

# Thema 5 Gedachten

## Onderdelen

- 1 Ik zie, ik zie wat jij niet ziet... ik denk, ik denk wat jij niet denkt
- 2 Verschillende gedachten
- 3 Storm in je hoofd
- 4 *Mind jar* maken (kan ook heel goed tijdens de knutselles)
- 5 Afronding

## Doelen

- Weten dat positieve en negatieve gedachten komen en gaan
- Een teveel aan gedachten en de eventuele negatieve gevoelens daarover kunnen verminderen

## Kernwoorden

Zien	Denken
De gedachte	Prettig
Onprettig	Het verleden (gisteren)
De toekomst (morgen)	Beelden
Woorden	Sterk makend
Zwak makend	De storm
De wolk	Komen en gaan

## Toelichting

Onze gedachten hebben vaak een heel sterk effect op hoe we ons voelen en op wat we doen. Vaak ontstaan deze gedachten automatisch en nemen ze ons mee in de stroom van het denken. Het belangrijkste dat je kinderen kunt leren is dat gedachten geen feiten zijn. Gedachten komen en gedachten gaan weer. Mindfulness geeft je de ruimte om te beslissen of je de gedachten voor 'waar' aanneemt en hoe je ermee om wilt gaan. Voor kinderen die wellicht steeds terugkerende moeilijke gedachten hebben, kan het een opluchting zijn om te weten dat iedereen elke dag heel veel gedachten heeft. En dat je met mindfulness een keuze hebt hoe hiermee om te gaan. Gedachten kunnen ook naast je neergelegd worden in plaats van dat ze je alsmaar lastigvallen.

## Materiaal

- Werkblad Gedachten – Mijn gedachten (onderdeel 2)

Voor het maken van de mind jar (onderdeel 3 en 4):

- Glazen pot die goed sluit voor elk kind
- Warm water
- Glitter

- Glitterlijmstiften
- Vloeibare-lijmstiften (om door het water te mengen)
- Eventueel secondelijm om het deksel dicht te plakken

### Voorbereiding

Maak voordat je aan deze les begint zelf een *mind jar*. Dit is een glazen pot met glitters die je gedachten/gevoelens symboliseren. Je kunt de pot schudden en ernaar kijken. Daardoor is het is een aansprekend meditatie- of mindfulness-hulpmiddel dat een kind kan gebruiken wanneer het zich gestrest voelt, overprikkeld of boos is.

Deze mind jar heb je nodig tijdens de oefening ‘Storm in je hoofd’ (onderdeel 3). Zelf eerst een mind jar maken is ook aan te raden om de lijm die je gebruikt uit te proberen. Sommige lijmsoorten worden namelijk wit en klonterig als je die in warm water doet. De lijm moet ervoor zorgen dat de glitter langzaam naar beneden zakt. Op internet zijn verschillende filmpjes over het maken van een mind jar te vinden als je ‘mind jar’ intypt.

### Tijdsindicatie totaal

90 minuten

## 1 Ik zie, ik zie wat jij niet ziet... ik denk, ik denk wat jij niet denkt

**Werkvorm** Spel

**Leerkracht** Speel het spelletje ‘Ik zie, ik zie wat jij niet ziet’ een aantal keer met de kinderen. Teken daarna op het bord een hoofd met open ogen en ernaast een voorwerp dat net tijdens het spelletje gezien en geraden is. Benadruk dat dit ‘ik zie’ is. Teken daaronder nog een hoofd, met een denkwolkje. Leg de kinderen uit dat je nu iets in je hoofd neemt wat ze niet kunnen zien in de klas, maar waaraan je denkt.

Speel nu: ‘Ik denk, ik denk wat jij niet denkt.’ Kinderen moeten raden waar jij aan denkt. Bepaal vooraf wel de categorie, bijvoorbeeld dieren. Teken het dier als het geraden is in het denkwolkje op het bord. Benadruk dat het dier niet echt in de klas aanwezig is, maar dat we aan het dier denken. Het is een gedachte.

Teken vervolgens meerdere gedachtenwolkjes in het hoofd en eromheen. Vertel dat we allemaal steeds aan het denken zijn. Dat doet ons hoofd. Vaak weet je zelf niet wat je denkt. Sommige mensen denken in woorden en verhaaltjes, andere mensen denken in beelden (teken het verschil in de wolkjes).

Zeg tegen de kinderen:

- ★ Het kan goed zijn om te weten wat ons hoofd denkt. Sluit je ogen. Ga met je aandacht naar je adem. Kijk of je kunt zien of er een gedachte in je hoofd komt. Waar denk je aan?

Laat de kinderen nu een paar minuutjes in stilte zitten.

- ★ Breng nu je aandacht weer naar je adem. Open je ogen.

Vraag de kinderen of ze gedachten hebben gehad.

Tijdsindicatie 20 minuten

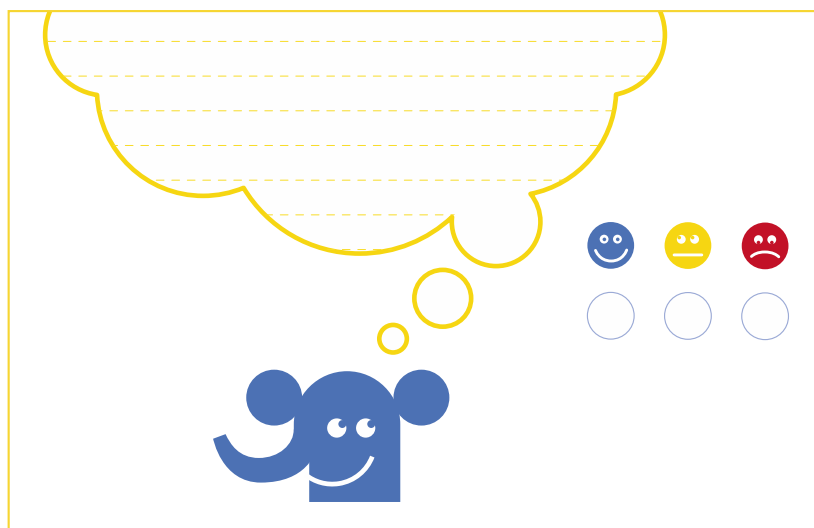
## 2 Verschillende gedachten

Werkvorm Klassikale oefening

**Leerkracht** Teken opnieuw een hoofd op het bord. Teken er twee gedachtenwolkjes omheen. Schrijf erboven: gedachten toekomst (morgen) en gedachten verleden (gisteren). Geef een voorbeeld over een gedachte over de toekomst. Hou het dicht bij de belevingswereld van de kinderen en neem een voorbeeld van iets wat binnenkort in de klas gaat gebeuren. Bijvoorbeeld: Ik heb zin in de gymles. Wat zullen we gaan doen? Of: Wat zal ik krijgen voor mijn verjaardag? Laat de kinderen zelf raden in welke categorie deze gedachte valt. Teken de gedachte in het gedachtenwolkje over de toekomst.

Doe dit ook over een gedachte uit het verleden. Bijvoorbeeld: Ik kon vannacht niet slapen. Teken de gedachte in het gedachtenwolkje over het verleden.

Laat de kinderen hun ogen sluiten en in stilte zitten. Vraag of ze ergens aan den-



Detail werkblad

ken. En als dat zo is, of de gedachte over het verleden of de toekomst ging. Sluit af met aandacht voor de ademhaling. En laat de kinderen hun ogen weer openen. Vraag of zij iets willen delen over welke gedachten ze hadden. Geef aan dat als ze dat niet leuk vinden, ze hun gedachte niet nu hoeven te delen. En vertel dat ze als ze iets te vertellen hebben over hun gedachten en dat liever nu niet doen, ook na de les naar je toe kunnen komen om het te vertellen. Vraag ze hun gedachten te tekenen of op te schrijven op het werkblad 'Mijn gedachten'. Dat mag ook in hun eigen taal. Ze mogen aangeven of het een prettige gedachte is, een onprettige gedachte of een gedachte ertussenin.

Kijk of je samen met de kinderen hun gedachten kunt categoriseren.

**Toelichting** Deze oefening is bedoeld om aan het eind van de oefening met de klas de gedachten van de leerlingen te categoriseren. Bijvoorbeeld: leuk, niet leuk, vrolijk, verdrietig, boos, steeds terugkerende niet leuke gedachten. Er zijn veel mogelijkheden. Vier van deze categorieën zijn genoeg. Met de oefeningen die volgen kunnen de kinderen hun gedachten leren sturen.

**Materiaal** Werkblad Gedachten – Mijn gedachten

**Tijdsindicatie** 20 minuten

### 3 Storm in je hoofd

**Werkvorm** Groepsgesprek

**Leerkracht** Zeg tegen de kinderen:

- ★ **Vaak is het zo druk in je hoofd met gedachten. Van de ene gedachte word je vrolijk. Van een andere gedachte word je verdrietig. De ene gedachte laat je je sterk voelen. De andere gedachte laat je je slap voelen. Dit heeft elk mens. Dit is normaal.**

Vraag aan de kinderen of ze voorbeelden kennen van gedachten waar ze vrolijk van worden en zich sterk door voelen. Bijvoorbeeld: ik ben een goede vriendin, of: ik ben goed in taal.

Vraag daarna of ze voorbeelden kennen van gedachten waar ze verdrietig van worden en zich slap door voelen. Bijvoorbeeld: ik kan niks, of: ik heb helemaal geen leuk speelgoed.

Teken bij het hoofd met de wolkjes (uit de vorige oefening) extra donkere wolkjes voor de negatieve gedachten en wolkjes met een zonnetje erin voor de positieve gedachten. Zeg daarna:

- ★ Het is niet fijn om je verdrietig of slap te voelen door je gedachten. Je kunt er zelf wat mee doen. Als het zo druk is in je hoofd, lijkt het wel alsof er storm is in je hoofd. Je hoofd lijkt wel op de glitters in deze pot. [Pak je zelfgemaakte mind jar, schud die flink heen en weer en zet die dan op tafel.] Kijk eens wat er gebeurt als je een tijdje met aandacht naar de pot kijkt.

Vraag de kinderen wat ze opvalt of benoem zelf dat de glitter weer rustig naar de bodem zakt. Benadruk dat dit ook gebeurt met gedachten. Gedachten komen en gaan weer. Het is rustig, het stormt, het wordt weer rustig. Het wordt rustig door met aandacht stil te staan bij jezelf. Laat dit eventueel ook zien in de tekening van het hoofd. Veeg een aantal wolkjes weg, teken een paar nieuwe, veeg weer een aantal wolkjes weg.

**Materiaal** Glazen pot die goed sluit, warm water, glitter, glitterlijmstiften, vloeibare-lijmstiften (om door het water te mengen), eventueel secondelijm om het deksel dicht te plakken

**Tijdsindicatie** 15 minuten

## 4 Mind jar maken

**Werkvorm** Knutselactiviteit

**Leerkracht** Vraag of de kinderen het leuk vinden om ook zo'n pot te maken. Laat zien hoe het moet. Het is voor deze les handig om wat extra hulp in de klas te hebben van bijvoorbeeld een assistent of een ouder. Of werk in kleine groepjes.

**Werkwijze:**

- Maak een pot met deksel goed schoon.
- Vul deze bijna helemaal met goed warm water.
- Spuit er een aantal glitterlijmstiften in leeg (van dezelfde kleur).
- Spuit er een lijmstift in leeg.
- Doe er nog wat losse glitter in.
- Roer voorzichtig maar goed (dit duurt even).
- Doe de deksel erop (eventueel met secondelijm ertussen).
- Schud de pot voorzichtig en controleer of deze niet lekt.
- Laat de kinderen hun naam op het deksel zetten.

Laat de kinderen de mind jar in hun koffertje of tas bewaren.

**Materiaal** Glazen pot die goed sluit voor elk kind, warm water, glitter, glitterlijmstiften, vloeibare-lijmstiften (om door het water te mengen), eventueel secondelijm om het deksel dicht te plakken

Tijdsindicatie 30 minuten (afhankelijk van de groepsgrootte)

---

## 5 Afronding

Werkvorm Groepsgesprek

Leerkracht Vraag de kinderen hoe ze het vonden om iets te leren over hun gedachten. Bespreek in welke situaties hun mind jar hen zou kunnen helpen. Maak afspraken over wanneer de kinderen hun mind jar kunnen pakken. Je zou eraan kunnen denken om een hoekje in de klas te maken waar leerlingen naartoe kunnen gaan als ze voelen dat ‘het stormt in hun hoofd’. In dit hoekje staat dan een mind jar.

Tijdsindicatie 5 minuten

---

### Praktijkervaringen

‘Kinderen vinden de mind jar heel mooi. En kijken er graag naar. De kinderen snappen heel snel de gelijkenis met storm in je hoofd en het schudden met de pot.’

Reacties van kinderen:

‘Ja juf, zo is het in mijn hoofd!’

‘Zo is het hier... altijd’ (wijzend naar het hoofd)’

---



## Werkblad Gedachten – Mijn gedachten

Schrijf of teken je gedachten in de wolken. Zet een kruisje onder de smiley.  
Blauw = prettige gedachte; geel = niet prettige/niet onprettige gedachte;  
rood = onprettige gedachte.

