

Ik mag zijn

Groot voelen bespreken - Teken van gevoel

Doel

Inzichtelijk maken van het 'groot voelen' van het kind en vervolgens gezamenlijk bedenken hoe het kind hiermee om kan gaan.

Tijd

30 minuten.

Doelgroep

Alle leeftijden

Aantal deelnemers

Individueel

Benodigdheden

- Wit A4-papier
- Kleurpotloden

Werkwijze

De werkwijze voor deze activiteit verloopt via een stappenplan.

Stap 1: De voorbereiding

Prat met het kind over een lastige situatie. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wat vind je lastig?
- Waarom vind je dat lastig?
- Wanneer komt dit vooral voor?
- Wat gebeurt er dan in je lijf?
- Wat doe je wanneer je dat gevoel hebt?

Maak de situatie zo concreet mogelijk waarbij het gevoel tot uiting komt.

Stap 2: Samen tekenen

Laat het kind een wolk tekenen. Deze wolk beeldt het gevoel uit van de situatie.

Vervolgens mag het kind de wolk een kleur geven, passend bij zijn/haar gevoel bij de situatie.

Stap 3: De oplossing

Vouw de tekening en laat het gevoel op die manier kleiner worden. Hierbij worden vragen gesteld, zoals:

- Stel je voor: op een dag wordt je gevoel steeds kleiner. Hoe zou dat zijn?
- Wat zou er dan anders gaan?
- Wat zou je anders doen?
- Wat zouden anderen merken?
- Is het al eens gebeurd dat het gevoel kleiner werd?

- Hoe kreeg je dat voor elkaar?

De bedoeling is dat het kind op zoek gaat naar vaardigheden die het gevoel kleiner laten worden.

Stap 4: Vaardigheden en kwaliteiten

Besprek samen met het kind de vaardigheden en kwaliteiten ten opzichte van de lastige situatie. Bijvoorbeeld bij angst: sterk staan, een helpende gedachte of een voornemen.

Stap 5: Plannen

De leerkracht maakt samen met het kind een plan voor de komende week/weken om de vaardigheden en kwaliteiten te oefenen. Samen met het kind wordt een reflectiemoment afgesproken waarin het kind en de leerkracht samen terug kijken op het proces. Tips voor het voeren van een gesprek met een kind, vind je hier.

Voor tips voor het voeren van een gesprek met een kind, klik [hier](#).