

Katrien Goossens / Isabelle Goris / Hanne Vanmierlo

# HOE IS JOUW WEERTJE?



Lannoo  
Campus

D/2022/45/47 – ISBN 978 94 014 8244 8 – NUR 840, 770

Vormgeving omslag en binnenwerk: Atelier Steve Reynders

© De auteurs & Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2022.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimedialdivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
Vaartkom 41 bus 01.02  
3000 Leuven  
België  
[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam  
Nederland  
[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

## Inhoudstafel

Hoe is jouw weertje? .....	9
<b>1. Mentaal welbevinden in de klas toegelicht.....</b>	<b>11</b>
Over weertjes en welbevinden .....	13
Het weer van de leraar .....	14
Prikkelverwerking in ons zenuwstelsel en lichaam.....	15
Omgaan met de weersomstandigheden.....	22
<b>2. Samen oefenen .....</b>	<b>35</b>
Korte oefeningen als ankers .....	37
Kunstzinnige activiteiten: berichten over het weer.....	39
<b>Pijler 1: Aandacht oefenen; zintuigen en adem als anker .....</b>	<b>42</b>
Aandacht bij je zintuigen .....	45
Aandacht bij je ademhaling.....	61
<b>Pijler 2: Lichaamsbewustzijn.....</b>	<b>70</b>
Je bewust zijn van lichaamssensaties.....	71
Lichaamssensaties erkennen en accepteren: basis voor emotiebewustzijn en -regulatie .....	75
<b>Pijler 3: Emotiebewustzijn en emotieregulatie .....</b>	<b>110</b>
Je bewust zijn van emoties .....	111
Accepteren van emoties .....	123
Emoties reguleren .....	128
Tot slot .....	146
Eindnoten & bronnen.....	148



Dit boek is het resultaat van een praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek rond mindfulness en welbevinden binnen het expertisecentrum Education & Development van UC Leuven-Limburg. Een oprechte dank aan alle leraars en aan alle kinderen die met ons mee dachten, mee zochten, mee ervaarden. Jullie enthousiasme en jullie openheid betekenden een absolute meerwaarde voor dit onderzoek en voor dit boek. Dank u Marlies, Karla, Anne, Wendy, Lisa, Katrien, Tine, Debby, Stina, Kim, Nathalie, Iris en Ine.



## **Hoe is jouw weertje? Over rust, verbinding en omgaan met emoties in de klas**

In veel klassen start de dag met het kijken naar het weer. Als je naar buiten kijkt, zie je dat druilerige regendagen zich afwisselen met warme zomerdagen, die vervolgens weer overgaan in koudere temperaturen. Het weer is het weer. Het is er en het verandert. Op zomerse dagen voelen we ons warm en vaak meer ontspannen terwijl we op koude winterdagen hopen dat de storm en wind snel weer weg gaan. Maar het weer is het weer. Het is er en het gaat ook weer voorbij.

Hoewel we in ons dagdagelijkse leven vaak stilstaan bij het weer daar buiten, doen we dat best zelden als het gaat over ons eigen weertje, vanbinnen. Doordat we druk zijn met plannen, organiseren of ons zorgen te maken over wat er al dan niet komt, merken we soms helemaal niet op dat het stormt vanbinnen of voelen we te laat dat het water ons aan de lippen staat.

Dit boek is een uitnodiging voor jou, als leraar, en voor de kinderen uit jouw klas om even stil te staan bij het weer. Niet de wolken en de zon vanbuiten, maar wel het weer vanbinnen. Hoe gaat het eigenlijk écht met jou?

Stilstaan bij hoe het met je gaat, is belangrijker dan je denkt. Het voorkomt dat je jezelf voorbijloopt en soms te laat merkt dat het eigenlijk niet goed met je gaat of dat bepaalde ervaringen je net heel erg deugd doen en het waard zijn om meer op in te zetten. Het is pas als je weet hoe het met je gaat dat je van daaruit weet wat je nodig hebt om je (weer) goed in je vel te voelen.





**1.  
Mentaal  
welbevinden  
in de klas  
toegelicht**



Inzetten op mentaal welbevinden in de klas houdt in dat je bewust omgaat met emoties van jezelf en van de kinderen uit jouw klas. Verbinding voelen met jezelf en met de kinderen is cruciaal hierbij.

## Over weertjes en welbevinden

Hoe we omgaan met onze emoties is sterk verbonden met ons mentaal welbevinden.<sup>i</sup> Zo zul je meer welbevinden ervaren wanneer je je emoties leert kennen, erover kan communiceren en je emoties kan reguleren.

Reguleren wil zeggen dat je, als dat nodig is, kan omgaan met de veranderende weersomstandigheden, zodat je als het ware meer in balans bent en je meer rust ervaart. Emoties reguleren wil niet zeggen dat je bepaalde regeltjes of een strak stappenplan volgt. Je hoeft je emoties niet weg te toveren of ze te controleren. Het gaat er net om dat je jouw emoties, gedachten en lichaamssensaties leert kennen, dat je gaat kijken wat ze je vertellen zodat je beter weet wat jij nodig hebt en hiernaar kan handelen.

Emotieregulatie is een hoeksteen in de ontwikkeling van kinderen.<sup>ii</sup> Kinderen die hun emoties kunnen reguleren, herstellen sneller van stress en staan veerkrachtiger in het leven.<sup>iii</sup> Bovendien toont onderzoek aan dat een stevige basis op het vlak van emotieregulatie ervoor zorgt dat kinderen vlotter relaties met anderen kunnen aangaan en hierdoor ook meer zelfvertrouwen ontwikkelen.<sup>iv</sup> Wanneer kinderen immers leren om hun eigen emoties en die van anderen te herkennen en hierover leren communiceren, laat dat hen toe om gemakkelijker sociale contacten op te bouwen met leeftijdsgenootjes en volwassenen en om meer empathie te voelen.<sup>v</sup> Emoties reguleren helpt ons ten slotte ook om beter te focussen en dus beter te kunnen leren.

De mate waarin kinderen hun emoties kunnen reguleren, hangt samen met hun leeftijd. Emoties reguleren start op kleuterleeftijd en groeit met de leeftijd. Hoe dan ook kun je als kind, puber of zelfs volwassene altijd leren om anders, beter om te gaan met hevige emoties.

Wanneer kinderen echter preventief op jonge leeftijd oefenen om om te gaan met emoties, leggen ze een stevige basis die hun mentale welbevinden op lange termijn ook positief beïnvloedt. Uit onderzoek blijkt immers dat het mentale

welbevinden op latere leeftijd sterk verbonden is met de mate waarin je op jonge leeftijd je emoties leert kennen en ermee leert omgaan op een constructieve manier.<sup>vi</sup> Inzetten op emotionele competentie op jonge leeftijd helpt dus om op latere leeftijd beter met stress te kunnen omgaan en om je beter in je vel te voelen.

Wie wil inzetten op omgaan met emoties bij jonge kinderen neemt best twee zaken in acht. Ten eerste is het belangrijk om te weten dat jonge kinderen hun emoties nog niet alleen kunnen reguleren. Gemiddeld gebeurt dit pas op de leeftijd van negen jaar. Jonge kinderen hebben dus een volwassene nodig die met hen in verbinding gaat en hen van daaruit ondersteunt en begeleidt. Vandaar dat we in dit boek telkens dieper ingaan op de rol die je als leraar kan spelen om kinderen te begeleiden. Daarnaast is het zo dat er niet één strategie of één magische aanpak is om emoties te reguleren. Hoe we precies op stressvolle gebeurtenissen reageren, hangt af van veel factoren. De mate waarin je kunt omgaan met hevige emoties wordt bepaald door je temperament, maar bijvoorbeeld ook door andere stresssituaties of negatieve gebeurtenissen uit het verleden en de manier waarop je ondersteund wordt door jouw sociale omgeving. Hieruit kunnen we dan ook afleiden dat elk kind in de klas anders is en dat sommige kinderen meer ondersteuning nodig hebben dan andere kinderen.

In dit boek stellen we een rijk aanbod voor dat jou en de kinderen uit je klas helpt om om te gaan met de weersomstandigheden om zo meer in balans te zijn en meer innerlijke rust te ervaren. Enerzijds bieden we een aantal concrete activiteiten aan om hierrond te werken. Anderzijds geven we jou als lezer een ruimer zicht op hoe je met de kinderen aan meer welbevinden kan werken in de dagdagelijkse klaspraktijk. In het volgende hoofdstuk gaan we dieper in op de rol van de leraar hierin.

## Het weer van de leraar

Kinderen hebben hulp nodig om te leren omgaan met de golven van het leven. Zeilen leer je niet zomaar in je eentje! Volwassenen vervullen hierin een cruciale rol door kinderen hierin te ondersteunen en te begeleiden. Tijdens de kleuter- en lagereschooltijd en, zoals vermeld, zeker vóór de leeftijd van negen jaar zijn kinderen aangewezen op een of meerdere volwassenen die hen helpen te leren omgaan met (hevige) emoties om zo hun emotioneel welbevinden te bevorderen. In de schoolcontext is het de leraar die ertoe doet. Jonge kinderen vertrouwen op

de interactie met hun juf of meester in het omgaan met moeilijke gevoelens. Geleidelijk aan kunnen kinderen overgaan van een externe regulatie, die gestuurd wordt door de leraar en waarin de leraar een sterk begeleidende rol opneemt, naar een meer interne regulatie waarbij de kinderen de geleerde vaardigheden gaan internaliseren.

Kinderen leren niet alleen van wat je hen als leraar over emoties vertelt, maar ook van hoe je je als leraar toont als je voor de klas staat. Vandaar dat men weleens zegt dat leraars spiegels zijn. Dit houdt in dat het gedrag dat je ziet in de klas een afspiegeling kan zijn van hoe jij voor de groep staat. Als je zelf een open en ontspannen houding hebt voor de klas, dan straalt je dit uit naar de kinderen toe. Ben je meer gespannen of neem je een meer gesloten houding aan, dan merk je dit wellicht ook in de groep.

Dit boek gaat over hoe jij als leraar kinderen kan ondersteunen om anders om te gaan met emoties. Maar het gaat eigenlijk ook over jou en hoe je zelf kan omgaan met uitdagende omstandigheden, hevige emoties, in de klas en daarbuiten. Leraars die in verbinding staan met zichzelf en zich bewust zijn van hoe het met hen gaat, zullen hier ook bewuster op inzetten in de klas en zo tot een sterke verbinding komen met de kinderen.

Het weer waarnaar we in de volgende hoofdstukken verwijzen is dat van de kinderen en van hun leraar, en de handvaten die we aanreiken om om te gaan met de weersomstandigheden zijn voor de kinderen en voor jou, hun leraar.

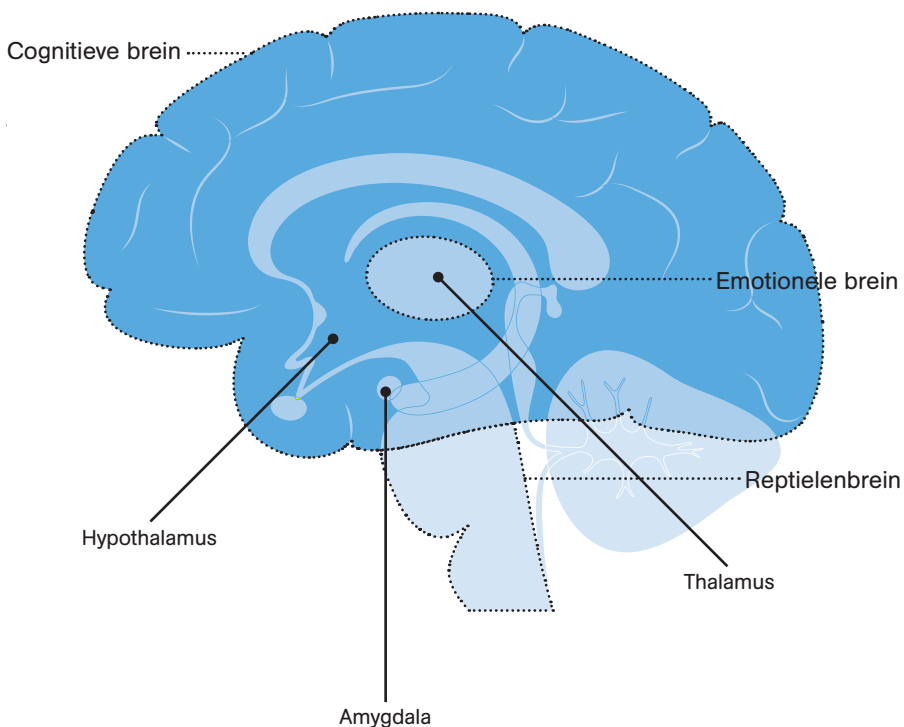
## **Prikkelverwerking in ons zenuwstelsel en lichaam**

Wat we vanbinnen voelen en ervaren, is het resultaat van interne en externe prikkels die op ons afkomen. Denk aan pijn die plots opkomt, een geluid, een uitnodiging voor een feest, een ruzie thuis of negatieve gedachten. Afhankelijk van hoe we deze kortere of langdurige prikkels interpreteren, voelen we ons enthousiast, verdrietig, fier of teleurgesteld, energiek of ontspannen.

Recent hersenonderzoek geeft ons meer inzicht in wat emoties met ons doen en hoe we hiermee kunnen omgaan.

## Onze hersenen hebben drie soorten brein

Wij beschikken als mens over drie soorten brein: het reptielenbrein, het emotionele brein en het cognitieve brein. Elk brein heeft eigen mogelijkheden en functies, maar toch zijn ze onderling met elkaar verbonden en werken ze doorgaans goed samen.



Het **reptielenbrein of de hersenstam** is het oudste deel van onze hersenen. In dit deel van de hersenen bevinden zich onze overlevingsinstincten. Het reptielenbrein reageert reflexmatig op prikkels, zonder na te denken. Je kunt het ook wel ‘het wilde beest in ons’ noemen. Beeld je bijvoorbeeld in dat er plots een auto op je afkomt. Het reptielenbrein zorgt er dan voor dat je lichaam ogenblikkelijk en impulsief reageert en dat je snel wegspringt zonder na te denken.

Deze impulsieve reactie op externe en interne prikkels wordt ook wel de *fight-or-flight response* genoemd. Het is een beschermingsmechanisme dat optreedt

wanneer er gevaar dreigt. Ons lichaam maakt zich klaar om in actie te treden, om te vechten of te vluchten.

Het **emotionele brein of het limbische systeem** ligt boven de hersenstam en wordt bedekt door de hersenschors. Dit brein omvat alles wat te maken heeft met emoties, zowel de positieve als de negatieve, en bestaat uit een aantal structuren of hersenkernen zoals onder andere de amygdala, de hypothalamus en de thalamus.

De amygdala is dat deel van het limbische systeem dat ook wel het angstencentrum wordt genoemd omdat het een neus heeft voor gevaar. Het wordt geactiveerd bij hevige emoties zoals angst, woede en agressie.

De hypothalamus is belangrijk voor onze hormoonhuishouding en stuurt hogergenoemde vecht-of-vluchtreactie mee onder invloed van stresshormonen.

De thalamus filtert en sorteert binnenkomende prikkels in de hersenen. Het is een soort schakelcentrum dat prikkels verder doorstuurt naar andere delen voor verdere verwerking.

Ten slotte is er het **cognitieve brein** ofwel het bewuste deel van je hersenen. Het voorste gedeelte van het cognitieve brein is de prefrontale cortex. In dit deel van het brein gebeurt de verdere analyse van een prikkel en dit zorgt ervoor dat emoties zoals angst, woede, blijdschap, verdriet ... bewust worden ervaren.

De prefrontale cortex is betrokken bij cognitieve en bewuste emotionele functies zoals het nemen van beslissingen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Het cognitieve brein met de prefrontale cortex kun je met andere woorden bekijken als de cockpit die ervoor zorgt dat je bij hevige emoties je impulsen, gestuurd door het emotionele brein, beter kan controleren. Als je hevige emoties ervaart, kan de cockpit ervoor zorgen dat je niet reageert op automatische piloot, dat je niet meegaat in de hevige emotiestorm maar eerder gefocust en met meer afstand reageert. De prefrontale cortex helpt je om je emoties te interpreteren en te reguleren.

## Het autonoom zenuwstelsel

Het autonoom zenuwstelsel vindt zijn oorsprong in de hersenstam en in het ruggenmerg, en wordt aangestuurd door de hypothalamus. De motorische zenuwen van het autonoom zenuwstelsel bezenuwen de spieren en klieren rondom onze organen en weefsels. Ze regelen de onbewuste functies van onze organen, buiten onze wil, zoals onze ademhaling, hartslag en bloeddruk..

Het **autonoom zenuwstelsel** bestaat uit twee delen: een orthosympatisch en een parasympatisch deel. Ze worden ook weleens onze gaspedaal en onze rempedaal genoemd.

Het **orthosympathisch zenuwstelsel** stuurt het lichaam aan wanneer er actie verwacht wordt: je hartslag gaat omhoog, je ademhaling gaat sneller, je spieren spannen zich op en je spijsvertering wordt stilgelegd. Wanneer je onder stress staat, kun je deze spanningssignalen ook opmerken in je lichaam.

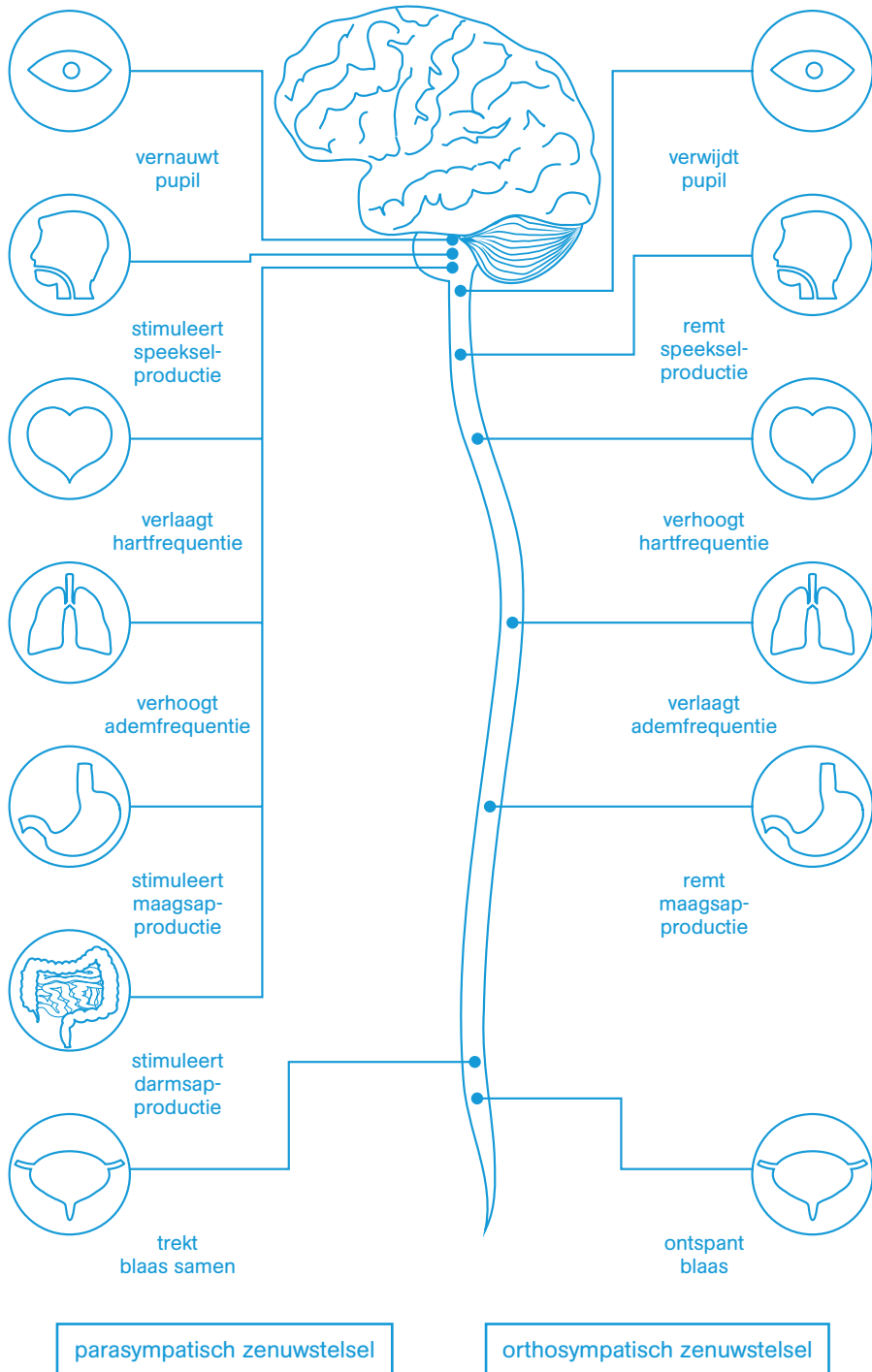
Het **parasympathisch zenuwstelsel** is actief wanneer ons lichaam recupereert en we tot ontspanning komen. Het heeft een tegenovergestelde invloed op ons lichaam. Het verlaagt de hartslag, de ademhaling vertraagt. Wanneer je tot rust komt, zul je dit dan ook ervaren in je lichaam.

Beide delen zijn elkaars tegenpool en werken meestal mooi samen. Spanning wordt opgebouwd en er volgt een herstel.

De werking van dit zenuwstelsel zorgt ervoor dat je lichaam reageert als je onder spanning staat of ontspannen bent. Het lichaam kan, met al zijn subtiele signalen, vertellen hoe het met je gaat.

In onderstaande afbeelding is goed te zien welke invloed het ortho- en parasympathisch deel van ons autonoom zenuwstelsel op ons lichaam en op onze organen hebben.





Het verhaal van de tijger illustreert wat spanning en ontspanning met ons lichaam doen. Een jager in de oertijd is op zoek naar voedsel en komt oog in oog te staan met een woeste tijger. Hij verbleekt, begint te zweten, zijn pupillen gaan wagenwijd open. Zijn hart klopt hevig en zijn ademhaling is snel. Hij is klaar voor actie: hij zal vechten of vluchten. Als het gevaar geweken is, kan het lichaam weer tot rust komen.

**In onze tijd komen er geen tijgers op ons pad, maar zijn er andere uitdagingen waardoor we onder spanning komen te staan. Dit geldt zeker voor kinderen. Je voelt spanning wanneer je op schoolreis gaat, een spreekbeurt geeft, boos bent tijdens een ruzie met je beste vriendje, angst hebt in het donker, verliefd bent ... Zowel fijne als mindere fijne gebeurtenissen of ‘mentale tijgers’ geven spanning en spanningssignalen, en zorgen dus voor een activatie van het orthosympatisch systeem.**

## **Emotionele prikkelverwerking**

Wanneer we prikkels verwerken en emoties ervaren, werken de verschillende hersengebieden meestal mooi samen.

Binnenkomende emotionele informatie en prikkels worden gelijktijdig verwerkt via twee routes, een korte snelle route en een lange tragere route.<sup>vii</sup>

Via de **korte route** wordt informatie ter hoogte van de thalamus grof verwerkt en snel doorgegeven aan de amygdala. Deze reageert hier snel op, stuurt de hypothalamus aan om stresshormonen aan te maken en zo het lichaam klaar te maken voor actie. De verwerking is snel, maar nogal slordig.

Via de **lange route** wordt informatie van de thalamus naar de **prefrontale cortex** gestuurd voor diepere verwerking, en daarna naar de amygdala. De **lange route** verloopt langzamer, maar specifiek en meer in detail. De eerste impulsieve reactie van het emotionele brein kan nog wat bijgestuurd of gecorrigeerd worden. Dan volgt pas onze daadwerkelijke reactie op de prikkel.

De prikkelverwerking ter hoogte van de prefrontale cortex zorgt ervoor dat je niet onmiddellijk reageert als je kwaad bent op een vriend – door impulsief te roepen of zelfs te slaan – maar een meer doordachte keuze maakt in hoe je antwoordt.

Soms raken de hersenen overbelast door een grote hoeveelheid prikkels of langdurig aanhoudende prikkels en dan ontstaat er een disbalans. Door een overbelast systeem zal de informatie enkel verwerkt worden via de korte route en dus niet via beide routes. Hierdoor zal het emotionele brein het overnemen en reageer je automatisch en impulsief op een prikkel, en zo volgt er wel een emotionele uitbarsting.

Wanneer dit precies gebeurt, is heel individueel. Bij mensen en kinderen met hoogsensitiviteit heeft de thalamus een verlaagde drempel. Zij krijgen meer prikkels binnen waardoor hun stresssysteem sneller overbelast raakt. Maar ook opvoeding, sociale context en vroegere (stress)ervaringen zijn bepalend voor hoe de thalamus werkt en hoe snel we uit balans raken.<sup>viii</sup>

## **Jong geleerd?**

We zagen al dat de prefrontale cortex of de cockpit van onze hersenen het deel is dat instaat voor plannen, aandacht, kritisch denken, geavanceerde cognitieve functies en het interpreteren van gevoelens. Dit deel van de hersenen is bij kinderen nog volop in ontwikkeling. Zo zie je vaker dat jonge kinderen bijvoorbeeld impulsief of met een woede-uitbarsting reageren omdat de prefrontale cortex nog niet helemaal ontwikkeld is.

De verbinding tussen neurale verbindingen in de prefrontale cortex neemt spectaculair toe tussen vier en vijf jaar en houdt vervolgens aan tot de leeftijd van zeven jaar.<sup>ix</sup> Het brein in de kindertijd is nog plastisch<sup>x</sup> waardoor jonge kinderen erg ontvankelijk zijn voor het ontwikkelen van vaardigheden op sociaal-emotioneel vlak. Door te leren om even een stap terug te nemen en de stroom van bewustzijn te observeren, trainen kinderen de neurale circuits in de prefrontale cortex. Dit blijkt ook uit hersenscans. Kinderen leren dus om beter, doordachter met moeilijke emoties om te gaan.<sup>xi</sup> Op jonge leeftijd oefenen helpt dan om een basis te leggen om plaats te nemen in de cockpit.

## **Over hersenen, lichaam en emoties**

In bovenstaande toelichting las je dat de verwerking van prikkels gebeurt in de hersenen die op hun beurt zorgen voor onbewuste lichamelijke reacties. Deze re-

acties zijn vaak snel en impulsief en zijn er al voordat je iets kan denken of doen. We kunnen zeggen dat onze lichaamssignalen en -sensaties ons vertellen hoe het met ons gaat nog vooraleer ons hoofd het goed en wel begrepen heeft. Contact maken met je lichaam kan je helpen om verbinding te maken met je emoties. Ze zijn als het ware verbonden. Vandaar dat we in dit boek onze hersenen oefenen, leren om in te checken bij ons lichaam en stilstaan bij emoties. In het derde hoofdstuk lichten we dit verder toe.

## Omgaan met de weersomstandigheden

*‘Het is niet de storm, wel hoe je ermee omgaat.’*

We zagen al dat jouw weer en dat van de kinderen in jouw klas worden beïnvloed door verschillende omstandigheden, prikkels en vroegere ervaringen. Je zou hieruit kunnen afleiden dat onze emoties ons, net zoals het weer, overkomen. Dat is in zekere zin waar. Toch kun je heel wat doen om anders om te gaan met de verschillende emoties die je ervaart om zo je mentaal welbevinden te bevorderen.

In dit boek hanteren we hiervoor twee principes die geïnspireerd zijn door mindfulness. Recent onderzoek toont aan dat het toepassen van mindfulness bij kinderen gunstige effecten heeft op de emotieregulatie en de mentale gezondheid.<sup>xiii</sup>

De principes van mindfulness die we in dit boek bespreken leunen aan bij andere onderzoeksliteratuur rond emotieregulatiestrategieën en sluiten dus aan bij een ruimer aanbod van relaxatie en psycho-educatie ter ondersteuning van het mentaal welbevinden.

Mindfulness is een vorm van meditatie maar het is net zo goed een houding om in het leven te staan. Centraal binnen mindfulness is dat je mindful of bewust bent. Mindful zijn of bewust zijn, betekent dat je met je volledige aandacht ervaart of waarneemt wat er op dat moment is. Je staat met andere woorden even stil bij wat er is. Dit is eigenlijk iets heel eenvoudigs, maar omdat we voortdurend erg druk zijn in wat we doen en in ons hoofd, vraagt het meestal best wat oefening. In dit boek willen we jou als leraar en de kinderen uit je klas hierbij ondersteunen.