Praten over gevoelens met Beertje Anders

12 korte filmpjes om samen gevoelens te ontdekken en te bespreken

Collega's, we zeggen tegen kinderen regelmatig: *"Je hoeft niet bang te zijn", "Doe niet zo boos", "Niet huilen", "Doe eens rustig"* of *"Je hoeft niet verlegen te zijn."* Maar weten jonge kinderen eigenlijk wat **bang, boos, verdrietig, verlegen of in de war zijn** betekent? En herkennen ze wat er op zo'n moment in hun hoofd en in hun lichaam gebeurt?

De twaalf korte filmpjes over de gevoelens van Beertje Anders bieden een eenvoudige en veilige manier om daar samen over te praten.

De 12 gevoelensfilmpjes

Beertje Anders vertelt vanuit zijn eigen belevingswereld wanneer hij een bepaald gevoel ervaart. De beelden laten herkenbare situaties zien. Zo ontdekken kinderen dat een gevoel zich op verschillende manieren kan uiten en dat je een gevoel ook in je lichaam kunt merken.



Bang



Blij



Boos



Druk



Grappig / Gek



Huilen



In de war



Lachen



Moe / Lui



Verdrietig



Verlegen



Verliefd

Geen goed of fout gevoel

Een belangrijk uitgangspunt van de filmpjes is dat een gevoel op zichzelf niet **goed of fout** is. Beertje Anders mag boos, bang, verdrietig, druk of verlegen zijn. Het gesprek kan daarna gaan over wat hij met dat gevoel doet. Boos worden is iets anders dan iemand pijn doen. Een grapje maken kan leuk zijn, maar niet wanneer de ander er niet om kan lachen. En na een ruzie kun je spijt krijgen en het weer goedmaken.

Zo leren kinderen niet alleen een gevoel benoemen, maar ook **begrijpen wat het gevoel met henzelf en met anderen kan doen**.

Praten over gevoelens met Beertje Anders

Een lesje van Beer Juf

EN JIJ?

Ieder filmpje eindigt bewust met **EN JIJ?**

Laat dit beeld gerust wat langer staan. Het is geen toetsvraag waarop onmiddellijk een antwoord moet komen. Geef kinderen eerst even tijd om na te denken.

Vragen die je kunt stellen:
Wanneer voel jij je zo? • Waar merk je dat aan? • Voel je het ergens in je lichaam?
Wat doe jij als je je zo voelt? • Wat helpt jou? • Hoe kun je aan iemand anders zien dat die zich zo voelt?

Een kind hoeft niets persoonlijks te vertellen

Kinderen hoeven niet allemaal iets over zichzelf te vertellen. Ze mogen ook reageren op Beertje Anders: *Waarom zou BA zich zo voelen? Wat zou hem kunnen helpen? Wat zou jij tegen BA zeggen?* Juist daardoor kunnen ook kinderen die nog moeilijk over hun eigen gevoelens praten veilig deelnemen aan het gesprek.

Eerst begrijpen, dan pas verwachten

Met deze twaalf filmpjes ontstaat de mogelijkheid om iets te doen wat in de dagelijkse drukte gemakkelijk wordt overgeslagen: **eerst uitleggen en onderzoeken wat een gevoel eigenlijk is.**

Wat voel ik?
Hoe merk ik dat?
Waarom zou ik mij zo voelen?
Wat doet dit gevoel met mij?
En wat kan ik ermee doen?

Voordat we van een jong kind verwachten dat het zijn boosheid beheerst, aangeeft dat het bang is, stopt met een grapje of zichzelf weer rustig krijgt, moeten we het helpen herkennen wat er gebeurt. Beertje Anders geeft daar geen ingewikkelde antwoorden op. Hij laat zien hoe het bij hem gaat. Vervolgens mogen de kinderen vertellen hoe het **bij hen** is.

TIP VAN BEER JUF
Je hoeft niet alle twaalf filmpjes achter elkaar te bekijken. Kies het gevoel dat op dat moment bij de groep, een situatie of een gesprek past. Een filmpje kan zo in een paar minuten een mooie opening geven voor een gesprek.

Waar vind je de filmpjes?

Filmbibliotheek > Gevoelens
Daar staan de twaalf korte gevoelensfilmpjes afzonderlijk klaar. De herkenbare voorkanten uit deze handleiding helpen je snel het juiste gevoel te vinden.

De twaalf gevoelensfilmpjes zijn geen toets, maar twaalf kleine openingen voor een gesprek over de binnenwereld van kinderen.