



Hoe werkt dat?

Hoe kan een methode voor emotionele ontwikkeling zoveel impact hebben op de andere ontwikkelingsgebieden?



De kracht van emotionele ontwikkeling

Vaak wordt er in het onderwijs en de opvoeding gesproken over sociaal-emotionele ontwikkeling. Deze methode richt zich specifiek op de emotionele ontwikkeling. Waarom?

Emotionele en sociale ontwikkeling zijn nauw met elkaar verbonden. Een goede emotionele ontwikkeling bevordert bijvoorbeeld de empathie en dat heeft weer een positief effect op de sociale contacten. Maar het zijn wel degelijk twee aparte ontwikkelingsgebieden. Emotionele ontwikkeling gaat over jezelf (wie ben ik, wat vind ik). Sociale ontwikkeling gaat over jezelf in relatie tot een ander (hoe ga ik om met anderen en anderen met mij). Zoals emotionele en sociale ontwikkeling nauw verbonden zijn, zijn emotionele, cognitieve en fysieke ontwikkeling dat óók.

Het inleven in de emoties, gedachten en gevoelens en kinderen helpen om die gedachten en gevoelens te verwoorden, is goed voor de emotionele ontwikkeling van de kinderen. Het heeft daarmee een positief effect op de algehele ontwikkeling. Zo blijkt uit onderzoek dat het een positief effect heeft op het omgaan met stress op school. Het heeft ook een positief effect op de sociale omgang in de klas, waardoor kinderen zich beter kunnen focussen en betere resultaten halen (MacCann et al., 2020).

In het nieuwe pedagogisch curriculum voor de kinderopvang (2017) wordt in het kader van de sociale en emotionele ontwikkeling gesproken over 'Mind-Mindedness': het zien van het kind als individu met eigen gedachten en gevoelens en het adequaat benoemen en onder woorden brengen van die gedachten en gevoelens.

Verdrietig

Emotie en zintuig	Herkennen	Begrijpen	
3 48 98 132 172 Luister naar de muziek. Hoe klinkt het?	2 32 65 115 141 165 192 Ik voel me vandaag	50 Wanneer was je voor het laatst verdrietig?	
46 Bestaat er een geluid waar je verdrietig van wordt?	30 62 112 162 191 Luister naar de muziek en kleur mee. Welk gevoel roept het op?	80 Waar wordt je vriend of vriendin verdrietig van?	
155 Teken een verdrietig poppetje of gezicht.	17 Welke kleuren horen bij verdrietig?	90 Waarvan wordt papa of mama verdrietig?	
	59 Waar in je lichaam voel je dat je verdrietig bent?	143 Vertel je buurman of buurvrouw over de laatste keer dat je verdrietig was. Wat vindt hij of zij ervan en wat zou hij of zij doen?	
	96 Welke muziek geeft je een verdrietig gevoel?	194 Hier word ik altijd heel verdrietig van	
	135 Kruis aan. Op welke foto kijkt het gezicht verdrietig?		

Taggen/benoemen	Expressie	Reguleren en reflecteren
9 39 61 74 139 182 Welke emoji hoort bij welk woord?	10 Beschrijf hoe jij eruitziet als je heel verdrietig bent	18 84 148 183 Luister naar de muziek en loop door de klas of beweeg in de stemming die de muziek oproept.
12 35 107 125 168 Verbind de woorden die volgens jou bij elkaar horen.	24 Als ik verdrietig ben ga ik altijd: - huilen - onder een deken liggen - naar mijn kamer - naar iemand toe -	31 Wat helpt jou als je verdrietig bent?
114 Bedenk een nieuw woord dat past bij verdrietig.	40 Wanneer heb je voor het laatst gehuild van verdriet?	42 Loop met zijn allen een rondje om school. Loop eens alsof je boos, bang, verdrietig of blij bent. Wat helpt beter? Rennen/lopen.
121 Noem minimaal vier woorden die horen bij verdrietig	58 Werk in tweetallen. Denk aan een emotie en leef je helemaal in. De ander mag raden aan welke emotie je denkt.	55 Teken de fijnste plek die je je kunt bedenken. Waar je je blij, ontspannen of kalm voelt. Als je het nodig hebt om te ontspannen of je beter te voelen, kun je in gedachten naar deze plek gaan.
203 Teken, kleur en/of schrijf iets dat volgens jou past bij: verdrietig.	134 Als je nu heel verdrietig zou zijn, wat zou je dan het liefst doen?	75 Naar welke muziek luister je om je beter te voelen als je verdrietig bent?
	146 Ben je meestal lang verdrietig of is het zo weer voorbij?	159 Denk aan een situatie waarin je verdrietig was. Schrijf een gedachte op waardoor je verdriet erger/minder wordt.
	184 Als je me zou filmen als ik verdrietig ben, dan zou je dit zien.	174 Met wie kan jij je verdriet delen?
		195 Hoe vaak ben jij in de afgelopen twee dagen verdrietig geweest?