

# Tipsheet: Lekker in je vel.



## Wat is Lekker Fit! Lekker in je vel?

- Pedagogisch medewerkers gaan met kinderen in gesprek over emoties.
- Ook doen zij regelmatig een activiteit met de kinderen die gekoppeld is aan emoties.



**Ontspannen voelen en goed rusten geeft kinderen energie.**

## Waarom is lekker in je vel zitten belangrijk?

Kinderen die zich goed voelen, kunnen beter presteren en ontwikkelen betere sociale vaardigheden. Weten wie je bent, wat je leuk vindt en waar je goed in bent, draagt bij aan de geestelijke gezondheid. Zelfvertrouwen, het accepteren van jezelf, durven te zeggen wat je denkt en kunnen omgaan met teleurstellingen: al deze dingen samen zorgen ervoor dat kinderen lekker in hun vel zitten en zich goed voelen. Jonge kinderen moeten bijna alles nog leren. Ook op het gebied van emoties. Jonge kinderen zitten vol met emoties. Deze emoties hebben een sterke invloed op hun gedrag. Als kinderen op jonge leeftijd leren wat ze nodig hebben om zich goed te voelen, kunnen ze dat de rest van hun leven inzetten, en bijsturen wanneer ze zich een periode wat minder goed voelen.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Ga regelmatig in gesprek over emoties. Laat de kinderen kennismaken met de vier basisemoties: blij, boos, bedroefd en bang en hoe er mee om te gaan. Geef het kind de ruimte om zichzelf te kunnen zijn en leer hoe het rekening kan houden met zijn omgeving. We hebben vaak de neiging om de emoties van het kind te ontkennen: "niet verdrietig zijn", "niet huilen", "ach, het valt wel mee" omdat we willen dat ze blij en vrolijk zijn. Door deze reacties ontkennen we juist het gevoel van het kind. Je helpt de kinderen door op een Lekker Fit!-locatie regelmatig activiteiten te doen die gekoppeld zijn aan emoties. Ook gezond eten en drinken, elke dag naar buiten gaan, elke dag bewegen en ontspannen na inspanning zorgt dat een kind zich lichamenlijk goed voelt.



## 4 stappen leerproces

Als opvoeder leren we jonge kinderen om te gaan met hun emoties. Dit leren doen de kinderen in vier stappen.

1. **Herkennen.** Wat is het dat ik voel in mijn lijf?
2. **Benoemen.** Hoe heet dat wat ik voel?
3. **Accepteren.** Het is oké wat ik voel.
4. **Uiten.** Ik weet wat ik kan doen als ik een emotie voel.

## Tips

- Omdat kinderen nog niet altijd taal kunnen geven aan wat ze voelen kan het heerlijk zijn om in beweging te zijn. Ga bijv. met de kinderen boos stampen of blij dansen. Stel vragen zoals: Hoe voelt dat in je lichaam? Wat voor geluid kan je erbij maken?
- Boksen tegen een groot kussen is een mooi alternatief om aan te leren als kinderen boos zijn en ze de neiging hebben om andere kinderen te duwen of te slaan. Zie de 4 stappen hierboven. Het kriebelt in mijn lijf. Ik ben boos. Dat mag. Ik mag nu even tegen een kussen aan boksen.
- Maak gebruik van emotiekaarten.
- Lees voor uit boeken die over emoties gaan.
- Doe regelmatig ademhalingspilletjes zodat de kinderen leren hun ademhaling bewust in te zetten als ze bijv. boos of bedroefd zijn.

- Doe samen met de kinderen mindfulness oefeningen. Dit geeft rust en ontspanning op de groep. Zie ook Tipsheet ontspannen.
- Volg een workshop over kinderen en emoties met het team.

## Ouderbetrokkenheid

- Nodig een expert uit om een ouderworkshop te geven over kinderen en emoties.
- Ga met ouders in gesprek over de 4 stappen van het leerproces over emoties voor jonge kinderen.
- Vertel hoe jullie de kinderen leren omgaan met hun emoties.
- Verwijs naar bijv. het JGZ bij emotieregulatie problemen.
- Deel 'Tips voor ouders' met de ouders.

## Tips voor ouders

- Emoties zijn een signaal dat ons lijf ons iets duidelijk wil maken. Voor kinderen is het lastig om dit te herkennen en er woorden aan te geven. Help je kind met het 4-staps-leerproces. Iedere emotie heeft een functie, zie hieronder.
- Geef je kind de ruimte om zijn emoties te uiten en benoem wat je ziet.
- Boosheid is een belangrijke emotie omdat het de grenzen aangeeft van je kind. Je kunt het leren om dit op een passende manier te uiten. Bijv. hard rennen, papier scheuren, boksen in een kussen of schoppen tegen een bal.
- Angst is een functionele emotie want het waarschuwt voor gevaar. Bang en angstig zijn hoort bij je jonge kind omdat het nog vertrouwen moeten krijgen in situaties en gebeurtenissen. Is je kind bang voor monsters onder het bed? Spuit dan 'monsterspray' om het vertrouwen te geven.
- De functie van verdriet is verwerken. Sta samen met je kind stil bij het verdriet door het te laten voelen en ruimte te geven om te ontladen.
- Blij is een positieve emotie en verteld dat bepaalde behoeftes van je kindje vervuld zijn.
- Laat je eigen emoties ook zien. Daar leert je kind van.

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)
- [www.soskinderenenemoties.nl](http://www.soskinderenenemoties.nl)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.kijkopontwikkeling.nl](http://www.kijkopontwikkeling.nl)