



# Het zonnetje in huis

Lesbrief leerkrachten  
Na de voorstelling



OORT  
WOLK



Beste leerkracht,

Nu je met je klas de voorstelling **Het zonnetje in huis** hebt gezien, volgen in deze lesbrief nog een paar bruikbare handvatten voor een nagesprek met de kinderen over de voorstelling en enkele lesideeën. Hiermee kun je met jouw klas op de voorstelling reflecteren en naar eigen inzicht leuke opdrachten uitvoeren rondom het thema. Pik eruit waar je zin in hebt en waar behoefte aan is!

Ook hebben we nog wat achtergrondinformatie over vreugde en andere emoties toegevoegd. Deze informatie wordt je aangeboden door kindertherapeut Drs Nienke Smit-Zuidweg (Het Huis van Zuid – psychotherapie voor kind en jeugd), een samenwerkingspartner van Oortwolk.

We zouden het heel leuk vinden als je eventuele resultaten van de lesideeën met ons deelt d.m.v. foto's. Wie weet plaatsen we ze dan op onze website! Mail foto's van knutsels en tekeningen naar [info@theateroortwolk.nl](mailto:info@theateroortwolk.nl). Uiteraard houden we rekening met de privacywetgeving.

We wensen jou en je klas veel plezier toe met de opdrachten!

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact met ons op. En vergeet ons niet op de socials te volgen!  
[Linkjes via onze website!](#)

Hartelijke groeten namens het hele team van Oortwolk,

Suzanne van der Horst,  
Artistiek leider

Als leerkracht heb je geen extra kennis van theater nodig om een gesprek goed te kunnen leiden. Wel is het handig om naast de gespreksvaardigheden die je ongetwijfeld in huis hebt, nog een aantal uitgangspunten toe te passen.

- Stel open vragen (ze beginnen bijvoorbeeld met wie, wat, waar, hoe, welke, wanneer, waarvoor).
- Soms past het beter eerst een gesloten vraag te stellen. Dit is een vraag waarop maar één antwoord mogelijk is. Deze kun je dan open maken door een tweede vraag te stellen, bijvoorbeeld: 'Kun je dat toelichten?'
- Pas op met 'waarom'-vragen. Die zijn over het algemeen moeilijk te beantwoorden en kunnen een leerling de indruk geven dat hij zijn uitspraak moet verdedigen.
- Wanneer leerlingen korte en globale antwoorden geven (bijvoorbeeld: 'Ik vond het grappig'), kun je de kwaliteit van het gesprek verhogen door verder door te vragen. Vraag leerlingen hun uitspraken te verhelderen of meer te specificeren: 'Weet je nog op welk moment je dat zag?' of 'Kun je omschrijven wat er gebeurde waardoor je het zo grappig vond?'
- Houd de vaart erin.

## Het zonnetje in huis nabespreken met je klas.

Kies zoveel vragen als je wilt.

### Vragen om het gesprek op te starten

- Wie zag je in de voorstelling? Waaraan zag je dat?
- Weet je nog hoe de voorstelling begon? (Laat de leerlingen elkaar helpen in de reconstructie).
- En hoe eindigde de voorstelling? Liep het goed af?

### Vragen over betekenis, onderwerp of thema

- Kreeg je een bepaald gevoel bij de voorstelling? Welk gevoel is dat? Kun je vertellen waardoor dat kwam?
- Waar ging de voorstelling voor jou over in 1 woord?
- Wat vonden Iggy en Meneer Snor van elkaar?

### Vragen over persoonlijk associaties

- Deden de personages iets wat je zelf ook weleens doet? (Bloemen geven, een pakketje bestellen, niezen, botsen, tong uitsteken, skippyballen...)
- Heb je ook wel eens iets meegemaakt wat er gebeurde tijdens de voorstelling?

### Vragen met een filosofische benadering

- Wat gebeurt er als huizen ruzie krijgen met elkaar?
- Wat is het geluid van een huis dat boos is op een ander huis?
- Wat betekent het zonnetje in huis?
- Wie is het zonnetje in huis?
- Kunnen je burens elkaar weer hebben dan jij?
- Waar is een regenboog van gemaakt?
- Wat zou er boven de sterren zijn?
- Vergaten Iggy en Meneer Snor het publiek wel eens?
- Van wie was de stem die we hoorden? Wat zei de stem allemaal?
- Wat is een vallende ster?

### Vragen over de beleving

- Wat vond je een heel leuk (mooi, goed) moment? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het zo leuk (mooi, goed) vond?
- Was er ook iets wat je niet leuk (niet mooi, niet goed) vond? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het niet leuk (mooi, goed) vond?

- Was er een moment dat je iets zielig vond?
- Was er volgens jou iets oneerlijk?

#### Vragen over herkenning

- Heb jij wel eens ruzie gehad met iemand uit je buurt? Wat heb je toen gedaan?
- Wie vond je liever? Iggy of Meneer Snor?
- Heb je wel eens iemand zien slaapwandelen zoals Meneer Snor?

#### Technische vragen

- Van welk materiaal is het decor gemaakt? Hoe is dat gemaakt denk je?
- Leek het alsof er echt een regenboog was toen de huisjes weer bevriend werden en ze weer bij elkaar waren? Hoe kwam dat?
- Hoe konden die huizen uit elkaar? Wie deed dat?
- Waar speelde het stuk zich volgens jou af?
- Hoe vaak denk je dat de acteurs hebben geoefend om dit toneelstuk uiteindelijk op te voeren?

#### Vragen over de kaart

- Wat is er te zien op de kaart die je na afloop hebt gekregen?
- Welke dingen waren er ook in de voorstelling te zien? (Vuilniszak, sjaal, krant etc.) Wat deden die dingen?

## Aan de slag met les ideeën!

Onderstaand een aantal les ideeën, waaronder ook drama-opdrachten. Bij drama is het belangrijk dat de sfeer om iets uit te voeren, veilig is. De kinderen laten iets van zichzelf zien en stellen zich daarmee kwetsbaar op. Wanneer je uitvoert is respect voor elkaar en elkaar accepteren van groot belang. Dit kun je als leerkracht stimuleren door stilte en aandacht te vragen voor hetgeen er gespeeld wordt. Wanneer de kinderen toneelspelen en dit laten zien aan de rest, dus presenteren, laat ze niet beginnen voordat het helemaal stil is. Dit geeft sowieso een mooie beginspanning voor iedereen. Laat het publiek applaudisseren als de scene afgelopen is. Dit geeft duidelijk aan tot waar de scene duurde en geeft de spelers ook de bevestiging dat ze gezien zijn.

### Les idee 1 - Geleide fantasieverhaal (Toneelspel)

Gebruik hiervoor een speellokaal of gymzaal.

Vertel de kinderen dat jullie een avontuur gaan beleven, gewoon hier in de zaal. Jij vertelt en de kinderen doen/voeren direct uit wat jij vertelt. Daarbij mogen ze hun fantasie gebruiken! Ieder speelt voor zichzelf en niet met elkaar, allemaal tegelijkertijd, zonder te praten. Tenzij de leerkracht anders aangeeft.

De leerkracht leest onderstaande voor. Kijk goed naar de kinderen en stuur gaandeweg bij indien wenselijk.

'Zoek allemaal een plekje in de zaal en zorg dat je genoeg ruimte hebt. Ga lekker liggen op de grond, je ligt namelijk lekker in je bed! Oh wat heerlijk! Zoek een lekkere slaaphouding voor jezelf en doe je ogen dicht. Ohhhh wat lig je lekker in je bed! En wat lig je heerlijk te slapen!

Opeens hoor je een geluidje. Je wordt ervan wakker. Zachtjes sta je op en ga je luisteren. Je kijkt om je heen en je loopt naar het raam of je iets gekks ziet. Waar lijkt het toch op dat geluid? Je luistert goed, je luistert nog beter... Het is een liedje! Je herkent het liedje. Het is je lievelingsliedje. In je raamopening maak je een mooie dans die erbij past. Maar dan opeens zie je iets gekks. Je ziet een paraplu in de lucht dansen! Hij steekt z'n handvat naar je uit en je laat je meevoeren met de paraplu. Je waait je kamer uit, het huis uit, over de huizen, tuinen en straten, over de stad en dan neemt de paraplu je mee naar een eiland.

Langzaam dwarrel je naar beneden en je landt op een plek die niet echt kan zijn. Overal waar je kijkt zie je lekkere taarten, chocolademelk en snoep klaarstaan... Je wilt je inhouden, maar dat lukt niet. Je wil alles proeven, maar het mag niet! Het ziet er te lekker uit allemaal. En ruik eens goed! Het ruikt zo heerlijk zoet naar kaneel en vanille en chocolade... En dan kan je het niet meer tegenhouden. Je proeft van alles waar je zin in hebt. Zoet, plakkerig, knapperig, smeug... Alles komt voorbij.

En als je dan genoeg hebt gehad, zie je een mooie ronde gekleurde bal. Licht en groot. Je kunt erop springen, erop rollen, ermee ballen. Hoe voelt het om op een bal te rollen? Is dat koud, warm, zacht, hard? Kun je dat gevoel terughalen van alle keren dat je in het echt met een bal speelde? Speel er maar eens mee. En ontdek maar eens wat er allemaal zou kunnen met een bal. Na een heerlijk spel met de bal, ben je wel uitgespeeld en kijk je wat je nog meer op het eiland tegenkomt. Het begint een beetje te waaien en wat regenspetters, het voelt wat fris aan, koud zelfs. Waar is toch die paraplu gebleven? Die ga je zoeken. Overal zoeken. Daaronder, daarachter, misschien boven je... Geen paraplu te bekennen.

Maar wat zie je daar? Een sjaal! Hmm, lekker warm. Je doet het zo gauw als je kunt om je nek! Oei, die kriebelt wel een beetje. Een beetje meer en nog meer. Oei die kriebelt heel erg! Overal begint het te jeuken! Je nek, je rug, je buik, je benen, je armen! Oei oei oei! Gauw af, dat ding! Zucht maar eens goed, dat is beter! Pfoe even bijkomen hoor.

Je besluit even onder de boom te gaan liggen. Hm, het zonnetje schijnt weer lekker. Jeetje, je bent eigenlijk heel moe geworden van dit avontuur, je begint te gapen. Je sluit je ogen en valt in slaap. Dan word je weer wakker: gelukkig, je ligt weer in je eigen bed! Het was dus toch een droom...'

## Les idee 2 – Sterrendans (dans)

Doe je mee met de Sterrendans van Iggy en Meneer Snor? Kom allemaal maar staan en zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt!



[Of klik hier voor het filmpje.](#)

## Les idee 3 – Rollenspel/inspringspel (Toneelspel)

De kinderen zitten in de kring. Twee kinderen staan in het midden: zij spelen dat zij buren zijn van elkaar. De ene buur A belt bij de andere buur B aan om wat te lenen. Vraag de kinderen wat zij zouden kunnen lenen van hun buurman/-vrouw. De scene wordt kort gespeeld en dan wordt gewisseld: een van de kinderen gaat zitten en er komt een nieuw kind staan. Dit nieuwe kind wordt buur A en belt aan bij buur B. Enzovoort.

De leerkracht geeft steeds de reden, of laat kinderen dat zelf verzinnen indien dat lukt:

- Buur A wil wat lenen van buur B
- Buur A is zijn kat kwijt en vraagt of buur B hem heeft gezien?
- Buur A heeft zijn voetbal over de schutting bij buur B gegooid en wil hem graag terug.
- Buur A komt vragen of buur B zin heeft om te komen eten?
- Buur A hoort buur B de hele tijd keihard zingen en heeft daar genoeg van, kan buur B eens ophouden met dat kabaal?
- Buur A gaat zwemmen en vraagt of buur B zin heeft om mee te gaan?
- Buur A heeft heel veel zin in een snoepje maar zijn snoepjes zijn op, mag hij er een van buur B?
- Buur A heeft heel veel zin in een koekje maar het mag niet van mama. Mag hij er misschien wel een van buur B?
- Buur A is op zijn knie gevallen en heeft pijn, heeft buur B misschien een pleister voor hem?
- Buur A heeft een heel bijzonder vlinder gezien in de bosjes voor het huis van buur B, kom gauw kijken!

## Les idee 4 – Versier je eigen wolk of zon (knutselen)

Print onderstaande kleurplaten uit. De kinderen kunnen deze versieren met gezichtjes of naar eigen invulling met kleuren. Ze kunnen het ook overtrekken op een gekleurd papier.

## Les idee 5 – Maak iets voor je buurman of buurvrouw

Wie is jouw buurman of buurvrouw? Of buurmeisje of buurjongen? Vraag de kinderen in de kring hierover kort te vertellen. Laat de kinderen een buur kiezen om iets voor te knutselen. Zoals een bloem, of een versierde zon (zie template). De knutsel mag mee naar huis om aan de buur te kunnen geven. Nabespreken in de dagen erna; hoe ging dat? Aan wie gaf je hem? Wat vond diegene ervan?

## Les idee 6 – Wie is het? (Spel)

De kinderen zitten in de kring. Een kind wordt geblinddoekt. Een ander kind komt voor dit kind staan. Het kind met de blinddoek om mag zijn/haar hoofd voelen. Wie zou dit zijn? Tijdens dit spel heeft de klas de opdracht muisstil te zijn.

## Les idee 7 – Wie wil jij als bureen? (Spel)

De kinderen zitten in de kring. De leerkracht staat in het midden en vraagt aan een kind 'wie wil jij als bureen?'. Dit kind moet snel twee namen noemen. Deze kinderen komen naast hem/haar zitten. De kinderen die daar zaten staan op en lopen naar de lege stoelen. Vervolgens vraagt de leerkracht aan een ander kind 'wie wil jij als bureen?' De kinderen wisselen weer.

Eventueel een moeilijkere variant: de leerkracht probeert nu zelf ook een stoel te bemachtigen. Er is dus telkens een kind over dat in het midden van de kring moet staan en de vraag stelt 'wie wil jij als bureen?'. Deze variant gaat een stuk sneller en de bureen mogen alleen de kinderen zijn die genoemd worden. Als je in het midden staat kun je dus niet snel op de stoel voor de bureen gaan zitten, tenzij jouw naam genoemd wordt. Je moet ervoor zorgen dat je op de stoel gaat zitten van de kinderen die bureen worden. Die stoelen komen leeg.

We hopen dat jullie veel plezier hebben beleefd!

## Achtergrondinformatie

### Wat zijn emoties?

Ieder mens heeft emoties, om maar met de deur in huis te vallen. We spreken vaak van de vier basisemoties bang, boos, blij en bedroefd. Deze vier basisemoties komen in verschillende gradaties voor. Emoties horen bij de mens en zijn een natuurgegeven. Ze zijn er nu eenmaal. Vergelijk het met het weer. Het weer is er gewoon. Het ervaren van emoties is een chemisch proces dat begint in de hersenen. Een emotie is namelijk een biologische reactie van de hersenen op een gebeurtenis of op een gedachte over die gebeurtenis.

Wanneer je blij bent, kan je dat voelen in je lijf. Je krijgt bijvoorbeeld een lekker warm gevoel of je voelt je heel energiek. Dat komt door allerlei stoffen die je lijf aanmaakt bij blijdschap, zoals dopamine, endorfine en serotonine. Als je bang of boos bent gieren er ook aardig wat stofjes door je lijf zoals adrenaline, noradrenaline en cortisol.

***Als iedereen altijd vrolijk is,  
is het dan nog wel leuk?***

Natuurlijk voelt het hartstikke lekker wanneer je blij bent. Maar: als iedereen altijd vrolijk is, is het leven dan nog wel leuk? Deze vraag stond centraal tijdens het maken van de voorstelling *Het zonnetje in huis*.

De wetenschap heeft hier al lang en breed het antwoord op gevonden. Uit onderzoek blijkt bovenal dat de mens helemaal niet is gemaakt om altijd gelukkig te zijn. Constant geluk is dus een fabeltje! Ons brein is namelijk ingesteld om zich te richten op de negatieve ervaringen en dat heeft een goede reden volgens evolutionair psychologen. Wanneer we ons richten op gevaar hebben we namelijk een grotere kans om te overleven. Bovendien zorgt dit ervoor dat we gemotiveerd zijn. Wanneer we altijd blij en vrolijk zijn hebben we bar weinig motivatie om wat dan ook aan te pakken in ons leven en dus om ons te ontwikkelen. Je ongelukkig voelen is niet fijn, maar zorgt er wel voor dat je gemotiveerd bent om dingen te doen waar je je beter van voelt – al is het maar eten pakken wanneer je honger hebt.

Geluk en vrolijkheid bestaan dus bij de gratie van de minder leuke dingen in het leven. Juist doordat we ons onvermijdelijk wel eens boos, somber en verdrietig voelen, voelen we ons ook (of misschien wel extra) blij, vrolijk en gelukkig. Geluk en ongeluk horen bij elkaar, als twee kanten van dezelfde medaille. Zorgen zonnestrallen en een regenbui immers niet samen voor de mooiste regenboog?

Toch is onze verwachting altijd blij te zijn nogal hardnekkig. Dit idee kan versterkt worden door alle mooie plaatjes van 'geslaagde' mensen die ons via social media bereiken. We denken dat het werkelijk mogelijk is om altijd gelukkig te zijn en als we ons niet gelukkig voelen kan dat tot behoorlijk wat frustratie leiden. We snappen maar niet waarom we soms niet vrolijk zijn, vooral als we helemaal geen reden vinden om dat niet te zijn. Vervolgens worden we daar weer ongelukkig van.

Dan voelen we ons op slechte dagen nog slechter omdat we van onszelf vinden dat we ons vrolijk zouden moeten voelen... Behoorlijk ingewikkeld allemaal en met een hoop gepieker tot gevolg.

Volgens psychiater Dirk de Wachter heeft de mens te aanvaarden dat een beetje ongelukkig zijn heel normaal is. Het leven bestaat niet alleen maar uit geluk; we zullen de lastigheden en tegenslagen in ons leven onder ogen moeten zien. Negatieve gevoelens horen nu eenmaal bij het leven. Wanneer je dit accepteert wordt het leven een stuk relaxter. Omarm het leven als geheel, met zijn leuke én minder leuke kanten.

Klinkt simpel, maar hoe doen we dat, de minder leuke kanten van het leven accepteren? Ook daar heeft de Wachter een antwoord op: door ons leed samen te dragen. Met elkaar, in verbinding.



## **Verbondenheid**

In de voorstelling zien we dat Iggy contact zoekt met Meneer Snor. Meneer Snor houdt dit in eerste instantie af en beiden lijken amper wat gemeen te hebben. Totdat ze allebei naar boven kijken en samen genieten van al dat moois in een hemel vol sterren.

Hoe verschillend we ook zijn, één ding hebben alle mensen gemeen: de mens is een sociaal dier. Dat betekent dat de mens van nature op zoek is naar verbondenheid met andere mensen.

Wat is dat nu precies, verbondenheid? Verbondenheid betekent dat je een hechte, warme band voelt met een ander. Dat kan een vriend of vriendin zijn, je partner, een familielid, je kinderen, je burens, je collega's enzovoort. Het gaat er hierbij om dat je je goed voelt bij een ander en diegene vertrouwt. Het maakt niet uit met hoeveel mensen je een band hebt, het gaat om de kwaliteit ervan. Wanneer je jezelf kunt zijn bij een ander en je gewaardeerd voelt, is er sprake van verbondenheid. Dit hoeft niet meteen groots en meeslepend te zijn, zoals in films. Je kunt je ook verbonden voelen met je buurman die elke dag vrolijk 'goedemorgen' over de heg roept.

Volgens de Wachter is samen met anderen zijn, de essentie van het bestaan. Zo ervaart de mens geluk wanneer hij zich verbonden voelt met anderen en van betekenis kan zijn voor anderen. Verbonden zijn met anderen zorgt ervoor dat we meer betekenis ervaren in ons leven en ons gelukkiger voelen. Het zorgt er bovendien voor dat we minder angst en stress ervaren. Wanneer we ons gesteund voelen in stressvolle situaties blijft onze bloeddruk lager, vermindert de afscheiding van stresshormonen in ons lijf en werkt ons immuunsysteem beter, zo blijkt uit onderzoek.

Verbondenheid heeft veel te maken met de vroegkinderlijke ontwikkeling van de mens. Kinderen moeten van hun ouders en van andere belangrijke mensen in hun omgeving (zoals leerkrachten, vrienden en grootouders) het gevoel krijgen dat zij er mogen zijn. Wanneer je als kind het gevoel hebt gekregen dat er altijd iemand van je houdt en voor je klaar staat, dat je er mag zijn en dat je dus verbonden bent met anderen, dan zul je dit gevoel verinnerlijken: 'ik mag er zijn!' Op deze manier ontwikkelen kinderen zelfvertrouwen.

In onze 'ikkige' wereld verliezen we nogal eens het gevoel van verbondenheid, aldus de Wachter. Zo zijn steeds minder mensen gelovig en daarmee meer en meer op zichzelf aangewezen. Soms kennen we onze burens niet eens.

Volgens de Wachter zorgen juist de lastige momenten in het leven voor verbinding. Wanneer het niet goed met ons gaat, hebben we meer behoefte aan de nabijheid van de mensen die er voor ons toe doen. Wanneer we ons kwetsbaar durven op te stellen en onze zorgen en verdriet aan anderen tonen, creëren we meer verbinding met elkaar.

## **Wat kan je doen om een kind te helpen?**

### **Laat verbondenheid zien**

Door al het leed in de wereld dat via allerlei mediakanalen tot ons komt, zouden we bijna denken dat de wereld ons niets moois te bieden heeft. Het tegendeel is waar: de wereld zit vol met mooie, lieve mensen. Laat kinderen zien dat de wereld net zo goed een veilige plek is waar je anderen kunt vertrouwen en waar we samen kunnen leven. Maak eens een praatje op straat, of help een ander waar nodig. Wanneer jij als volwassene hoop en vertrouwen uitstraalt en open staat voor anderen, zal je/een kind opgroeien met hoop en vertrouwen.

### **Bevestigen**

Erkennen en bevestigen zijn woorden die nogal eens worden gebruikt binnen pedagogiek en opvoeding. Maar wat betekenen ze nu werkelijk?

Met bevestigen wordt bedoeld dat je het goede in de ander ziet en dat benoemt. De volwassene benadrukt dat het kind oké is, dat hij een goed mens is, ondanks de moeilijkheid die hij ervaart en los van dat hij dingen soms onhandig doet, zoals je zusje een flinke duw geven. Fundamentele acceptatie vormt de basis voor het 'ik-ben-oké'-gevoel van een kind. Een kind is goed zoals hij is, ongeacht wat hij doet of presteert.



Wanneer een kind het gevoel krijgt dat er iemand van hem houdt en vertrouwen in hem heeft dan zal het dit gevoel verinnerlijken: 'ik mag er zijn!' Dit is de basis van zelfvertrouwen.

### **Erkennen en het leren omgaan met emoties**

Erkennen betekent dat het gevoel en de beleving van het kind wordt gezien en zonder oordeel wordt verwoord door de volwassene. Dit doe je door goed naar een kind te kijken en te luisteren en door hetgeen het kind zegt samen te vatten en te herhalen op gevoelsniveau. 'Je vindt het spannend om naar school te gaan'. Pas wanneer het kind zich erkend voelt en 'ja' zegt is er daadwerkelijk sprake van erkenning. Dus niet: 'Ik ben bang' en dan 'Nee joh, hier hoeft je echt niet bang voor te zijn.' Erken de beleving en blij hierin nuchter: 'Voor wat ben je precies bang?' 'Wat heb je nodig om eraan te beginnen, hoe kan ik je helpen?'

Leer kinderen dat het hebben van een emotie volkomen normaal is. Iedereen is weleens boos of verdrietig, dat hoort bij het leven. Het is van belang dat emoties niet worden verboden ('hier hoeft je niet om te huilen!') of worden weggestopt. De emotie mag er zijn, leer kinderen hoe er mee om te gaan op een sociaal wenselijke manier. 'Natuurlijk mag je boos zijn, het is alleen niet oké om je zusje te slaan'.

Een eerste stap hierin is om als volwassene je eigen emoties eens onder de loep te nemen. Oftewel: herken je eigen emoties en onderzoek hoe je zelf ermee omgaat. Sta je jezelf toe om boos te zijn? Mag je verdriet er zijn? En ben je werkelijk blij als je de emotie blij voelt, of is blij een masker geworden waarachter eigenlijk andere emoties verstopt zitten? We leren als kind al heel snel en op jonge leeftijd dat een blij kind erg gewenst is. Hierdoor kan het gebeuren dat we vaak blijdschap tonen wanneer we ons van binnen eigenlijk boos en bang of verdrietig voelen, om zo in een goed daglicht te komen staan bij anderen. Door hier mee aan de slag te gaan, zet je een hele belangrijke eerste stap. Voor jezelf en voor de kinderen in je omgeving. Je bent je bewust van je emoties en kunt zo de basis zijn die een kind nodig heeft.

### **Modelfunctie**

Ouders/verzorgers en leerkrachten zijn de belangrijkste personen in het leven van kinderen: de rots in de branding. Kinderen zijn net aapjes: zij nemen gedrag over dat hen wordt voorgeleefd. Het gaat dan met name om wat volwassenen doen (ipv zeggen). Dus als je schreeuwend zegt 'Praat nou eens rustig', dan geef je toch het voorbeeld van schreeuwen. Als ouder of leerkracht heb je een modelfunctie. Geen mens is altijd blij en vrolijk. Het is heel menselijk dat er weleens iets mislukt in je leven en dat je fouten maakt. Het is daarom van belang dat ouders en leerkrachten aan kinderen laten zien dat fouten maken mag en dat het leven ook weleens tegenzit. Dat is normaal. En dat je dan gerust mag balen en mag huilen. Concreet betekent dit dat je zelf moeten laten zien dat er in jouw leven ook weleens dingen tegen zitten en dat je daar helemaal oké mee bent. Valt er een glas melk om tijdens het ontbijt? Prima, kan gebeuren. We pakken een doekje en ruimen het weer op. Nog big deal.

### **Voorkom vergelijken**

Vergelijk (je) kinderen niet met elkaar, of met anderen. Ieder kind heeft een andere weg te bewandelen. Elk kind verdient waardering voor de stappen die hij zet.

### **Zelf een oplossing bedenken**

Voor de groei van zelfkennis en zelfvertrouwen is het essentieel dat een kind wordt uitgenodigd om zelf een oplossing te vinden, en deze concreet te maken. Zo ontdekt een kind zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden. En zo ontstaat een reëel zelfbeeld.

### **Knuffelen!**

Wanneer je/een kind dat fijn vindt, knuffel dan met elkaar! De huid reageert met de aanmaak van oxytocine, de tegenhanger van het stresshormoon adrenaline. De spanning verdwijnt uit het lijf en dat is weer goed voor de doorbloeding van de organen en weefsels.

### **Is professionele hulp nodig?**

Wanneer het ondanks allerlei inspanningen niet lukt om een kind zich beter te laten voelen, ondanks de steun van anderen (ouders, leerkrachten, vrienden), dan is professionele hulp wenselijk. De problematiek kan te moeilijk of te ernstig zijn om zelf op te lossen.



**Bronnen:**

De kunst van het ongelukkig zijn door Dirk de Wachter. ISBN 9789401463584.

Vlaams Instituut Gezond Leven

Nederlands Jeugdinstituut

Deze informatie wordt aangeboden door:





