

Experimenteren met

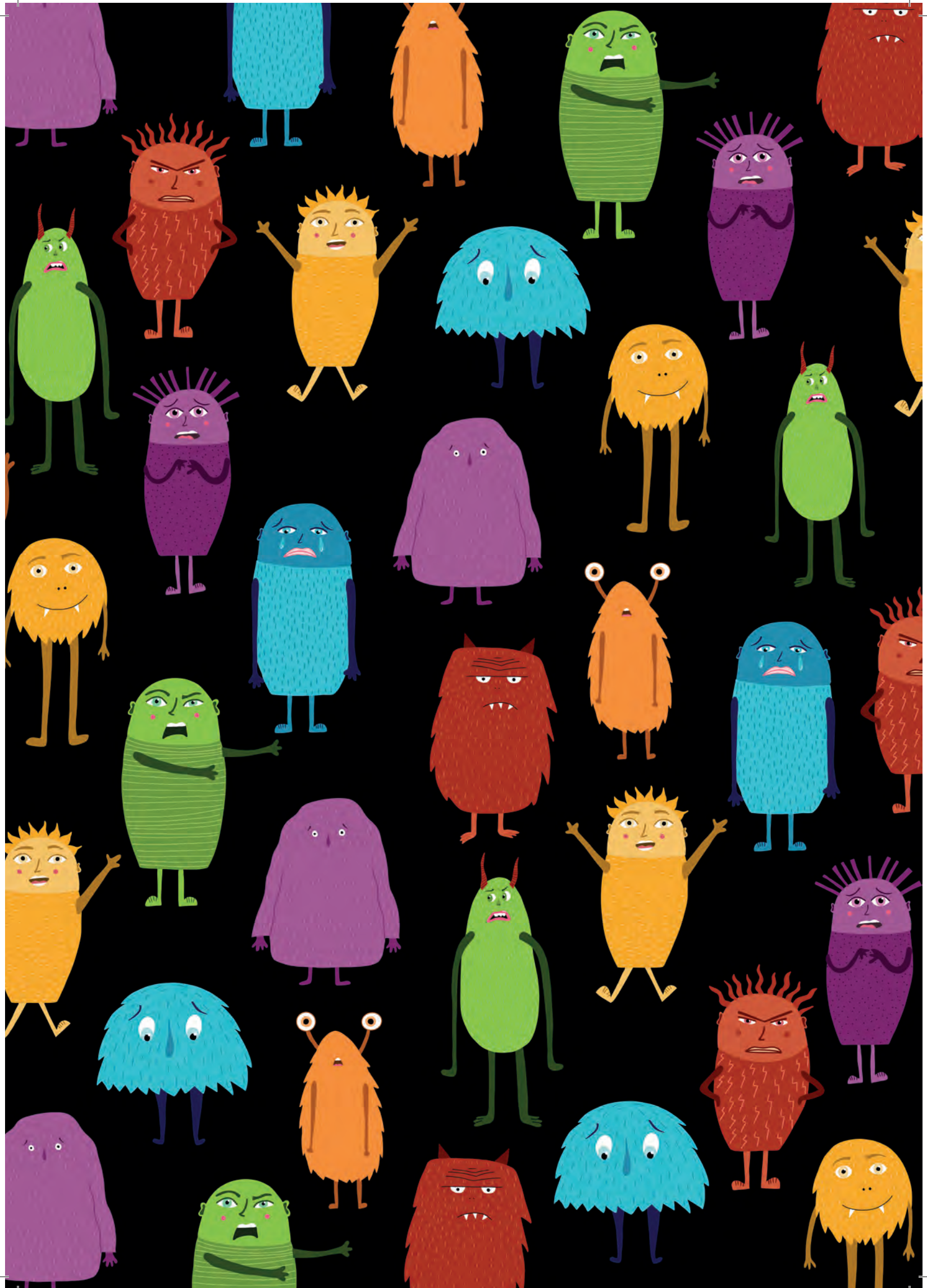
EMOTIES

Docentenhandleiding

Middenbouw







• COLOFON •



- Jaar van uitgave: 2025
- Versie: 1

Dit lespakket bestaat uit de volgende onderdelen: docentenhandleiding, PowerPoints, werkboeken, mix & ruilkaartjes en een praatplaat.

Dit lesmateriaal is ontwikkeld door een multidisciplinair ontwikkelteam binnen de Scholierenacademie van de Rijksuniversiteit Groningen. Tijdens de ontwikkelperiode werkt de Scholierenacademie samen met wetenschappers, uitwisselingsdocenten en leraren uit het primair onderwijs aan onderwijsmateriaal. Het ontwikkelteam voor dit materiaal bestond uit:

- **Wetenschapper:** Charlotte Vrijen (ontwikkelingspsychologie, psychologie en filosofie). De bijdrage van Charlotte Vrijen werd gefinancierd vanuit een Veni beurs van NWO (dossiernummer VI.Veni.211G.033).
- **Projectleider Scholierenacademie:** Hannah Herder
- **Uitwisselingsdocent Scholierenacademie:** Hilde Coehoorn (De Kromme Akkers)
- **Adviserende docenten:** Hellen Meerstra (De Kromme Akkers) en Saskia van Bruinessen (Taalschool de Atalanta)
- **Studentmedewerkers Scholierenacademie:** Anna Kampman (psychologie), Ellemijn Podt (psychologie), Fardau Swart (academische pabo) & Maike Dommerholt (onderwijsinnovatie)
- **Vormgeving Scholierenacademie:** Jitka van Dijk
- **Eindredactie Scholierenacademie:** Ymke Poel

Doelgroep en niveau

Dit lesmateriaal is ontwikkeld voor de middenbouw van het primair onderwijs.

Contact en feedback

Voor vragen, opmerkingen of aanpassingen kunt u contact opnemen met scholierenacademie@rug.nl.

Auteursrechten en rechthebbenden

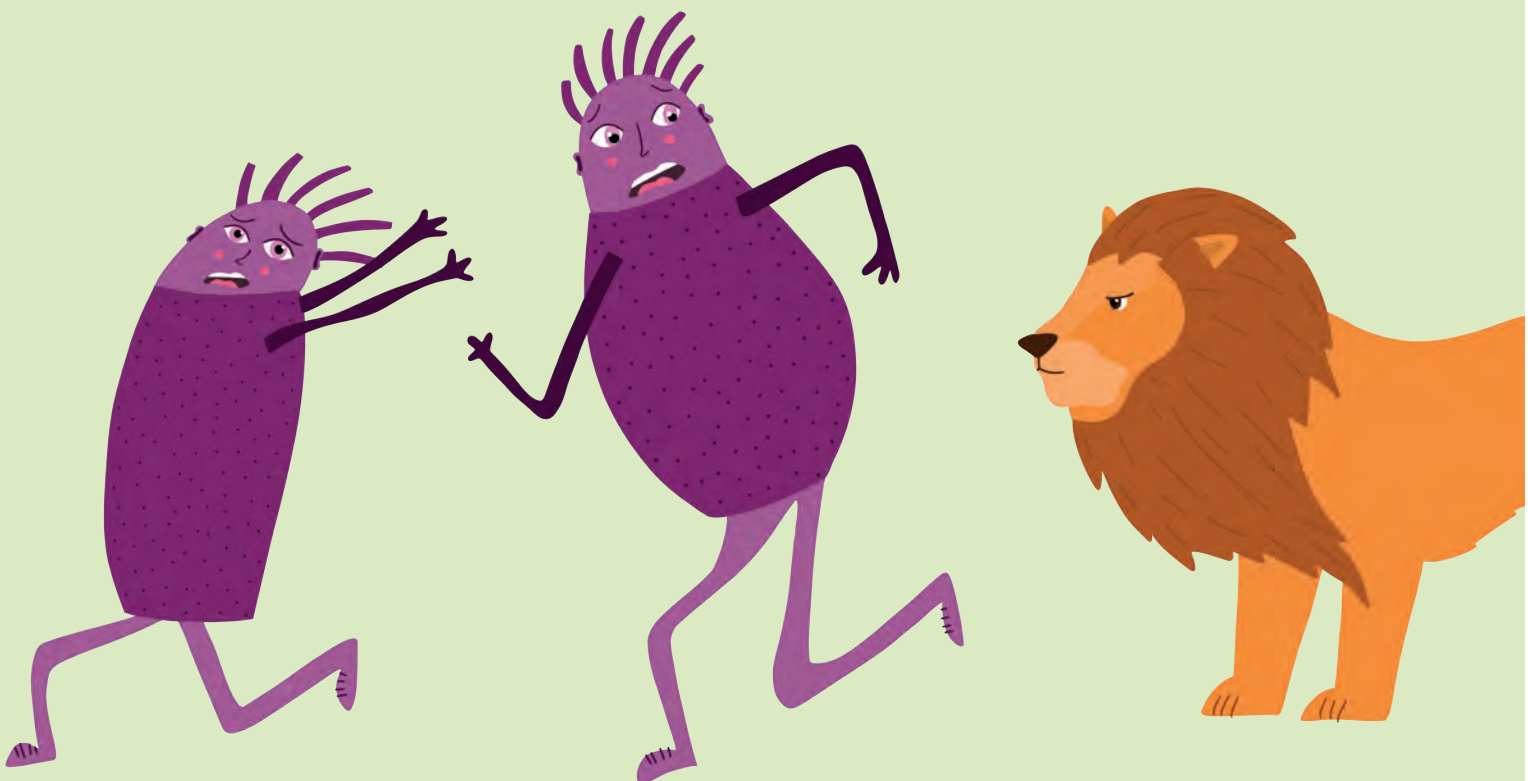
Bij de samenstelling van dit lesmateriaal is met zorg getracht alle rechthebbenden te achterhalen en te benaderen. Mocht u van mening zijn dat er onbedoeld inbreuk is gemaakt op uw rechten, dan verzoeken wij u contact op te nemen via scholierenacademie@rug.nl.

Dit lesmateriaal is vrij beschikbaar voor educatief gebruik binnen het Nederlandse primair onderwijs. Overname of verspreiding buiten deze context uitsluitend na toestemming van de Scholierenacademie.

Aan dit materiaal kunnen geen rechten worden ontleend. De makers hebben getracht de inhoud zo nauwkeurig mogelijk samen te stellen, maar zijn niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden.

• INHOUDSOPGAVE •

Samenvatting lespakket emoties	01
Overzicht les 1	03
Slides les 1	04
Overzicht les 2	08
Slides les 2	09
Overzicht les 3	15
Slides les 3	16
Overzicht les 4	20
Slides les 4	21
Bijlage 1: mix-en-ruil kaartjes	26



SAMENVATTING

• LESPAKKET EMOTIES •

GROEP 5 EN 6

Dit lespakket voor de middenbouw (groep 5 en 6) richt zich op het herkennen, begrijpen en omgaan met emoties. Leerlingen leren emoties te benoemen, hun functie te begrijpen en gepaste reacties te kiezen, afhankelijk van de situatie en persoon. Ook onderzoeksvaardigheden komen kort aan bod.

Opbouw van de lessen:

- **Les 1:** Herkennen en benoemen van emoties en hun functie, met behulp van de Placemat- en Cornell-methode.
- **Les 2:** Visueel weergeven van emoties en bijhouden van een emotiedagboek.
- **Les 3:** Toepassen van emotiekennis in situaties; starten met een positief dagboek.
- **Les 4:** Samenbrengen van inzichten in “Mijn emotiegids”; reflectie en gebruik van een emotiometer.

Gedurende het hele traject werken leerlingen individueel en samen, met als doel het ontwikkelen van emotioneel bewustzijn en het leren reguleren van emoties.

Algemene leerdoelen:

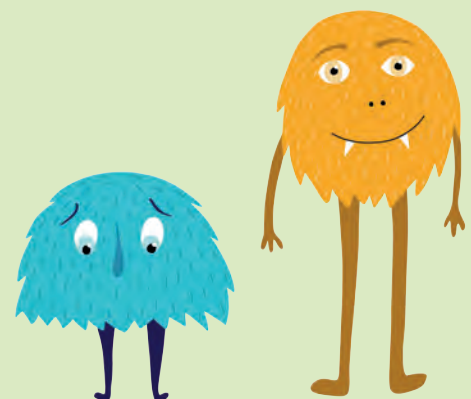
- Emoties herkennen en het doel ervan benoemen.
- Bepalen of emoties passen bij situaties.
- Gevoelens onder woorden brengen en toepassen in de praktijk.

Kerdoelen (SLO):

- Zorg voor lichamelijke en psychische gezondheid (kerndoel 34).
- Expressie en communicatie via kunst en beweging (kerndoel 54).

Lesmateriaal:

- PowerPointpresentaties (les 1 t/m 4).
- Docentenhandleiding.
- Leerlingenwerkboek (incl. dagboek en knipbladen).
- Placemats (voor les 1).



• OVERZICHT LES 1 •

Les 1: Basiskennis emoties.

Doel van de les: Aan het einde van deze les kunnen de leerlingen diverse emoties herkennen en het doel van die emotie benoemen. Ook kunnen ze bepalen of de emotie passend is bij verschillende situaties.

Lesduur: Ongeveer 60 minuten.

Benodigdheden:

- Presentatie Les 1
- Placemats
- Voor iedere leerling:
 - Werkboek 'Experimenteren met Emoties'
 - Drie zelfklevende Post-its

	Inhoud
Planning 5 minuten	Voorlezen en toelichten van de planning en lesdoelen op het bord.
Verkennen van onderwerp 30 minuten	Basisemoties. Placemat methode in groepjes.
Uitleg 15 minuten	Functie en belang van emoties. Leerlingen maken aantekeningen.
Lesafsluiting 10 minuten	Post-it's: top, tip, vraag.
Lesevaluatie/voorblik 5 minuten	Check out in het werkboek.

• SLIDES LES 1 •

Dikgedrukte tekst is een korte samenvatting van de slide.



Slide 1

Beginpagina.



Slide 2

- **Planning**

Tijdens deze les gaan we op verschillende manieren bezig met emoties.



Slide 3

- **Doel van de les**

Na deze les kunnen jullie de verschillende emoties herkennen en de functie van emoties benoemen. Je kunt bepalen of je de emotie passend vindt bij de verschillende situaties en je gaat hierover discussiëren met je klasgenoten.



Slide 4

- **Zes basisemoties: angst, boosheid, verdriet, walging, blijdschap, verbazing.**
- **Werkvorm: In groepjes van vier werken aan een placemat bij iedere basisemotie.**

Wat weet je al van emoties, welke kun je noemen?

De zes basisemoties zijn: angst, boosheid, verdriet, walging, blijdschap en verbazing¹. Hier gaan we vandaag dieper op in.

Jullie werken in groepjes van vier. Elke groep krijgt één placemat per ronde met één emotie in het midden. Schrijf in je eigen vakje zoveel mogelijk op wat jij weet of denkt bij de emotie. Hiervoor krijg je 1 minuut. Na de minuut geef je je placemat door aan een ander groepje, je krijgt weer 1 minuut om aan te vullen wat er al geschreven is door het andere groepje en vult dit aan. Dit doen we zes rondes zodat elk groepje elke emotie heeft gehad. Dan ga je met je groepje in overleg over wat er volgens jullie in het midden moet staan. Denk daarbij aan de volgende vragen: Hoe voelt het? Wat zie je aan iemand die dit voelt? Wanneer voel je dit? Wat gebeurt er in je lichaam? Hiervoor heb je 2 minuten de tijd.

Wanneer de opdracht klaar is, is het interessant om de uitkomsten klassikaal te bespreken. Zijn er bijzonderheden of overeenkomsten?

¹ Ekman P. An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*. 1992 May 1;6(3-4):169-200. Available from: <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>



Slide 5

- De Cornell-methode helpt bij het maken van aantekeningen, het filteren van kernbegrippen en het schrijven van een samenvatting tijdens de les over emoties.

Bij deze methode is het blad verdeeld in drie delen: een groot vak voor aantekeningen, een smaller vak voor kernwoorden en onderaan een vak voor een korte samenvatting. Zo leren leerlingen tijdens en na de les de belangrijkste informatie te ordenen.

We gaan een samenvatting van deze les maken met behulp van de Cornell-methode². Met deze methode maak je aantekeningen, bepaal je de kernbegrippen uit de les en maak je een korte samenvatting.

In het werkboek van de leerlingen staat een deels ingevuld format waarin alvast een aantal kernpunten zijn aangegeven. De leerlingen kunnen deze zelf verder aanvullen aan de hand van de informatie die zij krijgen tijdens de instructie over emoties.



Slide 6

- Emoties helpen ons te reageren op de wereld om ons heen.

Emoties helpen ons omgaan met met dingen die gebeuren³. Er zijn heel veel verschillende emoties. Tijdens het werken aan de placemats hebben jullie al kennis gemaakt met de zes basisemoties. Weten jullie nog wat de zes basisemoties zijn? We gaan de zes basisemoties verder onderzoeken. Gebruik het Cornell-format in je werkboek om aantekeningen te maken.



Slide 7

- Boosheid helpt je om je grenzen te verdedigen.

Wat denk jij dat het nut is van boosheid? Boosheid helpt je in situaties waarin iemand over je grens gaat en je jezelf moet verdedigen. Het kan je de kracht geven om voor jezelf op te komen, je grenzen duidelijk aan te geven en actie te ondernemen om jezelf te beschermen³.



Slide 8

- Angst helpt je reageren op gevaar

Wat denk jij dat het nut is van angst? Angst is een reactie die je helpt om te reageren op gevaar. Het kan ervoor zorgen dat je snel iets doet, bijvoorbeeld wegrennen, stil blijven staan, extra geconcentreerd zijn of extra goed opletten. Soms kan angst ook boosheid veroorzaken. Stel je voor dat je in het bos speelt en je hoort ineens een hard geluid achter je. Angst maakt dat je snel reageert, bijvoorbeeld door weg te rennen of te stoppen en goed te luisteren. In het dagelijks leven kom je misschien niet vaak in gevaarlijke situaties, maar angst kan je ook helpen in andere momenten. Bijvoorbeeld, als je bang bent om alleen naar school te fietsen, kan die angst ervoor zorgen dat je goed oplet in het verkeer en dus veilig aankomt. Zo helpt angst je niet alleen om gevaar te vermijden, maar ook om beter op te letten en veilig te blijven³.

² Lerenhoezo. Noteren adhv de Cornell methode. 2014. Available from: <https://lerenhoezo.wordpress.com/2014/07/03/noteren-adhv-de-cornell-methode/>

³ Lench H, editor. The function of emotions : when and why emotions help us. Cham, Switzerland: Springer; 2018



Slide 9

- Verdriet helpt je om verlies te verwerken, je terug te trekken en steun te zoeken, zodat je je kunt aanpassen aan veranderingen.

Wat denk jij dat het nut is van verdriet? Verdriet voel je als je iets of iemand verliest waar je om geeft. Je kan ook verdriet voelen als iets anders gaat dan je in gedachten had. Verdriet is een emotie waarbij je je terugtrekt om iets te verwerken en die ervoor zorgt dat je je terugtrekt. Ook kan verdriet ervoor zorgen dat je steun zoekt. Verdriet kan ook helpen om je aan te passen aan een nieuwe situatie, bijvoorbeeld nadat je je huisdier verliest³.



Slide 10

- Walging helpt je om schadelijke of vieze dingen te vermijden, zoals bedorven voedsel of nare geuren.

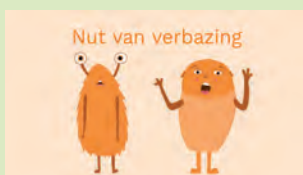
Wat denk jij dat het nut is van walging? Walging is het gevoel dat iets vies of vervelend is, zoals een vieze geur of smaak. Walging is ook een nuttige emotie die je beschermt tegen ziek worden, bijvoorbeeld bij bedorven eten. Als het er vies uitziet en ruikt, bijvoorbeeld door schimmel, voorkomt walging dat je het opeet³.



Slide 11

- Blijdschap versterkt sociale banden. Daarnaast motiveert blijdschap je om door te gaan met positieve activiteiten én om nieuwe dingen uit te proberen.

Wat denk jij dat het nut is van blijdschap? Blijdschap is het fijne gevoel dat je hebt als er iets leuks of fijns gebeurt. Bijvoorbeeld als je een compliment krijgt. Blijdschap komt vaak voor bij positieve gebeurtenissen en zorgt ervoor dat je dichter bij anderen komt, omdat je blijdschap vaak met anderen wilt delen. Het motiveert je ook om door te gaan met wat je aan het doen was, omdat dat je een goed gevoel geeft. Deze emotie zorgt ervoor dat mensen zich verbonden voelen en beter samenwerken³. Daarnaast geeft het motivatie om nieuwe dingen uit te proberen⁴.



Slide 12

- Verbazing helpt je snel te reageren op onverwachte gebeurtenissen.

Wat denk jij dat het nut is van verbazing? Verbazing is de reactie die je hebt als iets gebeurt wat je niet had verwacht^{1,3,5}. Verbazing is een emotie die je helpt snel te reageren op onverwachte gebeurtenissen. Het trekt je aandacht naar iets nieuws of onbekends, zodat je de situatie beter kunt begrijpen en je gedrag kunt aanpassen⁶.

⁴ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

⁵ Bak H, Altarriba J. Similar, not universal: the cognitive dimensions of conceptual prototypes of basic emotions in English and in Polish. *Cogn Emot*. 2024 Oct 6;1–21. Available from: <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2406347>

⁶ Horstmann G. The surprise-attention link: a review. *Ann N Y Acad Sci*. 2015 Feb 13;1339(1):106–15. Available from: <https://doi.org/10.1111/nyas.12679>



Slide 13

- Er zijn ook secundaire emoties en emoties kunnen gemengd of neutraal zijn.

Naast de basisemoties zijn er ook secundaire emoties, dat zijn iets ingewikkeldere emoties zoals schaamte en schuldgevoel. Deze ontstaan als we onze basisemoties interpreteren en er een betekenis aan geven³. Maar er zijn ook momenten dat je meerdere emoties door elkaar heen kan voelen. Dit zijn gemengde emoties, je kan bijvoorbeeld boos en verdrietig zijn.⁷ Het komt ook vaak voor dat je juist even geen enkele emotie voelt, dat noemen we neutraal⁸.



Slide 14

- Emoties beginnen vaak automatisch, zonder dat we er invloed op hebben.
- Emoties beïnvloeden ons gedrag en de keuzes die we maken.

Emoties zitten van nature in ons en gaan vaak automatisch zonder dat je er bewust over nadenkt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als je terugdenkt aan een leuk moment of iets vervelends dat is gebeurd. Ook kun je emoties voelen doordat je meeleeft met iemand anders, zoals verdrietig worden als je ziet dat iemand anders verdrietig is^{1,9}. Emoties hebben invloed op hoe je je gedraagt, maar ook op welke keuzes jij maakt. Als je bijvoorbeeld boos bent, kies je er liever voor uit iemands buurt te blijven, terwijl je diegene misschien liever een knuffel geeft als je blij bent¹.



Slide 15

- Klassikale lesevaluatie

Iedereen krijgt drie post-its en schrijft daarop een top (wat vond je goed/leuk), een tip (wat kan beter) en een vraag (wat wil je nog weten). Plak ze daarna in het juiste vak op het bord.

Bespreek dit kort klassikaal.



Slide 16

Leerlingen staan stil bij wat ze hebben geleerd over emoties.

Jullie hebben vandaag veel geleerd over emoties en hierbij hebben jullie ook aantekeningen gemaakt. Wat gaan jullie onthouden van deze les? Noteer dit in je werkboek.



Slide 17

De volgende les gaan we verder met gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Daarnaast gaan we leren over wat emoties doen met ons gedrag.

⁷ Heavey, C. L., Lefforge, N. L., Lapping-Carr, L., & Hurlburt, R. T. (2017). Mixed emotions: toward a phenomenology of blended and multiple feelings. *Emotion Review*, 9(2), 105–110. <https://doi.org/10.1177/1754073916639661>

⁸ Gasper K, Hu D, Haynes E. Feeling more neutral? Evaluative conditioning can increase neutral affective reactions. *Cogn Emot*. 2024 Jul 4.

⁹ Tracy JL, Randles D. Four models of basic emotions: A review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emot Rev*. 2011 Sep 20;3(4):397–405. Available from: <https://doi.org/10.1177/1754073911410747>

• OVERZICHT LES 2 •

Les 2: Uiting van emoties.

Doel van de les: Na deze les weten leerlingen hoe emoties geuit kunnen worden. Daarnaast kunnen ze bepalen of de emotie helpend of niet helpend is bij de situatie.

Lesduur: Ongeveer 60 minuten.

Benodigdheden:

- Presentatie Les 2
- Mix en Ruil kaartjes emoties (Bijlage 1, pagina 26)
- Voor iedere leerling:
 - Werkboek 'Experimenteren met Emoties'
 - Schaar
 - Lijm
 - Kleurpotloden/stiften

	Inhoud
Planning 5 minuten	Voorlezen en toelichten van de planning en lesdoelen op het bord.
Verkennen van onderwerp 5 minuten	Mix en ruil: basisemoties in eigen situaties.
Uitleg 5 minuten	Emoties leren begrijpen en beheersen. Emoties uiten.
Verwerking 15 minuten	Gezichtsuitdrukkingen indelen. Waar in het lichaam voel je de emotie?
Klassikale uitleg en verwerking 15 minuten	Invloed van emoties op je gedrag: helpend of niet helpend?
Dagboek 10 minuten	Uitleg doel van het dagboek. Invullen dag 1.
Lesevaluatie / vooruitblik 5 minuten	Check-out in het werkboek.

• SLIDES LES 2 •

Dikgedrukte tekst is een korte samenvatting van de slide.



Slide 1

Beginpagina.



Slide 2

- Planning

Tijdens deze les onderzoeken we hoe emoties ervaren of gevoeld kunnen worden en of emoties wel of niet helpend zijn.



Slide 3

- Doel van de les

Na deze les weten jullie hoe emoties ervaren kunnen worden en kunnen jullie bepalen of de emotie helpend of niet helpend is bij de situatie.



Slide 4

- Mix en ruil om de geleerde basisemoties uit de vorige les te koppelen aan eigen situaties.

Je krijgt een kaartje met een basisemotie erop (zie bijlage 1 voor de kaartjes). Bedenk voor jezelf een situatie waarin je deze emotie voelde. Loop door de klas met een hand omhoog. Geef een highfive aan de persoon het dichtst bij je. Deel je ervaringen met elkaar en ruil als je dat beide hebt gedaan van kaartje. Loop allebei weer door de klas met je hand omhoog totdat je een nieuwe highfive hebt en doe daarmee hetzelfde als hiervoor.



Slide 5

- Emoties leren begrijpen en beheersen, helpt je bewust reageren in verschillende situaties.

Op school leer je ook over emoties en hoe je daarmee om kunt gaan. Je leert namelijk welke emoties in welke situatie passen en hoe je die kunt beheersen. Als je bijvoorbeeld merkt dat je vaak boos wordt op school en je leert hoe je dat beter kunt beheersen, kun je rustiger blijven en je beter concentreren¹. Het helpt je ook om na te denken over hoe je op die situatie wilt reageren. Wanneer je je emoties begrijpt, kun je beter bepalen of en hoe je jouw emoties wilt bijsturen^{2,3}.

¹ Zinsser K, Curby T. The role of social-emotional learning in school success. In: Durlak JA, Domitrovich CE, Weissberg RP, Gullotta TP, editors. Handbook of social-emotional learning: research and practice. New York: Guilford Press; 2015. p. 71-88.

² Nesse RM. Evolutionary explanations of emotions. Hum Nat. 1990 Sep 1;1(3):261-89. Available from: <https://doi.org/10.1007/bf02733986>

³ Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology. 2002;39(3):281-91.



Slide 6

- Gezichtsuitdrukkingen zijn universeel en helpen je emoties te herkennen zonder woorden.

Emoties kunnen onder andere geuit worden in gezichtsuitdrukkingen, je mondhoeken gaan bijvoorbeeld omhoog als je lacht of omlaag als je verdrietig bent. Bij alle mensen over de hele wereld is dat hetzelfde. Dat is heel handig, want zo kan je zonder te praten aan iemands gezicht zien hoe diegene zich voelt^{4,5,6}.



Slide 7

- Kies gezichtsuitdrukkingen die passen bij verschillende emoties en bespreek verschillen en overeenkomsten.

Kies per emotie een aantal gezichtsuitdrukkingen die daar volgens jou bij passen. Knip ze uit en plak ze in je werkboek. Zelf tekenen mag ook. Zie je grote verschillen of overeenkomsten?

Klassikaal bespreken wat de overeenkomsten en verschillen zijn.

Benadrukken dat uitdrukkingen anders geïnterpreteerd kunnen worden.

Wat de een als boos ziet, kan de ander juist als neutraal ervaren.



Slide 8

- Emoties door lichamelijke reacties zoals sneller kloppen van het hart, zweten, ademen of gespannen spieren.

Emoties voel je ook in je lichaam, je hart gaat bijvoorbeeld sneller kloppen als je iets spannend vindt. Je emoties kunnen er ook voor zorgen dat je gaat zweten, sneller gaat ademen of dat je spieren gespannen aanvoelen. Dit gebeurt omdat je lichaam zich voorbereidt op actie, zoals wegrennen als je bang bent. Als je spieren al gespannen zijn en je hart sneller klopt, kun je sneller reageren. Bij blijdschap kan het zijn dat je meer energie in je lichaam hebt, je kan bijvoorbeeld trillende handen krijgen of gaan wiebelen^{2,7,8,9}.

Laat de leerlingen in de silhouetten van opdracht 2 (werkboek) aangeven waar ze de verschillende emoties in hun lichaam voelen. Ze mogen zelf bepalen welke kleur ze bij welke emotie vinden passen. Deze activiteit helpt leerlingen bewust te worden van hun emoties en emoties geuit kunnen worden in het lichaam.

⁴ Ekman P. An argument for basic emotions. *Cogn Emot.* 1992;6(3-4):169–200. Available from: <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

⁵ Cordaro DT, Sun R, Keltner D, Kamble S, Huddar N, McNeil G. Universals and cultural variations in 22 emotional expressions across five cultures. *Emotion.* 2017 Jun 12;18(1):75–93. Available from: <https://doi.org/10.1037/emo0000302>

⁶ Ekman P, Friesen WV. *Facial action coding system: a technique for the measurement of facial movement.* Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press; 1978.

⁷ Abe JAA, Izard CE. The developmental functions of emotions: an analysis in terms of differential emotions theory. *Cogn Emot.* 1999 Sep 1;13(5):523–49. Available from: <https://doi.org/10.1080/026999399379177>

⁸ Volynets S, Glerean E, Hietanen JK, Hari R, Nummenmaa L. Bodily maps of emotions are culturally universal. *Emotion.* 2019 Jul 1;20(7):1127–36. Available from: <https://doi.org/10.1037/emo0000624>



Slide 9

- Emoties beïnvloeden je gedrag, bijvoorbeeld vriendelijker zijn als je blij bent of boos reageren als je gekwetst wordt.
- Emoties zijn nooit fout, maar hoe je ze uit kan invloed hebben op anderen.

Emoties ervaar je niet alleen zelf, maar ze worden ook gezien in je gedrag. Ze hebben namelijk een motiverende kracht die je aanzet tot actie.

Emoties zorgen ervoor dat je reageert op je omgeving. Zo ben je vaak extra vriendelijk tegen andere mensen als je blij bent. Boosheid kan er juist voor zorgen dat je fel of misschien wel agressief reageert^{10,11}. Emoties zijn nooit fout, maar het is soms goed om te bedenken hoe en waar je ze uit¹². Jouw emoties kunnen invloed hebben op een ander. **Kun jij een situatie bedenken waarin dit zo is?**

Wanneer je emoties toont kan per cultuur verschillen. De gezichtsuitdrukkingen die je daarbij gebruikt zijn in veel culturen wel hetzelfde¹³.



Slide 10

- Je kunt invloed uitoefenen op je emoties door je gedachten en gedrag aan te passen.

Zoals eerder besproken, ontstaan emoties vaak automatisch. Toch heb je zelf ook invloed op je emoties. De manier waarop je denkt, speelt hierin een grote rol. Wanneer je je richt op positieve gedachten, voel je je vaak blijer dan wanneer je blijft piekeren over problemen. Denk je bijvoorbeeld na het geven van een spreekbeurt “Het ging slecht, iedereen vond het niks,” dan voel je je onzeker. Maar met “Het was niet perfect, maar ik heb mijn best gedaan,” voel je je misschien rustiger. **Kun jij ook zo’n situatie bedenken waarin positieve gedachten je een beter gevoel hebben gegeven?**

Ook je gedrag beïnvloedt je emoties; door activiteiten te ondernemen die je leuk vindt, kun je je beter voelen, terwijl niets doen of dingen vermijden je juist minder goed kunnen laten voelen³.

⁹Albohn DN, Brandenburg JC, Kveraga K, Adams RB Jr. The shared signal hypothesis: facial and bodily expressions of emotion mutually inform one another. *Atten Percept Psychophys*. 2022 Oct;84(7):2271–80.

¹⁰Kobylińska D, Karwowska D. How automatic activation of emotion regulation influences experiencing negative emotions. *Front Psychol*. 2015 Oct 27;6:1628. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01628>

¹¹Barrett LF, Gross JJ, Christensen TC, Benvenuto M. Knowing what you’re feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cogn Emot*. 2001 Nov;15(6):713–24.

¹²Beaudoin MN. *Boosting ALL children’s social and emotional brain power: life transforming activities*. Thousand Oaks: Corwin Press; 2013.

¹³Mesquita B, Boiger M, De Leersnyder J. The cultural construction of emotions. *Curr Opin Psychol*. 2015 Sep 26;8:31–6.



Slide 11

- Emoties hebben een functie, maar soms zijn reacties niet altijd helpend.

Zoals eerder benoemd hebben alle emoties een functie. Maar soms is je reactie op die emotie niet zo helpend in de situatie. In de volgende slides bespreken we de basisemoties met een bijbehorende reactie, daarbij gaan we klassikaal bespreken of de reactie helpend, niet helpend of neutraal is.



Slide 12

In de volgende slides kunnen de leerlingen door middel van stemmen aangeven of ze de emotie helpend of niet helpend vinden. Bij elke slide is het meest voor de hand liggende antwoord uitgewerkt. Wanneer de klas voor een ander antwoord kiest, betekent dat niet dat het fout is. Laat het toelichten door de leerlingen.

Je bent aan het wandelen en opeens komt er een blaffende hond naar je toe rennen. Je voelt angst en bevriest.

Antwoord: **Helpend**. Angst helpt je in dit scenario om snel te reageren in gevaarlijke situaties zodat je jezelf kunt beschermen. In deze situatie is stil blijven staan de beste reactie.



Slide 13

Je hebt morgen een spreekbeurt en je voelt je bang omdat je denkt dat je fouten zult maken. Je besluit de spreekbeurt niet te doen en blijft thuis.

Antwoord: **Niet helpend**. Angst helpt je hier niet, omdat het je tegenhoudt om iets nieuws te leren en sterker te worden.



Slide 14

Je bent aan het voetballen en iemand begaat een overtreding. Je wordt boos en duwt de andere speler omver, waardoor je een rode kaart krijgt.

Antwoord: **Niet helpend**. Boosheid maakt het hier alleen maar erger, omdat je anderen pijn doet en jezelf in de problemen brengt.



Slide 15

Je bent aan het voetballen en iemand begaat een overtreding. Je voelt boosheid en gebruikt die om harder je best te doen en voor de bal te strijden.

Antwoord: **Helpend**. Boosheid kan je energie geven om door te zetten en je doelen te bereiken.



Slide 16

Je hebt fouten gemaakt in je werk en je voelt je verdrietig. Je denkt steeds: “Ik kan helemaal niets,” en stopt met moeite doen op school.

Antwoord: **Niet helpend**. Verdriet kan je hier tegenhouden om te verbeteren, terwijl je juist iets kunt leren van je fouten.



Slide 17

Je lievelingshuisdier is overleden. Je voelt je verdrietig en huilt, en daarna praat je met een vriend of volwassene om je beter te voelen.

Antwoord: **Helpend**. Verdriet helpt je om te verwerken wat er is gebeurd en steun te zoeken bij anderen.



Slide 18

Je hebt een mooie tekening gemaakt en je voelt je blij. Je laat je tekening aan je vrienden en familie zien om je blijdschap te delen.

Antwoord: **Helpend**. Blijdschap kan je zelfvertrouwen vergroten en je aanmoedigen om nog meer leuke dingen te doen.



Slide 19

Je voelt je blij omdat je een spelletje hebt gewonnen, maar je gaat daarna opscheppen en lacht anderen uit die verloren hebben.

Antwoord: **Niet helpend**. Het is logisch dat je trots bent en anderen graag wilt vertellen dat je hebt gewonnen. Bedenk wel dat het anderen kan kwetsen als je het opscheppen overdrijft en kinderen die niet gewonnen hebben gaat uitlachen.



Slide 20

Je ruikt bedorven melk en voelt walging, waardoor je besluit het niet te drinken.

Antwoord: **Helpend**. Walging beschermt je tegen dingen die je ziek kunnen maken.



Slide 21

Je gaat met je klas op excursie naar een natuurgebied. De meester stelt voor om kikkervisjes te vangen en van dichtbij te bekijken, maar je voelt walging omdat het water modderig is en de beestjes slijmerig zijn. Je besluit niet mee te doen.

Antwoord: **Niet helpend**. Walging is een logische eerste reactie, maar in deze situatie is het jammer dat het je tegenhoudt om iets nieuws te leren over de natuur en te genieten van de ervaring.



Slide 22

Je ziet plotseling een vuurvliegje in het donker, die fel licht begint te geven. Je staat een moment stil en kijkt er verbaasd naar.

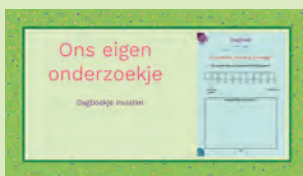
Antwoord: **Neutraal**. Er is geen oordeel, geen negatieve of positieve lading. De verbazing leidt niet tot actie, maar is een moment van verwondering.



Slide 23

Je loopt langs een pad en opeens steekt een vogel vlak voor je over. Je schrikt, maar stopt meteen om een botsing te voorkomen.

Antwoord: **Helpend**. Verbazing helpt je snel te reageren op onverwachte situaties.



Slide 24

- Leerlingen vullen een dagboek in over hun emoties.

Er is veel onderzoek naar emoties. Jullie gaan nu je eigen mini-onderzoek doen! Hiervoor vullen we de komende dagen een dagboek in. In het werkboek vind je een dagboekgedeelte. Dit dagboek gaan we de komende week elke dag invullen. Vul in de emotiemeter in wat het beste past bij jouw emotie die dag. Schrijf of teken erbij waarom je je zo voelde. Aan het eind van les 3 verwerken we alle resultaten in een grafiek.



Slide 25

- Leerlingen staan stil bij wat ze hebben geleerd over emoties.

Jullie hebben vandaag veel geleerd over emoties. Wat gaan jullie onthouden van deze les? Noteer dit in je werkboek.



Slide 26

Deze week vullen we het dagboek elke dag samen even in. In de volgende les gaan we verder met verschillende emoties, het ervaren daarvan en het geven van woorden aan diverse gevoelens.

• OVERZICHT LES 3 •

Les 3: Basisemoties in het dagelijks leven.

Doel van de les: Aan het einde van de les kunnen de leerlingen:

- hun kennis over de basisemoties toepassen in verschillende situaties.
- woorden geven aan de basisemoties en uitingen daarvan.
- in eigen woorden omschrijven wat de effecten van positiviteit zijn.

Lesduur: Ongeveer 50 minuten.

Benodigheden:

- Presentatie Les 3
- Voor iedere leerling:
 - Werkboek 'Experimenteren met Emoties'
 - Papiertje of wisbordje

	Inhoud
Activeren van voorkennis 5 minuten	Twee-minuten samenvatting.
Planning 5 minuten	Voorlezen en toelichten van de planning en lesdoelen op het bord.
Oefening 15 minuten	Praatplaat
Uitleg 5 minuten	Positief denken, positief dagboek en onderzoek.
Oefening 10 minuten	Invullen positief dagboek voor vandaag.
Lesafsluiting 5 minuten	Positieve terugblik.
Lesevaluatie/ Vooruitblik 5 minuten	Check out in het werkboek.

• SLIDES LES 3 •

Dikgedrukte tekst is een korte samenvatting van de slide.



Slide 1

Beginpagina.



Slide 2

- **Planning**

Tijdens deze les blikken we terug op de voorgaande lessen en gaan we aan de slag met het toepassen van deze kennis.



Slide 3

- **Schrijf op wat je nog weet van de vorige les (1 minuut). Bespreek kort klassikaal.**

Iedereen heeft een papiertje gekregen. Schrijf hier in 1 minuut zoveel mogelijk op van wat je bijgebleven is van de vorige les.

Dit kan ook op een wisbordje of mondeling. Bespreek de uitkomsten kort met de klas.



Slide 4

Aan het einde van de les kunnen jullie:

- Kennis over de basisemoties toepassen in verschillende situaties.
- Woorden geven aan de basisemoties en uitingen daarvan.
- In eigen woorden omschrijven wat de effecten van positiviteit zijn.



Slide 5

- **Praatplaat: Bespreek emoties in verschillende situaties, ontdek passende reacties en bespreek wat helpt.**

Laat de leerlingen eerst individueel kijken naar de afbeelding en nadenken over wat zij zien. Vraag hen vervolgens om (eventueel eerst in tweetallen) te delen wat zij denken dat er aan de hand is en waarom. Bespreek klassikaal hoe de personages zich kunnen voelen en welke emoties hierbij komen kijken. Op de praatplaat staan veel verschillende situaties afgebeeld. In een aantal situaties is duidelijk wat er gebeurt en welke emoties en reacties daarbij horen. Hierover kan een gesprek gevoerd worden. Vragen die daarbij aan bod kunnen komen zijn:

- Wat gebeurt er denk je?
- Hoe wordt er gereageerd?
- Welke emotie zie je en waaraan zie je dat?

- Heb je zelf weleens zoiets meegemaakt en hoe reageerde je toen? Zou je dat nu anders aanpakken, denk je?
- Wat zou voor jou helpend zijn in deze situatie?
- Zie je ook andere emoties dan de zes basisemoties die in deze les centraal staan?

Bespreek op deze manier meerdere situaties. Er staan ook diverse situaties afgebeeld waar niet direct duidelijk is wat de emotie is of wat er is gebeurd. Het doel is dat leerlingen zelf nadenken over welke emotie het zou kunnen zijn. Zo ontdekken ze dat sommig gedrag bij verschillende emoties past, waardoor het niet altijd duidelijk is welke emotie de overhand heeft. Het is dan interessant om met ze te bespreken of ze dit zelf ook wel eens hebben. Komen er situaties voor waarbij het voor anderen (of voor de leerling zelf) niet duidelijk is welke emotie de overhand heeft? Is het belangrijk om dit duidelijk te hebben? Waarom wel, waarom niet?

Slide 6



- Positief denken is bijvoorbeeld het vertrouwen dat de toekomst goed zal verlopen.
- Positief denken kan geleerd en verbeterd worden door te oefenen.

Positiviteit is een manier van denken waarbij je erop vertrouwt dat dingen in de toekomst goed zullen gaan¹. Bijvoorbeeld, als je een moeilijke toets hebt, kan je denken: “Ik heb hard geleerd, dit gaat me lukken!” Positief denken helpt om gelukkiger en minder gestrest te zijn en maakt het makkelijker om met tegenslagen om te gaan^{2,3}.

Uit onderzoek blijkt dat positief denken je motivatie vergroot, je helpt bij plannen en het stellen van doelen en stress vermindert doordat je meer vertrouwen in jezelf hebt⁴. Positiviteit betekent niet dat alles altijd perfect gaat, maar dat je gelooft in je eigen kunnen om met uitdagingen om te gaan. Het mooie van positiviteit is dat het iets is wat je kunt leren en verbeteren door regelmatig te oefenen^{2,3}!

¹ Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. Clin Psychol Rev. 2005;25(6):469–88.

² Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. Am Psychol. 2005 Jul;60(5):410–21.

³ Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. Am Psychol. 2001;56(3):218–26.

⁴ Van Roekel E, Heininga VE, Vrijen C, Snippe E, Oldehinkel AJ. Reciprocal associations between positive emotions and motivation in daily life: network analyses in anhedonic individuals and healthy controls. Emotion. 2018 Apr 19;19(2):292–300. Available from: <https://doi.org/10.1037/emo0000424>



Slide 7

- **Oefenen met positief denken: het gebruik van een positief dagboek.** Voor sommigen is het moeilijker om positief te denken dan voor anderen, bijvoorbeeld door je persoonlijkheid, levenservaringen of stress. Er zijn verschillende methodes ontwikkeld om mensen te helpen positiever te denken. Een van deze methodes is een positief dagboek². Bij een positief dagboek schrijf je elke dag drie dingen op die goed gingen en waarom dat zo was. Dit hoeven geen grote dingen te zijn, maar kleine dagelijkse momenten. **Kun jij een voorbeeld geven van iets dat vandaag goed is gegaan?**

Voorbeelden kunnen zijn: leuk gespeeld met je broertje of zusje, geen gedoe gehad met je ouders tijdens het ontbijt, of je hebt uit jezelf je gymspullen meegenomen naar school. Misschien lukte het je om de rekensommen of de spellingles af te krijgen of heb je lekker gelachen met je vrienden in de pauze, enzovoorts.



Slide 8

- **Positief dagboek invullen.** Wij gaan zelf onderzoeken of een positief dagboek invloed heeft op onze emoties. Dit positieve dagboek gaan we de komende week elke dag invullen. Geef in je dagboek antwoord op de vraag of je denkt dat het bijhouden van een positief dagboek invloed gaat hebben op je emoties. Vul daarna het dagboek in voor dag één. In les 4 gaan we de resultaten van week 1 en 2 met elkaar vergelijken.



Slide 9

- **Terugblik op de les met positieve kaartjes.** We sluiten deze les af met een positieve terugblik: schrijf één positief moment op uit de les. Dit kan iets zijn dat je blij maakte, interessant vond of liet glimlachen. *Bespreek klassikaal en hang de kaartjes op in de klas.*



Slide 10

- **Leerlingen staan stil bij wat ze hebben geleerd over emoties.** Jullie hebben vandaag veel geleerd over emoties en hebben jullie aantekeningen gemaakt. Wat gaan jullie onthouden van deze les? Noteer dit in je werkboek.



Slide 11

- **Vooruitblik**

Vanaf vandaag vullen we een week lang elke dag na de pauze het positieve dagboek in. In de volgende les gaan we hier een onderzoekje mee doen en aan de slag met het maken van “Mijn emotiegids”. Hoe uit jij je emoties en hoe kan je hier het beste mee omgaan?



• OVERZICHT LES 4 •

Les 4: Afsluitende les.

Doel van de les: Het klassikaal verwerken en analyseren van de gegevens uit de dagboeken en het maken van “Mijn emotiegids” op basis van de kennis uit de vorige twee lessen.

Lesduur: Ongeveer 60 minuten.

Benodigdheden:

- Presentatie Les 4
- Bak om uit te grabbelen
- Voor iedere leerling:
 - Werkboek ‘Experimenteren met emoties’
 - Papiertje
 - Wisbordje

Lesfase	Inhoud
Activeren van voorkennis 5 minuten	Herhalen van informatie uit de 2 voorgaande lessen. Werkvorm: Grabbelton.
Planning 2 minuten	Voorlezen en toelichten van de planning en lesdoelen op het bord.
Onderzoekje 10 minuten	Conclusies uit dagboek trekken en verwerken.
Uitleg en oefenen 15 minuten	Zelfregulatie.
Verwerking 15 minuten	Invullen van ‘Mijn Emotiegids’.
Lesevaluatie 5 minuten	Checkout klassikaal bespreken en invullen in het werkboek.
Afsluiten lespakket* 5 minuten	Evaluatie van het lespakket.

* Achter in het werkboekje vinden de leerlingen een informatiepagina met websites waar ze terecht kunnen als ze meer willen weten over gevoelens, of er met iemand over willen praten. Dit om leerlingen te laten weten dat ze er niet alleen voor staan en dat praten over emoties kan helpen. Je kunt deze pagina klassikaal bespreken. Dit hoeft uiteraard niet persé, maar is afhankelijk van de behoefte in je groep.

• SLIDES LES 4 •

Dikgedrukte tekst is een korte samenvatting van de slide.



Slide 1

Beginpagina.



Slide 2

- Activeren van voorkennis aan de hand van de “grabbelton”.

Alle leerlingen krijgen een kladpapiertje en schrijven hierop een begrip of kernwoord uit les een of twee die ze is bijgebleven. De papiertjes worden opgehaald. Na het ophalen van de papiertjes pakt iedereen er een wisbordje of papier bij. Trek nu een briefje uit de bak en lees voor wat erop staat. Laat de leerlingen op hun wisbordje schrijven wat ze nog weten van dit onderwerp. Doe dit met meerdere briefjes; er kunnen dubbele tussen zitten. Bepaal als leerkracht zelf hoeveel je wilt behandelen.

Benoem, als het niet uit de antwoorden naar voren komt, hoe emoties geuit kunnen worden, wat het nut ervan is en wanneer een emotie helpend is.



Slide 3

- Planning

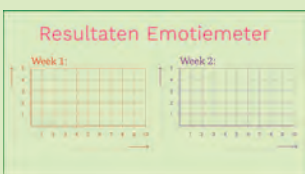
We kijken terug op de voorgaande lessen en gaan daarna aan de slag met het maken van een handleiding/gebruiksaanwijzing voor jezelf op het gebied van emoties.



Slide 4

- Doel van de les

Vergelijken van de eerste week emoties bijhouden met de week waarin je het positief dagboekje hebt ingevuld.



Slide 5

- Gegevens uit het dagboek verwerken tot grafieken.
- Vergelijk week 1 en week 2 en trek conclusies.

We hebben de afgelopen weken een dagboek bijgehouden. De eerste week een algemeen dagboek en de tweede week een positief dagboek. Nu gaan we deze gegevens verwerken en kijken of we hieruit iets kunnen concluderen.

Maak een staafgrafiek van jouw gegevens. Tel hoe vaak je in week 1 elk cijfer gegeven hebt. Kleur in de grafiek hoe vaak je elk cijfer hebt gekozen. Doe hetzelfde voor week 2.

Zijn er overeenkomsten, wat valt op? Zijn er grote verschillen? Zijn er redenen te bedenken voor deze overeenkomsten/ verschillen? Andere onderzoeken laten zien dat een positief dagboek ervoor kan zorgen dat je je positiever gaat voelen¹. **Blijkt dat uit ons onderzoek ook?**

Geef de leerlingen de ruimte om hun resultaten te delen als zij hier behoefte aan hebben.

**Disclaimer: Het is belangrijk om je te realiseren dat het bijhouden van een dagboek vooral draait om het doen van een klein onderzoek in de klas. Het kan zijn dat er duidelijke verschillen te zien zijn in de twee weken die bijgehouden zijn. Het is echter niet gegarandeerd dat leerlingen zich daadwerkelijk positiever voelen. Het kan bijvoorbeeld ook zijn dat de klas sowieso al redelijk positief gestemd is en dat er daardoor weinig verschil te meten is. Het bespreken van de resultaten en hun mogelijke oorzaken is het belangrijkste.*



Slide 6

- **Uitleg over zelfregulatie: leren omgaan met emoties helpt je beter concentreren en je beter voelen.**

Soms overvallen emoties je en weet je misschien niet goed hoe je daarmee om moet gaan. Bijvoorbeeld als je heel boos, verdrietig of geschrokken bent. Emoties kunnen sterk zijn en het kan soms lastig zijn om ze onder controle te krijgen. Het is belangrijk om te leren hoe je met je emoties omgaat, omdat het je kan helpen je beter te voelen. Soms kun je je er ook beter door concentreren op school².

Er zijn verschillende manieren om met je emoties om te gaan. Sommige manieren zijn meer helpend dan andere. Helpende manieren zorgen ervoor dat je de emotie beter begrijpt, waardoor je makkelijker om kan gaan met emoties. Niet helpende manieren kunnen er juist voor zorgen dat je je verdriet of boosheid langer blijft voelen, of dat je je blijheid niet lang vasthoudt³.

¹ Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: an empirical validation of interventions. *Am Psychol.* 2005;60(5):410–21.

² Tasneem SA, Panwar N. Emotion regulation and psychological well-being as contributors towards mindfulness among under-graduate students. *Hum Arenas.* 2020 Nov 14;5(2):279–97. Available from: <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>

³ Fields L, Prinz RJ. Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clin Psychol Rev.* 1997 Dec;17(8):937–76.



Slide 7

- **Omgaan met boosheid**

Stel je emoties worden zo groot dat je even niet meer weet wat je ermee moet doen, dan zijn er meerdere strategieën die je kunnen helpen. We lichten er een aantal toe:

Stel je bent ontzettend boos. Dan wil je misschien heel graag even schreeuwen of iets kapot maken, maar schreeuwen maakt je waarschijnlijk alleen maar bozer^{4,5}. Je mag best even je stem verheffen als iemand iets doet wat je heel boos maakt, maar op school schreeuwen of dingen kapot maken zorgt er alleen maar voor dat anderen ook boos worden op jou. Het is daarom goed om eerst even te kalmeren, en het is ook heel belangrijk om daarna over je boosheid te praten! Hier zijn een aantal opties om te kalmeren:

1. Ademhalingsoefeningen of even pauze nemen, om de boosheid te laten zakken⁶.
 - Eventuele oefening met de klas: Ga rustig zitten of staan en leg je handen op je buik. Adem langzaam in door je neus terwijl je in je hoofd tot drie telt en voel hoe je buik groter wordt. Houd daarna je adem drie tellen vast en blijf rustig. Adem vervolgens langzaam uit door je mond terwijl je weer tot drie telt en voel hoe je buik kleiner wordt. Om het leuker te maken kan dit met bellenblaas, hier is onderzoek over gedaan bij kinderen van 7-10⁶. Deze oefening kan ook helpen als je angst je even helemaal overvalt, en je even niet weet wat je moet doen.
2. Je zou je boosheid ook om kunnen zetten in actie; bijvoorbeeld door te schrijven of tekenen over hetgeen dat je boos maakt, of door in een bal te knijpen.



Slide 8

- **Omgaan met verdriet**

Stel je bent enorm verdrietig, en weet even niet wat je kan doen, dan zijn er ook een aantal dingen die je kunnen helpen⁴:

1. Bedenk bijvoorbeeld met wie in jouw omgeving je fijn kan praten.
 - Eventuele oefening met de klas: Vraag de kinderen om na te denken over mensen in hun leven bij wie ze terecht kunnen als ze zich verdrietig, boos of overweldigd voelen. Laat ze een cirkel tekenen op papier en zichzelf in het midden zetten. Vervolgens kunnen ze

⁴ Groß D, Schröder I, Wasserfall N, Eschenbeck H, Kohlmann CW. Reciprocal relationships between coping strategies and well-being in children and adolescents. *Eur J Health Psychol.* 2024;31(4):177-88.

⁵ Wright M, Banerjee R, Hoek W, Rieffe C, Novin S. Depression and social anxiety in children: differential links with coping strategies. *J Abnorm Child Psychol.* 2010 Apr;38(3):405-19.

⁶ Bahrololoomi Z, Sadeghiyeh T, Rezaei M, Maghsoudi N. The effect of breathing exercise using bubble blower on anxiety and pain during inferior alveolar nerve block in children aged 7 to 10 years: a crossover randomized clinical trial. *Pain Res Manag.* 2022 Jan 17;2022.

namen van mensen opschrijven die dichtbij staan en steun bieden, zoals familie, vrienden of leerkrachten. Bespreek samen dat het oké is om hulp te vragen en hoe die personen hen kunnen helpen.

2. Hetzelfde als bij boosheid, kan je hier gaan tekenen of schrijven over waarom je zo verdrietig bent en dan kan het verdriet iets afnemen. Hierna is het misschien weer wat makkelijker om te bespreken, of gewoon even buiten te kunnen spelen.



Slide 9

- **Omgaan met angst**

Als je je erg angstig voelt, dan kan het zo zijn dat je maar blijft denken aan datgene waar je zo bang voor bent, een aantal oefeningen die daarbij kunnen helpen zijn:

1. Soms is het goed om even stil te staan bij de gedachten die je hebt en te bedenken of de gedachte jou helpt, of je misschien alleen maar banger maakt⁷. Bijvoorbeeld als je een beetje bang bent voor je spreekbeurt. Dan kan je veel gaan nadenken over wat er fout kan gaan, maar dit is helemaal niet fijn en helpt jou ook niet. Je kan ook **omdenken**: Ik vind het spannend, dus ik ga er hard aan werken zodat het een goede spreekbeurt wordt!
2. Soms is omdenken lastig als je heel angstig bent. Het kan dan helpen om eerst even je hartslag en spanning in je lichaam te proberen wat te verminderen. Soms lukt het omdenken daarna ineens beter. Dit kan bijvoorbeeld door middel van ademhalingsoefeningen of een bodycheck⁸:
 - Eventuele oefening: Probeer terwijl je dit doet gewoon rustig te blijven ademen en alles te voelen zonder iets te veranderen. Vandaag gaan we een bodycheck doen om te ontdekken wat er in ons lichaam gebeurt als we gespannen of onrustig zijn. Ga rustig zitten op je stoel, en sluit je ogen als je dat prettig vindt. Haal rustig adem en richt je aandacht naar binnen. Begin bij je voeten en voel hoe ze op de grond staan. Voelen ze zwaar of licht? Ga dan langzaam omhoog naar je benen. Hoe voelen je benen? Zijn ze ontspannen of een beetje gespannen? Ga verder naar je buik. Voelt die rustig of misschien een beetje gespannen, alsof er een knoop in zit? Richt je daarna op je borst. Hoe beweegt die als je in- en uitademt? Merk ook op hoe je armen en handen voelen. Zijn ze slap of houd je ze stijf? Tot slot, ga naar je gezicht. Zijn je kaken ontspannen, of bijt je misschien je tanden op elkaar? Als je klaar

⁷ Farley AM, Merson RA, Sanchez AL, Pincus DB. What to do when worries ring true: how CBT clinicians can address realistic worries when treating youth with anxiety. *Evid-Based Pract Child Adolesc Ment Health*. 2024 Jul 25.

⁸ Napoli M, Krech PR, Holley LC. Mindfulness training for elementary school students: The Attention Academy. *J Appl Sch Psychol*. 2005;21(1):99-125.

bent, haal je diep adem en open je je ogen weer.

3. Als je angst hebt om een bepaald doel te bereiken, zoals een toets, een spreekbeurt, of een voetbalwedstrijd kan het helpen om je niet meteen te richten op het einddoel, maar te bedenken wat de kleinere tussenstapjes zijn, want die zijn altijd minder eng!
 - Eventuele oefening: Stel je voor dat we een ladder hebben die we samen gaan beklimmen. Helemaal bovenaan staat iets dat je spannend vindt, maar dat je heel graag wilt durven doen. Dat kan bijvoorbeeld een spreekbeurt houden zijn, of misschien iets vragen aan iemand waar je tegenop kijkt. We beginnen niet meteen bovenaan, maar we zetten eerst kleine stapjes, net zoals je dat bij een echte ladder zou doen. We bedenken samen wat het eerste kleine stapje kan zijn. Dat kan bijvoorbeeld thuis oefenen voor de spiegel zijn. Als je dat stapje gedaan hebt en je merkt dat het goed gaat, ga je naar het volgende: misschien je verhaal vertellen aan een goede vriend of een familielid. Zo werk je stapje voor stapje omhoog, tot je het uiteindelijk helemaal aandurft. Je hoeft je niet te haasten. Je mag elk stapje zo vaak oefenen als je wilt, totdat het minder spannend voelt. Het belangrijkste is dat je weet dat je telkens een klein beetje moed verzamelt, en dat elk stapje je dichterbij je doel brengt. Uiteindelijk sta je bovenaan de ladder en kun je trots zijn op wat je hebt bereikt.



Slide 10

- **Afleiding kan soms een nuttige strategie zijn, maar het is belangrijk om de oorzaak van emoties niet te negeren.**

Afleiding is een manier die handig en minder handig kan zijn. Soms is het goed om even jezelf af te leiden door iets anders te gaan doen als je even overspoeld wordt met een emotie en je even niet meer helder na kan denken. De afleiding kan er dan namelijk voor zorgen dat je rustig wordt en weer kan nadenken over de situatie⁹. Maar afleiding wordt minder handig als je de oorzaak van je emotie blijft negeren en als je niet leert hoe je ermee om moet gaan, kan die steeds terugkomen³.



Slide 11

- **Soms is het oké om gewoon je emoties te voelen zonder meteen iets te veranderen.**

Je hoeft niet altijd meteen iets met je emotie te doen. Soms is het oké om een tijdje verdrietig of boos te zijn, zonder dat je daar gelijk iets aan moet veranderen. Emoties mogen er zijn en het is belangrijk om ze te voelen,

⁹ Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer M. Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. Clin Psychol Rev. 2010 Feb;30(2):217–37. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

voordat je besluit of en wat je ermee wilt doen. Het is ook oké om gewoon even rustig te zijn, zonder meteen de gebeurtenis of emotie op te lossen¹⁰.



Slide 12

- Herken je emoties, wat merk je en hoe ga je ermee om?

Emoties hebben we allemaal. Maar hoe we deze uiten is bij iedereen weer net ietsje anders. Hoe ziet het er bij jou uit wanneer je walging voelt of je verdrietig, boos, bang, blij of verbaasd bent? Denk aan wat je dan doet, hoe je lichaam voelt en hoe je ermee omgaat. Hier staan een aantal vragen over in je werkboek, deze ga je nu beantwoorden.



Slide 13

- Vragen beantwoorden in werkboek



Slide 14

- Lesevaluatie - Check out oefening

Vraag de leerlingen wat ze zouden doen als ze de komende week een sterke emotie zouden ervaren (zoals boosheid of verdriet). Wat hebben ze geleerd om ermee om te gaan? Dit helpt hen vooruit te denken over hoe ze de strategieën die ze geleerd hebben in de toekomst kunnen toepassen.



Slide 15

- Leerlingen staan stil bij wat ze hebben geleerd over emoties.

Jullie hebben vandaag veel geleerd over emoties. Wat gaan jullie onthouden van deze les? Noteer dit in je werkboek.



Slide 16

- Afsluiting lespakket

Evalueer samen met de leerlingen het lespakket 'Experimenteren met Emoties'.

¹⁰ Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press; 1999.

● BIJLAGE 1: MIX-EN-RUIL KAARTJES ●



Mede mogelijk gemaakt door:

Mentaal Gezond Groningen www.mentaalgezondgroningen.nl

Het platform Mentaal Gezond Groningen zet zich in voor de mentale gezondheid in de provincie Groningen door bij te dragen aan het creëren van een mentaal gezonde leefomgeving en door de inzet van preventieve interventies. We zorgen voor verbinding en samenwerking tussen professionals, wetenschappers en inwoners.

Mentaal Gezond Groningen is tot stand gekomen dankzij een subsidie van het Nationaal Programma Groningen.



