De Vreedzame School

Lesmodule: Leren mentaliseren



CED groep
Als leren je lief is

parnassia groep

youz PG

Bent u op zoek naar mogelijkheden om persoonsvorming te versterken? Dat leerlingen beter over zichzelf in relatie tot anderen leren nadenken, zichzelf beter leren kennen?

Dan kan deze module 'mentaliseren' u en de leerlingen helpen. Deze module is aanvullend op het lesprogramma van de Vreedzame School ontwikkeld en bestaat uit vier lessen. De lessen zijn goed in te zetten in de midden en bovenbouw als aanvulling op bijvoorbeeld blok 2 en blok 4. Doel van de lessen is om het mentaliserend vermogen van kinderen te vergroten: dat kinderen zichzelf beter leren kennen, veerkrachtiger worden en ook meer oog krijgen voor een ander. Hierdoor worden de onderlinge relaties op groepsniveau en de cultuur op school beter. De module kan ingezet worden als kinderen extra oefening nodig hebben naast blok 2 of 4, of als verdieping van deze blokken.

Eerste druk: 2021
Versie: april 2021

Tekst
Nicole Muller en Kirsten Hauber, YOUZ, met delen uit "Stress – een hersenles" van Jacqueline Tournier, en elementen uit het MBTveerkracht programma van Poul Lundgard Bak.

In samenwerking met Eke Blijham en Annet Doeschot van De Vreedzame School, CED-Groep

Tekeningen
Gemaakt door Marieke Vroegop, Youz: plaatjes 2.1 tot en met 2.6 gebaseerd op 'Stress – een hersenles'.

Auteursrechten voorbehouden
©CED-Groep en Parnassia groep, Rotterdam
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Achtergrond

CED werkt onder het motto ‘Als leren je lief is’ en zet zich in voor de beste onderwijskansen voor ieder kind. Op het gebied van burgerschapsvorming en sociale competentie geeft zij sinds twintig jaar het programma De Vreedzame School (verder ‘DVS’) uit, waar inmiddels ruim duizend scholen bij zijn aangesloten. De pedagogische uitgangspunten van DVS zijn:

- het constructief oplossen van conflicten met behulp van mediatie
- het creëren van een positieve, sociale en morele norm
- het bevorderen van sociale verbondenheid en gemeenschapszin.

De CED werkt aan duurzame innovatie en is er op gericht om vanuit het gedachtengoed DVS de mogelijkheden voor het (kwetsbare) kind/jongere uit te breiden. Zodat de aanpak op school (zowel groeps- als leerlingbegeleiding) en de samenwerking met ouders versterkt worden.

Parnassia levert zorg aan mensen die hun mentale kracht willen versterken. Klanten vinden deze diensten bij Youz (kind en jeugd), I-psy (intercultureel), Fivoor (forensisch), Indigo (rond de huisarts), Brijder (verslaving), PsyQ (korte programma’s) en Antes/Parnassia (langdurig).

Parnassia Groep werkt voor duurzame innovatie samen met 10 grote GGZ-instellingen en RIBWs aan een ontwerp van de psychiatrie in 2030. Dit ontwerp schetst een GGZ-systeem dat mensen ondersteunt bij het (her)vinden van hun mentale kracht. Parnassia Groep doet korte innovatiesprints om deze toekomstige diensten in de huidige praktijk te testen en te verbeteren.

Parnassia en CED-Groep vinden elkaar in redesigning psychiatry (mentale gymnastiek), vreedzame school en mentaliseren bij kinderen/jongeren. Mentaliseren zorgt ervoor dat je jouw eigen gedrag en het gedrag van anderen kan begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gedachten, gevoelens en intenties. Deze vaardigheid helpt bij het versterken van je mentale kracht en veerkracht. Het versterkt de vorming van je persoonlijkheid.

Parnassia Groep en De Vreedzame school zijn trots u deze lesbrief aan te bieden als eerste resultaat van hun samenwerking.

Inleiding

In blok 1 van De Vreedzame School is een fundament gelegd voor een positief sociaal klimaat, waarin kinderen op een prettige en veilige manier samen spelen en leren, en waar we ook de leerlingen medeverantwoordelijk voor hebben gemaakt. Met behulp van de lessen in blok 2 hebben de leerlingen geleerd hoe ze conflicten zelf kunnen oplossen op een 'vreedzame' en constructieve manier. In blok 3 is aandacht besteed aan de manier waarop de leerlingen communiceren met anderen. In blok 4 staat het omgaan met gevoelens en die van anderen centraal. In blok 5 draait het om participatie, om een bijdrage leveren aan de gemeenschap en om mediatie: elkaar helpen bij het oplossen van conflicten. En in blok 6 gaan de lessen over een open houding tegenover verschillen tussen mensen.

Aanvullend op het lesprogramma is deze module ontwikkeld: De Vreedzame School – Mentaliseren leren. De Vreedzame School en Parnassia Groep werken hierin samen. Het doel is dat kinderen zichzelf beter leren kennen. Dat zij meer veerkracht krijgen en oog voor de ander. Hierdoor versterken we de relaties en cultuur in de groep en op school.

Mentaliseren betekent dat je gedrag van jezelf en anderen kunt begrijpen door ze te koppelen aan mentale toestanden. Mentale toestanden zijn overtuigingen, wensen, gevoelens en gedachten; dit bepaalt welk gedrag wij vertonen.

Mentaliseren gaat ook over interactie tussen mensen. Om te kunnen mentaliseren moet je je kunnen voorstellen wat andere mensen zouden kunnen denken of voelen. En je moet begrijpen dat dit anders kan zijn dan wat je zelf denkt en voelt. Mentaliseren gaat daarnaast ook over herkennen van uw eigen gedachten en gevoelens. Soms zijn we ons niet bewust van ons eigen gedrag en reageren we als het ware ´automatisch´ op iets. Door te mentaliseren kunnen we stilstaan bij ons eigen gedrag en onderzoeken welke gedachten en gevoelens erachter schuilgaan. Interactie met andere mensen kan zich op deze wijze versterken.

Mentaliseren leren gaat in stappen. Eerst leer je op te merken wat er gebeurt in je lijf of waar je aandacht naar toe gaat in het contact met anderen. Daarna leer je deze gewaarwordingen te verbinden aan emoties, positief of negatief. Dit kan leiden tot verschillend gedrag afhankelijk van persoonlijke kenmerken of invloeden van buitenaf. Door al deze informatie te verbinden met gedachtes kan je leren je gevoelens steeds beter te sturen. Dit hele proces heet mentaliseren.

Mentaliseren is onder andere belangrijk in sociaal contact met anderen. Het helpt ons op een gepaste manier te leren reageren op anderen. Door te mentaliseren herkennen we beter de emoties van een ander. Hierdoor kunnen we onze houding, gezichtsuitdrukking en toon beter aanpassen aan de ander. Als we niet in staat zouden zijn om te mentaliseren zouden we niet herkennen dat onze gesprekspartner bijvoorbeeld verdrietig is en maakten we de fout om lachend tegenover een verdrietig persoon te zitten.

Mentaliseren versterkt ook onze eigen mentale weerbaarheid. Wanneer wij in staat zijn tot mentaliseren, zijn wij beter in staat om met stress en met tegenslagen in het leven om te gaan. Mentaliseren maakt een mens veerkrachtiger.

Deze aanvullende module bij Blok 4 bestaat uit vier lessen met verwerkingsopdrachten en kan in een periode van vier tot zes weken gegeven worden. Deze lessen gaan expliciet in op wat mentaliseren is en in het bijzonder op hoe we meer aandacht kunnen hebben voor het lichaam en gevoelens van jezelf en anderen. Kinderen krijgen beter inzicht op hun voorkeuren, wensen en gevoelens. Dit helpt bij het meer sturing geven aan zichzelf en daarover helder te communiceren. Mentaliseren geeft ook ruimte aan verschillen tussen mensen en maakt kinderen nieuwsgierig naar anderen. Leerkrachten leren om hun leerlingen te helpen zichzelf beter te begrijpen in gevoelens

en gedrag. Zij krijgen meer oog voor teachable moments om hun leerlingen te wijzen op de mogelijkheden om te mentaliseren.

Kortom: door het mentaliseren van leerkrachten en kinderen te bevorderen wordt de veerkracht van een ieder vergroot en ontstaan sterke interactiepatronen. Mentaliseren is nauw verbonden met reflecteren en kritisch denken. Deze aspecten komen duidelijk aan de orde in het programma van De Vreedzame School.

Leerkrachtgedrag

1. Besteed iedere dag aandacht aan mentaliseren. Benut kansrijke momenten zoals wanneer een kind iets op een nieuwsgierige manier vraagt aan een ander kind uit oprechte interesse. Of als een kind een bepaalde emotie laat zien, dit verwoorden geven of vragen of het kind er zelf woorden aan kan geven. Of vertel zelf iets over wat maakt dat u vandaag doet zoals u doet. Bijvoorbeeld als u zelf een beetje ziek bent of hoofdpijn heeft, kan u zichzelf 'ondertitelen' door te zeggen dat u misschien wat minder geduld heeft vandaag omdat u hoofdpijn heeft.
2. Spoor leerlingen aan een mentaliserende, nieuwsgierige houding aan te nemen door hen te helpen een vraag te stellen aan iemand anders, interviews te doen, journalist te spelen.
3. Stimuleer leerlingen te vertellen over ervaringen en voorbeelden.
4. Stimuleer uw groep om kritisch na te denken en stil te staan bij de vraag: begrijpen we onszelf en elkaar?
5. Stimuleer uw groep ook een accepterende houding aan te nemen in het geval het een andere even niet meer lukt om te mentaliseren.

Corrigeer leerlingen en collega's als ze gedrag vertonen dat haaks staat op de doelen van dit blok, gebruik die momenten om gewenst gedrag onder de aandacht te brengen.

Woordenschat
In dit blok worden de volgende woorden aangeboden:

Mentaliseren	Mentaliseren is het jezelf van buitenaf zien en de ander van binnenuit
Mentaliserende houding	Een mentaliserende houding is een nieuwsgierige en open houding
Krokodillenbrein	Het krokodillenbrein is een onderdeel van de hersenen dat actief wordt als iemand gestrest is of als gevaar dreigt
Dolfijnenbrein	Het dolfijnenbrein is de hele dag aan het voelen en geeft informatie zodat je kan mentaliseren
Uilenbrein	Het uilenbrein is een onderdeel van de hersenen waarmee iemand kan na denken en kan mentaliseren
Interactie	Datgene dat tussen jou en de ander plaats vindt

Les 1 Wat is mentaliseren en een mentaliserende houding?

De leerlingen kunnen twee kenmerken noemen van mentaliseren. Ze worden zich bewust dat je niet altijd aan de buitenkant van iemand kunt zien hoe iemand zich voelt. Zij oefenen met een mentaliserende houding. Zo krijgen zij meer invloed op zichzelf en datgene wat tussen mensen plaats vindt.

Les 2 Als mentaliseren stopt: stress en je hersenen

De kinderen weten na deze les dat hun hersenen uit meerdere delen bestaan: een uilenbrein waarmee ze kunnen denken. Een dolfijnbrein om mee te voelen. Een krokodillenbrein om te kunnen handelen bij gevaar. De kinderen weten dat het uilen- en dolfijnenbrein helpen om goed te kunnen mentaliseren. Maar ook dat ze niet meer kunnen mentaliseren als het krokodillenbrein het overneemt door spanning of te veel gevoelens.

Les 3 Mentaliseren, hersenen en zelfbeeld

De kinderen weten dat het krokodillenbrein het overneemt als de gevoelens te groot worden. Ze weten dat als je spanning hebt, door te veel gevoelens, je de ander niet meer goed kan zien. Dat je niet meer goed kan nadenken, waardoor de stress of het gevoel alleen maar groter wordt. De kinderen kunnen minstens 2 van de 3 gedragingen noemen in reactie op te veel stress: vechten, vluchten of bevriezen.

Les 4 Blijven mentaliseren: je krokodillenbrein kennen en jezelf rustig krijgen

De kinderen kunnen ten minste 2 manieren noemen om rustiger te worden of juist weer in aktie te komen als ze te veel stress of gevoel ervaren. Wat tussen jou en de ander gebeurt, komt dan weer in goede banen, in balans.

Les 1 Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding?

Doel les 1	De leerlingen kunnen twee kenmerken noemen van mentaliseren. Ze worden zich bewust dat je niet altijd aan de buitenkant van iemand kan zien hoe iemand zich voelt. Zij oefenen met een mentaliserende, (nieuwsgierige open) houding.
Leskern	De leerlingen worden ingeleid in het onderwerp mentaliseren. Wat het is en waarom het belangrijk is. En wat een mentaliserende houding is.
Woorden	Mentaliseren en mentaliserende houding
Materialen	Werkbladen 1.1 Emoties herkennen aan de buitenkant; wat zegt dat over de binnenkant? Woordkaarten Werkblad 1.2: Bedenk met elkaar vragen die je kan stellen als je een mentaliserend gesprekje voert en schrijf ze op een flap Oefening 1.3: aandacht oefening gericht op het vergroten van aandacht voor wat er van binnen gebeurt in jezelf
Tijd	Maximaal 45 minuten

Voorbereiding

- Bekijk vooraf de tekst van de leswijzer
- Toon de agenda op het bord.

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we doen en leren?
- Wat is mentaliseren? En waarom is mentaliseren belangrijk?
- Een mentaliserende houding?
- Op zoek naar voorbeelden van mentaliseren
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter

Binnenkomer: Oefening 1.1 Emoties herkennen aan de buitenkant en beseffen dat de buitenkant niet altijd hetzelfde is als de binnenkant. Dat je moet vragen naar de binnenkant om er zeker van te zijn wat er van binnen gebeurt.

Toon foto's van emoties bij kinderen zoals in bijlage 1.1. Vraag aan de kinderen welke emotie ze denken te zien bij het kind op de foto. Waarom ze denken dat dit kind zich blij voelt/ boos is? Waar ze het aan kunnen zien? Benadruk dat kinderen in de klas bij een foto iets anders kunnen denken en dat er geen goed antwoord is. Het is vooral belangrijk om nieuwsgierig te zijn naar wat de anderen voelt en het niet altijd meteen in te vullen. Je kan bijvoorbeeld huilen omdat je verdriet hebt, omdat je bang bent of omdat je boos bent. Aan de buitenkant ziet het er misschien hetzelfde uit maar aan de binnenkant is het heel anders.

Wat gaan we doen en leren?

We gaan leren wat mentaliseren is (zoals we net al in de oefening deden) en daarmee nog meer oefenen.

Wat is mentaliseren?

Geef een voorbeeld zoals "ik gooide heel hard de deur dicht". Dit kan de docent ook echt doen in de klas. "Wat denken jullie dan?" Misschien denken een paar kinderen dat de docent boos is. Misschien kunnen ze nog iets anders bedenken, bijvoorbeeld dat de docent misschien niet goed geslapen heeft en daardoor niet goed op zat te letten en de deur uit de hand vloog. Als de docent nou vertelt dat zijn/haar hond ziek was en dat de hond de dag ervoor dood gegaan is, wat zouden jullie dan kunnen denken over die harde knal van die deur? De leerkracht is dan misschien wel heel verdrietig maar wil dat eigenlijk niet tonen aan de kinderen en dus doet ze/hij vandaag extra stoer. Als je naar iemand kijkt zie je vooral de buitenkant, en dat is vaak hetzelfde als wat iemand doet. Maar dan weet je nog niet waarom iemand zo doet. Soms weet iemand dat zelfs zelf niet. De komende weken gaan we leren om extra aandacht te hebben voor wat er van binnen allemaal bij jezelf gebeurt, wat je daar zelf van snapt en wat een ander daar van kan zien of begrijpen. Dat heet met een moeilijk woord: Mentaliseren. Het betekent 'aandacht hebben voor en nieuwsgierig zijn naar jezelf en iemand anders'. Anders gezegd is mentaliseren het jezelf van buitenaf zien en de ander van binnenuit.

Waarom is mentaliseren belangrijk?

Als je goed kan mentaliseren heb je aandacht voor wat er in jezelf gebeurt. Je kan beter voelen en bedenken wat je wil of niet wil, wat je fijn vindt of juist vervelend. Je kan dat ook zeggen aan je vriend of vriendin, juf, vader of moeder. En je kan beter begrijpen waarom iemand anders reageert zoals hij doet en of dit wel of niet met jou te maken heeft. Als je jezelf en iemand anders beter kan begrijpen, word je minder snel boos of onzeker. En je kan beter aangeven wat jij nodig hebt. Hierdoor wordt de sfeer fijner als je met andere mensen bent en groeit je zelfvertrouwen. Het voelt heel rot als je denkt dat niemand rekening houdt met wat jij eigenlijk wil. Of als iemand jou helemaal verkeerd heeft begrepen. Maar het voelt ook heel rot als je jezelf niet begrijpt. Als je niet kan uitleggen aan jezelf of iemand anders waarom je je voelt zoals je voelt of doet zoals je doet. Mentaliseren helpt daar bij!

Mentaliseren is dus belangrijk om:

- Jezelf te begrijpen: wie je bent, wat je denkt, wat je graag wil
- Uit te kunnen leggen wat je denkt, wilt of voelt of niet voelt aan je vriend of ouders
- Je gevoelens een beetje te kennen en te kunnen sturen
- Anderen te helpen om met hun gevoelens te kunnen omgaan
- Elkaar goed te begrijpen.

Je hoeft echt niet altijd te mentaliseren. Als je bijvoorbeeld rekensommen maakt, thuis de afwas doet of sport, dan hoef je natuurlijk niet te mentaliseren. Je aandacht ligt dan vooral op wat je aan het doen bent.

Spontaan mentaliseren/ mentaliserende houding

Wat zo fijn is, is dat iedereen het kan, dat mentaliseren. En eigenlijk doe je het heel vaak zonder dat je er bij na denkt. Dat noemen we spontaan, of automatisch mentaliseren. Vaak heb je dat niet eens door. Soms weet je gewoon precies wat je vriend bedoelt. Of dat je echt moet stoppen als je moeder op een bepaalde manier kijkt.

Je mentaliseert dus bijvoorbeeld als je vraagt:

- "Waarom deed ik dat?"
- "Heb ik iemand gekwetst toen ik dat zei?"
- "Waarom deed iemand dat?"
- "Ze kijkt zo dus ik denk dat ik maar beter kan stoppen, want anders wordt ze zo boos".

Als je vriendin of vriend ineens heel anders reageert, dan ben je verbaasd. Dan stop je soms ook even met zo maar spontaan of automatisch mentaliseren. We stoppen en denken dan bijvoorbeeld:

- "Wat gebeurt er nou?"
- "Begrijpt hij wel echt wat ik bedoel?"
- "Dit is niet wat ik bedoelde, laat ik het nog eens proberen."
- "Nou moe, zij luistert niet. Als zij zo wil doen, prima….ik heb er genoeg van om dingen uit te leggen aan haar".

Oefening 1.2 Mentaliserende vragen en een mentaliserende houding:

We gaan oefenen met een mentaliserende houding door een interview te doen bij elkaar, net als bij het jeugdjournaal. Verdeel de groep in drietallen: 1 observant, 1 interviewer en een verteller. Het onderwerp is 'je hobby of sport'. De openingsvraag is "wat is jouw lievelingshobby en waarom?". Bedenk met de kinderen gezamenlijk een paar vragen die ze kunnen gebruiken in het interview en schrijf ze op een flap of je digibord.

Bijvoorbeeld:

- Wat vind je zo leuk aan voetballen/hockey/gamen?
- Wat vind je moeilijk aan voetballen/hockey/gamen?
- Kunnen anderen aan jou merken dat je dat moeilijk vindt? Hoe dan?
- Vind je het leuk als je moeder of vader komt kijken naar je? Hoezo? Of vind je het leuk om samen te gamen?

Instructie voor interviewer:

1. Vraag je klasgenoot op een nieuwsgierige manier naar wat zijn lievelingshobby is
2. Vraag welk gevoel hij heeft als hij praat over zijn hobby. Waar zit dat gevoel in zijn lijf? Wat er leuk is aan die hobby maar ook moeilijk. En probeer als je dat vraagt ook te merken hoe jij je zelf voelt.

Instructie voor observant:

Vraag de observant de vragen op te schrijven die gesteld worden. En ook of het de interviewer lukt om echt nieuwsgierig te zijn en hoe ze dat laten merken.

Instructie voor kind dat wordt geïnterviewd:

Degene die wordt geïnterviewd wordt gevraagd hoe het was om zo te mogen vertellen.

Hou het gesprekje kort, zo'n drie minuten, wissel daarna van rol en bespreek na het wisselen kort na in de grote groep.

Bij de nabespreking kan je eventueel nog kort de metafoor gebruiken van de zaklamp zoals hieronder beschreven, ook als bruggetje naar de afsluiter. Mogelijk is bovenstaande al genoeg en is de extra informatie te veel.

Optioneel: Aandacht hebben met een schijnwerper in jezelf

Mentaliseren is iets dat gebeurt in jezelf: over je eigen binnenkant die anderen niet kunnen zien. En over anderen: over dingen die je ziet aan hun buitenkant die je iets vertellen over hun binnenkant.

We denken en voelen over van alles het grootste deel van de dag – grote en kleine dingen. Ieder mens heeft een 'ík' van binnen, die ook iedereen kan herkennen. Het 'Ik' ervaart de wereld door aandacht te geven. Deze aandacht is een soort onzichtbare schijnwerper die ons helpt de wereld te ontdekken. Het lijkt een beetje op een schijnwerper op een podium: De schijnwerper zet in het licht wat het belangrijkste is op het podium op dat moment. In de lessen over mentaliseren ga je leren om een lichtje te richten op alles wat je merkt in je lichaam: welk gevoel je dat geeft, welke

gedachten daarbij horen en hoe dat te zien is aan de buitenkant. Maar ook wat je kan zien aan iemand anders. Welk gevoel je dat geeft of welke lijfseintjes er dan worden gegeven.

Als je je heel rustig en veilig voelt heb je alle tijd om daar eens bij stil te staan. Dat gaan we vandaag doen. Volgende keer gaan we kijken wat er gebeurt als je veel stress hebt. En hoe lastig het dan is om goed te weten wat er bij jezelf van binnen gebeurt of wat er met iemand anders gebeurt.

Opdracht voor thuis: interview je moeder of vader of iemand die je zelf kiest en vraag wat ze leuk aan je vinden. En of ze een idee hebben wat je zou kunnen verbeteren en waarom? Schrijf de antwoorden op. De interviews kunnen in de klas besproken worden in een kringgesprek. Nadruk ligt dan vooral op of een kind verrast werd door onverwachte antwoorden. Hierbij kan dan worden benadrukt dat je nooit zeker kan weten wat een ander denkt. Dat je, als je nieuwsgierig bent, veel kan leren over jezelf of hoe je over komt.

Wat hebben we gedaan en geleerd

We hebben geoefend met mentaliseren door naar foto's van mensen te kijken, door open en nieuwsgierige vragen te stellen aan een ander. We hebben geleerd wat mentaliseren is en dat je jezelf en de ander beter begrijpt als je goed kan mentaliseren.

Afsluiter: Oefening 1.3: stilte-oefening (5 minuten) (oefening is uit "Mediteren en ontspannen met kinderen van Monika en Ralph Schneider).

Inleiding: Twee kinderen, Anne en Bob, lagen in het gras en vertelden elkaar zelfverzonnen grapjes. Ze giechelden en lachten en maakten veel lawaai. Plotseling zei Anne: "He Bob, wees eens stil. Ik geloof dat ik een raar geluid hoorde!". "Wat heb je dan gehoord?", vroeg Bob. "Ssst, anders hoor je het niet", zei Anne. Ze luisterden aandachtig en waren heel stil en ze hoorden ineens allemaal geluiden die ze eerst niet hoorden.

Dat gaan wij nu ook doen. Wij gaan ook allemaal heel stil zijn. Ga maar eens goed zitten op je stoel. Zet je voeten zo neer dat je hele voetzool de grond raakt. Je knieën wijzen iets naar buiten. Leg je handen maar op je boven benen. Voel de stoelleuning in je rug. Als je durft mag je je ogen dicht doen en anders kijk je recht naar voren naar 1 punt. Ik sla zo op de triangel (of tibetaanse klankschaal). Luister naar de toon van de triangel net zo lang tot hij helemaal is uitgeklonken. Als je het geluid niet meer hoort mag je je ogen weer opendoen.

Daarna doe je het nog een keer. Luister nog een keer naar de toon van de triangel en als het geluid niet meer te horen is, luister je naar de stilte om de geluiden te horen die je anders niet hoort.

Vraag de kinderen als ze hun ogen weer open hebben gedaan wat ze allemaal hoorden.

Na de les

Bedenk wat u gaat doen om deze stof te laten beklijven. Refereer regelmatig aan de geleerde stof en wees een voorbeeld in een mentaliserende houding. In de gymles kan ook extra aandacht worden besteed aan ontspanning-inspanningsoefeningen. Dit helpt om de schijnwerper op het lijf te leren richten.

Woordmuur

De woorden die na deze les opgehangen kunnen worden zijn:

mentaliseren
is het jezelf van buitenaf zien en de ander van binnenuit

mentaliserende houding
is een nieuwsgierig en open houding

Bijlage les 1: voor oefening 1.1









Les 2 Als mentaliseren stopt: stress en je hersenen

Doel les 2	De kinderen begrijpen na deze les dat hun hersenen uit meerdere delen bestaan. Dat het uilenbrein en dolfijnbrein helpen bij goed mentaliseren. Maar ook dat als het krokodillenbrein het overneemt door spanning als gevolg van te veel gevoelens, ze niet meer kunnen mentaliseren.
Leskern	Uitleg over krokodillenbrein, dolfijnenbrein en uilenbrein. Bewustwording dat stress er voor zorgt dat je waarneming van jezelf en de situatie verandert. Dat je krokodillenbrein het overneemt en mentaliseren stopt. Stil staan bij wat een kind stress geeft en Dit onder woorden leren brengen.
Woorden	Krokodillenbrein, Dolfijnenbrein, Uilenbrein
Materialen	Binnenkomer 2.1 Ademhalingsoefening Werkblad 2.2 oefening over mentaliserende uitspraken Werkblad 2.3 wat zit er in jouw ballonnetje in je dolfijnenbrein? Woordkaarten: krokodillenbrein, hersenstam, dolfijnenbrein, limbisch systeem, uilenbrein, cortex Afsluiter: oefening 2.4 Egeltje, steek je stekels uit
Tijd	Maximaal 45 minuten

Voorbereiding

- Bekijk vooraf de tekst van de leswijzer
- Lees de afsluiter
- Toon de agenda op het bord.

Agenda

- Binnenkomer: ademhalingsoefening
- Wat gaan we doen en leren?
- Op zoek naar voorbeelden van stress waardoor mentaliseren stopt
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter: weerbericht massage

Binnenkomer: Oefening 2.1 Ademhalingsoefening

Ademhalingsoefeningen helpen kinderen niet alleen om hun emoties beter te kunnen controleren. Ze verbeteren ook de spanningsboog en de focus. Ademhalingsoefeningen zorgen er vooral voor dat kinderen zich meer kunnen ontspannen, omdat ze hun lichaam beter voelen en begrijpen.

Inademen gaat vanzelf. Maar als je uitblaast heb je een heleboel keuzes. Let maar eens op.

Ga tegenover elkaar zitten: Leg een hand op je buik. Bedenk dat er een ballon in je buik zit en blaas deze op als je inademt door je neus. Laat de ballon weer leeglopen bij het uitademen ook door je neus. Voel je de lucht in en uit je buik stromen?
Je onderarm is een thermometer, stroop je eventuele je mouw maar even op.
Adem door je neus in en adem door je mond uit over je arm heen. Voel jij de temperatuur van je adem op je arm?
Dit herhalen we nog eens maar nu tuit je je lippen voordat je uitblaast over je arm.
Adem in door je neus en blaas uit door je mond over je arm heen.
Wat voel je?
Is er verschil tussen wasemen en het blazen?
Dit herhalen we nog 1 keertje en dan gaan we fluiten vlak bij onze arm. Kan je je adem dan ook voelen? Bij fluiten blaas je soms in en soms een beetje uit. Kan je dat voelen?
Dan sluiten we af door nog eens je hand op je buik te leggen en zonder geluid in te ademen door je neus en uit te ademen door je mond.

Herhaal nog eens wat mentaliseren is en laat kinderen nadenken of bepaalde uitspraken mentaliserende uitspraken zijn ter opwarming.

Oefening 2.2: Is dit een mentaliserende uitspraak of vraag of niet?

Laat de kinderen stemmen met rode en groene briefjes. Check of de kinderen hebben begrepen dat een mentaliserende houding een nieuwsgierige houding is, waarbij ze niet in een stereotype over zichzelf of de ander denken of alles al voor de ander invullen.

1. Jij doet altijd druk.
2. Ik vroeg me af of je onzeker bent over de CITOtoets
3. Ik weet al dat je denkt dat ik het niet kan.
4. Natuurlijk ben je bang dat je niet gevraagd wordt op zijn feestje.
5. Iedereen denkt dat ik altijd grappig ben
6. Zou het kunnen zijn dat je buurvrouw last van je heeft als je zo hard zit te tikken?

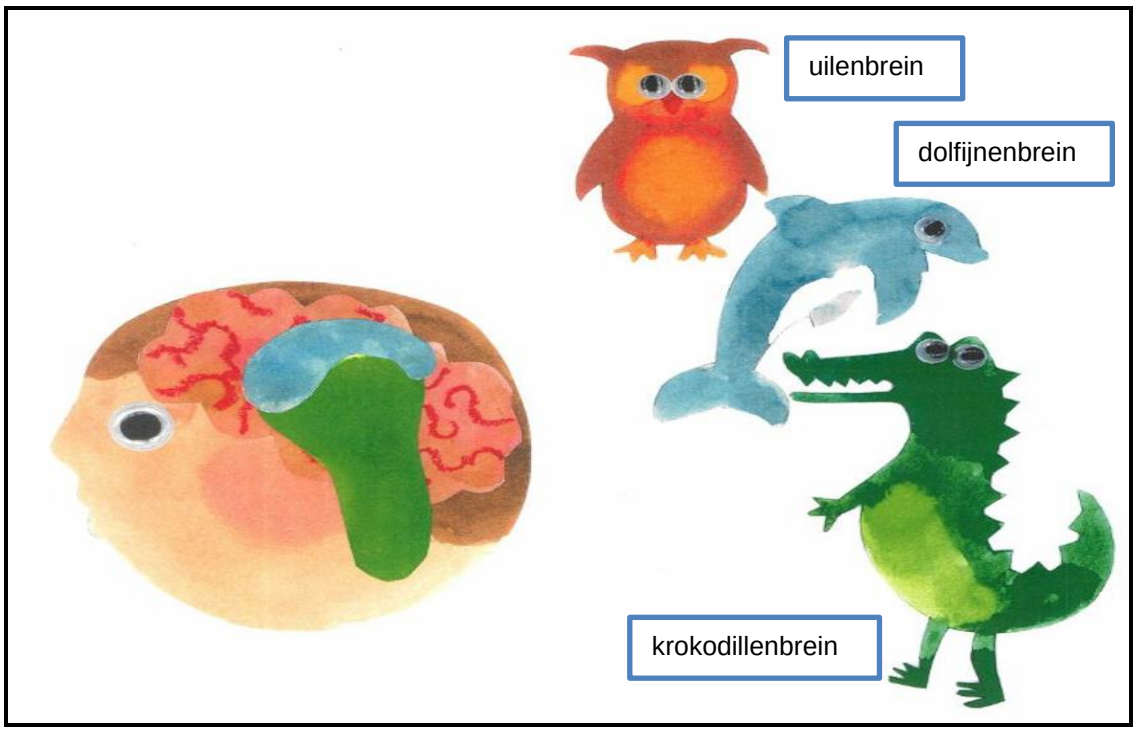
Hoe werken je hersenen?

Als je je goed voelt, kan je goed nadenken en goed voelen. Je kunt dan goed mentaliseren. Als je stress hebt, stopt het mentaliseren. Dan kan je niet meer goed nadenken en niet meer goed kijken naar jezelf of naar je vriendin of je vader. Je doet dan niet-mentaliserende uitspraken, zoals we net hebben besproken. Als je stress hebt, gebeurt er heel veel in je hersenen. Dus vandaag gaan we iets leren over stress en je hersenen.

Hoe werken je hersenen als je je goed voelt en ook als je je slecht voelt? Hoe zit je brein in elkaar?

Om te kunnen begrijpen wat er gebeurt als je last hebt van stress, is het belangrijk te leren hoe je hersenen in elkaar zitten. Wat de verschillende hersendelen allemaal doen.

Van de zijkant gezien bestaan je hersenen uit drie delen

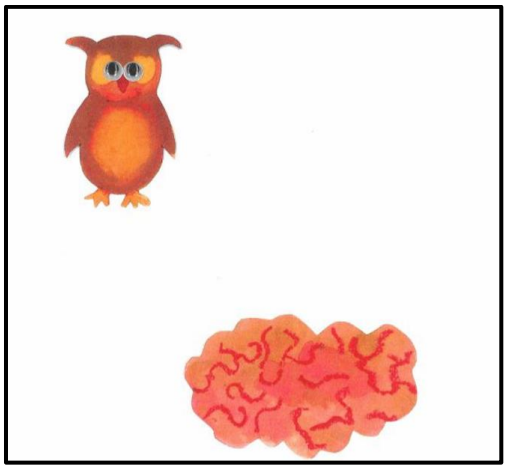


Figuur 2.1: mijn hersenen

Het bovenste deel heet de cortex ofwel het uilenbrein.

Het kleine middendeel noemen we het dolfijnenbrein.

Het onderste deel is de hersenstam, die we ook wel krokodillenbrein noemen.

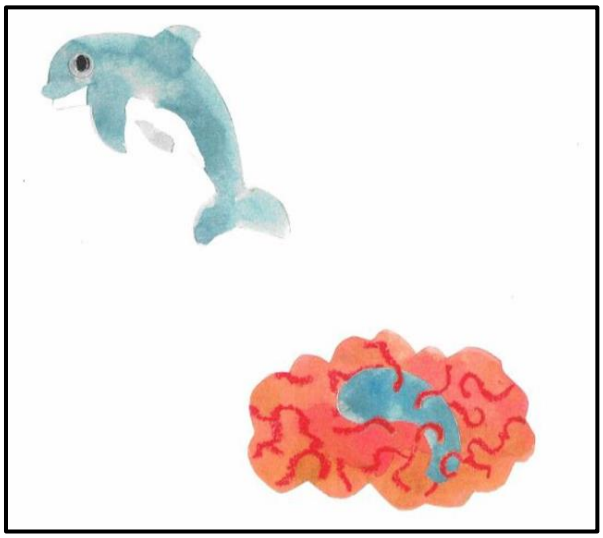


Figuur 2.2: het uilenbrein

Een uil is slim. Het uilenbrein (cortex) is het denkende deel in de hersenen en zit een beetje vooraan op je hoofd.

Het uilenbrein is gemaakt om na te denken: dat gebruik je bij moeilijke sommen of opdrachten, bij lezen of ander denkwerk. Maar ook om na te denken hoe je je moet gedragen of hoe je moet reageren. Of om na te denken over hoe je je voelt. Of hoe je iets moet oplossen.

Vorige keer hebben we geleerd dat dat mentaliseren heet. Laat leerlingen voorbeelden noemen van wat je met je uilenbrein doet.



Figuur 2.3: het dolfijnenbrein

Een dolfijn is een heel gevoelig dier. Het dolfijnenbrein wordt gestuurd door het limbisch systeem (bespreek dit alleen als dit al is besproken in de biologieles).

Dit brein is als een ballonnetje in de vorm van een dolfijn. Het is gemaakt om je gevoel en herinneringen te bewaren. De dolfijn is de hele dag aan het voelen.

Gevoel of anderen jou wel of niet aardig vinden: welk gevoel hoort daar bij? Onzekerheid.

Gevoel dat het allemaal te veel is: in de war zijn.

Gevoel van moe zijn; lijfseintjes voelen.

Leuke herinneringen: welk gevoel hoort daar bij? Blijheid voelen of liefde.

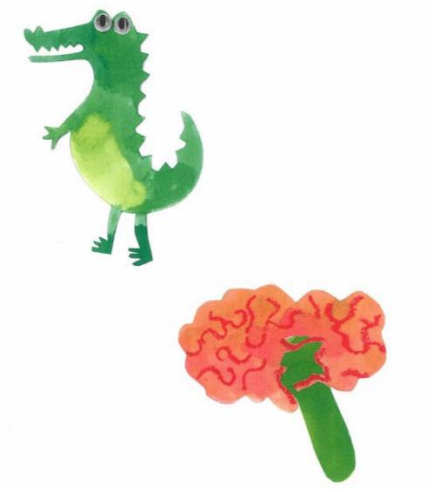
Nare herinneringen: angst voelen of boosheid

Gevoel in gevaar te zijn: welk gevoel hoort daarbij? Paniek of angst.

Gevoel dat je het nooit goed doet: onzekerheid.

Mentaliseren gaat ook over voelen. Dus daarvoor heb je niet alleen je uilenbrein, maar ook je dolfijnenbrein nodig.

Vraag aan de klas: Welke gevoelens zitten er vaak in jouw dolfijnenbrein?

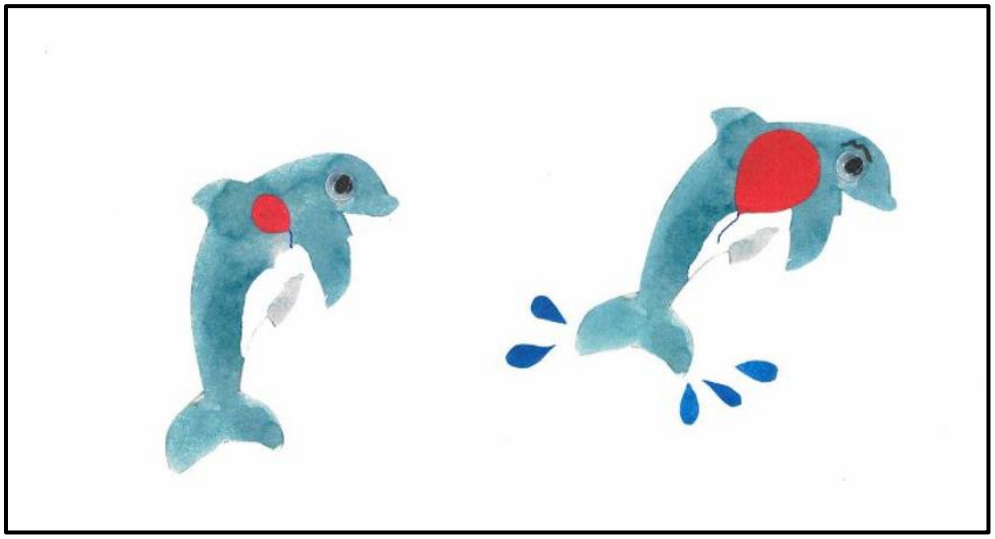


Figuur 2.4: het krokodillenbrein

Een krokodil kan niet zo goed nadenken en is niet zo gevoelig. Die doet vooral alles impulsief, zonder nadenken. In je hersenen heb je ook een deel die het krokodillenbrein heet (je hersenstam) en dat is een soort alarmcentrum.

Het krokodillenbrein is gemaakt om je in leven te houden.

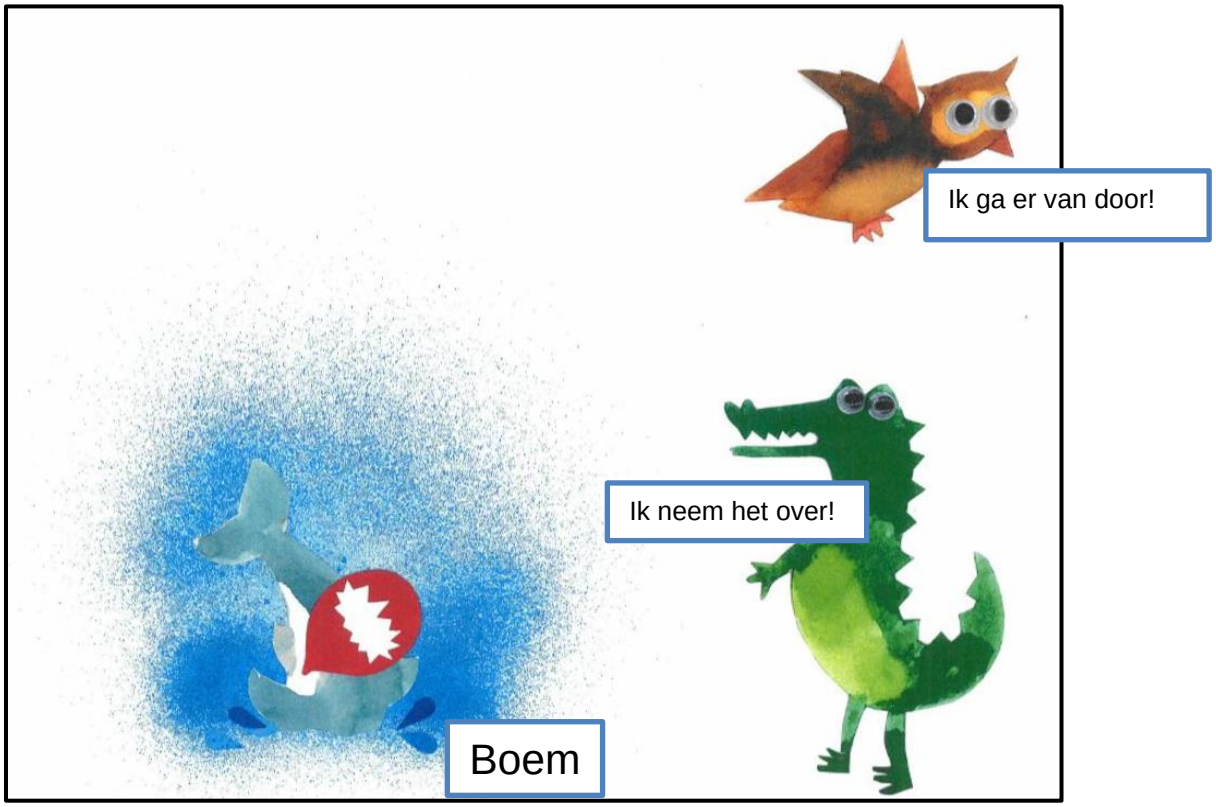
Het regelt alles wat je lichaam nodig heeft om in leven te blijven, zoals je hartslag en je ademhaling, als je in gevaar bent. Je doet dan iets zonder er bij na te denken. De krokodil kan niet nadenken of praten. Dus als je krokodillenbrein in aktie komt, dan stopt het mentaliseren. Dan doe je dingen in een reflex. Laat de leerlingen weer voorbeelden noemen.



Figuur 2.5: het ballonnetje vol gevoelens in het dolfijnenbrein

In jouw ballonnetje kunnen positieve en negatieve gevoelens zitten. Als je de slappe lach hebt, kan je alleen nog maar lachen en wordt je ballonnetje groter en groter. Je kan dan soms niet meer goed stoppen met lachen. Of als je heel erg verliefd bent, wordt je ballonnetje van binnen ook groter en groter. Er verandert dan ook wat in je hersenen. Het dolfijntje is dan heel erg bezig met zijn eigen ballonnetje en kan niet meer zo goed om zich heen kijken. Want als je brein heel veel spanning voelt, die zowel positief als negatief kan zijn, dan kan het ballonnetje klappen.

Maar ook als er te veel nare herinneringen of nare gedachten of gevoelens zijn, wordt het gevoelsballonnetje in de dolfijn ook groter en groter…. Het dolfijnenbrein voelt dan gevaar… Het dolfijntje is dan ook bezig met zijn eigen ballonnetje en kan niet meer zo goed om zich heen kijken. Tot dat het ballonnetje klapt… BOEM!



Figuur 2.6: het krokodillenbrein neemt het over

Dan geeft het dolfijnenbrein een seintje aan het krokodillenbrein: "de boel is ontploft, we zijn in gevaar!". Het krokodillenbrein neemt het dan over. Je kunt dan niet meer zo goed nadenken, want het uilenbrein wordt even uitgeschakeld. Je hartslag en je adem zijn onregelmatig.

Het krokodillenbrein geeft een reactie waardoor je je even veilig kunt voelen, zonder dat je er verder over kunt nadenken. Want weet je nog: de krokodil kan niet goed nadenken die doet maar wat. Soms is dat heel boos worden, schreeuwen of vechten. Soms is dat wegrennen, je verstoppen of vluchten. Soms kan de krokodil helemaal niet meer bewegen en lijkt hij wel bevroren. Hoe zit dat bij jullie? Wie van jullie wordt juist superstil als hij in zijn of haar krokodillenbrein komt? En wie wordt er juist heel druk of snel boos? Of wie van jullie loopt snel weg van waar je bang van wordt?

En wat speciaal om te bedenken dat je aan de buitenkant dus iets heel anders merkt bij iemand die eigenlijk diep van binnen hetzelfde kan voelen.

Zou je een situatie weten wanneer het heel goed is dat je krokodillenbrein het over neemt? Denk bijvoorbeeld aan de situatie dat je door het weiland loopt met een rode jas aan en er een stier in het weiland staat die jou ziet en op je af rent. Dan is het heel goed dat je vanuit angst super hard kan rennen en over het hek kan klimmen zodat je snel weer veilig bent.

Maar het is heel onhandig als je heel snel steeds terecht komt in je krokodillenbrein door stress. Kan je snappen waarom? Bespreek met de kinderen waarom het niet fijn is als je krokodillenbrein het steeds over neemt.

Waar ontstaat jouw stress? Op school? Thuis? Of als je samen bent met vriendjes of vriendinnetjes? Er kunnen allerlei dingen gebeuren waardoor de spanning hoog oploopt. Dat is voor iedereen anders.

Wat doet jouw dolfijn?

Zit er in jouw dolfijn een ballonnetje die te groot wordt?

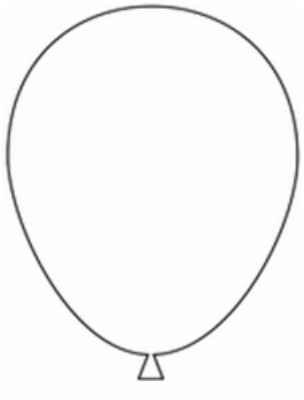
Wat doet jouw krokodil?

En wat doet jouw uil?

Deel **werkblad 2.3** uit waarop de kinderen mogen opschrijven wat er in hun dolfijn zit en hun ballonnetje met gevoelens. Of ze mogen kleuren gebruiken en er een woord inschrijven. Of ze mogen er een tekening in maken.

Bespreek in de kring sommige voorbeelden. Sommige kinderen hebben stress op school omdat ze leren moeilijk vinden en bang zijn dat ze het niet kunnen. Of omdat ze niet goed vrienden kunnen maken. Sommige kinderen hebben stress thuis omdat hun ouders veel conflicten hebben, of omdat hun broertje ziek is. Sommige kinderen hebben stress omdat ze niet goed zijn in vriendjes maken.

Werkblad 2.3



Wat zit er in de ballon in jouw dolfijn?

Is er een ballonnetje die te vol raakt?

Wat doet jouw krokodil?

Wat doet jouw uil?

Bedenk welke routine je in jouw klas of op school hebt om bij gevoelens stil te staan. Is er een gevoelensschrift of -boek? Kan je tijdens deze module daar extra aandacht aan geven? Leg uit dat sommige gevoelens heel moeilijk kunnen zijn om op te schrijven. Dat het soms ook heel erg kan opluchten om ze eens op te schrijven. Maak eventueel met de kinderen een doos waar een papiertje in gedaan kan worden met hun zorgen over hun gevoelens: voor sommige kinderen is het niet veilig om dit op te schrijven en te delen met de andere kinderen. Maar misschien willen ze het wel delen met de docent, of de intern begeleider of vertrouwenspersoon op school. Zorg dat die doos echt dicht zit voor de kinderen en alleen door de docent open gedaan kan worden. Of dat er op het schrift een slotje zit wat alleen de juf open kan doen.

Wat hebben we gedaan en geleerd?

We hebben geleerd hoe ons brein werkt als het rustig is en als er stress is. We hebben ballonnetjes gemaakt met onze zorgen die ons stress geven.

Afsluiter: oefening 2.4 weerbericht massage

Ga in tweetalen zitten, de voorste met de rug naar de ander toe. Teken op de rug een weerbericht en laat de ander raden welk weer het wordt morgen.

Het regent - tik zacht met de vingers

Het waait - wrijf met de vlakke hand

Zon - teken een rondje met stralen

Bewolkt - teken een wolk met een klein stukje zon met stralen

Bliksem - teken een wolk met een bliksemschicht eruit.

Na de les

Docent haalt de verschillende termen aan in andere lessen en signaleert als iemand stress heeft en in zijn krokodillenbrein lijkt te komen. In de klas worden posters opgehangen van het kind met de drie breinen. De docent kan de termen uilenbrein aanhalen als er even hard gewerkt moet worden. Kan een nieuwsgierige open vraag stellen aan een kind als hij of zij stil is en niet zo laat merken wat er in hem/ haar omgaat. Of juist als iemand heel druk doet en de docent wil begrijpen wat maakt dat iemand zo druk doet. Positief aandacht geven aan wat kinderen doen om het fijn en veilig te maken in de klas voor iedereen, hoort hierbij.

Woordmuur

De woorden die na deze les opgehangen kunnen worden zijn:

krokodillenbrein
is een onderdeel van de hersenen dat actief wordt als iemand gestrest is of als gevaar dreigt

dolfijnenbrein
is de hele dag aan het voelen en geeft informatie zodat je kan mentaliseren

uilenbrein
is een onderdeel van de hersenen waarmee iemand kan nadenken en kan mentaliseren

Les 3 Mentaliseren, je hersenen en zelfbeeld

Doel les 3	De kinderen weten dat het krokodillenbrein het overneemt als de stress door te veel gevoel te groot wordt. Ze weten dat als jezelf en de ander allebei stress hebben, je de ander niet meer goed kan zien. Dat je niet meer goed kan nadenken waardoor de stress of het gevoel alleen maar groter en groter wordt. De kinderen kunnen minstens 2 gedragingen noemen in reactie op te veel stress: vechten, vluchten of bevriezen.
Leskern	Wat kan je doen zodat je kunt mentaliseren.
Woorden	Zelfbeeld, hypermentaliseren, vechten, vluchten of bevriezen in reactie op stress
Materialen	Binnenkomer oefening 3.1 Geleide fantasie: 'eigen fijn plekje in je hoofd' Werkblad 3.2 Je krokodillenbrein leren kennen Werkblad 3.3 Woordkaarten
Tijd	Maximaal 45 minuten

Voorbereiding

- Bekijk vooraf de tekst van de leswijzer
- Toon de agenda op het bord.

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we doen en leren?
- Op zoek naar manieren om rustiger te worden
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter

Binnenkomer: oefening 3.1 Geleide fantasie: 'eigen fijn plekje in je hoofd'

Meestal is er op school een afkoelplek of een uitrustplek. Zo'n uitrustplek kan je buiten je zelf vinden, maar ook binnen in je zelf. Dat gaan we samen oefenen. We gaan zo meteen in gedachten naar een eigen fijn plekje in je hoofd.

In je hoofd zit een fijn plekje waar het altijd rustig is. Het zit precies in het midden van je hoofd. Het is een stil plekje wat alleen jij weet en kent. Alleen jij kan er komen wanneer je maar wilt. Ga er nu maar even kijken. Je hoeft alleen maar het deurtje te openen en je kan er naar binnen. Het is er stil, misschien een beetje donker, misschien ook niet, maar je ziet alles. Wat staat er in om jou een fijn gevoel te geven? Een bank, stoel, bed, kussens, je knuffel? Hoe voelt het om daar te zijn? Je gaat zitten en haalt eens rustig adem. Het is er zo stil dat je je eigen ademhaling hoort. In… uit….in…. uit. Je wordt er rustiger van. Misschien wat stiller in je hoofd. Je hoort even niets om je heen, alleen je eigen inademing en uitademing. Stap nu maar heel rustig weer uit je geheime plekje en weet dat je er altijd weer naar terug kan gaan.

Jouw innerlijke computer

Kijk maar eens naar deze beker, waarbij je heel snel weet wat het is. Als je je ogen dicht doet kan je je dit voorwerp voorstellen, ook al kan je het niet zien. Je hebt een soort model van het voorwerp in je hoofd, dat je ook kan voelen. En, je kan je dingen voorstellen die niet bestaan in de echte wereld. Zo ben je, vanaf het eerste moment in je leven, bezig om een soort model van de wereld in je hersenen te vormen. Dat gebeurt allemaal van binnen en kan je aan de buitenkant niet zien.



Figuur 3.1 jouw innerlijke computer

Mentaliseren en je zelfbeeld?

We hebben het heel veel over je hersenen, je brein en mentaliseren.

Je hele wereld zit eigenlijk in je hersenen en dat is zoiets als een innerlijke computer. Net als in een computer heb je in je hoofd allemaal verschillende mappen. Een map over familie zoals je vader en moeder, of je stiefvader, of stiefmoeder of je oma of je trainer. Een map over jezelf, wie jij bent. Dit noemen we je zelfbeeld. Jouw zelfbeeld is een patroon van gedachtes en gevoelens over jezelf die jij alleen in jezelf kan opmerken. Een deel van jouw zelfbeeld is steeds hetzelfde, en andere delen veranderen steeds in je leven. Soms heb je een andere rol, doordat je met andere mensen bent. Hoe meer je speelt met jouw eigen zelfbeeld en beeld van anderen, hoe meer je er over leert.

Iedereen heeft een eigen hersenmodel van de wereld. Je kunt aan de buitenkant niet zien hoe zo'n model eruit ziet. Gedachtes en gevoelens zijn onzichtbaar. Ze kunnen heel leuk en spannend zijn. Ze kunnen ook vermoeiend en stom zijn.

Omdat ons innerlijke model onzichtbaar is, kunnen we denken en voelen wat we maar willen. Aan de andere kant wordt het ook moeilijker om te weten wat andere mensen denken of voelen door deze onzichtbaarheid. We kunnen anderen verkeerd begrijpen doordat we denken te weten wat iemand denkt. Of waarom hij doet zoals hij doet. Als je elkaar verkeerd begrijpt, krijg je vaak een conflict. Of als je denkt dat anderen jou heel stom vinden word je heel onzeker. Sommige kinderen kunnen heel bezorgd zijn over wat anderen denken en voelen. Ze zijn daar in hun hoofd de hele tijd mee bezig. Dat wordt hyper-mentaliseren genoemd. Hypermentaliseren kost veel energie en levert meestal maar heel weinig op. Behalve dat je er heel onzeker van kan worden. Dus te veel mentaliseren is ook weer niet goed.

Hyper-super-gevoelig afgesteld alarm in het krokodillenbrein

Vervelende en gevaarlijke situaties kunnen er voor zorgen dat jouw dolfijnbrein en krokodillenbrein hyper—super- gevoelig worden. Dit betekent dat de ballon in jouw dolfijn een volgende keer als je in een situatie komt die lijkt op een 'gevaarlijke situatie' heel snel, heel groot kan worden. Daardoor word je heel snel bang, boos of verdrietig. Je reageert dan juist pats vanuit je krokodillenbrein 'om te overleven'. Je uil is dan al snel weer weggevlogen. Je krokodillenbrein onthoudt ervaringen en gaat dan sneller op die manier reageren.

Natuurlijk is het goed dat het krokodillenbrein het als vanzelf overneemt als je echt in gevaar bent. Als je oog in oog met een stier staat, heb je geen tijd om even rustig na te denken. Je moet dan juist direct reageren door te vluchten. Maar, het is niet de bedoeling dat je uil steeds wegvliegt als er niet echt gevaar is. Heel erg bang zijn als je een citotoets moet doen is hier een voorbeeld van. Of als je gaat vechten als je niet gekozen wordt bij de gym. Als je krokodillenbrein te hyper-super-gevoelig is geworden, kan alleen al denken aan die stressvolle situatie er voor zorgen dat je ballonnetje in je dolfijn op knappen staat. Dat je je krokodil inschakelt en je uil wegstuurt. Het is alsof je in een hele snelle hersentrein zit die echt veel te hard gaat en die je niet goed zelf kan sturen. Doordat je zo vaak een alarmsignaal krijgt in je lijf, loop je juist het gevaar om uitgeput te raken. Om niet meer goed te kijken naar jezelf en anderen en dus juist snel in je krokodillenbrein terecht te komen.

Als je hele nare of gevaarlijke situaties hebt meegemaakt, zoals een ongeluk, ziekte of nare situaties thuis of op school, wordt de gevoeligheid van je krokodillenbrein ook een stuk groter. Ook kleinere gebeurtenissen, zoals het kijken naar een griezelfilm, kan in sommige gevallen leiden tot een hyper-super-gevoeligheid van je krokodillenbrein. Maar de meest voorkomende reden van het

te goed afgesteld zijn van het alarmsysteem in je krokodillenbrein is onzekerheid. Onzekerheid of je iets wel kan, of dat anderen je wel leuk vinden, of dat je moeder meer houdt van je zusje of….



Figuur 3.2 een hyper-supergevoelig afgesteld brein

Werkblad 3.2: Je krokodillenbrein leren kennen: vechten, vluchten of bevriezen?

Noem een voorbeeld dat je in je krokodillenbrein zat?

Hoe voelde je dat?

Wat gebeurde er met jou?

Wat gebeurde er met de ander?

Hoe reageerde jij zelf?

En hoe reageerde de ander?

Hoe is het opgelost?

Noem zelf als docent een eigen voorbeeld. Om een idee te krijgen hieronder een voorbeeld.

Ik zag een jongen op het voetbalveld een andere jongen 'aap' noemen. Ik merkte dat ik er heel erg boos van werd. Ik merkte dat aan mezelf omdat ik mijn kaken op elkaar klemde, sneller ging ademen en mijn handen tot vuisten balden. Ik wilde er eigenlijk meteen iets van zeggen tegen dat jongetje. Ook omdat ik zag dat dat andere jongetje er heel erg verdrietig van werd. Ik riep naar dat jongetje 'he dat hoorde ik, en dat kan echt niet.' En ik riep de scheidsrechter of hij het ook gehoord had. De scheidsrechter zei dat ik mijn mond moest houden en me niet met de wedstrijd mocht bemoeien. Toen ben ik maar even weggelopen om af te koelen. In de rust ben ik naar de scheidsrechter gegaan, toen ik weer rustig was. De scheidsrechter heeft samen met de coach een gesprek gehad in het voetbalteam over dat dit niet kan.

Oefening 3.2 invullen werkblad 3.2 in tweetallen. Verdeel de klas in tweetallen en laat ze elkaar interviewen net als in les 1 op een mentaliserende manier. Degene die interviewt vult werkblad 3.2 in voor de ander. Draai de rollen om.

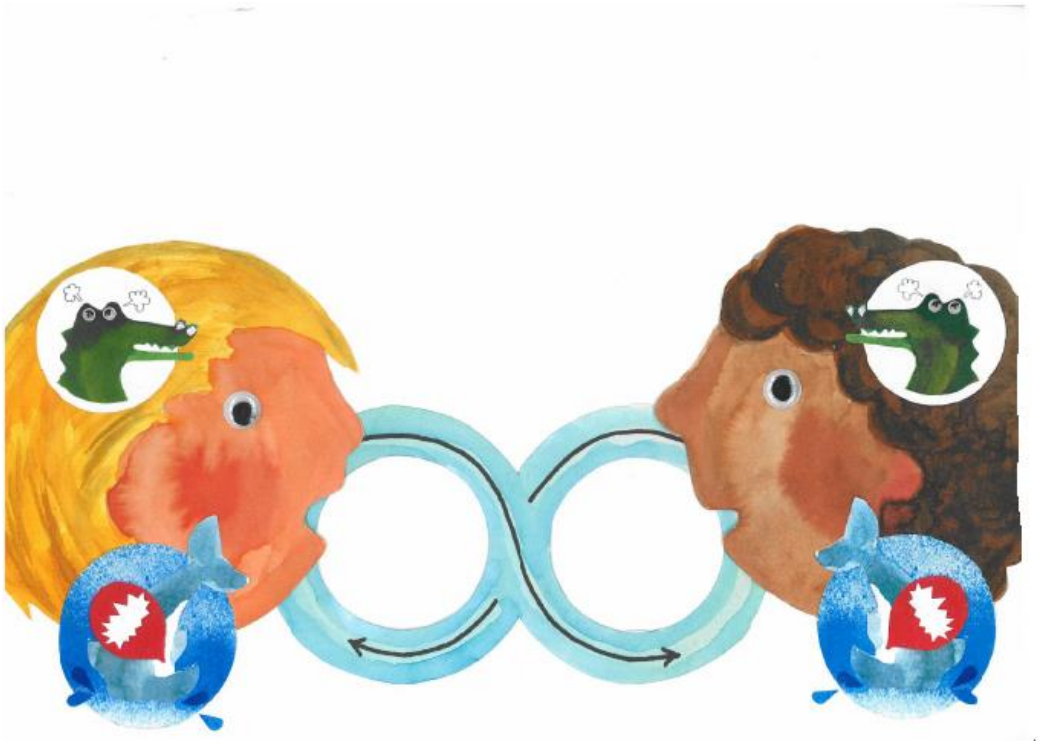
Wat als er twee gealarmeerde breinen zijn?

Vanaf dat je geboren bent, heeft alles wat er om een kind heen gebeurt invloed op de ontwikkeling van dit kind. Dit is een voorbeeld:

Stel je een baby voor die op een verschoningtafel ligt, en schreeuwt op de top van zijn longen. Misschien omdat hij honger heeft. Of misschien omdat zijn luier verschoond moet worden. Voor de baby voelt alles in deze situatie vreselijk. Als een kind in zo'n situatie een papa of mama treft die hem rustig troost, ontstaat er als het ware een stemmetje in de hersenen van het kind wat zegt: "Nou dit is blijkbaar niet zo gevaarlijk als ik dacht". De gevoeligheid van het krokodillenbrein van het kind wordt naar beneden gedraaid. Het kind wordt sterker in het zelf omgaan met eigen gevoelens en lijfseintjes.

Maar stel je nou eens voor, dat er een mama of papa is die net als de baby ook reageert door te huilen of zelfs te schreeuwen, omdat het kind schreeuwt. Dan reageert het krokodillenbrein in de hersenen van het kind juist helemaal anders: "Ik voel mezelf slecht – en dit is blijkbaar echt erg, anders zouden ze niet zo heftig reageren". Het alarmgevoel wordt dubbel zo groot gevoeld. Dan ontstaat zo'n hyper-sensitief krokodillenbrein. De gevoeligheid van het krokodillenbrein wordt juist steeds groter. Dat kan ook gebeuren tussen twee kinderen in de klas.

We zeiden al dat gedachtes en soms ook gevoelens van anderen onzichtbaar zijn. Daarom begrijpen we iemand anders soms helemaal verkeerd. Of denken we dat hij of zij slechte bedoelingen heeft met ons. Zulke gedachtes kunnen ook zorgen voor hyper-super-gevoelige momenten van je krokodillenbrein. Als je vriend of vriendin ook onzeker wordt van jouw reactie zijn er twee gealarmeerde breinen die tegen elkaar willen vechten of juist willen weg vluchten van elkaar.



Figuur 3.3 Twee gealarmeerde breinen kunnen allebei niet meer goed waarnemen

Een voorbeeld:
Je mag niet meedoen met een spel op het schoolplein.
Ik ga hard roepen dat het niet eerlijk is. Ik word boos.
Of ik word extra stil en kijk naar de grond en zeg niets meer.
Of ik loop weg.
Ik voel me afgewezen en alleen.
Ik denk "ik mag nooit meedoen"; "Ik ben zeker niet leuk genoeg".

Wat een ander voelt kan je niet zien aan de buitenkant. Alleen het krokodillengedrag is zichtbaar.
De ander reageert misschien ook boos en schreeuwt: "Het is jouw schuld!".
De ander voelt misschien wel schrik en is bang dat hij het verkeerd doet.
Hij denkt misschien ook wel "ik doe alles altijd verkeerd".
Of de ander denkt "nou die is stil en kijkt niet naar me, hij wil vast niet meedoen". Dat geeft een onzeker gevoel omdat je niet goed weet wat de ander nou vertelt door zo stil te worden.

Hoe blijf je rustig en koel je af of hoe blijf je zichtbaar?

Mensen en dieren hebben hetzelfde krokodillenbrein, maar het denkende brein, het uiltje, is alleen menselijk. Als mensen boos worden en conflicten maken, worden ze 'dierlijker', omdat dan hun krokodillenbrein het overneemt. Dat wisten we al. Je kunt leren herkennen wanneer je in de 'krokodillenvalstrik' gaat trappen. Als je sterke gevoelens bij jezelf merkt zoals boosheid, pijn, angst, schaamte of paniek, sta je op het punt in de 'alarmval' te trappen.

Als we 'dierlijk' worden moeten we echt oppassen om de val van het krokodillenbrein te ontlopen. Voor sommige kinderen helpt een kleine, eenvoudige, rustige en geduldige vraag al: "Vertel me, wat gebeurt er bij je van binnen op dit moment?" Vertellen hoe we ons van binnen voelen,

activeert meteen je uilenbrein, het denkend deel van onze hersenen ... en dan ben je al weer op weg het dierlijke in je zelf, het reflexmatige, achter je te laten. Als je nog heel veel voelt heeft het meestal geen zin om die vraag te stellen. Je uiltje is nog niet terug in je hersenen. Het enige wat in zo'n situatie helpt is even af te koelen door uit de moeilijke situatie stappen. Stilte, water drinken, zorg en bescherming –totdat het weer wat rustiger voelt van binnen en het denkende deel van je brein weer terug is.

Oefening 3.3: Mijn krokodillenbrein en krokodillengedrag

Laat de leerlingen ieder voor zich de volgende vragen beantwoorden

1. Wat is het effect op jezelf als jij heel boos wordt of juist heel bang of heel verdrietig of heel blij?
2. Laat jij dat zien?
3. Of denk je dan nog iets over jezelf?
4. En wat is het effect van jouw gevoel op iemand anders?

Vervolgens kan dit na besproken worden in een kringgesprek.

Wat hebben we gedaan en geleerd

We hebben geleerd dat iedereen een eigen hersenmodel van de wereld heeft. En dat je aan de buitenkant niet kan zien hoe zo'n model eruit ziet. Gedachtes en gevoelens zijn onzichtbaar. Bij stress is wel het krokodillengedrag zichtbaar. We hebben opgeschreven en besproken hoe ieders krokodillenbrein en gedrag er uit ziet.

Afsluiter

Doe een van de ontspanningsoefeningen van achterin of kijk een filmpje zoals Kijk in de klas https://www.youtube.com/watch?v=uOtQ9rtOutI Bv Rechill met Akwasi als je een spreekbeurt moet houden hij doet shaken voor als ontspanningsoefening

Na de les

De leerkracht kent de kinderen in hun strategie en staat model voor een mentaliserende houding. De leerkracht verwoordt regelmatig wat de stappen zijn die kinderen kunnen zetten om niet meteen in hun krokodillenbrein te schieten.

Les 4 Blijven mentaliseren: je krokodillenbrein kennen en jezelf rustig krijgen

Doel les 4	Stil staan bij wat je kunt doen om zelf rustig te worden of te blijven, of juist hoe je weer in beweging kan komen en contact kan maken, zodat je weer kan mentaliseren.
Leskern	Je kunt leren jezelf zo te beïnvloeden dat je steeds vaker wegblijft uit je krokodillenbrein en zo meer zelfcontrole hebt.
Woorden	Mentaliseren, krokodillenbrein, ademoefening, opstekers
Materialen	Oefening 4.1 Geleide fantasie: zaklampmeditatie Werkblad 4.2 Hoe krijg je jezelf rustig? Oefening 4.3. Ademoefening Werkblad 4.4 Wegblijven uit mijn krokodillenbrein Oefening 4.5 Opstekers geven
Tijd	Maximaal 45 minuten

Voorbereiding

- Bekijk vooraf de tekst van de leswijzer
- Toon de agenda op het bord.

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we doen en leren?
- Op zoek naar manieren om rustiger te worden
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter

Binnenkomer: Oefening 4.1 Zaklampmediatie

Neem een zaklamp mee en schijn ermee op een plekje op je hoofd. Zeg zoiets als dat we vandaag op zoek gaan naar nieuwe plekjes in ons eigen hoofd en we met deze oefening weer een beetje gaan oefenen.

Je zit als een stoer persoon. Rechtop, kin iets ingetrokken, alsof er een touwtje aan je kruin omhoog trekt.

Stel je voor je bent op een fijne plek waar je je veilig voelt. Je zit daar op de grond en kijkt om je heen, wat zie je? Bedenk dat rustig voor jezelf.

Het wordt avond en het wordt schemerig, een beetje donker. Kan je nog alles zien? Misschien moet je extra goed je best doen om alles nog te kunnen zien.

Dan wordt het echt donker, er is geen lichtje meer te zien.

Je ziet niets maar je weet wat er om je heen is. Kun je het in gedachten nog zien? Naast je staat een zaklantaarn maar vóór je hem aandoet, bedenk je waar je hem op gaat richten. Op één plek. Doe de zaklamp maar aan en bekijk alles wat er in de lichtbundel te zien is. Verplaats hem niet. Alles wat je nu ziet is dat hetzelfde als toen het licht was? Of zie je nu meer of minder? Pas als je echt alles opgemerkt hebt wat er in de lichtstraal van de zaklantaarn te zien was dan verplaats je de lamp naar een volgende plek en ga je dat uitgebreid bekijken.

Probeer het ook eens met je gedachten, neem één gedachte en kijk daar goed naar en laat de andere gedachten buiten je lichtbundel.

We gaan nu weer even terug naar ons uilenbrein en ons hoofd gebruiken. De leerlingen laten herhalen wat het uilenbrein, dolfijnenbrein en het krokodillenbrein voor functie hebben en wat het met mentaliseren te maken heeft. Wie kan mij vertellen wat een uilenbrein is? Etc.

Wat kan je doen om rustiger te worden?

Als je eenmaal in je krokodillenbrein zit, kan je niet meer goed nadenken, niet meer goed voelen en niet meer goed kijken en dus niet meer goed mentaliseren. Als je heel moe bent omdat je niet goed hebt geslapen of omdat je hard hebt gesport, kom je sneller in je krokodillenbrein terecht. Ook als je heel slecht hebt gegeten of heel veel suiker hebt binnengekregen, omdat je bijvoorbeeld heel veel cola hebt gedronken is het moeilijker om weg te blijven uit je krokodillenbrein. Als je sport is het gemakkelijker om te leren en te onthouden. Sporten helpt het brein om kleine verbindingen te maken (synapsen) tussen hersencellen. Dat is nodig om nieuwe geheugenweggetjes te creëren in je hoofd.

Eten en fit zijn hebben dus ook effect op je hersenen. Maar het helpt ook echt als je meer het gevoel krijgt dat je zelf een beetje meer invloed kan krijgen over je gedachtes.

Het verhaal over je hoofd als een computer vol met verschillende mappen

Je hebt al geleerd dat er een krokodillenbrein, een dolfijnenbrein en een uilenbrein in je hoofd zitten. Je zou kunnen zeggen dat je hoofd een computer is of een soort controller van een spel. Dat

het vooral heel belangrijk is dat jij hem goed weet te bedienen en alle knopjes goed leert te vinden. En jij kan daar zelf in rond lopen om ze te ontdekken.

Als je gedachtes ontdekt gebruik je het meest verfijnde gereedschap ter wereld, jouw aandacht, die een soort schijnwerper is, zoals we met de beginoefening hebben gedaan. Als je licht zet op een gedachte, zie je hem en kan je er meer over ontdekken. Als je je aandacht kan veranderen kan je weer andere gedachtes ontdekken.

Soms zitten er in 1 map angstige, verdrietige, boze of gelukkige gedachtes samen of soms zitten ze in aparte mappen. En die gedachtes zijn weer verbonden met gevoelens waar we vorige keren naar gekeken hebben.

Soms kunnen bepaalde gedachtes en gevoelens je aandacht trekken als ze ontdekt willen worden. Dit kan heel spannend en prima zijn, maar kan ook irritant zijn. Vooral als het om vervelende gedachtes of gevoelens gaat, die steeds terug keren en proberen het over te nemen van je aandacht.

In een situatie waarbij je verdrietige, angstige of boze gedachtes het overnemen en je als het ware dwingen om steeds in die map rond te dwalen, zou je kunnen gaan denken dat er geen spannende of leuke, blije gedachtes meer te vinden zijn. Dan is het niet meer grappig.

Maar weet je, alle blije en spannende gedachtes zitten gewoon te wachten in alle mappen in je hoofd tot dat jij ze ontdekt met je aandacht. Er kan zelfs gereedschap liggen in een andere map, die gebruikt kan worden om bepaalde gedachtes bij te stellen of te repareren. En sommige gedachtes moet je gewoon met rust laten, zodat je er het minste last van hebt. Als je jouw controller vaak onderzoekt met je aandacht, wordt het ook gemakkelijker om zelf de baas te blijven over je gedachtes.

Maar er zijn wel een paar dingen, die helpen om je een beetje rustiger te voelen. Om ervoor te zorgen dat je uilenbrein en dolfijnenbrein weer kunnen meedoen.

Voer een kringgesprek wat kinderen allemaal doen om rustiger te worden. Rustige kinderen kan gevraagd worden of zij zich van binnen ook altijd zo rustig voelen of dat je hun onrust gewoon van buiten niet zo goed ziet. Wat doen jullie om een beetje rustiger te worden? En de rustige kinderen kan gevraagd worden ‘hoe lukt het jullie om rustig te blijven?’

- Zoek een rustig plekje op/ loop even uit de situatie
- Adem rustig in door je neus en 4 tellen uit door je mond. Dit kan je samen meteen oefenen
- Drink een glaasje water
- Als je even heel veel beweegt, bv door jezelf 10 keer op te drukken, gaat de spanning in je lijf ook weg
- Schrijf op zoals in les 2 welke gevoelens er zitten in de ballon van jouw dolfijnenbrein

Wat kan je doen als je als je een beetje bevroren bent en niet meer zo goed contact kan maken met jezelf of je omgeving? Kunnen anderen dat aan jou zien? Merk je het zelf? Wat grappig is, is dat je dezelfde dingen kan doen als waar we het net over hadden. Misschien weet je ook waardoor je zo stil in jezelf wordt. Heb je dat opgeschreven in je ballon in les 2?

Je kunt gemakkelijk leren herkennen wanneer je in de buurt komt van jouw krokodillenbrein. Zodra je sterke gevoelens bij jezelf merkt zoals boosheid, irritatie, pijn, angst of paniek, ben je op weg naar het bekende paadje van je krokodillenbrein. Dan is het makkelijk om te reageren met vechten of vluchten. Dan gebruiken we woorden of agressie om onszelf te verdedigen of we vluchten. Als je dit beter leert herkennen, kan je ook vaak beter even eerst iets doen om af te koelen of om juist

weer te voelen. Dan kan je weer beter leren kiezen hoe je het beste kan reageren. Dus eerst afkoelen voor je meteen in je krokodillenbrein schiet. Of eerst weer wat voelen, zoals stromend water over je handen of een glaasje water drinken, als je bijvoorbeeld door de angst bevriest en daardoor in je krokodillenbrein komt.

- We lopen weg – of we gaan iets anders doen om weg te lopen voor de gevoelens en de situatie
- We zeggen niks – we 'verstoppen' onszelf
- We maken het weg door alles uit te leggen – aan anderen of aan onszelf
- We maken onze gevoelens weg door het weg te eten of weg te slapen.

Als we 'dierlijk' worden, (weet je nog vorige keer?) moeten we echt oppassen om niet in ons krokodillenbrein gevangen te raken. We oefenen steeds met kleine aandacht oefeningen om onze lijfseintjes steeds beter op te merken. Dit kan je gaan helpen. Vooral als je ze vaak genoeg hebt geoefend zodat het een automatische reactie wordt als er een moeilijk situatie is.

Een kleine, eenvoudige, rustige en geduldige vraag kan een iemand ook al helpen als iemand heel veel voelt: "Vertel me, wat gebeurt er bij je van binnen op dit moment?" Vertellen hoe we ons van binnen voelen activeert onmiddellijk het uiltje in onze hersenen, het denkend deel. Dan ben je alweer op weg het dierlijke in je zelf, het reflexmatige, achter je te laten.

Je hersenen rustig maken en houden

Door te oefenen kan je steeds beter leren om jezelf rustig te maken of juist actiever te worden. Sommige kinderen hebben het moeilijk om hun aandacht te controleren en te focussen op hun lijfseintjes en hun schijnwerper te richten op hun eigen brein. Grote of kleine gebeurtenissen – buiten hen of binnen in – blijven hun aandacht vangen. Dit wordt gevolgd door versnipperde aandacht naar alle kanten, en dan wordt alles chaotisch en verwarrend. Het lijkt op het kijken naar meerdere films op hetzelfde moment. Alles in het hoofd wordt chaotisch, waardoor het alarm van het krokodillenbrein uitgedaagd wordt om in actie te komen. Dit is bijvoorbeeld zo bij kinderen die druk kunnen zijn en moeite hebben zich te concentreren. Deze kinderen kunnen sneller een voller ballonnetje voelen die op knappen staat. Dan vliegt hun uiltje ook sneller weg. Sommige kinderen kunnen zo onzeker zijn dat ze niet meer goed kunnen opletten wat er allemaal om hen heen gebeurt, omdat hun ballonnetje in hun dolfijnenbrein heel snel vol raakt door eigen angstige gevoelens. En we hebben al geleerd dat je dat soms niet goed kan zien aan de buitenkant en dat we daarom goed moeten kijken naar elkaar. En nieuwsgierig moeten proberen te zijn over wat er eigenlijk allemaal gebeurt bij iemand van binnen.

Angst en verlegenheid

Als we niet af en toe bang zouden zijn, zouden we misschien niet meer leven. Angst kan soms je leven redden op bepaalde momenten en bepaalde plaatsen.

Stel je deze situatie voor: je bent in de Beekse Bergen op een grote open vlakte op een echt hete dag. Je dacht dat je uit de auto mocht stappen en loopt even naast de auto te kijken of je een wild dier in het echt kan zien. Plotseling zie je op enige afstand een grote leeuw naar voren springen uit het gras. Hij rent met grote snelheid recht op je af, met zijn bek wijd open. Je denkt spontaan: wat leuk – hij is blij om me te zien. Dit is geweldig...!

Het is dus belangrijk om soms wel bang te zijn en dan te weten dat je meteen moet rennen naar de auto om jezelf in veiligheid te brengen. Na zo'n gebeurtenis ben je beter in staat om je te herinneren dat je eerder bang bent geweest. De volgende keer dat je de brul van een leeuw hoort in de verte kan je gemakkelijker en sneller voorzorgsmaatregelen nemen. Je hebt geleerd wat een brul van een leeuw kan betekenen. Zo leren we: leeuwen zijn gevaarlijk en moeten met grote voorzichtigheid worden benaderd.

Maar, kinderen en ook volwassenen kunnen ook ergens bang voor zijn zonder reden. Dit gebeurt bijvoorbeeld als het krokodillenbrein in de hersenen overprikkeld is geraakt. Allerlei dingen in de wereld kunnen gekoppeld zijn geraakt aan angst zonder reden, maar wel een beperking opleveren in je leven – bijvoorbeeld spinnen, regenwormen, het donker, mensen in het algemeen en ga zo maar door. Verlegenheid is een soort angst waarbij geremdheid en zenuwachtigheid het overnemen als je met andere mensen samen bent, met wie je je niet op je gemak voelt.

Angst en verlegenheid is als het ware een spoor geschreven in je geheugen van je brein, gekoppeld aan je krokodillenbrein. Dit spoor kan aangepast worden en verwijderd als dat nodig is. Je uilenbrein kan deze angst omvormen als het beetje bij beetje leert en erbij kan blijven als je iets van die angst voelt.

Het krokodillenbrein en het lichaam moeten geleidelijk aan leren dat JIJ en je dolfijnen en uilenbrein de leiding en de controle hebben. Jij weet dat als je krokodillenbrein het overneemt zij niet meer meedoen. Veel oefenen met kleine stapjes om je angst te leren voelen en er niet door van de wijs gebracht te worden, helpt je daarbij. En het trainen van je aandacht en je ademhaling ook. Want als je lichaam rustig kan blijven, kan je uilen- en dolfijnenbrein mee blijven doen. Zo kan je krokodillenbrein langzaamaan leren dat een situatie gevaarlijk lijkt, maar niet is.

Als je dolfijnenbrein vol begint te raken is het steeds moeilijker om te denken. Als het alarm in je krokodillenbrein flikkert, is het nodig dat de hersenen zichzelf automatisch kunnen kalmeren. Daarom is het een goed idee om te oefenen met het kalmeren van het alarm in je krokodillenbrein als het alarm niet nodig is. Om het als het ware op zo'n manier te trainen dat het een automatische reactie kan worden. Daarom hebben we tijdens deze periode dat we leren over mentaliseren steeds ook aandacht besteed aan ontspanning van je lijf en van je hersenen, door ademhalingsoefeningen en technieken om rustig te worden in je hoofd. Dat noemen we mindfulness.

Als je door je neus inademt en door je mond uitademt is dat gemakkelijk omdat we dat al kunnen. Maar het verschil is dat je je aandacht moet veranderen en moet proberen op te merken hoe je ademhaalt. Hoe de lucht in en uit je neus gaat en hoe je borst en je buik bewegen als je ademhaalt. Dat is het enige wat je moet doen. Als je een tijdje doorgaat met je aandacht te richten op je ademhaling, krijg je rust in je hoofd en een prettig gevoel in je lichaam. Zullen we het nog eens samen doen? Weet je nog dat we de oefening deden met blazen op je onderarm. Zullen we dat nog eens doen?

Als je dit doet zal je merken dat je steeds weer wordt afgeleid, door de jongen die naast je zit of het meisje dat zo hard zit in te ademen of door bepaalde gedachten. Het geheim is om deze gedachten los te laten, alsof ze blaadjes zijn die vallen van een boom of gedachtenwolkjes die wegwaaien in de wind. Terwijl jij rustig probeert je aandacht weer te richten op je ademhaling en probeert op te merken hoe de lucht door je neus gaat. En welke bewegingen je merkt in je lichaam. Of door je gedachte heel serieus te nemen en er eens over te praten met je docent, je vader of moeder of je beste vriend of vriendin.

In het begin is het heel moeilijk om jezelf echt te concentreren op ademhalen of je gedachten een andere kant opsturen. Maar als je dat vaker doet gaat het steeds makkelijker. Kijk maar eens naar

dit filmpje waarin wordt uitgelegd hoe de verbindingen in je hersenen worden gemaakt: https://www.youtube.com/watch?v=seD62aKvrHE Dit is een filmpje waarin de neuropsycholoog Scherder hersenen laat zien en heel kort de functie van hersenen uitlegt.

Oefening 4.3. Ademoefening

Dit kunnen we ook nog eens oefenen want een andere manier is tellen tijdens het diep en kalm ademhalen: Adem langzaam in terwijl je telt 1...2... Adem langzaam uit terwijl je telt 1...2... 3... 4...

Diep en regelmatig ademhalen kalmeert het alarm centrum in de hersenen. Het is de makkelijkste manier van de wereld om de kracht van aandacht te ontwikkelen. Iedere keer dat je besluit om te focussen op je ademhaling, vergroot je de kracht van aandacht richten.

Deel werkblad 4.4 uit en vraag de kinderen te omcirkelen wat voor hun goed werkt om uit hun krokodillenbrein te blijven.

Wat hebben we gedaan en geleerd

We hebben ons eigen krokodillenbrein leren kennen en geleerd en geoefend wat wij kunnen doen om rustig te worden of te blijven.

Afsluiter Oefening 4.5 in subgroepjes: Opstekers geven en krijgen, daar heb en krijg je nooit genoeg van. Het is voor iedereen belangrijk om gewaardeerd te worden door anderen. Iedereen mag zijn zoals hij is en hoort er toch gewoon bij. Als iedereen zich goed kan voelen in de klas zal het krokodillenbrein van de kinderen steeds minder vaak aan gaan. Daar kan iedereen bij helpen.

Zoek kleine veertjes of koop ze. Laat de kinderen tegenover elkaar zitten of in kleine groepjes. Per groepje krijgen ze een veertje = pluimpje. Door een opsteker te geven of te krijgen, voel je je gezien en dat geeft een fijn gevoel. In de klas kunnen we ook proberen de leuke en mooie kanten van iemand te zien. Dat niet alleen in onszelf te denken, maar ook te zeggen. Daar gaan we nu mee oefenen.

De eerste legt het veertje op de hand en blaast het naar een ander. Terwijl het in de richting van het andere kind blaast geeft het een complimentje/ opsteker over dit kind waar het veertje naartoe geblazen wordt. Deze probeert het pluimpje te vangen en herhaalt (eventueel in eigen woorden) de opsteker die het gekregen heeft.

Nu mag dit kind een opsteker-pluimpje naar een ander sturen enz.

Om af te sluiten kun je alle kinderen een veertje geven en op een briefje laten schrijven welke opsteker ze gekregen hebben.

Na de les

De leerkracht kent de kinderen in hun strategie en staat model voor een mentaliserende houding. De leerkracht verwoordt regelmatig wat de stappen zijn die kinderen kunnen zetten om niet meteen in hun krokodillenbrein te schieten.

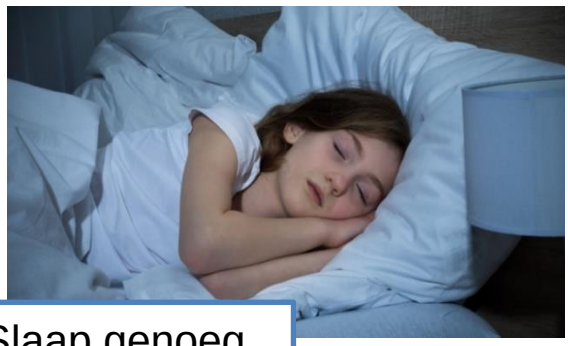
Variatie op de afsluiters:

- Kijk in de klas https://www.youtube.com/watch?v=uOtQ9rtOutI Bv Rechill met Akwasi als je een spreekbeurt moet houden hij doet shaken voor als ontspanningsoefening
- https://www.youtube.com/watch?v=7VaKEkVGBS4 bv Rechill met Akwasi als je pijn hebt.

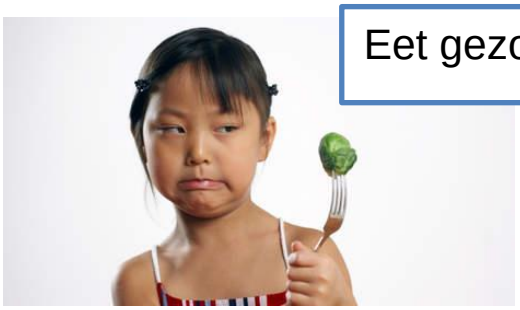
Werkblad 4.4 Wegblijven uit mijn krokodillenbrein: zet een cirkel bij wat werkt voor jou?



Beweeg



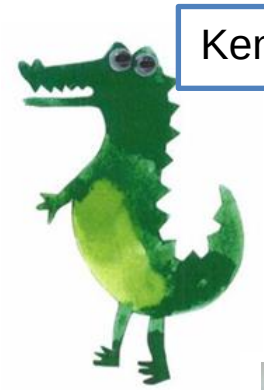
Slaap genoeg



Eet gezond



Wees positief



Ken je krokodillenbrein



Goed omgaan met stress



Maak jezelf rustig

Kletskaart voor ouders

Mentaliseren is

- Nieuwsgierig zijn naar wat iemand denkt en voelt
- Je afvragen wat er in de ander gebeurt zoals waar hun aandacht naar toe gaat, wat ze voelen, denken, wensen, wat hun bedoeling is
- Stil staan bij wat we zelf voelen, denken, wensen etc
- Stil staan bij het effect van wat we voelen, denken, wensen op de ander
- Open staan om het eens op een andere manier te bekijken
- Merken dat we de ander niet aanvoelen of aansluiten terwijl we dachten dat wel te doen.

Vraag je kind eens:

Wat is mentaliseren?

Kun je mij vertellen wat een krokodillenbrein, een dolfijnenbrein en een uilenbrein is?

mentaliseren

is het jezelf van buitenaf zien en de ander van binnenuit

mentaliseren

mentaliserende houding

is een nieuwsgierige en open houding

mentaliserende houding

krokodillenbrein

is een onderdeel van de hersenen dat actief wordt als iemand gestrest is of als gevaar dreigt

krokodillenbrein

dolfijnenbrein

is de hele dag aan het voelen en geeft informatie zodat je kan mentaliseren

dolfijnenbrein

uilenbrein

is een onderdeel van de hersenen waarmee iemand kan na denken en kan mentaliseren

uilenbrein

interactie

is datgene dat tussen jou en de ander plaats vindt

interactie