



We hebben hart voor elkaar

Blok 4 We hebben hart voor elkaar.

Wij zijn gestart met de lessen uit: **We hebben hart voor elkaar.**

Doel: de kinderen leren gevoelens te herkennen en leren ermee om te gaan.

Om kunnen gaan met gevoelens is van groot belang voor een positief klimaat in de klas en in de school. Om met elkaar over gevoelens te praten, is het van belang dat de kinderen zich veilig voelen in de groep; tegelijkertijd bevorderen deze gesprekken de veiligheid in de groep. Er ontstaat een vertrouwde sfeer.

De Vreedzame School streeft naar een klimaat waarin iedereen zich prettig voelt en waarin kinderen (en volwassenen) '**hart voor elkaar**' hebben, d.w.z. **dat ze met respect omgaan met elkaar**. Dat gaat gemakkelijker als kinderen in staat zijn hun gevoelens te benoemen en zich in de gevoelens van anderen leren verplaatsen. We zijn verschillend en allemaal gelijk, zingen we in ons Spectrumlied.

De lessen zijn gericht op:

- Het beseft dat iedereen gevoelens heeft.
- Het herkennen en benoemen van gevoelens.
- Dat eenzelfde gebeurtenis bij mensen verschillende gevoelens kunnen oproepen.
- Elkaar vertellen over hoe je je voelt en kunnen zien hoe anderen zich voelen.
- Het mogen hebben van gevoelens als boosheid of angst; het gaat erom hoe je ermee omgaat.
- Het nadenken waar je boos van wordt en welk gedrag je dan vertoont.
Eerst afkoelen als je boos bent, anders kan je niet nadenken over een oplossing. De kinderen leren dat '**afkoelen**' belangrijk is om een conflict te kunnen oplossen. Een conflict oplossen met 'stevig gedrag', met in gedachten de gele pet op en een **ik-boodschap** geven.

Wat wordt bedoeld met een ik-boodschap?

Je zegt wat je vervelend vindt aan wat iemand anders doet. Je zegt ook hoe je je daarbij voelt en hoe je het graag anders wilt (behoefte aangeven). Je gaat dus niet de ander de schuld geven. Bijv. "Ik word verdrietig, omdat je mij plaagt. Ik wil graag dat het stopt, zodat ik me weer blij kan voelen."

- Emoties kleiner maken en zelfbeheersing in bepaalde situaties bespreken/ uitbeelden.
- Waar voel je het gevoel in je lijf?

- Lichaamstaal zegt vaak iets over hoe een ander zich voelt.
- Het nadenken over buitensluiten als vorm van pesten en wat dat met je doet.
- Het nadenken wat je kan doen als iemand zich in de groep niet prettig voelt.
- Hoe je het voor elkaar kunt opnemen.
- Hoe je het met elkaar leuk kan hebben.
- Het samen bedenken en verzorgen van een les die iedereen leuk vindt.

We leren de kinderen dat ze mogen **“passen”**.

Op school wordt het steeds “gewoner” om over gevoelens te praten; in het begin is het vaak nog onwennig. Uiteraard houden we er rekening mee dat niet elk kind even gemakkelijk over zijn of haar gevoelens praat. We willen kinderen de ruimte geven om zelf te kiezen wat ze over hun gevoelens kwijt willen.

Tip voor thuis

Bespreek situaties als:

- Wanneer ben je bang? (bijv. in het donker, alleen boven in je kamer zijn, voor zwemles, schoolreisje, logeren, in een groep praten, bang om er niet bij te horen, spelen met bepaalde kinderen, na het zien van een spannende film, nieuwe veranderingen, of misschien 'zorgen' van de wereld). Hoe maak je van een 'O jee gedachte' een 'Oké gedachte'?
- Wat maakt je verdrietig? Hoe kun je getroost worden? Hoe kan je een ander troosten?
- Wat maakt me blij? Wie maakt me blij? Wat doe ik als ik blij ben? Hoe kan ik een ander blij maken?
- Hoe komt het dat je boos wordt? Waardoor word je getriggerd? Is er een misverstand? Hoe kun je je boosheid uiten (bijv. je boosheid in de grond stampen, even hardlopen) en daarna weer goedmaken?

Geef uw kind eerst de gelegenheid om af te koelen voordat u een conflict gaat uitpraten.

Bespreek daarna wat je kan doen als je boos bent:

- gemeen terugdoen (rode pet reactie)
- de ander z'n zin geven, je terugtrekken (blauwe pet reactie)
- weten wat je wilt, rekening houden met wat jezelf wilt en wat de ander wilt (gele pet reactie).

Stimuleer deze manier, dat heeft de grootste kans op een positieve oplossing!

In blok 3 : “We hebben oor voor elkaar” hebben de kinderen geleerd:

- Dat het belangrijk is om duidelijk te zeggen wat je bedoelt; dat voorkomt onnodige conflicten.
- Goed naar elkaar te luisteren en samen te vatten. Je laat dan zien of je de ander goed begrepen hebt.
- Dat mensen op verschillende manieren naar dingen kijken. We noemen dit 'het hebben van verschillende gezichtspunten'. Dat komt omdat we verschillende ervaringen, verschillende gevoelens hebben en uit verschillende gezinnen komen. Verschillende gezichtspunten kunnen soms conflicten veroorzaken.