

## **Ik mag zijn** Groot voelen bespreken - berg van boos

### **Doel**

- Het kind handvatten geven in het eigen gevoelsleven
- Het kind stimuleren om 'groot voelen' bespreekbaar te maken

### **Tijd**

5 á 10 minuten

### **Doelgroep**

Onderbouw

Middenbouw

### **Aantal deelnemers**

1 leerling of kleine groep

### **Benodigheden**

- Tekening met de 'berg van boos'
- Een poppetje (van bijvoorbeeld Playmobile of Lego)

### **Werkwijze**

Besprek met de kinderen dat je soms erg boos kunt worden. Soms gebeurt dat onverwachts, maar vaak kun je aanvoelen dat de boosheid komt. Het is niet erg om boos te worden, en het is fijn om ook weer rustig te kunnen worden. Pas wanneer je weer rustig bent, dan kun je goed praten over wat er is gebeurd of naar een oplossing zoeken.

Pak de tekening van berg. Licht toe dat - als je boos wordt - je als het ware over de berg loopt. Eerst ben je nog in de groene fase (ik ben rustig), daarna kom je in de oranje fase (ik raak geprikkeld) en tenslotte in de rode fase (ik ben heel erg boos).

Besprek met kinderen in hoeverre zij de fasen herkennen. Vraag door wanneer ze zich in de groene, oranje of rode fase bevinden. En wat er dan gebeurt als ze in die fase zitten. Wissel uit wat je zou kunnen doen als je in de oranje fase zit. Hoe kun je dit laten weten aan iemand anders? En, hoe kun je van de oranje fase weer in de groene fase komen? Wat moet je dan doen?

Als de situatie zich voordoet, dan kun je deze termen ook (laten) gebruiken in de klas. Bijvoorbeeld door het kind te laten aangeven dat hij/zij geprikkeld raakt en graag even met rust gelaten wil worden. Of door te zeggen: "ik merk dat je nu in de rode fase zit, ik wacht even tot je weer rustiger bent geworden - dan praten we erover".

Tekening van de 'berg van boos'

