze vraagt ook steeds de volgende vragen bij elke emotie:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wanneer zijn jullie wel eens...?- Hoe voelde je je toen?- Wat heb je toen gedaan?- Hoe voel je boosheid, blijheid...?- Hoe voel je dat?- Wat voel je dan allemaal?- ...	5 min
<p>KERN</p> <p><u>Spel 1</u></p> <p>De KO heeft verschillende emotiekaarten vast in haar handen. De klrs hebben hun zelfgemaakte emotiekaart vast. De KO gaat zo dadelijk een klr naar voor roepen. Deze klr krijgt namelijk een gevoel en deze moet dit gevoel nadoen zonder geluid te maken. De andere klrs moeten goed kijken en hun wasknijper op het juiste gevoel plaatsen. Dit kan zijn blij, verdrietig, boos, bang, kalm, verliefd.</p> <p>Dit herhaalt de KO een aantal keer tot iedereen eens een keertje geweest is.</p> <p>Ze laat de klrs steeds het gevoel verwoorden. Ze vraagt ook steeds waaraan ze het zien dat ze boos, bang, blij... is.</p> <p><u>Spel 2</u></p> <p>De KO haalt een doosje tevoorschijn met verschillende stellingen in. De klrs mogen om de beurt een kaartje trekken en vertellen hoe de persoon zich zou voelen. Eerst mogen ze het met hun wasknijper aanduiden op hun emotiemeter. Daarna vergelijken ze het door met elkaar in gesprek te gaan.</p> <p>De volgende stellingen kunnen aan bod komen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jantje wordt geplaagd door Bart.- Jantje zegt tegen Bart dat hij een hele mooie trui aan heeft.- Jantje is vandaag jarig. Hij heeft een verrassingsfeestje gekregen van al zijn vrienden.- Jantje heeft het wedstrijdje lopen verloren tegen Bart.- Het lukt Jantje niet om zijn de vaas die vanboven op de kast staat vast te nemen. De vaas staat veel te hoog!- Jantje heeft de mooie glazen vaas van mama laten vallen.- Altijd als Jantje het mooie meisje Emma ziet, dan kriebelt het in Jantje zijn buik.- ...	15 min

<p>Mogelijke vragen van de KO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe zou Jantje zich voelen? - Waarom zou hij zich zo voelen? - Hoe zou Bart zich dan voelen? - Hoe zou mama zich dan voelen? - Waarom? - Zouden jullie dat leuk vinden? - Hoe zouden jullie je dan voelen? - ... 	
<p>AFRONDING</p> <p>De KO gaat nu de vraag stellen aan de klsr wat zij vonden van deze activiteit, meer bepaald hoe zij zich voelden bij deze activiteit.</p> <p>De klsr mogen dit aanduiden op hun emotiekaart door de wasknijper op het juiste gevoel te plaatsen. Ook hierbij gaat de KO heel kort in gesprek over waarom ze dat gevoel hebben aangeduid.</p>	3 min

(Deze activiteit wordt verder verwerkt in de activiteiten van morgen!)

Verantwoording Mindfulness

De klsr kennen de verschillende basisgevoelens al doordat zij dit geleerd hebben afgelopen jaar bij de kleuterjuffen. Hierdoor gaan we nu met deze verschillende gevoelens aan de slag. De klsr gaan eerst de verschillende emoties mogen uiten. Ze gaan zich op dat moment enkel mogen richten op de emotie die hen gegeven wordt. Ze gaan zich daarop focussen. Bij het tweede spel gaan de klsr zich inleven in andere kinderen door na te denken hoe zij zich zouden kunnen voelen op dat moment, doordat de KO een aantal stellingen aanhaalt. Ze gaan zich focussen op die bepaalde stelling door niet te oordelen. Ze gaan enkel aan de slag met wat de stelling te vertellen heeft. Naarmate we hierover praten, kunnen er meerdere details aan bod komen die de klsr zelf aanhalen. De KO laat de klsr verwoorden wat ze denken en willen vertellen over de bepaalde stellingen en emoties.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	14/02/2020	stageschool:	
--------	------------	--------------	--

naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5-6 5-6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Beeld/Muziek 'Tekenen op muziek'
(wasco's) + Bespreken/vergelijken!

BEGINSITUATIE

De klsr hebben net geleerd over de 4 basisbehoefte, verliefdheid en kalmte.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SEiv1
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische	MUgr1
Durven fantaseren en verbeelden	MUgr2
Gericht beschouwen van beelden, muziek, dans en drama met oog voor de muzische bouwstenen, werkvormen en vormgevingsmiddelen	MUva2

MATERIALEN

- Witte bladen papier
- Wasco's

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr aan een tafeltje.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁵	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De klsr zitten allemaal aan een tafeltje. De KO deelt aan elk kind een wit blad papier uit. In het midden van de tafel zet ze een doos vol met wasco's. Op voorhand zegt ze dat ze nog niet mogen tekenen.</p> <p>Ze legt de bedoeling uit. De KO gaat namelijk verschillende muziek opzetten. Als de muziek start, mogen de klsr tekenen met de wasco's op het wit blad. Dit doen ze door naar de muziek te luisteren. Ze moeten luisteren naar de muziek. Als ze aan iets denken als ze de muziek horen, dan mogen ze dit tekenen.</p>	5 min
<p>KERN</p> <p>De KO gaat beginnen met de activiteit.</p> <p>De KO gaat het eerste liedje opzetten. Dit is een zeer vrolijk liedje.</p> <p>Het tweede liedje is een wild liedje.</p> <p>Het derde liedje is een eng liedje.</p> <p>Het vierde liedje is een zeer rustig liedje.</p> <p>De KO gaat steeds in gesprek met de klsr na elk lied waarover ze getekend hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat heb jij getekend? - Vertel eens. - Is het eerder een vrolijke, rustige, blij... tekening of is het eerder een boze, verdrietige... tekening? - Heeft iedereen hetzelfde getekend? (nee) - Hoe zou dat komen? - ... 	15 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO legt uit dat niet iedereen hetzelfde gevoel heeft bij een liedje. Sommige kinderen denken aan iets heel verdrietigs bij een bepaald liedje als bv. haar oma is gestorven en dit haar oma haar lievelingsliedje was en andere kinderen kunnen dan weer heel vrolijk worden omdat ze dat een heel mooi en leuk liedje vinden...</p> <p>De KO gaat in op de vragen en antwoorden van de klsr.</p>	4 min

Verantwoording Mindfulness

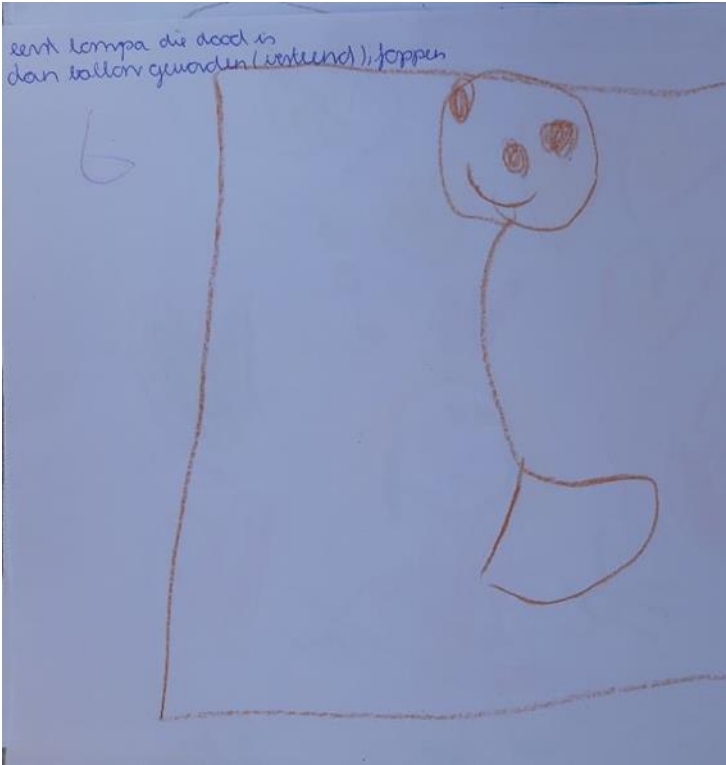
De klsr gaan naar bepaalde muziek luisteren die een bepaald gevoel bij elke klr teweeg brengt op dat moment. Ze gaan helemaal in het moment. Als de muziek speelt gaan ze een leuke herinnering te boven halen en dit neertekenen op het blad papier. Dit kunnen verschillende gevoelens op dat moment met zich meebrengen. Ze gaan het eerst niet verwoorden maar wel neertekenen zodat ze daarna, als ze dit willen, onder woorden kunnen proberen te brengen.

Reflectie activiteit

De kids waren zeer betrokken bij de activiteit. Ze wilden steeds nog een liedje horen en erop tekenen. De kids vertoonden zeer verschillende emoties op de tekeningen. Als een kindje voor sommigen zeer vrolijk bleek en als er een vrolijkjes werd getekend, dan konden zij dit zeer goed verantwoorden. Ze dachten aan een bepaald liedje, dat was niet altijd een vrolijke ervaring, want ze vrolijkje van werden. Dit geldt ook voor de kids die niet bij dat liedje aan iets verdrietigs dachten. Zo was er een kind die in het begin van het lied een doochkent bekende met haar opa die, maar naarmate het lied vrolijkje werd van haar, maakte ze van haar opa een groenige ballon die uit de kist vloog om iedereen te foppen. Deze kind zal dus echt met haar gedachten in dat bepaalde moment, in die muziek. Ze wille echt haar emoties op papier. Deze willede zelfaf. Dit merkte ik aan wat ze tekende.

Enkele foto's

Instrumentale versie van Frozen 'Let it go'



(Opa in doodskist, lied werd vrolijker waardoor opa een ballon werd in een doos die iedereen wilde foppen)



(Iemand missen, omdat hij of ze er niet meer is, verdrietig)

Tchaikovsky 'Dance of the Swans'



(Viool)

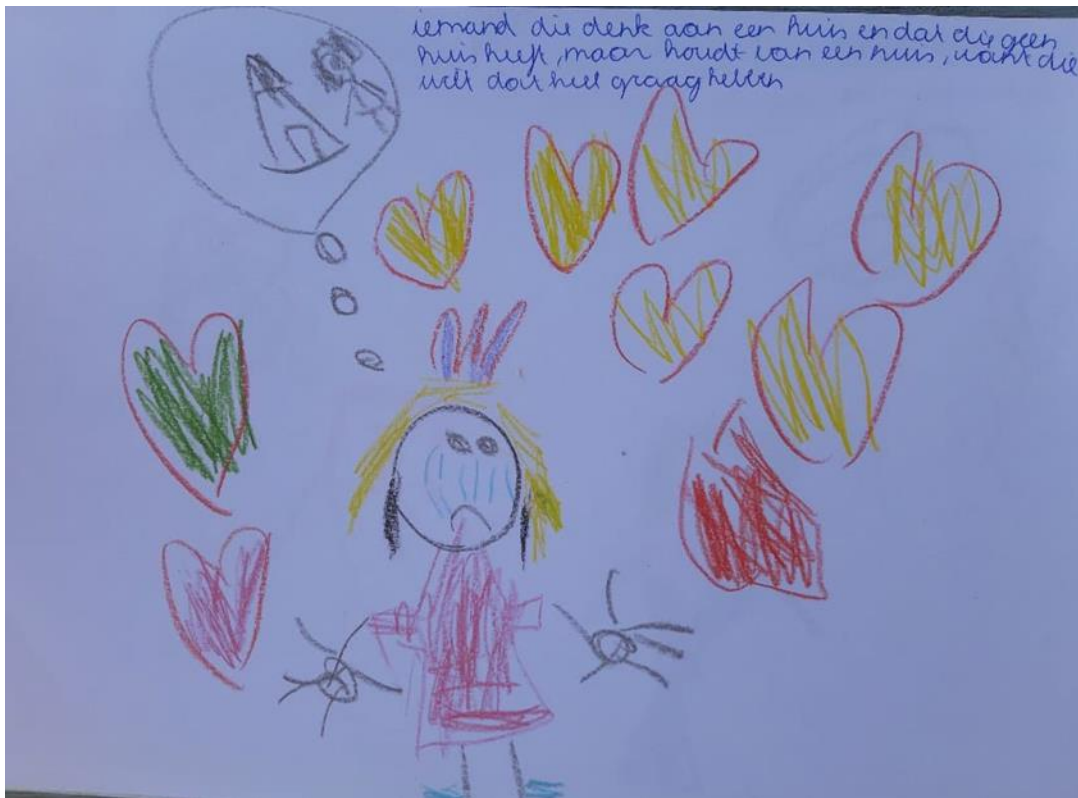


(Er is een mens gestorven, droevig)

Relaxing Harp Music



(jongen en meisje verliefd op elkaar)



(Iemand die denkt aan een huis die er zelf geen heeft, maar die toch graag een huis heeft)

Muziek voor orgel en strijkers 'Mozart'



(Het regent en er zijn bruine wolkjes, de mensen hebben geen paraplu)

Gidon Kremer - Vivaldi's Four Seasons – Spring



(Er is een huis gaan vliegen door een tornado, terwijl het mannetje van het huis buiten was)



(Er is buiten een orkest onder de maan)

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	14/02/2020	stageschool:	
--------	------------	--------------	--

naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' +
Expressie Beweging 'Emoties uiten via Beweging op
muziek'

BEGINSITUATIE

De klsr hebben geleerd over emoties door deze te verwoorden, te uiten...

DOELSTELLINGEN

	Nr
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen	MZlb3
Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	MZlb1

MATERIALEN

- Stick
- Laptop
- Box
- Emotiemeters

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁶	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring. Ze gaan even kort in gesprek over hoe ze zich op dit moment voelen. Hiervoor mogen ze eerst dit aanduiden op hun emotiemeter.</p> <p>Daarna mogen ze het aan elkaar laten zien en gaan ze hierover kort in gesprek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe voel je je nu? - Ben je boos, bang, blij, verdrietig... - Wat voel je in je lichaam? - Aan wat denk je nu? - Hoe komt het dat je je zo voelt? - Wil je er iets over vertellen? - ... 	5 min
<p>KERN</p> <p>De KO legt nu uit wat we gaan doen. Ze zegt dat muziek ook verschillende emoties kan tonen. Zo is er bijvoorbeeld droevige muziek, vrolijke muziek, boze muziek...</p> <p>Op muziek kan je verschillend dansen.</p> <p>Ik ga zo dadelijk verschillende muziek opzetten. Het is de bedoeling dat jullie hierop gaan dansen. Als je vind dat de muziek voor jou vrolijk is, dan kan je er vrolijk op dansen. Als je vind dat die muziek voor jou droevig is, dan kan je er droevig op dansen. Ik ga niet laten zien hoe we droevig kunnen dansen. Ik wil eerst eens kijken hoe jullie dat doen. Dit geldt zo voor elke muziek.</p> <p>De KO zet verschillende muziek op.</p> <p>Tijdens het dansen van de kinderen, vraagt de KO aan de kinderen hoe ze zich voelen bij die bepaalde muziek.</p>	10-15 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO vraagt aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welke emoties kwamen er aan bod tijdens de muziek? - Hoe hebben jullie gedanst als het een vrolijk liedje was? - Laat maar eens zien. - En op een droevig liedje? - ... 	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan als eerste stilstaan bij wat ze voelen op het moment voor ze aan de activiteit beginnen. Ze gaan even stilstaan bij wat ze voelen in hun lichaam, aan wat ze denken... Hun emotie op dat moment gaan ze dan aanduiden op hun eigen emotiemeter. Daarna gaan ze muziek beluisteren waarop ze mogen dansen naargelang welk gevoel het voor hun op dat moment te weeg brengt. Ze focussen zich op de muziek die op dat moment opstaat.

Reflectie activiteit

De kls konden hun emoties zeer goed uiten op de muziek. Op zeeden rustige muziek draaiden ze zachtjes rond in de ruimte, deden ze rustig ballet, deden ze sierlijke bewegingen op de grond... Bij zeeden rustige enge muziek stampten ze dooheen de ruimte. Ze hielden oek steedhaan wat ze van de muziek konden door te zeggen welke emotie er op dat moment in hen opkwam. Ze hielden rekening met hun eigen lichaam door voor hun eigen te bepalen waar hun grenzen zijn. Ze mochten op hun eigen manier en op hun emotie bewegingen uitvoeren op de muziek dooheen de ruimte.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	17/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen en emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Verhaal vertellen 'Bob zegt sorry' +
Expressie Beeld Gevoelsmannetje inkleuren, vragen stellen 'Hoe voel jij je daarbij? Waarom? Leg eens uit a.d.h.v. je gekleurd mannetje. Hoe zou ... zich voelen?'

BEGINSITUATIE

De klsr hebben over verschillende emoties geleerd. Ze hebben geleerd hoe ze zich steeds kunnen voelen bij een bepaalde emotie en welke verschijnselen een emotie kan vertonen.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOMn1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOMn2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SElv1

MATERIALEN

- Prentenboek
- Kleurpotloden
- Blanco mannetje

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Verweerd, J. & van der Werf, R. (2007). Bob zegt sorry. Zoetermeer: Mozaïek

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁷	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klsr in een kring. Ze laat de voorkant van het prentenboek zien en vraagt aan de klsr de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">- Wat zien jullie op de prent?- Hoe ziet de bij eruit?- Welke emotie vertoont ze?- Waarom zou ze zich zo kunnen voelen?- Waarom denk je dat?- ... De KO leest de titel van het prentenboek voor.	4 min
KERN <u>Prent 1</u> De KO zingt tussendoor vrolijk 'Lalalalala...' <ul style="list-style-type: none">- Welke dieren zien jullie allemaal?- Hoe zien ze eruit?- Zijn ze vrolijk, verdrietig...?- Waaraan zien jullie dat?- ... <u>Prent 2</u> <ul style="list-style-type: none">- Waarom doet Bob allemaal zo'n gekke dingen?- Zou Bob vrolijk, verdrietig, boos... zijn?- Waarom denk je dat?- Wat zou er aan de hand zijn met Bob?- ... <u>Prent 3</u> <ul style="list-style-type: none">- Zouden ze daar mee kunnen lachen dat Bob prikt?- Hoe zouden ze zich dan voelen?- Welke emoties kunnen er dan allemaal aan bod komen?- ... <u>Prent 4</u> <ul style="list-style-type: none">- Hoe zou Bob zich voelen?- Hoe zou eekhoorn zich voelen?- Hoe zouden de andere dieren zich nu voelen als ze gezien hebben dat Bob eekhoorn pijn doet?- ... <u>Prent 5</u> <ul style="list-style-type: none">- Wat zou Bob kunnen doen om het weer goed te maken?- Wat zou Bob kunnen doen om eekhoorn weer op te vrolijken?- ... <u>Prent 6</u> De KO leest wat er in de tekst staat.	15 min
AFRONDING	10 min

De klsr mogen even allemaal aan de tafel gaan zitten. De KO geeft de klsr allemaal een blanco mannetje op een wit blad en kleurpotloden.

De KO gaat nu de vraag stellen:

- Hoe zouden jij je voelen als jij net zo klein was als Bob en als niemand je zou zien omdat je zo klein bent?

De klsr moeten dit nog niet vertellen. Ze mogen dit eerst uiten door het mannetje in te kleuren. Ze hebben de voorbije dagen geleerd welke kleuren bij elke emotie horen. Nu mogen ze dit inkleuren waar ze iets voelen, hoe ze zich voelen...

Daarna mogen de klsr dit uitleggen als ze dit willen. De KO vraagt dan hierbij:

- Hoe zou jij je daarbij voelen?
- Waar zou je je dan zo voelen?
- Waarom?
- Leg eens uit a.d.h.v. je gekleurde mannetje.
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr richten zich tijdens het verhaal op welke emoties er allemaal in het verhaal voorkomen, waarom ze dat denken, hoe ze dat zien... Ze leren zo de verschillende emoties beter begrijpen en verwoorden deze. Ze richten hun aandacht om welke emoties de personages in het verhaal vertonen dus op dat bepaalde moment. Na het verhaal gaan ze zich focussen op hoe zij zich zouden kunnen voelen als zij Bob zouden zijn. Ze mogen hier eens over nadenken en het mannetje inkleuren in de juiste kleuren waar dat zij een bepaalde emotie zouden voelen.

Reflectie activiteit

De klsr focusten zich op de gedachte dat zij net als de lily klein zouden zijn en door niets of niemand zouden gezien of gehoord worden. Dit gingen ze dan uiten m.b.v. het blanco mannetje. Ze kleunden het mannetje in als hun emoties op plaatsen in hun lichaam. De volgende resultaten zijn uit de activiteit gekomen:

- * verdrietig (niemand hoort je, je wilt spelen)
- * verdrietig (blauw gezicht: tranen), boos (rode handen: vuisten)
- * verdrietig & boos door elkaar (over je hele lichaam)
- * bang (lij heeft eekhoorn gestoken, wat gaat eekhoorn nu doen?)
- * boos (niemand ziet of hoort je) & bang (dat eekhoorn boos gaat zijn)

*...
Op het begin vonden de klsr het moeilijk, maar nadat ik het probleem heel goed uit te leggen, dan kwamen de klsr met de emoties die ze dan verbonden op het blanco mannetje.

Enkele foto's



Verdriet (hoofd, buik) – boos (handen/vuisten, benen/stampen)



Verschillende emoties (overal)



Verdriet (overal)



Verdriet - bang



Boos (gezicht) – Bang (schouders) – Kalmte (Handen) – Blij (voeten/benen)

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	17/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Muziek 'Welke emoties brengen de
instrumenten teweeg?'

BEGINSITUATIE

De kinderen hebben de week ervoor geleerd hoe ze een bepaald gevoel kunnen herkennen in muziek door hun ogen te sluiten en even na te denken welke gedachten/emoties er in hen opkomen. Hierbij konden ze deze gedachten/emoties tekenen op papier tijdens de muziek.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Gericht beschouwen van beelden, muziek, dans en drama met oog voor de muzische bouwstenen, werkvormen en vormgevingsmiddelen	MUva2
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2

MATERIALEN

- Verschillende muziekinstrumenten
- Emotimeters en wasknijpers kinderen

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De klsr zitten elk op een yogamatje. De KO zit ook op een yogamatje bij de muziekinstrumenten.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁸	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De klsr mogen allemaal even gaan zitten op de yogamatjes die verspreid liggen doorheen de zaal.</p> <p>De KO deelt heel even de emotiemeters uit aan elk kind met hun wasknijper. Ze mogen het eens heel even stil maken, hun ogen sluiten en nadenken hoe ze zich voelen. Voelen ze zich blij/bang/boos/verdrietig/kalm... Zijn ze in de war?... Daarna mogen ze hun eigen gevoel aanduiden op hun emotiometer.</p> <p>Als dat gedaan is, vraagt de KO aan de klsr wie even kort wilt zeggen welke emotie zij hebben aangeduid en waarom. Als de klsr dit niet willen zeggen, hoeven ze dit niet te doen.</p>	5 min
<p>KERN</p> <p>De klsr mogen nu gaan liggen op hun yogamatje. Ze mogen gaan liggen zoals ze zelf willen. Ze gaan liggen zodat ze zich comfortabel voelen. De KO kan aanhalen dat ze misschien kunnen gaan liggen zoals ze in hun bed liggen.</p> <p>Nu laat de KO de klsr hun ogen dichtdoen.</p> <p>De KO gaat gebruik maken van de verschillende muziekinstrumenten die op de grond liggen. Als de klsr hun ogen dicht hebben, gaat de KO de verschillende muziekinstrumenten bespelen.</p> <p>De klsr gaan helemaal tot zichzelf komen en verschillende emoties aanvoelen.</p> <p>Als deze activiteit gedaan is, gaat de KO even kort in gesprek met de klsr welke emoties er allemaal in hun opkwamen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat hebben jullie allemaal gevoeld? - Welke emoties/gevoelens heb je gevoeld tijdens het luisteren naar de muziek? - Vertel eens? - Wanneer voelde je je zo? - Kan je eens uitleggen bij welk geluid dat dit was? - ... 	15 min
<p>AFRONDING</p> <p>Nu haalt de KO even de instrumenten er terug bij. Ze deelt ook de emotiemeters uit van de klsr met hun wasknijper. Om de beurt neemt de KO er een instrument bij en bespeeld deze. Ze laat de klsr dan ook even hun ogen dichtdoen. De klsr moeten daarna aanduiden welke emotie er in hen opkomt bij het horen van dit instrument. Ze mogen dit dan aanduiden op hun emotiometer met hun wasknijper. De KO gaat ook heel even vragen wie er iets over wilt vertellen waarom ze zich bv. zo voelen bij dat instrument.</p> <p>→ De KO gaat na welke emoties de kinderen nu hebben na het luisteren naar de muziek.</p>	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan helemaal tot zichzelf komen en nadenken hoe ze zich voelen in hun lichaam, welke emotie ze voelen. Daarna gaan ze a.d.h.v. het luisteren naar de verschillende muziekinstrumenten stilstaan welke emotie dat instrument bij hen teweeg brengt als ze er aandachtig naar luisteren met hun ogen dicht. Ze stellen zich helemaal open voor verschillende emoties. Ze kunnen op

voorhand niet zeggen welk gevoel dat instrument bij hen gaat teweegbrengen. Ze gaan dit echt op het moment zelf moeten aanvoelen. Daarna mogen ze die emotie proberen te verwoorden. Ze gaan moeten accepteren welke emotie ze voelen.

Reflectie activiteit

Vóór het luisteren naar de muziek hadden de kls de volgende emoties:

- ✗ vanalles voelen, ik wil het niet goed, ik kan het niet zeggen
- ✗ vertijd (kndje waan ze vertijd op is, is vandaag jarig)
 - Na het luisteren naar de muziek: in de war → boos (op zus), blij, bang (dat gaat nerristen, blond)...
- ✗ in de war (boos: romigepok, verdrietig: mama roept roms, bang: lange dromen) → kijkt dus meer naar het verleden
- ✗ blij (tip is lied & gedacht)
 - Na het luisteren naar de muziek: geconcentreerd als een rindja (= rindjamuziek)
- ✗ zenuwachtig (voelt hard het hand klappen)
- ✗ bang (wil het goed waanvoor)
 - Na het luisteren naar de muziek: vertijd
- ✗...

Sommige kls hadden nog steeds dezelfde emotie, andere kls hadden een andere emotie gekregen. Muziek kan dus zeker een invloed hebben op de emoties van kinderen.

Tijdens het luisteren naar de muziek, waren de meeste kls zeer erg bezig. Ze focusten zich op de muziek. Ze lieven wat liggen op de matjes. Sommigen hielden hun ogen dicht, maar de meeste deden dit open omdat ze het bespelen van de instrumenten wilden zien.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	17,18/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 ✗ OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 en 21 5, 6, 7 jaar
Onderwijsnet:	✗ Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

✗ thema vanuit KO: Emotieregulatie vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

✗ Klassikale activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Wat kunnen we doen als we boos, blij, verdrietig... zijn?'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kls zijn al een aantal dagen aan het werken rond verschillende emoties. Ze hebben geleerd hoe ze verschillende emoties kunnen herkennen, benoemen, begrijpen. Nu gaan ze leren hoe ze er juist mee kunnen omgaan.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Zoeken naar mogelijkheden om, in respect voor zichzelf en de ander, aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen	SEgb3
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2

MATERIALEN

- A3-papier
- Pen

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in de kring.

VERLOOP

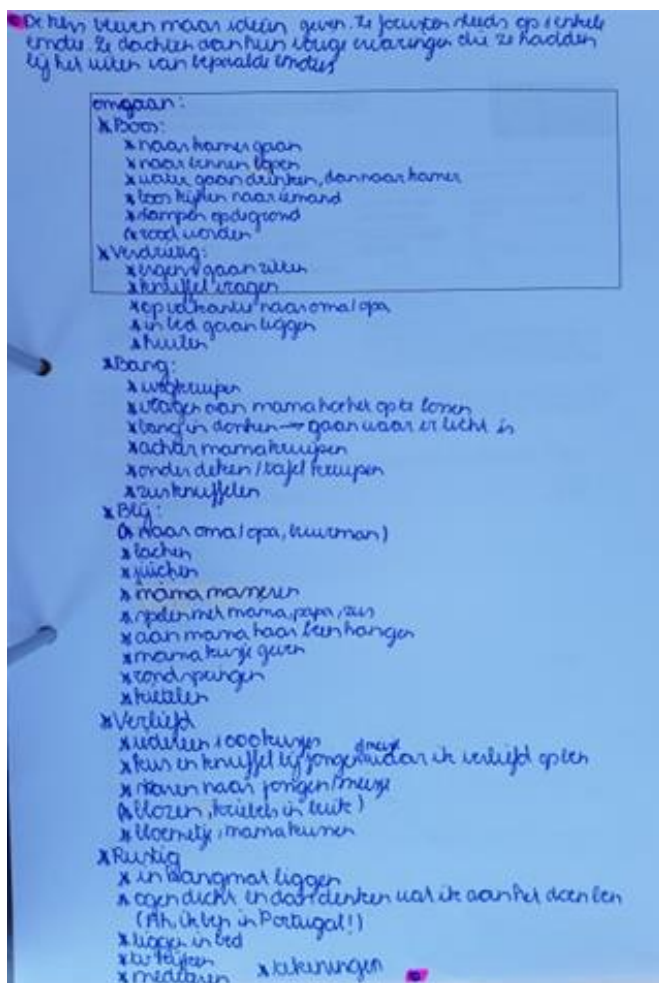
AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ³⁹	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO zit met de klsr in de kring. Voor haar heeft ze een tafeltje geplaatst met een groot blad op. Ook heeft ze een pen bij de hand.</p> <p>De KO vraagt aan de klsr welke emoties ze allemaal kennen. De klsr kunnen de volgende emoties benoemen: blij, bang, boos, verdrietig, kalm, verliefd...</p> <p>De KO schrijft deze emoties steeds op.</p>	2 min
<p>KERN</p> <p>Nu gaat de KO verschillende vragen stellen over hoe we (goed) kunnen omgaan met onze emoties, hoe de kinderen omgaan met hun emoties... a.d.h.v. emotiekaartjes. Om de beurt mag een kind een emotie komen trekken uit een zakje. Over de getrokken emotie stelt de KO dan enkele vragen.</p> <p>Mogelijke vragen van de KO kunnen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waar wordt jij boos, blij, verdrietig... van? - Wat doe je dan? - Wat doen jullie als jullie boos, blij, bang... zijn? - Wat zouden we nog kunnen doen? - Hoe kunnen we ons weer opvrolijken? - Van wat wordt je terug blij, kalm...? - Wat kunnen we allemaal doen om ons weer blij, kalm... te maken? - ... <p>De KO maakt eerst de volgende afspraken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - We luisteren naar elkaar. - We steken onze vinger in de lucht als we iets willen vertellen. 	10 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO zegt tegen de klsr dat ze sevens met een groepje klsr gaan leren hoe we juist kunnen omgaan met onze emoties.</p>	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan nadenken over hoe zij omgaan als ze een bepaalde emotie voelen. Ze gaan om de beurt zich focussen en dus nadenken over 1 bepaalde emotie. Ze gaan dan hun aandacht richten op die bepaalde emotie die aan bod is door te zeggen wanneer ze die bepaalde emotie ervaren, hoe ze ermee omgaan... Ze gaan niet oordelen over wat anderen zeggen. De KO schrijft alles op wat ze klsr aanhalen en gaat hier achteraf in kleinere groep dieper op in.

Reflectie activiteit

De klsr hadden een veel ideeën om met emoties te kunnen



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	17,18/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	8 5, 6, 7 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Muziek/Beweging/Beeld/Drama 'Gepast
leren omgaan met emoties a.d.h.v. beeldende,
muzikale, dramatiserende en bewegingsactiviteiten
aan verschillende emotietafels'

BEGINSITUATIE

De klsr hebben klassikaal verschillende ideeën besproken van hoe we kunnen omgaan met onze emoties. De KO heeft deze ideeën allemaal opgeschreven en gaat nu met de kinderen de verschillende ideeën plus nog andere ideeën uitproberen in kleinere groep.

DOELSTELLINGEN

Nr

Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Een mondelinge boodschap overbrengen	T0mn2
Overal muzische mogelijkheden zien en benutten	MUgr4

MATERIALEN

- Mandala's
- Kleurpotloden
- Stiften
- Witte bladen papier
- Gekleurd papier
- Lijm
- Plasticine
- Handpoppen
- Knuffelberen
- Handpoppen
- Muziekinstrumenten
- Gsm
- Box
- Laptop
- ...

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Sessie Groeilabo in UCLL Diest 'No stress'

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁰	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO heeft verschillende tafels klaarstaan in het lokaal. Op elke tafel ligt een blad met een kleurenmonster in het midden. Zo zien de klsr meteen voor welke emotie elke tafel staat.</p> <p>De KO zit even met de klsr in een kring en gaat even vertellen welke emoties de kinderen allemaal besproken hebben in de klas, namelijk bang, boos, blij, verdrietig, kalm, verliefd...</p> <p>De KO legt uit wat de bedoeling is. We gaan zo dadelijk om de beurt een bepaalde emotie kort overlopen met de ideeën die jullie aangehaald hebben (en met nog andere ideeën) om met emoties te kunnen omgaan. We gaan bespreken of dat het een goede of een slecht idee is om met onze emoties om te gaan.</p>	3 min
<p>KERN</p> <p>De KO haalt samen met de kinderen de verschillende emoties aan en bespreken de verschillende ideeën om met die emoties om te kunnen gaan. Ze bespreken ook steeds of dit een goede of een slechte manier is. Steeds als ze een bepaalde emotie aangehaald hebben, voeren ze de 'goede' manieren uit die we zouden kunnen doen als we boos, bang, verdrietig... zijn.</p> <p><u>Emotie 1: Boos</u></p> <p>Goed:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ademhalingsoefeningen• Massage geven aan elkaar• Actief bewegingstussendoortje• Muziek maken• Met een handpop spelen• Yogaoefeningen• Met de persoon praten waar je boos op bent• Het probleem proberen op te lossen• ... <p>Slecht:</p> <ul style="list-style-type: none">• Slaan• Gooien met alles• Schreeuwen• Niet meer praten tegen iemand waar je boos op bent• Je verstoppen in je kamer• ... <p><u>Emotie 2: Bang</u></p> <p>Goed:</p> <ul style="list-style-type: none">• Knuffel dicht tegen je houden• Onder een dekentje kruipen• Dicht bij mama/papa... kruipen• Ademhalingsoefeningen• Rustig worden door aan yoga... te doen• ... <p>Slecht:</p>	20 min

- Gillen
- Huilen
- ...

Emotie 3: Verdrietig

Goed

- Liedje beluisteren
- Complimentje geven/krijgen van iemand
- Tekening maken over wat je verdrietig maakt
- Liedje beluisteren waar je weer vrolijk van wordt
- Kijken naar iemand die iets grappigs doet
- Kijken naar een filmpje dat je leuk/grappig vindt
- Muziek maken
- Met een handpop spelen
- Erover praten
- Huilen kan ook goed doen
- Aan iets leuks denken
- Buiten een wandeling maken
- ...

Slecht

- Niet praten hierover
- Je volledig wegstoppen
- Het huilen proberen tegen te houden
- Hele dag binnen blijven
- ...

Emotie 4: Blij

Goed:

- Mandala's kleuren
- (rustig) liedje beluisteren
- Grappig doen om iemand ook blij te maken
- Dansen
- ...

Slecht:

- Andere kinderen die wel bv. verdrietig zijn niet met rust laten
- De hele tijd grappig toen (andere worden dit misschien beu)
- ...

Emotie 5: Kalm

Goed:

- Boekje lezen
- Mandala kleuren
- Naar rustige muziek luisteren
- Yoga
- Buiten een wandeling gaan maken
- ...

Slecht:

- Hele dag in zetel zitten
- ...

Emotie 6: Verliefd

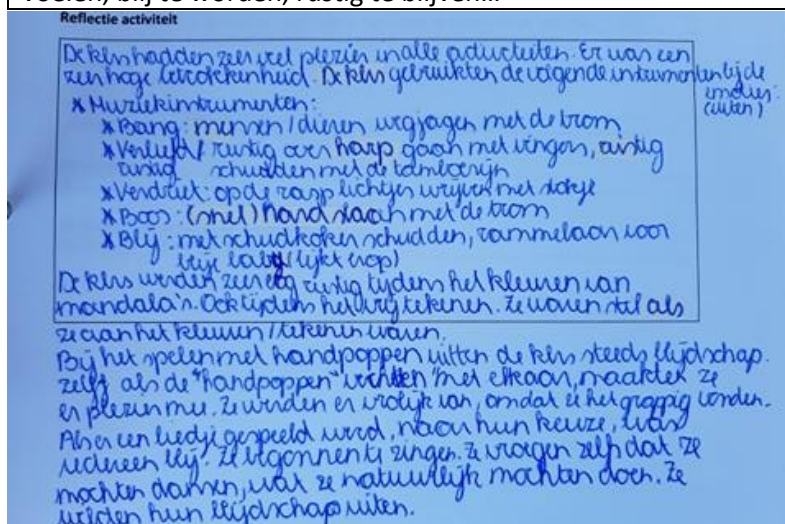
Goed:

- Tekening maken
- Briefje schrijven

<ul style="list-style-type: none"> • Liefdesliedje beluisteren • ... <p>Slecht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naar degene gaan waar je verliefd op bent en die de hele tijd niet met rust laten • ... 	
AFRONDING	5 min
De KO gaat nog even aan de klr's vragen wat ze nu allemaal hebben onthouden, wat goede/slechte dingen zijn om te doen bij een bepaalde emotie... De klr's mogen dit verwoorden.	

Verantwoording Mindfulness

De klr's gaan leren om goed om te gaan met een specifieke emotie. Ze gaan steeds hun aandacht richten om een specifieke emotie die aangehaald wordt door de KO. Steeds als ze iets uitvoeren als mandala's kleuren, dansen... hebben ze een doel voor ogen, namelijk om zich terug goed te voelen, blij te worden, rustig te blijven...



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	17/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuteronderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emoties begrijpen en emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Verhaal vertellen 'Bob zegt sorry' + Kringgesprek over hoe klr's zich hierbij zouden voelen
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De klr's hebben over verschillende emoties geleerd. Ze hebben geleerd hoe ze zich steeds kunnen voelen bij een bepaalde emotie en welke verschijnselen een emotie kan vertonen.

DOELSTELLINGEN**Nr**

Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SEiv1

MATERIALEN

- Prentenboek

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Verweerd, J. & van der Werf, R. (2007). Bob zegt sorry. Zoetermeer: Mozaïek

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

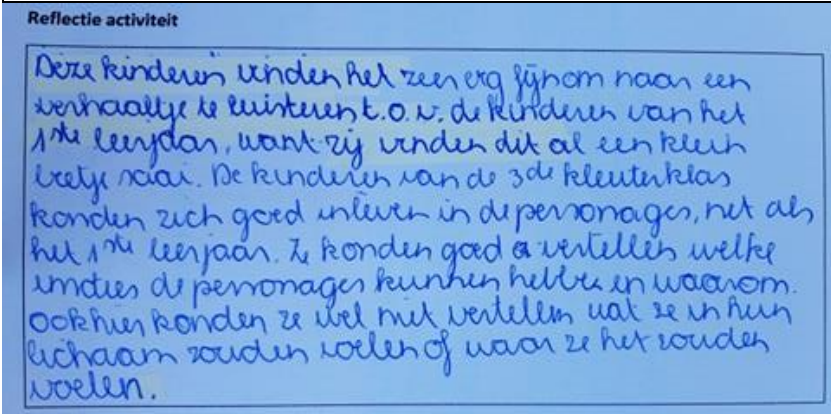
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴¹	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klsr in een kring. Ze laat de voorkant van het prentenboek zien en vraagt aan de klsr de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">- Wat zien jullie op de prent?- Hoe ziet de bij eruit?- Welke emotie vertoont ze?- Waarom zou ze zich zo kunnen voelen?- Waarom denk je dat?- ... De KO leest de titel van het prentenboek voor.	4 min
KERN <u>Prent 1</u> De KO zingt tussendoor vrolijk 'Lalalalala...' <ul style="list-style-type: none">- Welke dieren zien jullie allemaal?- Hoe zien ze eruit?- Zijn ze vrolijk, verdrietig...?- Waaraan zien jullie dat?- ... <u>Prent 2</u> <ul style="list-style-type: none">- Waarom doet Bob allemaal zo'n gekke dingen?- Zou Bob vrolijk, verdrietig, boos... zijn?- Waarom denk je dat?- Wat zou er aan de hand zijn met Bob?- ... <u>Prent 3</u> <ul style="list-style-type: none">- Zouden ze daar mee kunnen lachen dat Bob prikt?- Hoe zouden ze zich dan voelen?- Welke emoties kunnen er dan allemaal aan bod komen?- ... <u>Prent 4</u> <ul style="list-style-type: none">- Hoe zou Bob zich voelen?- Hoe zou eekhoorn zich voelen?- Hoe zouden de andere dieren zich nu voelen als ze gezien hebben dat Bob eekhoorn pijn doet?- ... <u>Prent 5</u> <ul style="list-style-type: none">- Wat zou Bob kunnen doen om het weer goed te maken?- Wat zou Bob kunnen doen om eekhoorn weer op te vrolijken?- ... <u>Prent 6</u> De KO leest wat er in de tekst staat.	15 min
AFRONDING	10 min

De KO gaat nu even kort in gesprek met de klsr: -	
Daarna mogen de klsr dit uitleggen als ze dit willen. De KO vraagt dan hierbij: - Hoe zou jij je daarbij voelen als je zo klein zou zijn als Bob zodat niemand je kan zien? - Waarom zou je je dan zo voelen? - Wat zou jij dan doen als je je daarvoor zo verdrietig, boos... zou voelen? - Hoe voel jij je als iemand je pijn doet? - Wat doe je dan? - Hoe zouden jullie het weer goed maken? - ...	

Verantwoording Mindfulness

De klsr richten zich tijdens het verhaal op welke emoties er allemaal in het verhaal voorkomen, waarom ze dat denken, hoe ze dat zien... Ze leren zo de verschillende emoties beter begrijpen en verwoorden deze. Ze richten hun aandacht om welke emoties de personages in het verhaal vertonen dus op dat bepaalde moment. Na het verhaal gaan ze zich focussen op hoe zij zich zouden kunnen voelen.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT
bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	18,19/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	17 en 21 5, 6, 7 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Terugblikken op wat we gisteren hebben gedaan over hoe we kunnen omgaan met emoties'
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De kinderen hebben de dag ervoor geleerd hoe ze gepast kunnen omgaan met emoties en wat niet gepast is bij het omgaan met emoties.

DOELSTELLINGEN

Nr

Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4

MATERIALEN

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in de kring (3^{de} kleuterklas). De KO staat vooraan in de klas en de kinderen zitten op hun stoel achter hun bank (1ste leerjaar).

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴²	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zegt dat ze gisteren hebben geleerd hoe we goed kunnen omgaan met onze emoties en hoe we niet goed kunnen omgaan met onze emoties. Nu wilt ze nog eens weten wat de kinderen allemaal hebben onthouden.	2 min
KERN De KO gaat kort in gesprek over wat ze kinderen allemaal nog onthouden hebben van het positief en het negatief omgaan met emoties. Mogelijke vragen van de KO: <ul style="list-style-type: none"> - Hoe kunnen we goed omgaan als we boos... zijn? - Wat is dan slecht als we boos zijn? - Wat kunnen we doen als we verdrietig zijn? - Is dat dan goed of slecht? - Is dat een goede oplossing? - Waarom wel/niet? - Wat is een betere oplossing? - Vertel maar. - Wie heeft er nog een idee? - Heeft iemand nog een ander idee? - ... 	5 min
AFRONDING De KO legt uit dat we vanaf vandaag nog andere dingen gaan zien hoe we goed kunnen omgaan met onze emoties maar dat ze ook steeds naar andere ideeën gaat vragen als we dat of dat... niet kunnen doen.	1 min

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan nadenken over hoe zij omgaan als ze een bepaalde emotie voelen. Ze gaan om de beurt zich focussen en dus nadenken over 1 bepaalde emotie. Ze gaan dan hun aandacht richten op die bepaalde emotie die aan bod is door te zeggen wanneer ze die bepaalde emotie ervaren, hoe ze ermee omgaan... Ze gaan niet oordelen over wat anderen zeggen. De KO schrijft alles op wat ze klsr aanhalen en gaat hier achteraf in kleinere groep dieper op in.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020

**ADMINISTRATIEVE GEGEVENS**

datum:	18/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	

OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	7 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Drama 'Emoties uiten via Het toverbos'
a.d.h.v. dierenhandpoppen

BEGINSITUATIE

De klsr hebben al verschillende manieren gezien en uitgeprobeerd hoe we kunnen omgaan met onze emoties.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Inspelen op de muzische beleving van anderen: de uitvoerder of het publiek	MUgr5
Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen	MUgr3
Durven fantaseren en verbeelden	MUgr2
Tot kwaliteitsvol muzisch samenspel komen	MUva1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
In het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen	SEiv3
De eigenheid en grenzen van anderen respecteren	SEiv2

MATERIALEN

- Dierenhandpoppen
- Lakens
- Tafels

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Toverbos: Kleuters leren omgaan met emoties. (s.d.). Geraadpleegd op 16 februari 2020 op <http://www.gavoorgeluk.be/projecten/toverbos-kleuters-leren-omgaan-met-emoties>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN⁴³	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring. In het midden staat een doos met allemaal verschillende handpopen van dieren. De KO neemt de grote vogel eruit en zet deze op haar hand.</p> <p>Om de beurt haalt de KO een handpop eruit. De klrs die die bepaalde handpop wilt lenen, mag zijn/haar vinger omhoog stoppen. Als iedereen een handpop heeft, begint de KO te vertellen:</p> <p>'Wij zitten op het Toverplein. Het Toverplein is waar we samen met juf Tatjana, klr X, klrs X... samen zitten. Wij gaan zo dadelijk naar het toverbos, maar ik wil eerst iets vertellen tegen jullie. Als we zo samen willen spelen, kan het al eens zijn dat er een beetje ruzie is, waardoor we boos, verdrietig... worden. Het is niet leuk als we bijvoorbeeld iemand uitsluiten, of pijn doen, of niet delen... Wij gaan ons zo dadelijk toveren naar het Toverbos. Daar gaan we met al onze dierenvriendjes samen spelen.'</p>	7 min
<p>KERN</p> <p>De KO zegt samen met de klrs de toverspreuk 'Hocus Pocus Pats, ik wou dat het vandaag Toverbos was!'</p> <p>De KO gaat met de klrs naar het Toverbos, de plaats waar allemaal tafels staan met doeken over. (Dit zijn de huisjes van de verschillende dieren.)</p> <p>De KO zegt met de grote vogel dat hier allemaal huisjes staan. 'Wat doen we als we binnen moeten in een huisje van iemand als we iets moeten vragen? En als je iets vraagt aan je vriendje, moet jou vriendje dan altijd 'ja' zeggen? Soms zegt je vriendje ook 'nee' als ze iets niet leuk vindt of niet wilt doen.</p> <p>De klrs kiezen zelf wat ze willen spelen, of het alleen wilt doen, of in interactie met 1 kind of met meerdere kinderen. De KO kruipt zelf in de rol van grote vogel en gaat meespelen met de klrs zonder zelf het spel te kiezen.</p> <p>Grote vogel kan ook aanhalen om meerdere klrs op te roepen om bv. mee te feesten...</p> <p>De KO kan ook aan de klrs vragen 'Weet jij bij wie we nog goede dag kunnen gaan zeggen?' Ze krijgen dan ingang bij andere kinderen. Ook bij andere kinderen waarmee ze niet mee spelen.</p> <p>De KO kan ook vragen aan de klrs wie kunnen komen helpen.</p> <p>Op het einde kan grote vogel zeggen tegen een diertje dat we terug naar het Toverplein moeten. Grote vogel kan vragen aan dit diertje om hij/zij wilt helpen om tegen iedereen te zeggen dat we terug naar het Toverplein moeten door te gaan aankloppen bij de verschillende huisjes.</p> <p>Als iedereen het weet, gaan ze terug in een kring zitten in het Toverbos.</p> <p>Ze gaan even in gesprek wat er allemaal gebeurt is tussen de dierenvriendjes.</p> <p>De KO zegt samen met de klrs deze toverspreuk op: 'Hocus Pocus pats, ik wou dat het Toverbos weg was!'</p>	15 min
<p>AFRONDING</p>	5 min

Op het einde, als ze weer rond de doos zitten zegt de KO 'Ik was grote vogel, en ik ben juf Tatjana'

Dit mogen alle klrs doen als zij hun handpop in de doos gaan stoppen.

De KO stelt nog even de vraag aan de klrs:

- Hoe vonden jullie het in het Toverbos?
- Vonden jullie het moeilijk? Wat?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan via hun handpop verschillende emoties uiten. Ze leren zo met elkaar omgaan zonder te oordelen over anderen. Ze gaan met een open houding omgaan met iedereen zonder een oordeel te vellen. Ze laten eerdere ruzies los doordat ze deze (even) gaan vergeten. Ze kijken niet meer naar wat er gebeurt is, maar gaan zich enkel focussen op het nu, op wat er nu op dit moment in het Toverbos afspeelt.

Reflectie activiteit

De meeste klrs waren allemaal actief aan het meespelen. Vanaf dat we met onze handpoppen in het Toverbos waren, begonnen de klrs hun handpoppen te spekken. Dit het begin hadden ze niet door dat ze hun elkaars handpoppen mochten praten. Ik haalde diand dat ze dit mochten doen. Toen begon hun spel. Ik speelde met in maar zelf veel aanhalen dik met mijn handpoppen en andere handpoppraakt. Na een tijdje ging mijn handpop weer rusten zodat ik als KO even kon observeren. Ik merkte dat sommige klrs in hun huysje bleven zitten, al wachtend tot er iemand erop afkwam. De andere klsgingen vnaantoe en begonnen

aan een kort gesprekje. Zo was er bijvoorbeeld een handpop die kwam aankloppen bij handpop Y. Samen werden ze verliefd op elkaar en mochten meten bij elkaar wonen. Open kregen ze wille in maak handpop X in een ander huysje gaan wonen. Deze was verduidelij. Ik kwam in terug samen met mijn handpop om te vragen hoe het het konde oplonen. Ze hielden aan doot totty te zeggen door een knuffel te geven of gewoon weer naar het huysje te komen.

Ik merkte dat de klrs zich moeilijk konden inlezen in de handpoppen. Ik haalde de aan dat zij die handpop niet in en dat ze zichzelf wilden zijn. Ik merkte dat ze toen meer fantasie had. Ook deed dat ze meer uitdrukkingen met haar gezicht en lichaamsbouw konden.

1 jongen durfde zich niet te uiten met zijn handpop. Hij ging alleen in een huysje zitten met zijn handpop op de grond. We probeerden met deze klrs in interactie te treden, maar ^{bik & klrs} dit haalde niet veel uit. Hij bleef daar zitten. Ik zag dat hij genoot van het kijken naar de andere klrs. Als hij zich op dat moment daar goed bij voelde, dan heb ik hem laten doen. Zo heeft hij ook van de activiteit genoten.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	18/02/2020	stageschool:	
--------	------------	--------------	--

naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 5 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Muziek 'Emoties uiten met verschillende
instrumenten'

BEGINSITUATIE

De kinderen hebben de week ervoor geleerd hoe ze een bepaald gevoel kunnen herkennen in muziek door hun ogen te sluiten en even na te denken welke gedachten/emoties er in hen opkomen. Hierbij konden ze deze gedachten/emoties tekenen op papier tijdens de muziek.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Overal muzische mogelijkheden zien en benutten	MUgr4
De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische	MUgr1

MATERIALEN

- Verschillende muziekinstrumenten
- Kaartjes met stellingen
- Kaartjes met emoties

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls in een kring.

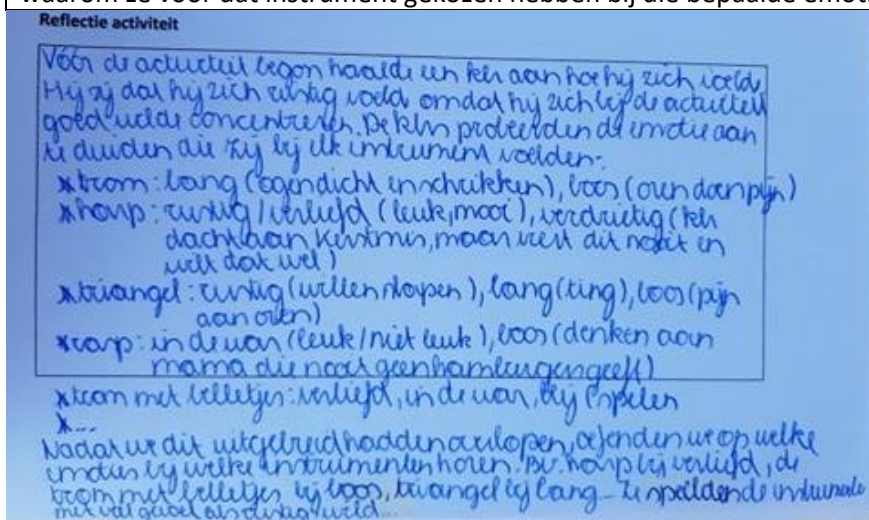
VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁴	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p><u>Activiteit 1: Instrumenten leren kennen</u></p> <p>De KO zit met de klrs in de kring.</p> <p>In het midden van de kring liggen allemaal verschillende instrumenten.</p> <ul style="list-style-type: none">- Triangel- Bellenkrans- Klappers- Trommel- Schudeieren- Stokjes- ... <p>De KO overloopt deze met de klrs. Elke klr mag om de beurt een instrument nemen en deze uitproberen zodat alle klrs elk instrument heeft gehoord.</p> <p>De KO stelt hierbij de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Welk instrument is dit?- Welk geluid zou het maken?- Welk geluid maakt het?- Beschrijf het eens.- Is het een hard/zacht geluid?- Is het een leuk geluid? Waarom wel/niet?- Als je naar het instrument luistert, welke emotie voel je dan? (blij, bang, boos...)- Waar voel je het?- ... <p>Elke keer als ze een bepaald instrument overlopen hebben, haalt de KO van dat instrument meerdere instrumenten van en legt deze bij op de tafel.</p>	5 min
<p>KERN</p> <p><u>Activiteit 2: Emoties uiten via de instrumenten</u></p> <p>De KO heeft verschillende emotiekaartjes bij de hand. Om de beurt mag een klr naar de KO komen om een emotie te trekken uit het zakje.</p> <p>Dan mogen de klrs elk een instrument kiezen die bij die emotie hoort volgens hun. Op het signaal van de Ko, mogen de klrs allemaal tegelijk hun instrument bespelen.</p> <p>De KO kan ook bij deze activiteit 1 klr wegsturen zodat deze even niet ziet en hoort. Als deze klr even weg is, mag een klr in de kring een emotie trekken. Dan gaan de klrs allemaal een instrument kiezen die bij die emotie hoort volgens hun. Daarna roept de KO de klr terug die even weg was. De klrs mogen dan in de kring hun instrumenten bespelen. De klr die weg was, moet dan raden welke emotie ze uitbeelden.</p> <p>→ De klrs uiten hun emoties via muziek. De KO haalt aan dat we niet moeten slaan als we boos zijn, wegkruipen als we verdrietig zijn... maar dat we ook muziek kunnen spelen om onze emoties te uiten. (De KO haalt ook aan welke andere oplossingen er zijn om onze emoties te uiten. De KO kan hierbij verwijzen naar de activiteit 'Gepast leren omgaan met onze emoties'.)</p> <p><u>Activiteit 3: Zoek het instrument dat hoort bij die stelling</u></p>	15 min

<p>De KO haalt een doosje tevoorschijn met verschillende stellingen in. De klrs mogen om de beurt een kaartje trekken. De KO leest de stelling voor en vraagt dan: Hoe zou Jantje/Bart/mama... zich voelen? De klrs mogen dit dan verwoorden. Daarna mogen ze de emoties die ze benoemd hebben uiten via een bepaald instrument die in de kring ligt.</p> <p>De volgende stellingen kunnen aan bod komen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jantje wordt geplaagd door Bart. - Jantje zegt tegen Bart dat hij een hele mooie trui aanheeft. - Jantje is vandaag jarig. Hij heeft een verrassingsfeestje gekregen van al zijn vrienden. - Jantje heeft het wedstrijdje lopen verloren tegen Bart. - Het lukt Jantje niet om de vaas, die vanboven op de kast staat, vast te nemen. De vaas staat veel te hoog! - Jantje heeft de mooie glazen vaas van mama laten vallen. - Altijd als Jantje het mooie meisje Emma ziet, dan kriebelt het in Jantje zijn buik. - ... 	
<p>AFRONDING</p> <p>De KO vraagt nu aan de klrs hoe ze zich op dit moment, na de activiteiten, voelen, welke emoties ze voelen. Ze mogen dit dan aanduiden op hun emotiometer. Dan vraagt ze aan de klrs om dit even te verduidelijken waarom ze die emotie hebben aangeduid. Ze mogen dan voor de laatste keer elk het instrument erbij nemen die hun emotie aanduid voor hun.</p>	2 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan stilstaan bij hoe ze zich voelen op het moment voor ze aan de activiteit beginnen. Daarna krijgen de klrs steeds een bepaalde emotie waarbij ze dan voor hun een gepast instrument erbij mogen nemen die voor hun bij die emotie past. Ze moeten zich niets van de andere klrs aantrekken, maar echt voor zichzelf bepalen welk instrument nu bij welke emotie zou passen voor hunzelf. Ze gaan niet oordelen over andere klrs. Elke klr krijgt steeds de kans om te verantwoorden waarom ze voor dat instrument gekozen hebben bij die bepaalde emotie.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	18/02/2020	stageschool:	
--------	------------	--------------	--

naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	8 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVS	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie 'Werken met Gevoelsdoos (om slechte
gevoelens in te stoppen) en Complimenten geven aan
elkaar'

BEGINSITUATIE

De klsr hebben geleerd over de emoties bang, boos en verdriet en weten wat deze emoties inhouden.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen	MZkm2
Vloeiend schrijven	MZkm4
Overal muzische mogelijkheden zien en benutten	MUgr4

MATERIALEN

- Emotiekaarten met verdriet, boos en bang
- Zwart-rood-blauwe doos
- Kleine kaartjes
- Potloden
- Slijpers

GERAADPLEEGDE BRONNEN

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr aan een tafel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN⁴⁵	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs rond de tafel. Ze haalt een doos tevoorschijn: een zwart-rood-blauwe doos. De KO vraagt aan de klrs waarvoor deze doos zou kunnen dienen. Als ze het echt niet weten, geeft de KO een tip: Kijk eens naar de kleuren. De KO laat de klrs nog eens raden	2 min
KERN De KO legt nu uit wat we gaan doen. <u>Zwart-roos-blauwe doos</u> De zwart-rood-blauwe doos dient om slechte emoties in te stoppen. Als we van iets verdrietig, boos, bang worden, en je zit er altijd aan te denken, dan kan je eens proberen om dit op een papiertje te schrijven/te tekenen en dit in deze doos te stoppen. Als je het hebt opgeschreven, dan kan het zijn dat je er niet meer aan gaat denken, omdat je het hebt opgeschreven en in dit doosje hebt gestopt. Dit doosje blijft dicht. Waaraan je dacht, zit niet meer in je hoofd, maar in dit doosje. Jullie mogen eens je hoofd op de bank leggen en je ogen sluiten. Je mag dan eens denken aan iets waar je heel erg boos, bang of verdrietig van werd en dat je nog niet bent vergeten. Het liefst waar je nu nog steeds boos, bang, verdrietig voor bent. Als je iets weet, dan mag je dit schrijven of tekenen op een papiertje dat hier op de tafel ligt. Als je aan meerdere dingen denkt, dan mag je meerdere papiertjes gebruiken. De KO zet het doosje op een andere tafel. De KO gaat daar plaats nemen. Als de klrs willen, mogen ze, voor ze hun papiertje in de doos stopt, vertellen wat ze geschreven/getekend hebben, maar als ze dat niet willen, dan moet dat niet. De KO zegt op het einde dat de klrs, als ze dit willen, thuis ook kunnen doen. Ze kunnen ook zo een doosje maken om papiertjes in te stoppen. Of ze kunnen ook, als ze iets schrijven/tekenen in een papiertje, het meteen in de vuilbak stoppen. Dat is het papiertje ook weg. De KO zegt dat ze deze papiertjes ook in de vuilbak gaat smijten zodat ze helemaal weg zijn. <u>Complimenten geven aan elkaar</u> De klrs worden zo dadelijk opgedeeld in 4 groepen die ze zelf mogen kiezen. Elke klr krijgt zo dadelijk 3 papiertjes. Elk papiertje is voor elk vriendje in de groep. Op elk papiertje mag je iets schrijven/tekenen voor een bepaald vriendje in je groepje. Je gefet hem/haar een compliment. Wie weet wat een compliment is? Als ze dat gedaan hebben, mogen ze op het laatste de papiertjes geven aan de juiste kindjes. Ze zeggen hierbij waarom je dat hebt gegeven. Ze gaan om de beurt 1 klr bespreken. De KO observeert de kinderen.	20 min
AFRONDING De KO gaat even kort in gesprek over wat de klrs van deze activiteit vonden.	3 min

- Wat vonden jullie van deze activiteiten?
- Wat vond je van de zwart-rood-blauwe doos?
- Waarom vond je dat?
- Wat vond je van de complimenten geven aan elkaar?
- Waarom?
- Wat vond je moeilijk?
- ...

Verantwoording Mindfulness

De klsr gaan nadenken over iets waar ze boos, bang, verdrietig van worden. Ze gaan aan iets denken waar ze net, het liefste nog op dit moment, boos, bang, verdrietig van zijn en waar ze nog steeds aan denken. Ze gaan zich focussen hierop en dit op een klein papiertje neerschrijven of neertekenen. Dat mogen ze dan in de zwart-rood-blauwe doos stoppen. Ze vertrouwen erop dat deze gedachten niet worden doorverteld, enkel aan de KO of gewoon in het doosje. Ze gaan leren om de negatieve gedachten los te laten waar ze zich slecht door voelen.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	19/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	6 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' +
Expressie Taal/Beeld Stripverhaal maken a.d.h.v. je
eigen gevoelens → Deze daarna aan elkaar laten zien
en vertellen (Niet alle kinderen moeten dit doen als ze
dat niet willen)

BEGINSITUATIE

De klsr hebben geleerd hoe ze positief en negatief met hun emoties kunnen omgaan.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen	MZkm2
De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische	MUgr1
Durven fantaseren en verbeelden	MUgr2

MATERIALEN

- A3-papier
- Stiften
- Kleurtjes
- Gom
- Potlood

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁶	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO haalt een stripverhaal erbij en vraagt aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie weet wat dit is? - Hoe ziet een stripverhaal eruit? Kijk maar eens. - Is dat zoals een gewoon boekje? - Wat is er anders aan? - Wat zie je allemaal? - ... 	2 min
<p>KERN</p> <p>Nu mogen ze klrs aan de tafel zitten. De KO deelt de emotimeters aan elk kind uit en ze vraagt hierbij aan hen om hun ogen even te sluiten. Ze vraagt dan aan hen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat voel je allemaal in je lichaam? - Welke emotie voel je? - Ben je blij, verdrietig...? - Duist het maar aan op je emotimeter. - ... - Wie wil iets vertellen over zijn haar emotie? - Hoe komt het dat je je zo voelt? - ... <p>Nu zegt de KO tegen de klrs dat ze zo dadelijk een stripverhaal mogen maken over hun emotie. Ze gaan dus zo dadelijk hun ogen eventjes moeten dichtdoen en hun hoofd op de bank leggen en eens nadenken waarom ze zich zo voelen. Als ze dan een idee hebben over wat hun stripverhaal gaat gaan, dan gaat de KO aan elk kind een blad geven met 6 vakjes op. Met die 6 vakjes mogen de klrs een stripverhaal tekenen/schrijven. Zo kunnen ze hun emoties uiten in een verhaaltje.</p> <p>Als de klrs allemaal eenzelfde emotie hebben als blij, dan gaat de KO en klrs verdelen in 3 groepjes. Om de 2 klrs geeft de KO een emotie. Elk groepje moet dan eventjes hun ogen dicht doen en aan iets denken waar ze verdrietig, boos, bang... van werden. Ze mogen dit dan eventjes aan elkaar vertellen. Daarna gaan ze over die emotie/gebeurtenis waar ze aan denken een stripverhaal over maken. (De KO heeft dan stripverhalen van verschillende emoties die ze later kan gebruiken voor het uitschrijven van haar onderzoek.)</p>	15 min
<p>AFRONDING</p> <p>Als iedereen klaar is, mogen ze om de beurt, als ze dit willen, hun stripverhaal komen 'voorlezen'/vertellen aan ons allen. De KO schrijft op een apart blad op wat ze allemaal vertellen om zo achteraf alles nog eens te herbekijken voor het uitschrijven van haar onderzoek.</p>	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan zich focussen op een bepaalde emotie waar ze achteraf een stripverhaal over gaan schrijven/tekenen. Ze gaan hun aandacht richten op 1 specifieke emotie/gebeurtenis (als iedereen dezelfde emotie heeft en dus groepjes moeten gemaakt worden) of op wat ze nu op dit moment voelen. Ze gaan zich steeds richten op 1 specifieke emotie.

Reflectie activiteit

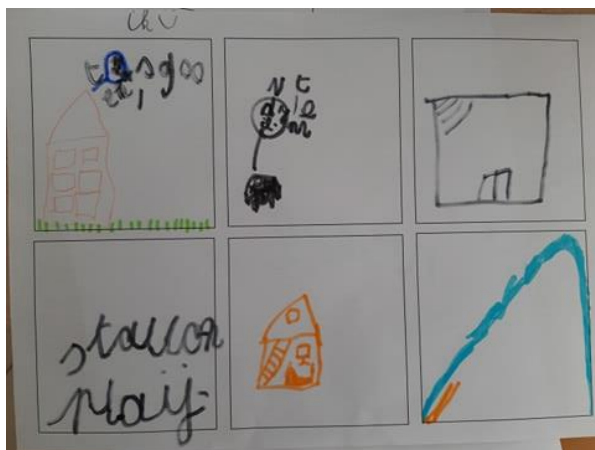
De meeste kids konden goed aangeven welke emotie ze voelden. De verschillende emoties kwamen aan bod. De kids konden goed een verhaaltje schrijven/teken rond hun emotie. Sommige kids verzochten een verhaal, anderen hadden een verhaal van wat ze echt hadden meegemaakt. De volgende resultaten kwamen aan bod (voorbeelden):

- * Blij: (6 vakjes) na school, in auto, in Dreamland, playstation gekocht, naar huis, regenloop (realistisch)
- * Verdriet: (6 vakjes) kind, papa en kind, boomhut, kind vraagt aan papa om te helpen, papa vindt het te gewaagd, kind weent
- * Verlijdt + loos: (6 vakjes) 2 mannetjes ^{worden} verliefd op elkaar, in tent kunnen, namen van glijden, in tent kunnen, worden loos (bodd), loten
- * Verdriet + loos: (2 vakjes) 2 mannetjes die pesten, niet meer pesten
- * Boos: (3 vakjes) 2 mensen staan in botting, vechten, worden
- * Bang: (2 vakjes) iemand laten schrikken, nog een laten schrikken door 'Boel' te roepen
- * Blij: (6 vakjes) wandelend mannetje, komt die bokke tegen, ze volder een bal, nog bal volder, wijst naar regenloop, regenloop met schakken

*...
De kids weten hoe ze een verhaal kunnen maken over hun emotie. Ze maken niet allemaal een verhaal over waarom ze zich echt zo voelen, maar dan verzinnen ze iets wat ook als hun emotie is.

Enkele foto's





VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	20/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	5 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OvSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' +
Expressie Beeld/Muziek 'Knutselen met plasticine'
(Gevoelens uiten, tot rust komen door erin te knijpen,

iets beeldend ermee knutselen) met verschillende soorten muziek die verschillende emoties oproepen

BEGINSITUATIE

De klrs hebben verschillende strategieën gezien hoe ze goed kunnen omgaan met hun emoties, hoe ze hun emoties kunnen uiten...

DOELSTELLINGEN

	Nr
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Overall muzische mogelijkheden zien en benutten	MUgr4
Gericht en intens waarnemen met de zintuigen	MZzo1

MATERIALEN

- Plasticine
- Box
- Gsm
- Emotimeters klrs

GERAADPLEEGDE BRONNEN

Lesidee: Gevoelens Beeld. (s.d.). Geraadpleegd op 15 februari 2020 op <http://stilverdriethoefniet.be/onewebmedia/Gevoelens%20in%20beeld%20LESIDEE.pdf>

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klrs rond de tafel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁷	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËNTERING</p> <p>De KO zit met de klrs rond de tafel. Ze deelt aan elke klr hun eigen emotiemeter uit. Ze gaan even op de bank liggen met hun hoofd en doen hun ogen dicht. De KO gaat dan vragen aan de klrs om eens na te denken over wat ze allemaal in hun lichaam voelen en welke emotie te voelen. Als ze het daarna weten, mogen ze dit aanduiden op hun emotiemeter met de wasknijper.</p>	3 min
<p>KERN</p> <p>De klrs mogen even hun emotiemeter aan de kant leggen. Nu gaat de KO aan elke klr plasticine geven. De klrs gaan hun emotie uiten door te werken met plasticine.</p> <p>Ze kunnen hierbij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleien waar ze aan denken, Iets vorm geven om te laten zien waar ze aan denken - Tot rust komen door erin te knijpen - ... <p>De KO gaat in gesprek met de klrs over wat ze aan het doen zijn, welke emotie ze erin stoppen...</p> <p>De klrs vertellen waarom ze zich zo voelen, maar dat hoeft niet als ze niet willen.</p> <p>De KO observeert de klrs goed.</p> <p>De KO zet daarna verschillende soorten muziek op die verschillende emoties teweegbrengen. De klrs mogen dan even hun ogen dichtdoen en even nadenken welk gevoel dit bij hen teweegbrengt. Als ze het weten en als ze aan iets denken, dan mogen ze de plasticine vormgeven naargelang hun emotie.</p> <p>De KO bespreekt samen met de klrs steeds hun resultaten en maakt hiervan foto's.</p>	20 min
<p>AFRONDING</p> <p>Op het einde mogen de klrs even hun ogen dicht doen. De KO vraagt aan de klrs wat ze van deze activiteit vonden. Ze mogen met hun ogen dicht de plasticine bewerken om zo hun emotie te uiten van wat ze van de activiteit vonden.</p> <p>Daarna bespreken ze dit samen.</p>	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan zich focussen op welke emoties ze allemaal ervaren tijdens ze activiteit. Eerst gaan ze voelen welke emotie ze voelen aan het begin van de activiteit. Daarna gaan ze voelen welke emoties de muziek teweeg brengt. Ze focussen zich op 1 bepaalde emotie en uiten deze emotie door beelden te werken met plasticine. Ze richten hun aandacht enkel op de emotie en de klei. Zo is hun emotie met de klei verbonden.

Reflectie activiteit

De kls waren zeer betrokken bij de activiteit. Ik zag dat ze al snel veel ideeën hadden om iets te maken. Ik liet ze dan eerst vrij spelen met de plasticine.

Aan het begin van de activiteit haalden de kls aan dat ze blij waren (ze moegen weer een activiteit met juf Tatjana). Ik heb haast aangevoeld dat hij zenuwachtig was (leerling 2 dagen zijn verjaardag). Toen gingen we aan de slag door even vrij te spelen met de plasticine. Ze konden naargelang hun eigen ideeën met de plasticine spelen. De kls die aangevoelden dat ze blij waren, maakten steeds een ding met de plasticine, als een tups, een mannetje... De kls die zenuwachtig is deed wat wat met de plasticine door deze meteen hand op de tafel te laten vallen of in de lucht te gooien. Ik zei wel meteen dat we dat niet gingen doen, maar dat we de plasticine op de tafel onder laten liggen. Na het vrij spelen zei de kls een bepaalde emotie uit. Zij dan op een goede manier moesten omgaan met de plasticine:

- * Verlijfd
kls: ruitig kneden in plasticine, ruitig al staand de plasticine uitentrekken, hartje maken, plasticine zochen, in de lucht zachtjes gooien...
- * Boos
kls: met vorken een slaan, heel wild de plasticine uitentrekken, met plasticine bal op tafel slaan, mannetje maken en deze dan in stukken doen...
- * Blij
kls: rollen (wort), blije mond maken, pletten, balletje rollen...
- * Verdrietig
kls: verdrietig mondje maken, wort rollen, 'prullen' in de plasticine, pannenkeek met vingerafdrukken in (kroonen), op gezicht leggen (ogen)...
- * Rust
kls: piano spelen met plasticine, ruitig kneden, wortje zachtjes rollen, slak maken (rust)...
- * Bang
kls: kleine stukjes plasticine (5x2) met nagelsporen die lijken alsof je weg bent gekropen, vidders die niet lang is, schuilplekjes (hoek)...

Na de activiteit haalden de kls aan dat ze verlijfdheid vonden, de andere kls was nog steeds zenuwachtig (verjaardag).

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	20/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	7 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Impressie Kringgesprek 'Hoe voel ik mij nu?' +
Expressie Beweging/Muziek 'Emoties uiten via
beweging op muziek' (dansen, groot motorisch
uitbeelden...)

BEGINSITUATIE

De kls hebben geleerd over emoties door deze te verwoorden, te uiten...

DOELSTELLINGEN

Nr

Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen	SEgb2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen	MZlb3
Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen	MZlb1

MATERIALEN

- Stick
- Laptop
- Box
- Emotimeters

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

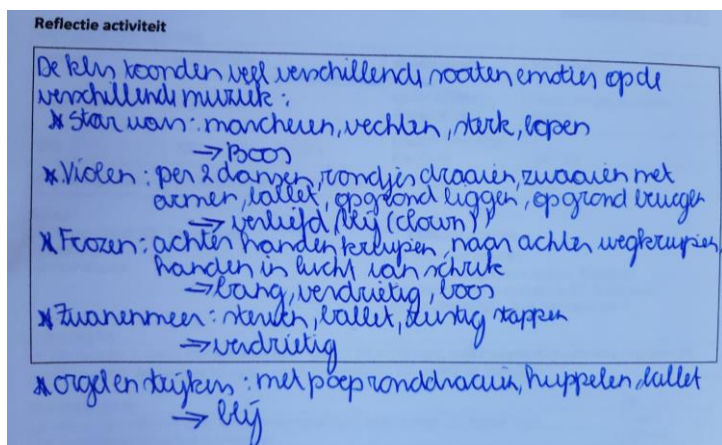
De KO zit met de klrs in een kring.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁸	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs in een kring. Ze gaan even kort in gesprek over hoe ze zich op dit moment voelen. Hiervoor mogen ze eerst dit aanduiden op hun emotiometer.</p> <p>Daarna mogen ze het aan elkaar laten zien en gaan ze hierover kort in gesprek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe voel je je nu? - Ben je boos, bang, blij, verdrietig... - Wat voel je in je lichaam? - Aan wat denk je nu? - Hoe komt het dat je je zo voelt? - Wil je er iets over vertellen? - ... 	5 min
<p>KERN</p> <p>De KO legt nu uit wat we gaan doen. Ze zegt dat muziek ook verschillende emoties kan teweegbrengen. Zo is er bijvoorbeeld droevige muziek, vrolijke muziek, boze muziek...</p> <p>Op muziek kan je verschillend bewegen.</p> <p>Ik ga zo dadelijk verschillende muziek opzetten. Het is de bedoeling, dat jullie verschillend gaan bewegen op muziek of dansen. Als je vindt dat de muziek voor jou vrolijk is, dan kan je er vrolijk op dansen. Als je vindt dat die muziek voor jou droevig is, dan kan je er droevig op dansen. Ik ga niet laten zien hoe we droevig kunnen dansen. Ik wil eens kijken hoe jullie dat doen. Dit geldt zo voor elke muziek.</p> <p>De KO zet verschillende muziek op.</p> <p>Tijdens het dansen van de kinderen, vraagt de KO aan de kinderen hoe ze zich voelen bij die bepaalde muziek.</p>	10-15 min
<p>AFRONDING</p> <p>De KO vraagt aan de klrs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welke emoties kwamen er aan bod tijdens de muziek? - Hoe hebben jullie gedanst als het een vrolijk liedje was? - Laat maar eens zien. - En op een droevig liedje? - ... 	4 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan als eerste stilstaan bij wat ze voelen op het moment voor ze aan de activiteit beginnen. Ze gaan even stilstaan bij wat ze voelen in hun lichaam, aan wat ze denken... Hun emotie op dat moment gaan ze dan aanduiden op hun eigen emotiometer. Daarna gaan ze muziek beluisteren waarop ze mogen dansen/bewegen naargelang welk gevoel het voor hun op dat moment teweeg brengt. Ze focussen zich op de muziek die op dat moment opstaat. Ze gaan met een open houding zich focussen op de muziek om te voelen welke emotie ze krijgen bij het luisteren naar die muziek. Ze uiten dan de emotie via groot motorische bewegingen.



VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	20,21/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	4 5,6,7 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Terugblikken
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Terugblikken a.d.h.v. Foto's en
Gezelschapsspel (Leuk/niet leuk? Onthouden?
Moeilijk/Makkelijk?...) → Interview per 4

BEGINSITUATIE

De kls hebben 3 weken met mij activiteiten gedaan rond zintuigen, lichaamsbewustzijn, emoties begrijpen en emotieregulatie. Nu gaan ze terugblikken op de ervaringen die ze hebben opgedaan.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel	SERV3

MATERIALEN

- Ganzenbord
- Dobbelsteen
- Vraagkaartjes
- Pionnetjes

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de kls rond de tafel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁴⁹	KLASMANAGEMENT
<p>ORIËTERING</p> <p>De KO zit met de klrs aan de tafel.</p> <p>Eerst vraagt de KO aan de klrs wat ze de laatste weken met haar allemaal hebben gedaan. De KO schrijft dit op zodat ze dit later nog weet.</p> <p>Daarna haalt ze verschillende foto's tevoorschijn die ze heeft getrokken van de voorwerpen die in alle activiteiten voorkwamen. Ze overloopt deze om de beurt met de klrs zodat de klrs terug opgefrist zijn over wat ze allemaal hebben gedaan in die 3 weken.</p>	5 min
<p>KERN</p> <p>De KO haalt een gezelschapsspel tevoorschijn.</p> <p>Ze plaatst een bord op de tafel met een vierkantige weg zodat je steeds kan blijven rondspelen. Ze haalt ook 5 pionnen, een dobbelsteen, 5 trekkaartjes (om om te draaien) en 5 kaartjes (voor elke speler 1) tevoorschijn.</p> <p>De bedoeling van het spel is om als eerste je kaart vol te krijgen waar 5 vormen ontstaan. Deze 5 vormen staan ook op de trekkaartjes. De klrs moeten namelijk om de beurt met de dobbelsteen gooien. Ze moeten zoveel stappen met hun pion verder zetten op de vierkantige weg als ze gegooid hebben. Als ze op een gekleurd vakje terecht komen, mogen ze een kaartje trekken. Ze mogen kiezen welk kaartje met welke vorm ze gaan omdraaien. Als ze bv. de ster hebben omgedraaid, dan staat daar een vraag op die ze moeten beantwoorden. Als ze deze vraag beantwoord hebben, dan mogen ze de ster op hun kaartje schrappen. Zo doen ze dit spel tot er 1 iemand alle figuren getrokken heeft en alle figuren op zijn/haar kaartje geschrapt heeft. Ze kunnen het spel ook verder spelen totdat iedereen hun figuurtjes geschrapt hebben op hun kaartje.</p> <p>De figuren zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ster - Hartje - Huisje - Bloem - Zon <p>De vragen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vond je leuk? - Wat vond je niet leuk? - Wat vond je moeilijk? - Wat vond je makkelijk? - Wat heb je het meeste onthouden? 	20 min
<p>AFRONDING</p> <p>De klrs ruimen het gezelschapsspel weer op samen met de KO door alles weer in het juiste zakje te stoppen.</p>	2 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan terugblikken op wat ze allemaal gedaan hebben in de voorbije 3 weken. Ze gaan zich richten/focussen op een bepaald iets als wat ze leuk of moeilijk of... vonden. Ze gaan voor hunzelf

hierover nadenken. Ze richten hun aandacht dus op 1 bepaalde activiteit die ze gaan verwoorden. Waarop ze steeds moeten focussen, wordt bepaald door het spel waarbij ze af en toe kaartjes moeten trekken met een vraag op als wat ze het leukste, moeilijkste... vonden.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020



ADMINISTRATIEVE GEGEVENS

datum:	20,21/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	4 5, 6, 7 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Terugblikken
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

Klassikale activiteit:
X Begeleide activiteit:
Expressie Beeld Terugblikken a.d.h.v. Foto's en
Tekening maken (Leuk/niet leuk? Onthouden?
Moeilijk/Makkelijk?...) → Interview per 4

BEGINSITUATIE

De klsr hebben 3 weken met mij activiteiten gedaan rond zintuigen, lichaamsbewustzijn, emoties begrijpen en emotieregulatie. Nu gaan ze terugblikken op de ervaringen die ze hebben opgedaan.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren	IVoc4
Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen	MUgr3
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen	MZkm2

MATERIALEN

- Foto's
- Kleurpotloden, stiften, wasco's
- Bladen papier

GERAADPLEEGDE BRONNEN

/

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr aan tafel.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁵⁰	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs aan de tafel. Eerst vraagt de KO aan de klrs wat ze de laatste weken met haar allemaal hebben gedaan. De KO schrijft dit op zodat ze dit later nog weet. Daarna haalt ze verschillende foto's tevoorschijn die ze heeft getrokken van de voorwerpen die in alle activiteiten voorkwamen. Ze overloopt deze om de beurt met de klrs zodat de klrs terug opgefrist zijn over wat ze allemaal hebben gedaan in die 3 weken.	5 min
KERN Nu de klrs alles hebben overlopen wat ze hebben gedaan, vraagt ze aan de klrs om te tekenen over een bepaalde activiteit. Ze vraagt aan elke groep steeds iets anders. Dit kan zijn: <ul style="list-style-type: none">- Teken iets dat je heel leuk vond.- Teken iets dat je niet leuk vond.- Teken iets wat je makkelijk vond.- Teken iets dat je moeilijk vond.- Teken iets wat je goed hebt onthouden. De klrs mogen gebruik maken van stiften, kleurpotloden, wasco's... Ze gebruiken dus wat zij het fijnste vinden.	15 min
AFRONDING De klrs gaan hun tekeningen overlopen door aan elkaar te vertellen wat ze hebben getekend. Ze gaan vertellen en laten zien wat ze leuk/niet leuk, makkelijk/moeilijk... vonden en wat ze er leuk/niet leuk, moeilijk/makkelijk... aan vonden. De KO schrijft dit steeds op op een apart blad en neemt daarna foto's van de verschillende tekeningen die ze hebben gemaakt zodat ze deze daarna kan herbekijken.	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs gaan terugblikken op wat ze allemaal gedaan hebben in de voorbije 3 weken. Ze gaan zich richten/focussen op een bepaald iets als wat ze leuk of moeilijk of... vonden. Ze gaan voor hunzelf hierover nadenken. Ze richten hun aandacht dus op 1 bepaalde activiteit die ze daarna gaan tekenen.

VOORBEREIDING ACTIVITEIT

bachelor kleuteronderwijs 2019-2020

ADMINISTRATIEVE GEGEVENS



datum:	21/02/2020	stageschool:	
naam student:	Tatjana Rens	naam kleuter- onderwijzer:	
OF:	OF1 OF2 X OF3	Aantal + leeftijd kleuters:	21 6 jaar
Onderwijsnet:	X Gesubsidieerd vrij onderwijs	OVSG	GO!

THEMA

X thema vanuit KO: Emotieregulatie
vanuit kls:
zonder thema:

ACTIVITEIT

X Klassikale activiteit:
Expressie Verhaal vertellen: Long, L. (2013). Otis.
Houten: Unieboek
Begeleide activiteit:

BEGINSITUATIE

De klsr hebben de hele week geleerd over emoties.

DOELSTELLINGEN

	Nr
Een mondelinge boodschap verwerken	TOmn1
Een mondelinge boodschap overbrengen	TOmn2
Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken	SEgb1
Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen	SEiv1

MATERIALEN

- Prentenboek

GERAADPLEEGDE BRONNEN

SAMENWERKING MET

/

(OPTIONEEL): VOORSTELLING BIJ KEUZEPROCES

De KO zit met de klsr in de klas.

VERLOOP

AANBOD EN DIDACTISCHE AANPAK MONDELINGE TAALVAARDIGHEIDSKANSEN ⁵¹	KLASMANAGEMENT
ORIËTERING De KO zit met de klrs in de klas. Ze laat de voorkant van het prentenboek zien en vraagt aan de klrs de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">- Wat zien jullie op de prent?- Hoe zien ze eruit?- Welke emotie vertonen ze?- Waarom zouden ze zich zo voelen?- Waarom denk je dat?- ... De KO leest de titel van het prentenboek voor.	3 min
KERN De KO leest het verhaal voor aan de hele klas. Telkens als ze aan een bepaalde emotie komen, gaan ze hier even over in gesprek <ul style="list-style-type: none">- Welke emotie komt er nu aan bod?- Hoe komt het dat hij zich zo voelt?- Hoe zouden ze het weer kunnen oplossen?- Hoe worden ze weer vrolijk?- Hoe zou het verder gaan?- ...	20 min
AFRONDING De KO gaat nog even kort terug blikken met de klrs over het verhaal, als welke emoties erin voorkwamen? Waarom voelden ze zich zo? Wat deze ze op zich terug beter te voelen?...	5 min

Verantwoording Mindfulness

De klrs richten zich tijdens het verhaal op welke emoties er allemaal in het verhaal voorkomen, waarom ze dat denken, hoe ze dat zien... Ze leren zo de verschillende emoties beter begrijpen en verwoorden deze. Ze richten hun aandacht om welke emoties de personages in het verhaal vertonen dus op dat bepaalde moment. Na het verhaal gaan ze zich focussen op hoe zij zich zouden kunnen voelen.

