

## Training: Emotie Kleuren

groep 2 en 3

### Voor wie?

In deze training leren de leerlingen op een speelse manier de vier basisgevoelens boos-bang-verdrietig-blij herkennen, benoemen en onderscheiden. Dit wordt gedaan aan de hand van het boek 'De kleur van emoties' geschreven door Anna Llenas en doe- en praatopdrachten.

- Voor leerlingen die gevoelens moeilijk kunnen herkennen
- Voor leerlingen die het moeilijk vinden om gevoelens te verwoorden
- Voor leerlingen die het moeilijk vinden gevoelens bij zichzelf of een ander te erkennen

### Welke thema's?

- Leerlingen leren gevoelens herkennen op basis van lichamelijke signalen
- Leerlingen leren onderkennen wat je ervaart en doet als je b.v. bang bent, waardoor ze het gevoel steeds beter gaan herkennen
- Het geven van een naam aan gevoelens
- Het onderscheiden van verschillende gevoelens
- Het leren erkennen van gevoelens ofwel toegeven en accepteren dat je een bepaald gevoel hebt
- Leerlingen leren zich in het 'perspectief' (de beleving, het gevoel) van de ander te verplaatsen (inleven)

### Achtergrondinformatie

Emoties spelen in het dagelijkse leven een belangrijke rol in de sociale interactie op school/thuis en kunnen invloed hebben op het leerproces van leerlingen.

Het herkennen, verwoorden, erkennen en beheersen van de vier basisgevoelens geeft jonge kinderen een eerste houvast tot een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling. Om dit te bereiken is het raadzaam om zo vroeg mogelijk te beginnen met het bewustwordingsproces.

### Wat kun je verwachten?

Kennismaking: Voor de start van de training vinden we het fijn om met elkaar kennis te maken.

Graag sluiten we aan bij de voorkeur van ouder(s)/verzorger(s) voor het voeren van het kennismakingsgesprek. Dit kan d.m.v. een gesprek op locatie, digitaal (via videobellen) of telefonisch.

Tijdens de kennismaking geven we graag meer uitleg over de training, is er ruimte voor vragen en staan we stil bij de eigen motivatie en leerdoelen van de leerling.

Afronding: Na de training delen we een eindevaluatie en is er de optie om in een eindgesprek terug te kijken op de training. We bespreken in dit gesprek wat de training heeft opgeleverd en welke oefeningen thuis en op school (als vervolg) ingezet kunnen worden.

### Duur en locatie?

- De training bestaat uit zes bijeenkomsten
- We trainen in een gymzaal (in gemakkelijke kleren en op blote voeten)
- De training kan worden aangeboden op de school\* van de leerling of in het stadsdeel\*\*

\*De training op de school van de leerling, vindt in overleg met de school tijdens of na schooltijd plaats.

\*\*De training in het stadsdeel (wijkoverstijgend), vindt na schooltijd plaats. De locatie van de training wordt bekend gemaakt tijdens het kennismakingsgesprek.