

Ik wil sjoelemo

(Sjoelen en uiten van emoties en gevoelens met kinderen tot ± 12 jaar)

Een verhaaltje om in de klas voor te lezen. Een oefening om te doen in het gezin.

Dit verhaaltje gaat over gevoelens; de oefening gaat over hoe je gevoelens kan uiten in het gezin of in de klas.



Juliette vond het maar vreemd dat haar hart de ene keer heel blij was en de andere keer verdrietig. Ze was een meisje van 7 jaar. Wat maakte toch dat ze dit gevoel had?

Wanneer ze op het schoolplein rond keek, dan zag ze dat sommige kinderen blij waren en andere kinderen verdrietig.

Gelukkig, ze was niet de enige! De volgende dag leette ze weer op; nu leek het zo te zijn dat de kinderen van gisteren blij waren en de anderen waren nu verdrietig.

Vreemd, hoe kon dat nu? De hele week ging ze opletten wat ze bij andere kinderen zag. Ze vond het heel interessant. En ze merkte op dat elk kind weleens blij en ook wel eens verdrietig was. Maar er waren een paar kinderen bij die toch wel heel vaak verdrietig waren.

Toen ging ze beter opletten om te kijken wat er gebeurde. Ze zag dat andere kinderen niet zo leuk tegen die verdrietige kinderen deden. Hoe kon dat? Waarom vonden de anderen die kinderen niet leuk? Wat was er aan de hand? Ze ging het op een avond aan haar mama vragen. Mama antwoordde dat je niet altijd kan weten wat er aan de hand is. Dat we allerlei gevoelens hebben die soms wel heel moeilijk zijn om er een woord voor te bedenken.

Iedereen heeft gevoelens. Als je die niet hardop zegt dan blijven ze binnen in je lichaam zitten. En als je er niet over praat, kun je daar ziek van worden.

Deze kinderen waren wat stiller en wat meer verlegen. Daarom pasten ze niet in de groep en daarom vonden de andere kinderen hen niet zo leuk en deden echt raar tegen ze. Geen wonder dat ze verdrietig waren. Dit kwam omdat ze anders waren. Maar zijn we niet allemaal anders?

Er bestaat geen tweede Juliette, Simon, Jan of Marie. Soms is er een kind met dezelfde naam, maar die is niet hetzelfde.

Juliette vond dat ze daar wat op moest bedenken. Ze dacht en ze dacht en opeens had ze een idee.

Wil je het ook horen?

Voor school:

Samen met de kinderen benoem je een naam van een dier.

Welk dier vind je sterk?: bijv. olifant

Welk dier vind je slim?: bijv. hond

Welk dier vind je lief?: bijv. vogel

Welk dier vind je mooi?: bijv. giraffe

Je kunt de groepsnamen elke keer veranderen, aanpassen aan de les. Bijv. dieren uit Afrika, Azië, Amerika, Australië enz.

De kinderen gaan in een kring staan en je geeft in volgorde aan bij welke groep het kind hoort. De dierennaam wordt een groepsnaam.

Voor thuis:

Kun je 1 naam per keer bedenken, bijv. je gaat vandaag als groep 'olifant'. Je kunt krachtige woorden bedenken die jij in verband brengt met een olifant.

De associatie met een dier dat een emotie of gevoel oproept, zal het spel leuker en gezelliger maken. Ook elke keer wanneer het dier benoemd wordt, zal er een gevoel van saamhorigheid ontstaan omdat het met het spel in verband wordt gebracht.

Dit is de oefening die Juliette had bedacht:

Je pakt een sjoelbak en daar komen 5 kinderen om heen staan. Kind nummer 1 (we noemen haar Loes) is als eerste aan de beurt om te gooien. Nu komt het: Loes gooit 4 keer en elke keer dan roept ze wat ze voelt.

Ze begint met: "ik vind dit stom" en roets de schijf gaat naar de andere kant. De anderen roepen nu met zijn allen: "stom eruit"!

Dan gaat Loes het volgende schijfje gooien en ze roept: "ik vind dit niet leuk", en roets dat schijfje gaat ook naar de andere kant. De anderen roepen nu: "niet leuk eruit"!

Dan is er het één na laatste schijfje aan de beurt. Nu zegt Loes: "ik ben boos" en roets daar gaat het schijfje naar de andere kant. En wat roepen de anderen? "Boos eruit"!

Nu komt het laatste schijfje voor Loes en ze zegt: "ik ben verdrietig". En de anderen roepen "verdriet eruit"!

Na de oefening van Loes krijgt zij ook wat terug, want ze heeft erg haar best gedaan om de woorden die ze voelde uit te spreken. Nu pakt elk kind een schijfje en terwijl ze het schijfje aan Loes geven zeggen ze iets liefs tegen haar.

Simon zegt: "je bent mooi" en geeft haar het schijfje. De anderen zeggen met elkaar "mooi erin"!

Jan zegt: "je bent grappig" en geeft haar het schijfje; de anderen zeggen met elkaar: "grappig erin"!

Marie zegt: "je bent geweldig" en geeft het schijfje; de anderen zeggen met elkaar: "geweldig erin"!

Lotte zegt als laatste: "je bent lief" en geeft Loes het schijfje; de anderen zeggen met elkaar: "lief erin"!

Ze krijgt het er een beetje warm van: zulke lieve woorden. Wat een fijn gevoel! Ze voelt zich nu een stuk beter nu het er uit is en is helemaal blij.

Nu mag Simon gooien. Hij bedenkt zijn eigen woorden wanneer hij de schijfjes laat roetsen.

Het uiten van negatieve en positieve gevoelens naar elkaar toe in spelvorm zal het groepsverband versterken, waardoor het pestgevoel op de basisschool sterk zal verminderen.

Omdat emoties moeilijk te verwoorden zijn, kun je in de klas eerst met elkaar woordjes over emoties en gevoelens op het bord schrijven. In het gezin kun je de woordjes die bekend zijn met z'n allen opschrijven.

Om niet elke keer de woordjes gezamenlijk op het bord te hoeven schrijven, kan het in een Word of Excel bestand gezet worden en kan je deze lamineren. Elk groepje krijgt een sjoelemo-woordlijst. Ze kunnen dan de woordjes als hulpmiddel gebruiken wanneer ze niet weten wat ze voelen.

Je kunt de sjoelemo-woordlijst downloaden en de emoties en gevoelens die je bekend voorkomen er uithalen. Dit kan worden aangepast bij individueel gebruik.

Elke emotie of elk gevoel heeft voor iedereen een andere betekenis. Dit is niet van belang: het gaat er om dat het kind weet wat het voor haar/hem betekent en dat hij/zij dat wil uiten.

Zo leren kinderen zich beter verwoorden voor wat betreft hun emoties en gevoelens. De waaromvraag is nog niet van belang bij het spel.

Andere mogelijkheden:

- *Wanneer iemand boos is kan het spel aangepast worden, want dan is het goed om 2 of 3 x achter elkaar te gooien. 2 x 5 of 3 x 5.*
- *Wanneer er kinderen bij zijn die kunnen schrijven, dan schrijft 1 kind de woorden op. De woorden die gezegd worden bij "eruit" en ook de woorden die gezegd worden bij "erin".*
- *Het kind krijgt zijn of haar woorden mee, zodat ze de woorden later nog een keer kan lezen of laten zien aan haar/zijn ouders. De ouders lezen het kind voor het slapen gaan de lieve woordjes voor. Zo gaat een kind met een goed gevoel naar bed.*

- *Een variatie in het spel: je kunt ook -wanneer het kind het schijfje teruggeeft - tegelijk met het goede gevoel een korte knuffel geven.*
- *In de klas is het goed om per week een vast groepje te hebben. Hierdoor wordt het groepsverband versterkt. De week erna wisselen de kinderen van groep.*

Dit spel is mede tot stand gekomen met medewerking van Jolanda Roelofs.

*Margje van der Lei,
LifeCoach gespecialiseerd in emoties en gevoelens
CanDoCoaching.
0512 522 788
@copyright 2014*