

Emotiebeat

DOEL: woordenschat opbouwen om emotiereflectie te bevorderen; nadenken over een situatie; bewust gedrag en handelen stimuleren; ervaringen en emoties labelen

VORM: top-down; groepsverband

LEEFTIJD: 4-12 jaar

WANNEER: begin van de dag, na de pauze en/of na een ruzie

Laat twee of drie leerlingen naar voren komen die niet lekker in hun vel zitten. Laat hen ieder een beweging met geluid uitzoeken (bijvoorbeeld stampen, op de borst of bovenbenen slaan, in de handen klappen).

Om de beurt maken ze 'hun' geluid één tot tien keer. Dit doen ze hard of zacht en snel of langzaam. Geef als opdracht mee: 'Probeer door het geluid uit te drukken hoe je je op dit moment voelt.' De andere leerlingen doen hun ogen dicht, luisteren en tellen met de vingers mee: hoe vaak is het geluid te horen?

Bespreek met de groep na: 'Hoe vaak heb je het geluid gehoord? Was het snel of langzaam, hard of zacht?' Drie leerlingen mogen raden, hardop bespreken: 'Hoe voelt degene die het geluid maakt zich misschien op dit moment? Is de emotie hoorbaar?'

MINUTEN EMOTIEREGULATIE

5



UITGEVERIJ
OMJS

Mondtikkertje

DOEL: co-regulatie bij een fysieke vecht-, of bevriesreactie

VORM: bottom-up; individueel of in groepsverband

LEEFTIJD: 4-12 jaar

Wie kan het snelst, zonder geluid te maken de mond open- en dichtdoen? Houd je mond nu dicht. Net deed je dit snel. Nu doen we langzaam: raak met je tong je snijtanden drie keer aan.

Steek je vinger op als dat klaar is.

Tik met je tong nu vijf keer je linkerwang aan. Nu vier keer je rechterwang. Steek na iedere opdracht je vinger op.

Maak nu met je tong een zo groot mogelijke cirkel in je mond (beide kanten op). Leg dan je tong tegen je gehemelte. Zet eerst veel kracht en daarna heel weinig kracht.

Tel, terwijl je tong heel zacht tegen jouw gehemelte tikt, zo langzaam mogelijk in je hoofd tot 10 en steek je vinger op als je klaar bent.

MINUTEN EMOTIEREGULATIE

5



UITGEVERIJ
OMJS

Klapvraag

DOEL: co-regulatie bij een fysieke vecht-, vlucht-, of bevriesreactie

VORM: bottom-up en top-down; individueel of in groepsverband

LEEFTIJD: 4-8 jaar

Vertel en doe voor:

- Stamp met je linkervoet en zeg 'wat'.
- Stamp met je rechtervoet en zeg 'is'.
- Klap met je rechterhand op je linkerbovenbeen en zeg: 'er'.
- Klap met je linkerhand op je rechterbovenbeen en zeg: 'aan'.
- Klap twee keer in je handen en zeg daarbij: 'de hand?'

Laat de groep dit regel voor regel herhalen. Dit is het ritueel om samen te gaan filosoferen.

'Filosofeer' met zijn allen hardop. Wat zou er aan de hand kunnen zijn? Wat zouden we nu met zijn allen kunnen doen? Ga samen fantaseren, gissen, open vragen stellen in plaats van te oordelen. Kijk samen nieuwsgierig naar de situatie.

Rond af met hetzelfde klapritueel, maar nu met één klap aan het einde. Zeg erbij: 'Wij – weten – het – misschien – niet.'

MINUTEN EMOTIEREGULATIE

5



UITGEVERIJ
OMJS