

GEVOELSCHECK

WAT?

De Gevoelscheck is een belangrijk onderdeel. Het creëert twee keer per dag een moment waarop leerlingen (en leerkrachten en onderwijsassistenten) samenkomen om te kijken hoe ze zich voelen.

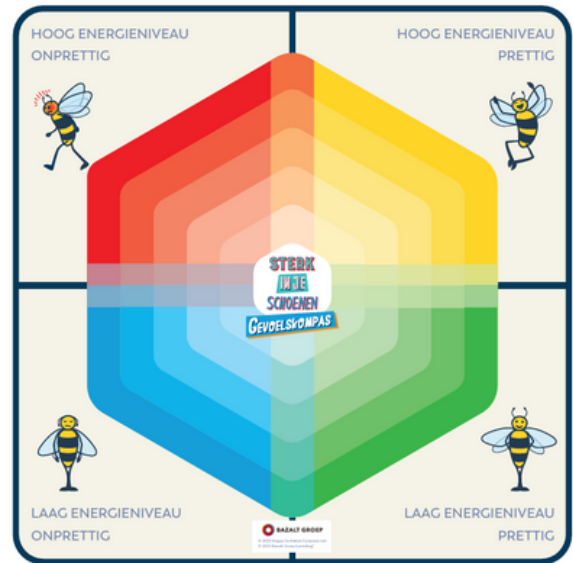
WANNEER?

Bij voorkeur tijdens de inloop of vlak voor een pauze, zodat het een vast onderdeel wordt van de dagelijkse routine.

HOE?

Laat ze:

- hun plek op het Gevoelskompas aanraken
- hun naam of foto met plakgum op het Kompas bevestigen
- hun 'kleur' delen wanneer ernaar wordt gevraagd - maximaal drie gevoelens benoemen
- een kleurkaartje omhoog houden dat past bij hun gevoel (meer ideeën op de volgende pagina)



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

De Gevoelscheck biedt kinderen een moment om stil te staan bij hun gevoelens. Zo leren ze dat gevoelens tijdelijk zijn en ontdekken ze de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Het helpt leerlingen om meer zelfbewustzijn te ontwikkelen en zich op een constructieve manier te uiten. Na verloop van tijd, wanneer ze hier vaardiger in worden en hun gevoelens kunnen erkennen op basis van het energieniveau en hoe prettig of onprettig ze zijn, leren ze beter begrijpen wat de oorzaken en gevolgen zijn van hun gevoelens en gedrag. Zo leren ze steeds meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag te nemen en ontwikkelen ze het vermogen om zichzelf te reguleren.

DE WETENSCHAP

Er zijn tal van wetenschappelijke onderzoeken en publicaties uitgevoerd naar wat er in de hersenen gebeurt bij de zogenoemde amygdala-respons – de manier waarop ons brein reageert op stress en zorgt voor een schrik-, vecht- of bevriesreactie. Voor kinderen is het moeilijk om zichzelf te kalmeren of te reguleren, omdat de delen van hun hersenen die daarvoor verantwoordelijk zijn (de zogenoemde executieve functies) nog in ontwikkeling zijn. Toch is er een manier om de prefrontale cortex – het hersengebied dat ons helpt nadenken en bewuste keuzes maken – te 'foppen' en zo het stresssysteem tot rust te brengen: door gevoelens te erkennen en te benoemen. Dr. Dan Siegel, psychiater, hoogleraar en medeoprichter van het Mindful Awareness Research Center aan de UCLA, bedacht hiervoor de uitdrukking 'Name It to Tame It' – ofwel: benoem het om het te temmen. Hij liet zien dat het benoemen van gevoelens de prefrontale cortex weer activeert op momenten dat emoties hoog oplopen. Door bewust woorden te geven aan 'grote' gevoelens, sturen we als het ware een signaal naar de hersenen om kalmerende stoffen vrij te maken die de amygdala tot rust brengen. Daardoor voelen we ons weer rustiger en krijgen we meer grip op wat we ervaren.

DE VOORDELEN

Creëert gedurende de dag momenten voor zelfreflectie en zelfbeoordeling



Biedt de leerkracht de mogelijkheid om de hele klas te observeren en eventuele problemen te signaleren



Vergroot compassie en empathie



'Benoem het om het te temmen'... vermindert stress en niet-helpende reacties



Vermindert de intensiteit van sterke gevoelens → leidt tot beter gedrag



Beter gedrag = minder interventies



Minder interventies = toename van optimale onderwijstijd

SUGGESTIES

Enkele manieren om leerlingen te helpen de verschillende nuances van emoties te begrijpen:

- 1 Duim omhoog, duim omlaag.
- 2 Leerlingen steken hun hand op om te laten zien hoe ze zich voelen; elk aantal vingers (1-5) staat voor een ander gevoel. Naarmate hun emotionele woordenschat groeit, kunnen ze hun gevoelens steeds preciezer aangeven.
- 3 Leerlingen houden een gekleurd kaartje omhoog om hun gevoel op het Kompas aan te geven.
- 4 Leerlingen plaatsen of verplaatsen een foto van zichzelf of een naamkaartje in het passende kwadrant op het Kompas wanneer ze het klaslokaal binnenkomen.
- 5 Leerlingen (ver)plaatsen een foto van zichzelf of een naamkaartje bij het bijpassende gevoel op een muurposter waarop de gevoelens zijn weergegeven.
- 6 Leerlingen gebruiken lollystokjes met hun naam en plaatsen hun stokje in de pot die het kwadrant vertegenwoordigt dat overeenkomt met hun gevoel.
- 7 Als je je klaslokaal hebt ingericht met gekleurde zones gebaseerd op emoties, kunnen kinderen bij binnenkomst een activiteit kiezen in de kleurzone die past bij hoe ze zich voelen.