

**EDUCATIEVE BACHELOROPLEIDING  
VOOR LAGER ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

**Creatief gedrag in het basisonderwijs:  
Emoties in beeld**

Eline Vanmuysen LLO 3C  
Academiejaar 2022 - 2023

## Inhoudstafel

ORIËNTEREN EN RICHTEN .....	2
PLANNEN .....	4
VERZAMELEN & ANALYSEREN .....	5
ONTWERPEN .....	9
CONCLUDEREN .....	12
BIBLIOGRAFIE .....	14
BIJLAGEN.....	15
<i>Bijlage 1: Bevraging juf Els.....</i>	<i>15</i>
<i>Bijlage 2: Interview expert – Janna Rasquin .....</i>	<i>16</i>
<i>Bijlage 3: De praktijkgids .....</i>	<i>20</i>

## Oriënteren en richten

### Praktijkprobleem

In de klas van juf Els in het derde leerjaar in basisschool Sint-Joris, heerst over het algemeen een goede klassfeer, toch worden er regelmatig kleinere probleemgedragingen (low level behavior) of ruzies ervaren onder de leerlingen, in de klas. Daarom wil juf Els graag meer inzetten op het sociaal-emotioneel leren van de leerlingen. Als leerkracht inzetten op sociaal-emotioneel leren heeft een positieve invloed op het welzijn, het draagt bij aan de totaalvorming van de leerlingen en het zorgt voor een inclusieve klas. (Van Overveld, 2017)

Veel gedragsproblemen ontstaan omdat de leerlingen de taal van hun eigen lichaam niet herkennen en/of niet begrijpen (Van Overveld, 2017). Om de emoties van leerlingen te achterhalen, is het nodig om hen te stimuleren om hun emoties te uiten. Door creatieve interventies gebaseerd op creatieve therapie in de lessen te integreren worden leerlingen aangemoedigd om op een expressieve en creatieve manier hun emoties te uiten.

Creatieve Therapie is een vorm van therapie die gebruik maakt van kunst en creatieve uitdrukkingsvormen om emoties, gedachten en gevoelens te verkennen en te verwerken. Aan de hand van creatieve therapie kunnen kinderen door middel van creativiteit in de vorm van dans, muziek, drama of beeldende therapie gedrag herkennen, emoties uiten, hun problemen oplossen of wat ze voelen en denken verwerken, al dan niet op een verbale manier.

Enkele voordelen van het uiten van emoties door middel van creatieve therapie:

- Creatieve therapie kan helpen bij het ontwikkelen van communicatievaardigheden. Door het creëren van kunst kunnen kinderen leren zichzelf duidelijk uit te drukken en te leren luisteren naar anderen.
- Creatieve therapie kan een rustgevend en kalmerende werking hebben, en zo stress en angst verminderen. Doordat kinderen hun zorgen en angsten kunnen uiten en verwerken via creatieve uitingen kunnen ze zich beter voelen en meer ontspannen zijn.
- Creatieve therapie kan helpen bij het vergroten van het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde van kinderen. Door hun creatieve prestatie te zien en te waarderen kunnen de kinderen zich gewaardeerd en competent voelen.
- Creatieve therapie kan helpen bij het verwerken van moeilijke gebeurtenissen. Door creatieve uitingen kunnen kinderen emoties en ervaringen verwerken en zo een manier vinden om ermee om te gaan.

In samenspraak met juf Els kozen wij ervoor om de focus te leggen op beeldende expressie, tijdens de lessen muzische vorming. Leerlingen kunnen door beeldend te creëren in de vorm van een tekening, een schilderij of een kleiwerk, hun gevoelens letterlijk vormgeven.

Samen met juf Els en de leerlingen van het derde leerjaar zullen we onderzoeken hoe we aan de hand van creatieve interventies leerlingen meer bewust kunnen maken van eigen gevoelens en deze reguleren.

### Onderzoeksvraag

Hoe kan ik creatieve interventies integreren in de lessen muzische vorming binnen het domein beeld, in het derde leerjaar van basisschool Sint-Joris, om leerlingen meer bewust te maken van hun eigen gevoelens en deze te reguleren?

### **Bijsturingen na reflectie**

- Werk nauw samen met juf Els om het praktijkprobleem zorgvuldig te definiëren en af te bakenen, om zo tot een consensus te komen.
- Het doel is om het zelfbewustzijn en het zelfmanagement van de leerlingen te bevorderen, waarbij de nadruk ligt op de ik-competentie binnen het SEL-kader, en niet het volledige SEL-kader.

## Plannen

Onderzoeksactiviteit	10/'22	11/'22	12/'22	01/'23	02/'23	03/'23	04/'23	05/'23
- Zoeken naar bronnen								
- Bevragen van expert								
- Ontwerpen product								
- afleiden van criteria uit bronnen/bevragingen								
- ontwerpen output								
- testen van het product								
- bijsturing van het product en 2 <sup>de</sup> try-out								

### **Onderzoeksactiviteit: bronnenonderzoek**

Om zo:

- Te achterhalen hoe leerlingen hun emoties kunnen herkennen, benoemen en reguleren vanuit het SEL-kader en vanuit andere bronnen;
- Te achterhalen hoe emoties van leerlingen ontwikkelen in de lagere school.

### **Onderzoeksactiviteit: bevragen van expert aan de hand van een interview**

Om zo:

- Te achterhalen of beeldende therapie kan ingezet worden in het lager onderwijs;
- Te achterhalen hoe een sessie creatieve therapie praktisch ingericht wordt in het lager onderwijs;
- Te achterhalen hoe het spreken in groep over emoties en gevoelens wordt aangepakt.

Expert: Janna Rasquin – creatief therapeut te OPZC Rekem

### **Onderzoeksactiviteit: bevragen van klasleerkracht**

Om zo:

- Te achterhalen hoe de creatieve interventies praktisch georganiseerd kunnen worden in de lagere school.

Klasleerkracht: Els Hanssen – leerkracht derde leerjaar Vrije Basisschool Sint-Joris

## Bijsturingen na reflectie

- Het is essentieel om voortdurend de afweging te maken waarom het nodig is om informatie uit een specifieke bron te halen en hoe deze informatie kan bijdragen aan het onderzoek voor je bachelorproef.

## Bewijsstukken in bijlage

- Bijlage 1: Bevraging van juf Els
- Bijlage 2: Interview expert – Janna Rasquin

## Verzamelen & Analyseren

Voor mijn ontwerp is het belangrijk rekening te houden met een aantal punten. Vanuit het bronnenonderzoek en de bevragingen ben ik gekomen tot enkele ontwerpseisen.

### Bronnenonderzoek

Hoe kunnen leerlingen hun emoties herkennen, benoemen en reguleren?

Het boek "SEL: sociaal emotioneel leren" van Van Overveld (2017) werd hier als basisbron gebruikt.

Sociaal-emotioneel leren (SEL) is een ontwikkelingsproces waarmee leerlingen zichzelf vorm kunnen geven en levensvaardigheden kunnen verwerven zoals het herkennen, benoemen en reguleren van emoties.

De levensvaardigheden vanuit de ik-competentie richten zich vooral op drie aspecten;

- De signalen van ons lichaam **herkennen**
- (Emotie)taal hanteren: woordenschat om eigen gevoelens te **benoemen**
- Strategieën inzetten om heftige emoties te **reguleren**

De ik-competentie gaat over:

#### 1. Besef van zichzelf

Verwijst naar de bewuste kennis die een leerling van zichzelf heeft. De nadruk ligt op emoties.

Gedrag dat past bij deze competentie:

- Gebruikt een **gevoelswoord** om aan te duiden hoe hij zich voelt;
- Kan binnen een basisemotie **nuances** aanbrengen door het gebruik van verschillende emotiewoorden (Bijvoorbeeld: angstig, bang, doodsbang);
- Durft in het bijzijn van anderen te vertellen hoe hij zich voelt.

Uit onderzoek blijkt dat het gezond is om je emoties te uiten. Hiervoor moeten we echter eerst onze emoties herkennen en kunnen benoemen. Een hulpmiddel dat je kan helpen bij het herkennen van wat je voelt, is een **emotiemeter**. De introductie van de emotiemeter bleek een groot succes te zijn op een school voor kinderen met emotionele problemen. (Gieles, 2022b)

De emotiemeter dient als hulpmiddel om emoties beter te begrijpen. Het moedigt je aan om verder te kijken dan de **basisemoties**: bang, blij, boos en verdrietig, en te verkennen wat je precies voelt. Aan de hand van de emotiemeter kunnen leerlingen **nuances** ontdekken binnen de basisemoties. Bijvoorbeeld binnen de emotie van boosheid worden nuances herkend zoals teleurstelling, frustratie, irritatie etc.

#### 2. Zelfmanagement

Bij zelfmanagement maak je gebruik van je **emotionele kennis**, die je hebt opgedaan in de vorige competentie besef van zichzelf, om de juiste beslissingen te nemen bij een probleem.

Gedrag dat past bij deze competentie:

- De leerling herkent en benoemt emoties;
- De leerling legt uit hoe emoties, gedachten en gedrag samenhangen;
- De leerling gebruikt technieken om impulsief gedrag te voorkomen;
- De leerling gebruikt **technieken** om zichzelf te kalmeren als situaties escaleren.

Volgens creatief therapeut Janna Rasquin, is er een link tussen creatieve therapie en de ik-competentie vanuit het SEL-kader. Ze beweert dat beeldende therapie in het onderwijs een positieve bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling van de ik-competentie binnen het SEL-kader. Door middel van beeldende activiteiten worden leerlingen gestimuleerd om hun eigen gevoelens, gedachten en ervaringen te uiten en te verkennen. Dit proces van zelfexpressie en zelfreflectie bevordert het zelfbewustzijn en zelfmanagement van leerlingen. Ze leren beter omgaan met hun emoties, leren hun eigen behoeften en grenzen herkennen en ontwikkelen vaardigheden om hun emoties effectief te reguleren. Hierdoor kunnen ze zichzelf beter begrijpen en beter omgaan met hun emoties. (Janna Rasquin, 2023)

De informatie uit deze bronnen brengt mij tot de doelen voor de creatieve interventies.

1. Het bewust worden van eigen emoties, gevoelens en gedrag.
2. Het benoemen van emoties, gevoelens en gedrag door middel van emotietaal, met behulp van een emotietermometer.
3. Het uiten en reguleren van emoties, gevoelens en gedrag.

Ontwerpeis: De creatieve interventies moeten leerlingen in staat stellen om bewust te worden van hun eigen emoties, gevoelens en gedrag, deze te benoemen met behulp van emotietaal, en effectieve strategieën aan te leren om emoties, gevoelens en gedrag te uiten en te reguleren.

Ontwerpeis: De praktijkgids bevat achtergrondinformatie over creatieve therapie, zodat de insteek en de relatie met sociaal-emotioneel leren duidelijk wordt.

Ontwerpeis: Implementeer een effectieve emotietermometer in de interventies, die leerlingen helpt om hun emoties beter te begrijpen en specifieke gevoelens te benoemen.

### Hoe ontwikkelen emoties zich bij leerlingen in de lagere school?

Bij leerlingen in de lagere school neemt de **emotionele competentie** toe. De emotionele competentie omvat het vermogen van kinderen om emoties bij zichzelf en anderen te herkennen en deze op gepaste wijze te uiten (Emotionele competentie en empathie | Nederlands Jeugdinstituut, z.d.).

Uit de bron "De sociaal-emotionele ontwikkelingstaken per leeftijdsfase" van Prodia (2015) blijkt dat de lagereschoolkinderen vanaf achtjarige leeftijd begrijpen dat er meerdere emoties gelijktijdig aanwezig kunnen zijn. Daarnaast leren ze de **tegenstrijdigheid van signalen** herkennen. Zo leren ze dat er uit specifieke situaties emoties ontstaan. Deze ervaringen kunnen verschillende emoties losmaken bij anderen.

De emoties en het gedrag worden tijdens de lagere schoolleeftijd meer intern gereguleerd. Vanuit reflectie door ouders, leerkrachten en leeftijdsgenoten leren ze hoe ze **op een aanvaardbare manier negatieve emoties kunnen uiten**. Bij de leerlingen van de lagere school nemen emotionele reacties zoals wenen en woede af, ten voordele van verbale uitingen.

Door de toegenomen kennis van de leerlingen ontwikkelen er nieuwe angsten. Zolang deze niet te intens zijn, kunnen leerlingen er constructief mee omgaan. Dit kunnen ze doen door verworven **emotieregulatievaardigheden** te hanteren.

Ontwerpeis: De creatieve interventies moeten leerlingen in de lagere school helpen bij het ontwikkelen van emotionele competentie, bij het begrijpen en hanteren van meerdere gelijktijdige emoties én bij het reguleren van negatieve emoties om zo hun emotieregulatievaardigheden te bevorderen.

## Bevragingen

Hoe wordt er tijdens de interventies (openlijk) gesproken over emoties en gevoelens?

(J. Rasquin, creatieve therapie, 27 februari 2023)

Uit een gesprek met creatief therapeut Janna Rasquin, bleek dat het niet de bedoeling is om tijdens de interventies enkel en alleen gesprekken te voeren over emoties en gevoelens. Er kunnen ook spontane gesprekken over 'gewone' dingen gevoerd worden. Wanneer leerlingen aanvoelen dat ze in een **veilige, ongedwongen situatie** zitten, zullen ze zich veiliger voelen en meer openlijk over hun emoties spreken. Hiervoor kunnen er **regels** opgesteld worden.

Daarnaast wordt er ook verwacht dat de leerkracht **in verbinding** gaat met de leerlingen. Ze moeten zich gehoord en begrepen voelen. **Bekrachtig** tijdens de interventies het **gewenste gedrag** van de leerlingen. Wordt er toch weerstand geboden door de leerlingen, dan kan je best de leerling geruststellen. Hou op zo'n moment even wat afstand. Stel jezelf op dat moment de vraag wat jijzelf nodig zou hebben in die situatie. De leerkracht mag een leerling **nooit dwingen**. Wanneer leerlingen weerstand bieden omdat ze bijvoorbeeld niet willen deelnemen aan de activiteit, laat de leerkracht hen best even gerust. Ondertussen kan de activiteit uitgelegd worden voor de anderen. Vaak wil de leerling die weerstand bood dan uiteindelijk toch graag meedoen.

Als leerkracht is het belangrijk altijd meelevend te zijn, de moeite en tijd nemen om goed te luisteren, ruimte geven in een gesprek en zoveel mogelijk **van de leerlingen te laten komen**. Het is vooral nooit de bedoeling dat de leerkracht de verhalen voor de leerlingen invult. Voor leerlingen is het toegestaan om in te pikken op elkaars verhalen. Bovendien mogen ze elkaar ook altijd feedback geven. Daarnaast kan je vragen aan de leerlingen of ze zichzelf herkennen in het verhaal van de andere leerlingen.

Ontwerpeis: De praktijkgids dient randvoorwaarden te bevatten die de leerkracht in staat stellen om een veilige leeromgeving te creëren, waarbinnen de leerlingen de mogelijkheid hebben om hun gevoelens openlijk te uiten en te bespreken aan de hand van duidelijke vuistregels.

Hoe worden creatieve interventies praktisch ingericht in het lager onderwijs?

Na het gesprek met Janna Rasquin (creatief therapeut) kwam naar voren dat er in de praktijk van creatieve therapie echter geen opbouwende reeks van sessies is, aangezien er wekelijks deelnemers bijkomen en weggaan. Indien dit in de klas niet het geval is, leek het haar wel interessant om gebruik te maken van **een opbouwende reeks**. Daarnaast gaf Janna nog enkele tips om toe te passen tijdens de creatieve interventies in de klas:

- Een sessie kan gestart worden door de **gemoedstoestand** van elke deelnemer te bespreken. Dit helpt om inzicht te krijgen in hoe iedereen zich op dat moment voelt.
- Vervolg de sessie met een **beeldende activiteit** rond een **thema**, waarbij de focus ligt op de emoties rond het gekozen thema. Geef de deelnemers de ruimte om hun gevoelens uit te drukken en te verwerken door middel van de creatieve werkvorm.
- Sluit een sessie af met een **reflectiemoment**. Tijdens dit moment kunnen de deelnemers delen wat ze hebben geleerd en wat ze meenemen uit de sessie. Het is ook interessant om te vragen hoe ze zich aan het begin van de sessie voelden en hoe ze zich nu voelen na de activiteit.
- Moedig de deelnemers aan om aan **zelfreflectie** te doen. Hierbij kunnen ze nadenken over hun persoonlijke groei en inzichten. Als leerkracht kan je aanvullingen geven en begeleiden waar nodig.
- Vergeet niet om **positieve feedback** te geven en de deelnemers positief te bekrachtigen. Het geven van positieve waardering stimuleert en motiveert hen om verder te gaan.



Na het gesprek met Els Hanssen (klasmentor) werd het duidelijk dat er een aantal **praktische eisen** opgesteld moeten worden, voor het integreren van de creatieve interventies in de klas.

Zo werd er besloten dat de creatieve interventies zullen doorgaan tijdens de lessen **muzische vorming**, binnen het domein **beeld**. Voor de sessies zijn er telkens **twee lesuren** te benutten. Deze gaan **klassikaal** door in het **klaslokaal**.

Het is belangrijk om een **diversiteit aan werkvormen** te hanteren, zodat er voldoende variatie is. Door verschillende werkvormen aan te bieden, krijgen leerlingen diverse mogelijkheden om hun gevoelens op verschillende manieren te uiten. Niet elke leerling voelt zich even comfortabel bij dezelfde werkvorm. Op deze manier kunnen leerlingen ontdekken welke werkvormen het beste bij hen passen.

De keuze van de materialen is volledig vrij in te vullen. In de klas is knutselmateriaal aanwezig dat gebruikt kan worden. Indien het gewenste materiaal er niet is, zal hier zelf voor gezorgd moeten worden. De voorkeur gaat uit naar een **divers aanbod van materialen** tijdens de creatieve interventies.

Ontwerpeis: De creatieve interventies omvatten een aantal praktische eisen:

- De creatieve interventies bestaan uit een reeks van **vijf opbouwende sessies**;
- Elke sessie omvat een **startmoment**, gevolgd door een **beeldende activiteit** rond een subthema binnen het **thema** emoties, en wordt afgesloten met een **reflectiemoment**;
- De interventies worden **klassikaal** georganiseerd, om zo van en met elkaar te leren;
- Planning en duur: De creatieve interventies vinden plaats tijdens de lessen **muzische vorming, binnen het domein beeld**. De interventies duren maximum **twee lesuren**;
- Locatie: De creatieve interventies worden georganiseerd in het **klaslokaal**;
- Materialen en werkvormen: De creatieve interventies omvatten een divers aanbod van **materialen en werkvormen**, zodat leerlingen hun emoties op verschillende manieren kunnen uiten.

## Ontwerpen

### De ontwerpisen

1. De creatieve interventies moeten leerlingen in staat stellen om bewust te worden van hun eigen emoties, gevoelens en gedrag, deze te benoemen met behulp van emotietaal, en effectieve strategieën aan te leren om emoties, gevoelens en gedrag te uiten en te reguleren.
2. De praktijkgids bevat achtergrondinformatie over creatieve therapie, zodat de insteek en de relatie met sociaal-emotioneel leren duidelijk wordt.
3. Implementeer een effectieve emotiemeter in de interventies, die leerlingen helpt om hun emoties beter te begrijpen en specifieke gevoelens te benoemen.
4. De creatieve interventies moeten leerlingen in de lagere school helpen bij het ontwikkelen van emotionele competentie, bij het begrijpen en hanteren van meerdere gelijktijdige emoties én bij het reguleren van negatieve emoties om zo hun emotieregulatievaardigheden te bevorderen.
5. De praktijkgids dient randvoorwaarden te bevatten die de leerkracht in staat stellen om een veilige leeromgeving te creëren, waarbinnen de leerlingen de mogelijkheid hebben om hun gevoelens openlijk te uiten en te bespreken aan de hand van duidelijke vuistregels.
6. De creatieve interventies omvatten een aantal praktische eisen.

### Het ontwerp

De output is een **praktijkgids** die focust op het bevorderen van de ik-competentie van de leerlingen, vanuit het SEL-kader. De praktijkgids bestaat uit vijf opbouwende sessies waarin leerlingen aan de hand van creatieve interventies hun emoties leren herkennen, benoemen en reguleren.

De praktijkgids is **gebruiksvriendelijk** en **gebruiksklaar**.

De praktijkgids begint met een **voorwoord**. Hierin wordt duidelijk dat ik kleinere probleemgedragingen wil verhelpen door preventief in te zetten op het sociaal-emotioneel leren van de leerlingen. Om dit te realiseren in de klas heb ik creatieve interventies uitgewerkt, die geïnspireerd zijn op creatieve therapie. In het voorwoord wordt kort beschreven wat creatieve therapie is en waarom ik mij hierop gebaseerd heb. (Ontwerpeis: 2)

Onder het stukje **creatieve interventies in de klas** wordt duidelijk aan welke **doelen** er gewerkt zal worden. (Ontwerpeis: 1 & 4) Ook de **randvoorwaarden**, zoals klassfeer, werkwijze en vuistregels, waarmee de leerkracht rekening moet houden zijn in dat stuk terug te vinden. (Ontwerpeis: 5) Bij het puntje werkwijze wordt de **emotiemeter** toegelicht. (Ontwerpeis: 3)

Verder vind je onder **organisatie** een praktisch schema waarin alle creatieve interventies duidelijk zijn opgesomd. Via de tabel wordt er snel teruggevonden wat het thema is, aan welke doelen er gewerkt wordt, waar en wanneer het plaatsvindt, hoelang het zal duren en wat ervoor de creatieve interventies nodig is. (Ontwerpeis: 6)

Dit wordt gevolgd door enkele **tips** voor leerkrachten tijdens het hanteren van de creatieve interventies.

Onder '**Opbouw sessies: de creatieve interventies**' wordt uitgelegd hoe de sessies zijn opgebouwd. Na het in kaart brengen van de praktische eisen uit het gesprek met juf Els en het interview met creatief therapeut Janna Rasquin, heb ik de opbouw van de creatieve interventies bepaald. Ik heb besloten om vijf sessies te ontwerpen die stapsgewijs opbouwen. Op deze manier kunnen leerlingen groeien in hun emotionele ontwikkeling.

Voor de beeldende activiteiten heb ik gebruik gemaakt van de volgende bronnen als inspiratiebronnen:

- Moula, Z. (n.d.). Child-focused process and outcome evaluation of arts therapies for children in primary schools. Geraadpleegd van [https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/36786413/Moula\\_Z\\_PhD\\_Thesis\\_Final\\_15.12.20.pdf](https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/36786413/Moula_Z_PhD_Thesis_Final_15.12.20.pdf)
- Haeyen, S. (2017). Beeldend Therapeutische Emotieregulatie Module. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/docs/5a9ad712-dd7f-49d2-a051-4d7964ae961b.pdf>

Door het volgen van de beschreven stappen in de creatieve interventies, zullen alle **doelen** van de ik-competentie binnen sociaal-emotioneel leren worden nagestreefd. Deze doelen omvatten het bewust worden van eigen emoties, gevoelens en gedrag (doel 1), het benoemen van emoties, gevoelens en gedrag met behulp van emotietaal en een emotiemeter (doel 2), en het uiten en reguleren van emoties, gevoelens en gedrag (doel 3).

De doelen één en twee worden bereikt tijdens het startmoment, waar leerlingen hun gevoelens op dat moment verkennen. Het derde doel wordt bereikt tijdens het beeldend verwerken. Bij het reflectiemoment wordt opnieuw het tweede doel bereikt, omdat leerlingen reflecteren op de emoties die ze hebben ervaren tijdens de beeldende verwerking. (Ontwerpeis: 1)

Sessie vier wijkt af van de andere sessies, omdat er behoefte is aan een diversiteit aan werkvormen. Daarom omvat sessie vier een extra aanbod aan **werkvormen**, zodat leerlingen verschillende manieren van reguleren kunnen ontdekken en kunnen bepalen welke aanpak het beste bij hen past. (Ontwerpeis: 6: materialen en werkvormen)

De ontwerpeis	Aftoetsen binnen de sessies
Ontwerpeis 3 - De emotiemeter	Tijdens het begin van elke sessie wordt de <b>emotiemeter</b> gebruikt. Hiermee leren de leerlingen hun emoties herkennen en benoemen. In de eerste twee sessies wordt een <b>basisemotiemeter</b> gebruikt. Deze omvat de vier basisemoties. Aan het einde van sessie twee wordt een gedetailleerdere emotiemeter geïntroduceerd, waarmee leerlingen <b>nuances</b> binnen de emoties kunnen ontdekken. Dit helpt bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn in de ik-competentie. Het vermogen om verschillende emotiewoorden te gebruiken en nuances aan te brengen binnen een basisemotie past bij deze competentie.
Ontwerpeis 4 - Emotionele competentie ontwikkelen - Meerdere gelijktijdige emoties begrijpen en hanteren - Emotieregulatievaardigheden bevorderen	De creatieve interventies hebben als doel de ontwikkeling van de <b>emotionele competentie</b> te bevorderen, waarbij leerlingen leren om <b>meerdere emoties tegelijkertijd</b> te begrijpen en ermee om te gaan. (Omgaan met meerdere emoties tegelijkertijd komt bijvoorbeeld expliciet aan bod in de activiteitenfiches: Mijn vroegere en toekomstige handen én Vanbinnen en vanbuiten.) Dit wordt bereikt door middel van de creatieve werkvormen, die speciaal ontworpen zijn om de <b>vaardigheden voor emotieregulatie</b> te verbeteren.
Ontwerpeis 6 - Vijf opbouwende sessies - Startmoment – beeldende verwerking – reflectiemoment - Groepsvorming - Planning, duur en locatie - Materiaal en werkvormen	De praktijkgids bevat <b>vijf opbouwende sessies</b> met creatieve interventies die binnen het domein <b>beeld</b> van <b>muzische vorming</b> plaatsvinden. Elke sessie bestaat uit een startmoment, een beeldende verwerking rond een <b>thema</b> en een reflectiemoment. De sessies duren gemiddeld <b>90 minuten</b> en worden <b>klassikaal</b> georganiseerd, zodat leerlingen van en met elkaar kunnen leren. Er wordt gebruik gemaakt van <b>verschillend materiaal en diverse werkvormen</b> om voldoende variatie te bieden en leerlingen te helpen ontdekken op welke manier ze het beste hun emoties kunnen reguleren.

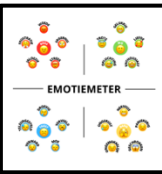
## Resultaten en bijsturing ontwerp

De **eerste sessie**, waarbij leerlingen hun emoties moesten uiten via een poppetje, vond plaats in de eerste week. Deze sessie verliep nog wat moeizaam. Tijdens het vragenronde over hun gemoedstoestand antwoordden alle leerlingen simpelweg met 'goed'. Het was lastig om meer informatie te krijgen, zelfs wanneer ik doorvroeg naar de reden waarom ze zich goed voelden. Tijdens het beeldend verwerken verliep het nog wat stroef, omdat leerlingen niet gewend zijn om over hun emoties te praten. Daarom moest ik tijdens deze sessie veel sturing geven in de gesprekken. In de nabespreking met juf Els waren we het erover eens dat de leerlingen nog moeten wennen aan de creatieve interventies. Dit benadrukte het belang van een veilige klassfeer waarin er openlijk en eerlijk gepraat kan worden over emoties.



Vanaf de **tweede sessie** in week twee verliep de sessie al wat beter tijdens het beeldend verwerken. Leerlingen begonnen meer gesprekken te voeren, waarbij ik minder sturing moest geven. Deze gesprekken gingen voornamelijk over alledaagse dingen, maar soms kwamen ook emoties, gevoelens en gedachten van leerlingen ter sprake. Het blijft echter een uitdaging voor leerlingen om hun emoties te herkennen en te benoemen tijdens het startmoment. Tijdens deze sessie ging het niet langer 'gewoon goed' met elke leerling. Sommige leerlingen ervaarden negatieve emoties, maar konden hier niet dieper op ingaan. Op dat moment werd duidelijk dat er aanpassingen gedaan moesten worden met betrekking tot het herkennen en benoemen van emoties. Om leerlingen hierbij te ondersteunen, heb ik een emotiemeter geïntroduceerd met de vier basisemoties en nuances binnen deze basisemoties.

In de praktijkgids heb ik in de eerste en tweede sessie een basisemotiemeter geïntegreerd. Deze basisemotiemeter richt zich op de vier basisemoties. Aan het einde van de tweede sessie wordt de **emotiemeter** uitgebreid met nuances binnen deze emoties. Op deze manier leren leerlingen geleidelijk aan hun emoties te herkennen en te benoemen. Als leerkracht kun je gerichtere vragen stellen over de emoties van de leerlingen nadat ze deze expliciet hebben benoemd met behulp van de emotiemeter. Ook helpt dit de leerlingen om specifiekere te bepalen welke emoties ze willen reguleren tijdens de beeldende verwerking.



Vanaf **sessie drie** in week vier was er een opmerkelijke vooruitgang in het herkennen, benoemen en reguleren van emoties. Leerlingen benoemden nu expliciet hoe ze zich voelden met behulp van de emotiemeter. Er kwamen diverse emoties naar voren, wat een verschil was ten opzichte van de eerste twee sessies. Deze emoties werden niet alleen tijdens de beeldende verwerking geuit, maar ook tijdens het reflectiemoment werd er een verbinding gelegd tussen de emoties en de beeldende verwerking. Door hun emoties tijdens het startmoment te benoemen, konden leerlingen tijdens het reflectiemoment terugblikken op die emoties en hoe deze tot uiting kwamen tijdens de beeldende verwerking.

**Sessie vier** in week zes verliep erg goed. Dankzij de emotiemeter konden leerlingen hun emoties beter herkennen en benoemen, net als in sessie drie. Ook de beeldende verwerking verliep soepel. Door het vertrouwde gevoel en de veilige klassfeer kon ik als leerkracht meer op de achtergrond blijven terwijl leerlingen waardevolle gesprekken voerden. Ze spraken over zowel positieve emoties, zoals verliefdheid, als minder positieve emoties, zoals het verlies van een dierbare. Tijdens het reflectiemoment van sessie vier merkte ik op dat leerlingen op elkaars antwoorden inspeelden en elkaar positieve feedback gaven.

Juf Els was positief verrast door de **veranderingen in het gedrag en zelfbewustzijn** van de leerlingen na de vier sessies. Ze merkte op dat de leerlingen ook buiten de creatieve interventies meer openlijk over hun emoties durfden te praten, zelfs in het bijzijn van anderen. Bovendien waren ze beter in staat om hun emoties te benoemen. Zelfs tijdens reguliere beeldlessen, zonder creatieve interventies, voerden leerlingen gesprekken over hun emoties. Dit toont aan dat de creatieve interventies een positief effect hadden op de leerlingen.



## Concluderen

Het welzijn van leerlingen is even belangrijk als hun academische prestaties. Mijn onderzoek richtte zich daarom op de ik-competentie van sociaal-emotioneel leren bij leerlingen. Door te investeren in sociaal-emotioneel leren kunnen we een positieve invloed hebben op het welzijn en de algehele ontwikkeling van leerlingen. Het is essentieel dat leerlingen de taal van hun eigen lichaam leren begrijpen, zodat ze zich bewust worden van hun emoties en deze kunnen reguleren, met als doel het welzijn te bevorderen (Van Overveld, 2017).

In het derde leerjaar van Vrije Basisschool Sint-Joris is er over het algemeen weinig problematisch gedrag, maar soms komen kleinere probleemgedragingen of conflicten voor. Om het welzijn van de leerlingen te bevorderen en deze kleine probleemgedragingen te voorkomen, heeft juf Els gekozen voor de nadruk op sociaal-emotioneel leren (SEL). Ik heb een praktijkgids ontwikkeld om leerkrachten te ondersteunen bij het implementeren van creatieve interventies binnen het SEL-kader. Deze interventies stimuleren leerlingen om hun eigen gevoelens en gedachten te uiten en te verkennen, waardoor zelfbewustzijn en zelfmanagement worden versterkt. Ze leren beter omgaan met emoties en ontwikkelen vaardigheden om deze effectief te reguleren (Janna Rasquin, 2023). De creatieve interventies zijn gericht op het behalen van de doelstellingen van sociaal-emotioneel leren.

Mijn onderzoek begon met een literatuurstudie over sociaal-emotioneel leren en het bevragen van een expert over creatieve therapie. Op basis daarvan, in co-creatie met juf Els, werd duidelijk dat ik creatieve interventies zou ontwerpen voor een praktijkgids. Het boek 'SEL: sociaal-emotioneel leren' van Van Overveld (2017) werd als basisbron gebruikt. De interventies hebben als doel om leerlingen bewust te maken van hun emoties, gevoelens en gedrag, ze te benoemen met emotietaal, en effectieve strategieën aan te leren om deze te uiten en te reguleren. Uit het onderzoek naar de ontwikkeling van emoties bij lagereschoolkinderen bleek dat de interventies moeten bijdragen aan de ontwikkeling van emotionele competentie, het begrijpen en hanteren van meerdere emoties, en het reguleren van negatieve emoties om zo de emotieregulatievaardigheden te bevorderen. Daarnaast heb ik een creatief therapeut geraadpleegd voor input over de creatieve interventies. Hieruit kwam naar voren dat de praktijkgids achtergrondinformatie over creatieve therapie moet bevatten en enkele randvoorwaarden moet bevatten om een veilige leeromgeving te creëren waarin leerlingen openlijk over hun gevoelens kunnen praten volgens duidelijke regels. De creatieve interventies zijn opgebouwd in vijf sessies, bestaande uit een startmoment, een beeldende activiteit rond een thema en een reflectiemoment. Om de implementatie van de interventies haalbaar te maken, zijn praktische zaken besproken met juf Els, waaronder het integreren van de interventies in twee lessen muzische vorming: beeld, in het klaslokaal. Variatie in materiaal en werkvormen is belangrijk tijdens de interventies. Na enkele try-outs is besloten om een emotiemeter met nuances binnen emoties te integreren, wat als essentieel werd beschouwd.

De praktijkgids is ontwikkeld op basis van deze ontwerpeisen. Dit maakt het mogelijk om creatieve interventies te integreren die leerlingen bewust maken van hun eigen gevoelens en leren hoe ze deze op verschillende creatieve manieren kunnen reguleren (ik-competentie). In het hoofdstuk 'Ontwerpen' (pagina 12) is een kritische reflectie te vinden van mijn resultaten, bevindingen en aanpassingen. Er zijn echter enkele belangrijke overwegingen. Ten eerste is een veilig klasklimaat essentieel voor open communicatie over emoties, gevoelens en ervaringen. Als de leerkracht-leerling relatie niet bijdraagt aan een veilige omgeving, zullen leerlingen hun emoties minder openlijk communiceren. Bovendien ervaren leerlingen veiligheid als ze zich gerespecteerd, geaccepteerd en begrepen voelen zonder (voor)oordelen. Ten tweede is het gebruik van de emotiemeter tijdens de creatieve interventies van groot belang. Zonder de emotiemeter wordt het moeilijker om emoties te herkennen, benoemen en reguleren, wat het doel van de interventies in gevaar brengt.



Het onderzoek naar creatieve interventies ter bevordering van de ik-competentie van sociaal-emotioneel leren was boeiend. Toekomstig onderzoek kan zich richten op interventies voor de jij-competentie en wij-competentie, evenals de ontwikkeling van leerlijnen voor verschillende leerjaren. De praktijkgids gebruikt creatieve interventies om het welbevinden van leerlingen te verbeteren door emoties te herkennen, benoemen en reguleren. Deze ontwikkeling van emotionele competentie heeft langdurige impact en beïnvloedt het verdere leven van leerlingen. Het bevorderen van het welzijn van leerlingen moet erkend worden als een integraal onderdeel van het onderwijsproces. Een evenwichtige aanpak die zowel het welzijn als de leerprestaties bevordert, leidt tot een positieve algehele ontwikkeling van leerlingen. Het onderzoek heeft mijn klaspraktijk en professionele groei verbeterd, waarbij ik inzicht heb gekregen in mijn sterke punten, uitdagingen en groeimogelijkheden bij het ondersteunen van leerlingen in het bewust worden en reguleren van hun emoties.

### **X-factor**

Mijn passie voor menselijk gedrag en kunst heeft geleid tot mijn bachelorproef over de integratie van creatieve therapie in de klas. Het doel is om positieve gedragseffecten bij kinderen te bevorderen. Ik hoop andere leerkrachten te inspireren. (X: empassie)

Voorheen was ik niet erg ondernemend en liet ik dingen liever op me afkomen. Tijdens mijn opleiding, vooral tijdens de bachelorproef, heb ik geleerd om zelf de leiding te nemen. Een voorbeeld hiervan is het zelfstandig contact opnemen met verschillende partners, waaronder de creatieve therapeute. Ondanks het gebrek aan vertrouwen in het begin van mijn bachelorproef, wist ik dat ik moest blijven doorzetten. Ik streef ernaar om het maximale uit mijn inzet te halen! (X: ondernemend & innovatief)

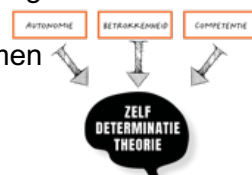
Voor mijn bachelorproef heb ik samengewerkt met verschillende partners, waaronder mijn lector, mevrouw Claudia Lento, mijn mentor Els Hanssen en expert in creatieve therapie Janna Rasquin. Ik heb hen actief betrokken en hun kritische inzichten gevraagd met betrekking tot het onderzoek en de praktijkgids. Samen hebben we gewerkt aan het optimaliseren van de praktijkgids en de creatieve interventies. Bovendien heb ik juf Els enthousiast gemaakt om in de toekomst mijn onderzoek toe te passen in de praktijk. (X: Samen(net)werken)

### **Sustainable Development Goals**

Mijn onderzoek draagt bij aan SDG 3: Goede gezondheid en welzijn, dat tot doel heeft om goede gezondheid en welzijn voor alle leeftijden te bevorderen. Dit doel staat centraal in mijn bachelorproef. De praktijkgids is een hulpmiddel dat gericht is op het bevorderen van welbevinden en het werken aan zelfregulatie van de emoties van leerlingen. Door middel van creatieve interventies leren leerlingen hun emoties herkennen, benoemen en reguleren, waardoor ze een goede mentale gezondheid ontwikkelen. Het bevorderen van mentale gezondheid is momenteel van groot belang vanwege de impact van COVID-19 op het welzijn van zowel adolescenten als kinderen in het basisonderwijs. Als school en leerkracht moeten we streven naar het bevorderen van het welzijn van elk kind, omdat kinderen die zich goed voelen simpelweg beter presteren op school (Culann, 2022b) (X: Duurzaamheid).

Mijn onderzoek past binnen SDG 4: Kwaliteitsvol onderwijs en de zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2000). De zelfdeterminatietheorie benadrukt autonomie, verbondenheid en competentie. In mijn bachelorproef worden deze behoeften getoetst:

- Autonomie: Er is ruimte voor eigen inbreng, bijvoorbeeld bij het opstellen van vuistregels.
- Verbondenheid: Er is onvoorwaardelijke acceptatie tussen leerlingen en tussen leerling en leerkracht. Er is respectvolle communicatie tijdens de interventies.
- Competentie: Leerlingen worden uitgedaagd om hun emoties te herkennen, benoemen en reguleren via creatieve interventies.



---

## Bibliografie

Culann. (2022a). De invloed van corona op het welbevinden van leerlingen. Pestpectief. <https://pestpectief.nl/blog/de-invloed-van-corona-op-het-welbevinden-van-leerlingen/>

dual self portrait | Art therapy projects, Art therapy activities, Art therapy. (z.d.). Pinterest. <https://pin.it/6ujceAH>

Emotionele competentie en empathie | Nederlands Jeugdinstituut. (z.d.-b). <https://www.nji.nl/pesten/emotionele-competentie-en-empathie>

Gieles, J. (2022). Vijf stappen om je emoties beter te begrijpen. Psychologie Magazine. <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/vijf-stappen-om-je-emoties-beter-te-begrijpen/>

Haeyen, S. (2017). Beeldend Therapeutische Emotieregulatie Module. Geraadpleegd van <https://www.trimbos.nl/docs/5a9ad712-dd7f-49d2-a051-4d7964ae961b.pdf>

Leemans, L. (2023). Zo maak je van een moeilijke klas een aangename klas. Klasse. <https://www.klasse.be/215371/probleemgedrag-naar-aangename-klas/>

Lexicon - Sociaal-emotionele ontwikkeling. (z.d.). SLO. <https://www.slo.nl/thema/meer/jongekind/lexicon/sociaal-emotionele/>

Moula, Z. (n.d.) Child-focused process and outcome evaluation of arts therapies for children in primary schools. Geraadpleegd van [https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/36786413/Moula\\_Z\\_PhD\\_Thesis\\_Final\\_15.12.20.pdf](https://research.edgehill.ac.uk/ws/portalfiles/portal/36786413/Moula_Z_PhD_Thesis_Final_15.12.20.pdf)

Onze missie. (z.d.). <https://www.pxl.be/Pub/Over-PXL/Onze-missie.html>

Overveld, K. van. (2017). Sel: sociaal-emotioneel leren als basis (1ste editie). Pica.

Pin by Lilyc1999 on Counseling | Art therapy activities, Creative arts therapy, Therapy activities. (z.d.). Pinterest. <https://pin.it/1DszYUe>

Prodia. (2015). De sociaal-emotionele ontwikkelingstaken per leeftijdsfase. Geraadpleegd op 31 mei 2023, van [https://www.prodiagnostiek.be/materiaal/ADP\\_Bijlage5\\_De%20sociaal-emotionele%20ontwikkelingstaken%20per%20leeftijdsfase.pdf](https://www.prodiagnostiek.be/materiaal/ADP_Bijlage5_De%20sociaal-emotionele%20ontwikkelingstaken%20per%20leeftijdsfase.pdf)

Redirect Notice. (z.d.). <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fskurpro.nl%2Fde-zelf-determinatie-theorie%2F&psig=AOvVaw2q75QRIZ1az4NQWu1gcpRc&ust=1685984085692000&source=images&cd=vfe&ved=0CBEBQjRxqFwoTCJD-qWKqv8CFQAAAAAdAAAAABAE>

sdgs. (z.d.). sdgs. <https://www.sdgs.be/nl>

Services — Nancy Parkes. (z.d.). Nancy Parkes. <https://www.nancyparkesconsulting.com/resources-1>

van Lith, T., Schoffelen, E., Baartman, H., & Huizinga, M. (2021). Systematic Review of the Effects of Arts Therapies on Children with Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in psychology*, 12, 557258.

## Bijlagen

### Bijlage 1: Bevraging juf Els

Zoals we weten vertoont er zich vrij weinig tot geen moeilijk hanteerbaar gedrag in de klas. U vertelde mij tijdens ons laatste contactmoment dat u een vermoeden heeft van 'onderhuidse problemen' of ook wel weinig uiting van externaliserend gedrag (zichtbaar storend gedrag) bij de kinderen.

#### **Hoe komt het dat u hiervan een vermoeden heeft?**

Dat is iets wat ik als leerkracht aanvoel. Ik kan niet specifiek zeggen wat en hoe, maar dit komt door jaren ervaring.

#### **Hoe heeft u dat opgemerkt?**

Het zit in kleine dingen, zoals conflicten op de speelplaats of tijdens verwerkingsmomenten in de klas. Er ontstaan dan soms momenten van stress bij de leerlingen die ze bedwingen.

#### **Wat zijn die intrinsieke problemen dan volgens u?**

Gewrongen emoties die ze niet kunnen uiten?

#### **Heeft u de laatste tijd nog iets opgemerkt van 'moeilijk hanterend gedrag'?**

Hier en daar zijn er wel eens kleine conflicten die zich voornamelijk voordoen op de speelplaats, maar in de klas ervaar ik vrij weinig problemen. Ik kan in deze klas niet zeggen dat er sprake is van 'moeilijk hanteerbaar gedrag'.

#### **Wat is uw visie/ doel voor het integreren van creatieve interventies in de klas? Kortom wat wilt u graag bereiken met dit onderzoek?**

Ik hoop dat dit onderzoek de leerlingen helpt hun emoties te plaatsen en ermee om te gaan. Daarnaast hoop ik dat de creatieve interventies een positief effect hebben op het welbevinden en sociaal-emotioneel leren van de leerlingen. Als dat goed zit, kunnen ook hun leerprestaties verbeteren.

#### **Aan welke praktische eisen moeten de creatieve interventies voldoen?**

- **Lesmoment:** Tijdens de lessen muzische vorming, beeld.
- **Duur:** Maximum 2 uren.
- **Locatie:** In de klas. Hiervoor is geen andere ruimte ter beschikking.
- **Materiaal:** Hier ben je vrij in. Een gevarieerd aanbod is natuurlijk altijd het meest interessant.
- **Extra:** Voor de rest ben je vrij voor de invulling van de creatieve interventies.

#### **Heeft u zelf nog vragen of bedenkingen?**

Voorlopig niet en anders laat ik het je wel horen!



---

## Bijlage 2: Interview expert – Janna Rasquin

### **Hoe zou u beeldende therapie definiëren?**

Beeldende therapie is een vorm van therapie die vooral op het non-verbale aspect inwerkt. Het kan zowel individueel als in groep. Wij werken vooral in groep. Er zijn verschillende niveaus van problemen, maar wij zitten vooral in de acute cluster. Dit zijn vooral mensen die een achttal weken worden opgenomen. Wij, als beeldend therapeut, gaan dan kijken wat voor hen helpend kan zijn om naar de emoties te kijken. Het doel is om te kijken naar de emoties. We gaan meer beeldend te werk en dus minder praten. Op die manier willen we de emoties op een diepere laag laten voelen. We willen het onbewust aanraken, hetgeen dat vastzit en blokkeert, via creatieve werkvormen die emoties kunnen bekijken samen met de mensen.

### **Welke creatieve methodieken kan ik vanuit de praktijk vertalen naar de klaspraktijk?**

Voor in de klas lijken mij de experiëntiële technieken het meest interessant. Deze zijn bedoeld om leerlingen lossier te maken, op een speelse manier. Een voorbeeld hiervan is een creatieve schrijfo opdracht aan de hand van hun naam. De kinderen kunnen dan voor elke letter van hun naam iets schrijven wat hun typeert. Dit is bijvoorbeeld een leuke werkvorm om mee te starten en om elkaar beter te leren kennen. Dit kan ook aan de hand van emoties gedaan worden, bijvoorbeeld boos, bang, blij. Wat brengt dat bij hun naar boven? Wat roept dat bij hen op? Dat kunnen ze dan verwerken met leuke materialen zoals pastekrijtjes.

### **Wat is volgens jou de link tussen creatieve therapie en de ik-competentie vanuit het SEL-kader?**

Als je aan mij vraagt wat de link is tussen creatieve therapie en de ik-competentie van sociaal-emotioneel leren, geloof ik dat beeldende therapie in het onderwijs een positieve invloed kan hebben op de ontwikkeling van de ik-competentie binnen het SEL-kader. Tijdens creatieve activiteiten worden leerlingen aangemoedigd om hun eigen gevoelens, gedachten en ervaringen te uiten en te verkennen. Deze vorm van zelfexpressie en zelfreflectie draagt bij aan het vergroten van het zelfbewustzijn en zelfmanagement van de leerlingen.

Door middel van creatieve therapie leren leerlingen beter om te gaan met hun emoties. Ze worden zich meer bewust van hun eigen behoeften en grenzen, en ontwikkelen vaardigheden om hun emoties effectief te reguleren. Hierdoor kunnen zij zichzelf beter begrijpen en op een gezonde manier met hun emoties omgaan.

Creatieve therapie biedt een veilige en ondersteunende omgeving waarin leerlingen kunnen experimenteren, ontdekken en expressie geven aan hun innerlijke wereld. Door middel van verschillende creatieve technieken kunnen ze hun emoties en gedachten verkennen en verwerken. Dit helpt hen niet alleen bij het ontwikkelen van zelfinzicht, maar ook bij het opbouwen van veerkracht en het vergroten van hun sociaal-emotionele vaardigheden.

### **Hoe wordt een sessie creatieve therapie georganiseerd?**

Wat heel belangrijk is, want sommige mensen komen pas binnen in een sessie, en de eerste keer is heel spannend voor hen. Bovendien komen zij vaak binnen in een groep die al bezig was. Ik kan dus persoonlijk nooit werken met iets wat ik aan het opbouwen ben, bijvoorbeeld sessie één, twee, drie... want er komen altijd nieuwe deelnemers.

Ik ga daarom altijd in het moment rond een thema werken. Bij verslavingsvorm ben ik nu bijvoorbeeld bezig over overlevingsmechanisme. Iets wat zij ingezet hebben om, om te gaan met hun problemen, wat niet de juiste keuze was want ze gingen op een verkeerde manier om met hun emoties. Ik laat hen dan vaak eerst een schrijfoefening doen rond overleven. Daarna gaan we dat beeldend uitwerken.

Een sessie start altijd met het vragen van “Hoe is het met iedereen?”. Iedereen krijgt dan de kans om te delen hoe hij/zij het maakt.

Vervolgens doen we een kleine warming-up zoals de creatieve schrijfopdracht. De warming-up komt niet altijd voor. Dit hangt van sessie tot sessie af.

Daarna start dan de werkvorm waarin de deelnemers actief aan de slag gaan met het beeldend verwerken van hun emoties.

Elke sessie eindigt altijd met een reflectie. Dit doen we door vragen te stellen als:

- Hoe hebben jullie dat ervaren?
- Hoe gaat het nu?
- ...

Soms komen ze binnen met een bepaald gemoed en gaan ze buiten met een heel ander.

De sessies hebben dus wel inhoudelijk een soort opbouw, namelijk het beginstuk, het doorwerken en dan de nabespreking.

Voor in de klas is het natuurlijk wel mooi om een opbouw te hanteren doorheen de verschillende sessies. Zo is er ook een groei te zien bij de leerlingen en hoe zij omgaan met hun emoties.

### **Met welke valkuilen en randvoorwaarden moet er rekening gehouden worden bij het implementeren van creatieve therapie in de onderwijscontext?**

Als jij creatieve therapie zou doen, is dat eigenlijk hetzelfde zoals je les zou geven. Je hebt ook dingen waarmee je rekening houdt, zoals de structuur die je opbouwt, groepsdynamieken, etc.

Je gaat misschien te maken krijgen met weerstand, dingen die moeilijker lopen. Dan is het eigenlijk een beetje zoeken van hoe ga ik daar nu mee omgaan. Vooral hoe ga ik met weerstand om en hoe ga ik in verbinding met die jongeren.

Heel belangrijk is de veiligheid creëren. Zij zullen al eerst een heel veilig gevoel hebben bij u, om verder rond die emoties te kunnen werken.

### **Hoe reageer ik het best op intense emoties, ervaringen en gedachten van kinderen?**

Je moet ook een beetje kijken naar hoe je dat zelf ervaart he. Stel jezelf de vraag wat heb ik nodig. Zijn er dingen die je fijn vindt? Een bepaald klimaat waarin je terecht komt? Heb je iemand nodig die heel meelevend is en met je meedenkt? Daar zal je je waarschijnlijk veiliger bij voelen dan iemand die dat op de man af vraagt: hoe voel je je nu en wat ga je ermee doen.

Dus heel goed leren luisteren. Als ze iets vertellen ook een stukje reflecteren en teruggeven. Reageren met gevoelsreflecties.

Laat het maar komen van de leerlingen.

Loopt het natuurlijk heel erg uit de hand, wanneer ze bijvoorbeeld iets zwaar vertellen, dan zou ik meer zien dat het veilig is wat ze gaan vertellen. Als ze zeggen ik ga iets heel zwaar vertellen, je mag dat tegen niemand zeggen, dan moet jij als leerkracht dat kunnen afgrenzen en jezelf beschermen. Dit wil zeggen dat je de dingen ook met je collega's moet kunnen delen want voor u als individu is dat onmogelijk om al die dingen alleen te dragen.

Als er zaken zijn die echt over de lijn gaan, bijvoorbeeld kindermishandeling, dan moet jij daar je beroepsgeheim voor schenden en dan moet er tussengekomen worden. Maar dit is wel erg extreem.

Als leerlingen echt dieper op iets willen ingaan moet je kijken hoe ver je hierin mee kan gaan want er is als leerkracht natuurlijk ook een grens. Je kan dan bijvoorbeeld werkvormen suggereren die de leerlingen kunnen toepassen of eventueel verdere hulp zoeken.

Het mooie is dat jij het kan ontdekken in de klas en zo de leerlingen warm te maken voor die manieren die er zijn om met hun problemen om te gaan.

Je kan ook bijvoorbeeld een spel doen rond de kwaliteiten van de kinderen of iets van in hun kracht gaan staan, dan doe je er iets therapeutisch mee ook al is het niet echt therapie.

### **Hoe wordt er tijdens een sessie creatieve therapie (openlijk) gepraat over emoties en gevoelens in groep? En hoe pak ik dit best aan in de onderwijscontext?**

Er wordt ook gepraat over gewone dingen. Het leukste is vaak het spontane ontstaan van gesprekken. Als ik tegen hen zou zeggen en nu gaan we vandaag rond dat en dat en dat werken, oké dat doe ik soms ook wel, maar het gebeurt dan vaak dat als ze in een ongedwongen situatie zijn, dan komt er veel meer. Ze voelen hen dan veel veiliger om erover te praten.

Praten hoort ook wel bij beeldende therapie want hetgeen dat gemaakt wordt of wat er ontstaat, moet ook besproken worden. Ze leren dan ook van elkaar en dat is dan ook erg interessant.

Vaak begint het wel met ik kan dat niet, ik ben niet creatief, ik ben toch geen kleuter... Daar zit al een stuk geruststelling in. Moedig hen aan om ervoor open te staan, vraag of ze het een kans geven... Daarna doen ze het en wordt erover gesproken wat het met hen gedaan heeft.

Nooit de leerlingen pushen. Als je weerstand voelt, niet op ingaan. Niet nog meer weerstand creëren. Dus hoe krijg je minder weerstand, kijk naar hoe je dat zelf ervaart dus ik zou meer afstand nemen. Wat ik vaak is: Ik ga het gewoon uitleggen wat we gaan doen, en ik zie dat het voor u momenteel toch niet zo gemakkelijk is, dan is er nog een alternatief en dat leg ik er dan bij. Denk je dan toch misschien wil ik het toch doen, dan doe je het gewoon. Ik geef hun daar de tijd voor.

Het mag niet gedwongen worden want dan mist het zijn doel.

Als elk zaadje dat je plant, ik ben ervan overtuigd, al is het volgend jaar, het komt misschien toch ooit ergens. Het is niet omdat er heel veel weerstand geboden werd, dat het niet is binnengekomen. Dat is iets wat ik uit mijn ervaringen hier wel heb geleerd. Dat geeft uzelf ook meer gemoedsrust.

### **Hoe zet ik een reflectiemoment het best in op het einde van een sessie?**

Sommige komen soms al met weerstand, of al zuchtend binnen, die laat ik dan ook vaak. En uiteindelijk doen ze dan toch mee en zie ik dat die openbloeien en dingen beginnen te vertellen. Ik geef hun dat dan ook terug. Ik zeg hen dan 'Ik weet niet of je u ervan bewust was, maar je bent eigenlijk al zuchtend binnengekomen en je bent nu toch ingestapt in de groep.' Dat vinden ze ook wel echt leuk als ze dat terugkrijgen. Ook als mensen er op verschillende weken op vooruitgaan, dan geef ik hun dat ook terug.

Om de zoveel tijd trek ik dat eens open en vraag ik hoe vind je nu zelf dat het gaat? Hoe voel je je de laatste tijd? En als ze zeggen dat het bijvoorbeeld niet goed gaat, dan geef ik wel aan dat ik ze heb zien groeien.

**Extra tips:**

- Geef ruimte in de gesprekken
- Nooit invullen voor de ander
- Nooit oordelen
- Positief bekrachtigen kan nooit kwaad