



Ine De Volder

Ik Prik

Kim Crabeels en Julie Van Hove

Lannoo, 2018

Doelgroep: kleuterschool / groep 1 en 2

Over deze lesbrief

*Ook mij wordt het wel eens te veel.
Te druk.
Te luid.
Te vlug.
Ik trek me dan een poosje in
het knusse donker terug.
Een schildpadschild en stekels
voelen anders dan een vacht.
Maar vanbinnen zijn wij
allebei
gewoonweg lekker
zacht.*

Deze lesbrief focust op het thema hoogsensitiviteit bij kinderen. Elke dag ervaren kinderen heel wat prikkels: geluiden, geuren, bewegingen, emoties,... Hoogsensatieve kinderen ervaren alles veel intenser, de prikkels worden minder gefilterd en hebben een veel grotere impact op het kind. Daardoor raken hoogsensatieve kinderen makkelijk 'overprikkeld'. De wereld kan hen overweldigen.

Omdat prikkels sterker aankomen, hebben hoogsensatieve kinderen meer tijd nodig om deze te verwerken. Ze voelen de behoefte om zich te kunnen terugtrekken in een prikkelarme omgeving om tot rust te komen. Dit kan een rustig hoekje zijn in de klas, of een rustgevende activiteit, zoals alleen in een boekje kijken of met een hoofdtelefoon luisteren naar ontspannende muziek. Op deze manier kunnen hoogsensatieve kinderen hun batterijen weer opladen.

Sommige kinderen zijn eerder fysiek hoogsensatief (ze hebben last van ruwe stoffen zoals een kriebelende trui, moeite met felle geuren en smaken, sterk licht, drukke en lawaaiige omgevingen,...) of emotioneel sensitief (ze zijn zeer gevoelig aan stemmingen en sfeer, gevoelens op een dieper niveau verwerken).

Een aantal veel voorkomende kenmerken van het hoogsensatieve kind zijn: heel zorgzaam en zelfbewust zijn, een sterk ontwikkeld inlevingsvermogen hebben, een zeer groot rechtvaardigheidsgevoel ervaren, veel nadenken en dingen op een dieper niveau verwerken, van stilte en rust houden, zich vaak 'anders' voelen, stemmingen en emoties van anderen heel sterk aanvoelen (en soms zelfs overnemen). Verder kunnen hoogsensatieve kinderen vaak perfectionistisch of faalangstig zijn en diepe verbondenheid en bevestiging zoeken bij hun omgeving.

Een hoogsensitief kind heeft vooral behoefte aan een veilige thuissituatie en een veilig en positief klasklimaat. Zorg dat het kind zich 'gezien' en 'begrepen' voelt, en zichzelf kan zijn. Geef het kind de ruimte om zijn of haar emoties te uiten, en bouw voldoende rustmomentjes in om de vele prikkels te verwerken. Ook nieuwe situaties en omgevingen kunnen erg spannend zijn voor het kind. Hij of zij heeft vaak meer tijd nodig om te wennen. Toon begrip en probeer het kind hierop voor te bereiden.

In het verhaal *Ik prik* maken we kennis met Egel, die zich soms wat overweldigd voelt door de wereld. Gelukkig hebben zijn vrienden hier alle begrip voor en krijgt hij de ruimte om zijn geweldige zelf te zijn. Dat geeft Egel superkracht!

Deze lesmap bevat creatieve verwerkingsactiviteiten om met het verhaal aan de slag te gaan in de klas, en zo het thema bespreekbaar te maken bij de kleuters. De kinderen doen zelf heel wat ervaringen op en maken verbinding met hun eigen emoties rond het thema.

Intro

Doelstellingen:

- » De leerlingen kunnen zich inleven in de gevoelens van de personages
- » De leerlingen kunnen eigen ervaringen verwoorden

Breng een voeldoos mee met een egeltje erin. Vertel aan de kleuters dat je een vriendje hebt meegenomen, maar dat hij een beetje verlegen is... Hij zit nog verstopt in zijn huisje. De kleuters die durven mogen één voor één met hun hand in het doosje voelen. Kunnen ze raden wie of wat in het doosje verstopt zit? Toon het egeltje aan de kleuters. Vraag hen om heel stil en rustig te zijn, zodat kleine egel niet bang wordt, anders rolt hij zich misschien op in een heel klein bolletje...

Vraag aan de kleuters of ze graag het verhaal van egel willen horen. Lees het prentenboek voor. Bespreek daarna het verhaal met de kleuters:

- » Waar houdt Egel van? Wat vinden jullie leuk aan de lente/zomer/herfst/winter?
- » Wat gebeurt er op het feestje? Egel prikt per ongeluk alle ballonnen stuk. Hoe voelt Egel zich daarbij? Zijn jullie ook al eens heel erg van iets geschrokken?
- » Egel prikt soms per ongeluk zijn vriendjes. Hebben jullie je ook al eens geprikt? Kunnen jullie nog dingen bedenken die prikken, net zoals Egel?
- » Zijn Big, Hert en Beer boos op Egel? Waarom niet? Egel is hun vriend, hij hoort erbij, ook al loopt het wel eens mis...
- » Waar droomt Egel van? Was zijn vacht maar zo zacht als pluus! Maar zou Egel dan nog Egel zijn? Nee, ook zijn stekels horen erbij...
- » In het verhaal ontmoet Egel een nieuw vriendje. Wie is zijn nieuwe vriendje? Waarom kunnen ze het zo goed met elkaar vinden denk je?
- » Ook voor Schildpad is het soms te druk, te luid en te vlug. Wat doet hij dan? Hij trekt zich terug in zijn schild, in het knusse donker. Hebben jullie dat ook soms, dat jullie graag eventjes alleen zijn? Wat doen jullie dan? Waar trek jij je soms terug?
- » De vriendjes van Egel hebben op hem gewacht om verder te feesten. Wat (en wie) brengt Egel mee naar het feestje? Hoe voelt Egel zich op het feestje? Vanaf nu heeft hij superkracht!

Nieuwe prikkels in de voeldoos

Doelstellingen:

- » De leerlingen doen ervaringen op met hun tastzintuig
- » De leerlingen kunnen voorwerpen sorteren aan de hand van één fysiek kenmerk
- » De leerlingen kunnen hun voelervaringen uitdrukken in taal

Leg een voorwerp in een voeldoos. De kleuters mogen om de beurt aan het object voelen. Prikt het voorwerp wel of niet? Herhaal de opdracht met verschillende voorwerpen, zoals een haarborstel, een ballon, een watje, een (botte) prikknaald, een knuffel, een vork, een gladde steen, een takje,... de kleuters verwoorden of het voorwerp wel of niet prikt. Kunnen ze ook raden wat ze voelen? Leg vervolgens alle voorwerpen in de kring. Leg ook twee hoepels in de kring: een groene en een rode. De kleuters sorteren de prikkende voorwerpen in de groene hoepel, de niet-prikkende voorwerpen in de rode hoepel. Bespreek daarna de ervaring met de kleuters. Vonden ze het moeilijk of makkelijk om de voorwerpen te herkennen? Konden ze vlot het onderscheid maken tussen wel of niet prikkende voorwerpen? Wie vond het soms een beetje eng om zijn hand in de voeldoos te steken, zonder te weten wat er in zit? De kleuters ervaren dat nieuwe situaties soms spannend kunnen zijn, maar overwinnen hun angst voor het onbekende. Sommige kinderen zullen hier meer tijd voor nodig hebben dan andere. Toon hier begrip voor en volg het tempo van het kind.

Sorteespel 'wat prikt'?

Doelstellingen:

- » De leerlingen kunnen voorwerpen sorteren aan de hand van één fysiek kenmerk
- » De leerlingen oefenen hun motorische vaardigheid (knippen en te kleven)
- » De leerlingen gaan zelf ervaren, ontdekken en onderzoeken met hun tastzintuig

Toon het werkblad uit bijlage 1. Wat zien de kleuters? Een egel en een pluisbloem. Toon daarna de bijhorende prentjes uit bijlage 2. Kunnen de kleuters alle voorwerpen correct herkennen en benoemen? Vertel de kleuters dat ze de prentjes mogen uitknippen. Waar zouden de kleuters best de prikkende voorwerpen kleven? Juist, bij de egel, want die prikt ook. De zachte voorwerpen kleven ze bij de pluisbloem. Ter ondersteuning kun je een ontdektafeltje voorzien met een aantal voorwerpen uit de reeks, bijvoorbeeld een takje, een bolster, een steen, een dennenappel, een eikel,... zodat de kleuters zelf kunnen voelen en ervaren. En kunnen de kleuters ook zelf dingen bedenken die wel of niet prikken?

Zoekerdezoek

Doelstellingen:

- » De leerlingen gaan detailgericht zoeken op de grote zoekplaat in het prentenboek
- » De leerlingen spelen samen een spel waarbij ze zich aan de spelregels houden

Toon de openliggende pagina van de verschillende seizoenen aan het begin van het boek. Knip de zoekprentjes uit bijlage 3 uit en plastificeer ze. Leg de kaartjes omgedraaid op tafel, rond de grote zoekplaat. Dit zoekspel kan met vier kleuters tegelijk gespeeld worden. De kleuters draaien om de beurt een kaartje om en zoeken deze op de grote zoekplaat. Speel het spel tot alle prentjes gevonden zijn.

Stiltespelletje

Doelstellingen:

- » De leerlingen beleven plezier aan het stiltespel
- » De leerlingen gaan zelf de stilte beleven
- » De leerlingen werken samen om een opdracht tot een goed einde te brengen
- » De leerlingen doen ervaringen op met het gehoorzintuig en de richting van het geluid

Vraag aan de kleuters of ze nog weten waar Egel heel erg van geniet in de winter? Juist, van de stilte. Welke kleuters kunnen daar ook van genieten? Vertel aan de kleuters dat we een stiltespelletje gaan spelen in de klas. Eén kleuter wordt geblinddoekt en mag in het midden van de kring plaatsnemen. De andere kleuters proberen zo stil als ze kunnen een rinkelbelletje door te geven. Hoort de kleuter in het midden van de kring iets rinkelen? Dan wijst hij het geluid aan. Lukt het de andere kleuters om in stilte het belletje door te geven doorheen heel de kring? Dan geven ze een stil mini-applausje aan zichzelf!

Maak een voelwand

Doelstellingen:

- » De leerlingen doen ervaringen op met het tastzintuig en de verschillende sensomotorische materialen
- » De leerlingen gaan eigen ervaringen verwoorden
- » De leerlingen kunnen identieke materialen op de tast herkennen

Verzamel allerlei sensomotorische materialen, zoals bubbelplastiek, schuurpapier, ribbelpapier, zilverpapier, eierdozen, kurk, restjes stof, wol, watten, ... kleef de materialen aan een reuze voelwand en bied deze aan in het ontdekhoekje van de klas. De kleuters doen vrij ervaringen op met de voelwand. Kunnen ze hun ervaringen ook benoemen? Wat voelt

er hard/ruw/zacht/glad? Voelt het fijn of eng? Ter differentiatie kunnen de kleuters ook per twee een voelspel spelen. Eén kleuter wordt geblinddoekt terwijl hij aan de voelwand voelt. Kan hij de verschillende materialen op de tast herkennen? Wil je de opdracht nog uitdagender maken, voorzie dan 'voelkaartjes' waar hetzelfde materiaal op gekleefd is. De geblinddoekte kleuter probeert op de tast het identieke materiaal terug te vinden op de voelwand.

Een eigen prikke-egeltje knutselen

Doelstellingen:

- » De leerlingen voeren fijnmotorische handelingen uit met de klei
- » De leerlingen gaan zich muzisch uitdrukken bij de creatie van hun eigen egeltje

De kleuters knutselen een eigen egeltje van klei. Laat hen de klei tot een bolletje rollen. Ze drukken het uiteinde van de bol samen om een puntige snoet te creëren. Door twee pareltjes in de klei te duwen krijgt het egeltje schattige kraalooogjes. Daarna maken ze puntige stekels door tandenstokers in de klei te duwen. Nu hebben ze een eigen prikke-egeltje!

Het pleisterspel

Doelstellingen:

- » De leerlingen gaan eigen ervaringen verwoorden
- » De leerlingen spelen samen een spel waarbij ze zich aan de spelregels houden

Egel heeft zijn vriendjes per ongeluk geprikt. Hoe zou dat komen? Egel had zijn stekels recht gezet, omdat het hem allemaal te veel en te druk werd. Hoe zouden de andere dieren dat kunnen zien? Heb je ook al eens een egel gezien die zich in een klein bolletje heeft gerold? Wat zou er gebeuren als je zijn stekels zou aanraken? Juist, dan zou je je ook prikken.

Wat zou Egel kunnen doen om het weer beter te maken? Hij zou zijn vriendjes kunnen troosten en verzorgen. Geef de kleuters de ruimte om hun eigen ervaringen te vertellen. Hebben ze zich al eens pijn gedaan? Hoe voelden ze zich toen? Wie heeft er voor hen gezorgd? Wat heeft deze persoon gedaan om het weer beter te maken? Hebben de kleuters ook al eens per ongeluk een vriendje pijn gedaan? Hoe voelden ze zich daarbij? Hoe probeerden ze het daarna weer goed te maken?

Speel samen met de kleuters het 'pleisterspel'. Plastificeer de prent uit bijlage 4 en maak de dobbelsteen. Breng echte pleisters mee. Dit spel kan met vier kleuters tegelijk gespeeld worden. Elke kleuter krijgt een prent van Beer. De kleuters rollen om de beurt met de dobbelsteen. Rollen ze een kop, buik, poot of been? Ze kleven op hetzelfde lichaamsdeel een pleister. Zo wordt er goed voor beer gezorgd.

Spelen met het versje 'ik prik'

Doelstellingen:

- » De leerlingen beleven plezier aan het talig spelen met een versje
- » De leerlingen gaan zelf het versje verwoorden

*Egel, dat ben ik
en wordt het me te druk
dan prik ik alles stuk
prik, prik, prik!
had ik maar een vacht
zo zacht als pluis
of een rustig schildpadhuis
gelukkig vinden mijn vriendjes
Vos, Beer, Haas en Ree
mij helemaal oké
voor mij geen zachte vacht
want ik heb SUPERKRACHT!*

Zeg het versje op voor de kleuters. Waar gaat het versje over? Wat horen ze allemaal in het versje? Herhaal vervolgens het versje, maar laat deze keer woorden weg. Kunnen de kleuters de ontbrekende woorden zelf invullen?

Toon de prenten uit de bijlage 5. wat zien de kleuters op de prenten? Herhaal het versje nog een keer en pauzeer telkens wanneer er een prent aan bod is geweest.

Prent 1

Egel, dat ben ik
en wordt het me te druk
dan prik ik alles stuk
prik, prik, prik!

Prent 2

had ik maar een vacht
zo zacht als pluis

Prent 3

of een rustig schildpadhuis

Prent 4

gelukkig vinden mijn vriendjes
Vos, Beer, Haas en Ree
mij helemaal oké

Prent 5

voor mij geen zachte vacht
want ik heb SUPERKRACHT!

Kunnen de kleuters aanwijzen welke prent bij de strofe hoort? Deel daarna de prenten uit aan enkele kleuters. Zeg samen met de kleuters het versje op. De kleuters steken de prent in de lucht wanneer hun scène aan bod komt. Ze moeten dus heel aandachtig luisteren. Herhaal de opdracht een aantal keren zodat verschillende kleuters aan bod kunnen komen.

Een rustig schildpadhoekje

Doelstellingen:

- » De leerlingen komen tot rust in de schildpadhoek
- » De leerlingen doen zintuiglijke ervaringen op

Toon de prent van Schildpad aan de kleuters. Soms werd het Schildpad weleens te veel. Te druk, te luid, te vlug. Wat doet schildpad dan? Hij trekt zich terug in zijn schild. Hebben jullie daar ook weleens last van, dat jullie het te druk of te luid vinden in de klas? Zouden jullie je dan ook graag eventjes willen kunnen terugtrekken?

Spreek met de kleuters af om een 'schildpadhoekje' in te richten in de klas, om zich rustig terug te trekken. Hang de prent van Schildpad omhoog om de hoek visueel te duiden. Zorg voor een matrasje met kussens of een zitzak om knus te zitten. Maak de hoek extra gezellig met sfeerlicht (bijvoorbeeld een lichtjesslinger) en een hemelgordijn. Voorzie een hoofdtelefoon met rustgevende muziek.

Ook een simpele tent kan dienst doen als gezellig schildpadhoekje. Heb je echter een zeer kleine ruimte en dus plaatsgebrek? Zorg dan voor een draaistoeltje met een kap die naar beneden kan, zodat de kleuter zich eventjes helemaal kan afsluiten van zijn omgeving.

Yoga 'de egel' en 'de schildpad'

Doelstellingen:

- » De leerlingen gaan muzisch om met lichaamshoudingen en bewegingen
- » De leerlingen komen tot rust

Zet een rustgevend muziekje op. Houd een opwarming waarbij de kleuters even goed kunnen rekken en strekken. Vervolgens nemen de kleuters plaats op de mat. Toon Egel. Soms voelt Egel zich wat bang, en zet hij zijn stekels op. Hij rolt zich in een heel klein bolletje. Laat de kleuters zich ook eens in een heel klein bolletje rollen. Ze gaan op hun billen zitten en buigen hun knieën tot tegen hun buik. Ze nemen hun benen vast en bollen hun rug. De kleuters die dit kunnen, mogen hun hoofd op hun knieën leggen door hun nek te buigen. Daarna mogen ze rustig heen en weer wiegen op de rustgevende muziek. Wanneer ze een tikje voelen van de juf, mogen ze hun bolletje 'los' laten en ontspannen op hun rug gaan liggen.

Toon de prent van de schildpad. Wanneer het te druk is, kruipt hij in zijn schild. De kleuters

gaan op hun knieën op de mat zitten. Ze leggen hun billen op hun hielen. Hun hoofd leggen ze voor zich op de grond. Hun armen liggen ontspannen naast hun lichaam. Laat het heel stil worden. De kleuters ademen diep in en uit. Laat hen voelen of er iets is dat ze willen 'loslaten'. Ze stoppen het in een gefantaseerd ballonnetje en laten het opstijgen naar de zon.

Feest!

Doelstellingen:

- » De leerlingen kunnen eigen ervaringen verwoorden
- » De leerlingen werken samen om zelf een klasfeestje te plannen

Toon de grote prent van de feestende dieren (uit het boek). Hoe zie je dat het feest is? Wie viert er allemaal mee? Feesten de kleuters zelf ook graag? Wanneer hebben de kleuters voor het laatst feest gevierd? De meeste kleuters zullen terugdenken aan hun eigen verjaardag. Waren er toen ook ballonnen en lekkere hapjes? Hebben de kleuters dit samen met hun vriendjes gevierd? Zijn er kleuters die feestjes soms ook weleens te druk vinden? Wat doen ze dan om tot rust te komen?

Vertel aan de kleuters dat we zelf een feestje gaan organiseren in de klas om het thema feestelijk af te sluiten! Betrek de kleuters bij de organisatie. Waar moeten we allemaal aan denken? Wat moeten we allemaal voorbereiden? Wat zouden de kleuters graag allemaal doen? Wat moet er zeker allemaal zijn op het feestje? Denk aan vrolijke muziek, lekkere hapjes, feestelijke versiering, enz.

Lekkere prikhapjes maken

Doelstellingen:

- » De leerlingen gaan zelf lekkere hapjes maken voor het feest
- » De leerlingen voeren fijnmotorische handelingen uit
- » De leerlingen gaan veilig en hygiënisch te werk

Maak samen met de kleuters lekkere egel prikhapjes voor het feestje!

Snijd een meloen doormidden. Leg ze met de bolle kant naar boven. Geef de egel oogjes van rozijnen. Prik allerlei lekkere hapjes op de rug van de egel, zoals druiven, kerstomaatjes, blokjes kaas, blokjes salami, olijven,...

De kleuters kunnen ook elk een eigen hapjesegel maken: snijd een geschildde peer doormidden. Dit wordt het lijfje van de egel. Geef de egel oogjes van bosbes. Prik tandenstokers met lekker sappige druifjes op zijn rug. En smullen maar!

Feestelijke afsluiter

Doelstellingen:

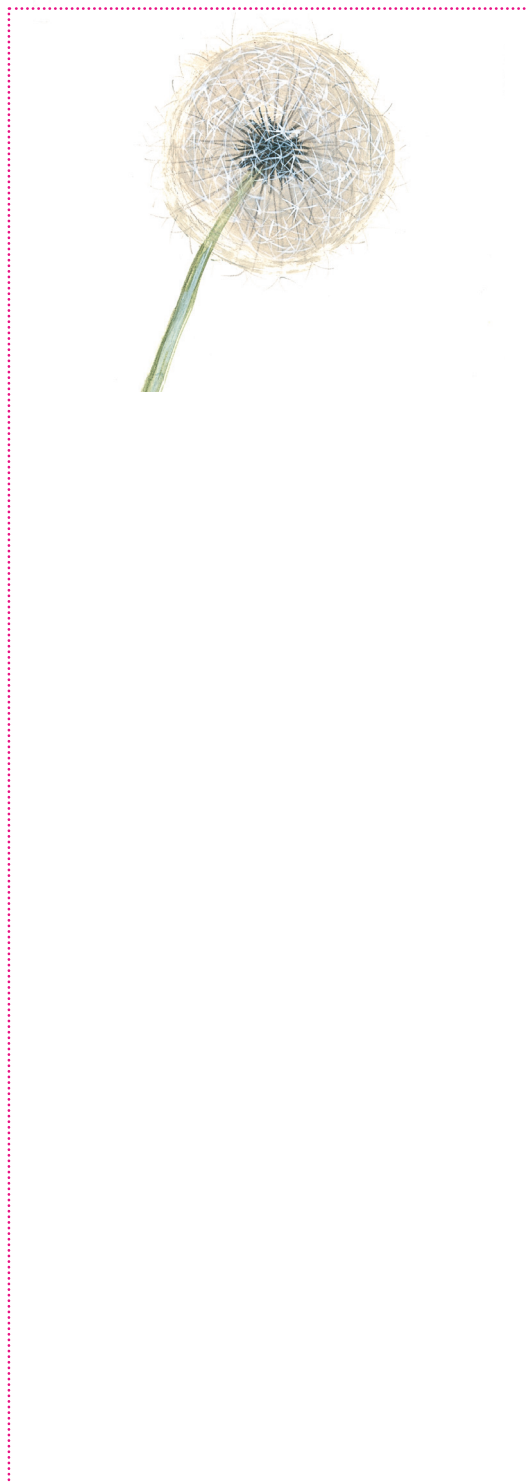
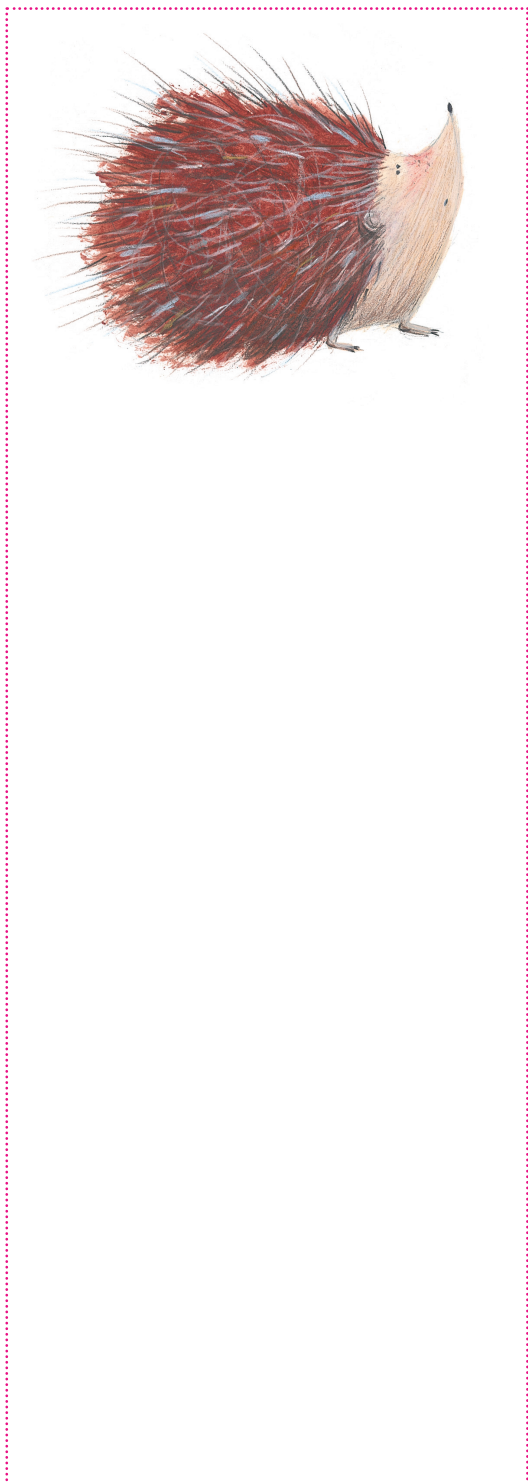
- » De leerlingen beleven plezier aan het klasfeestje
- » De leerlingen doen ervaringen op met al hun zintuigen
- » De leerlingen gaan muzisch om met muziek en bewegingen (dansen)

Organiseer een spetterend feestje in de klas! Versier samen met de kleuters de klas met slingers en ballonnen. Laat de kleuters zelf slingers en versieringen knutselen ter voorbereiding van het feest. De kleuters kunnen ook een mooie feesthoed knutselen om te dragen op het feestje, net zoals egel en zijn vriendjes!

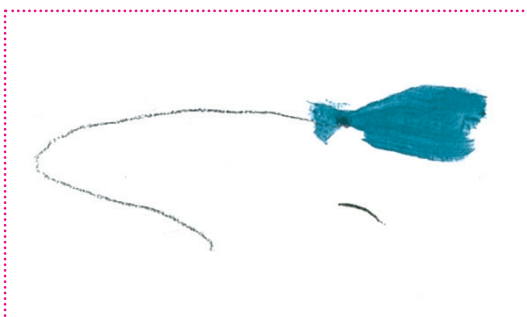
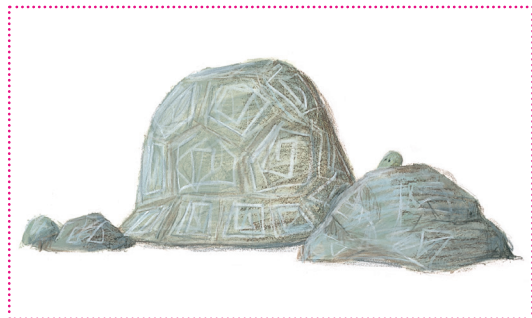
Kleed een lange tafel mooi aan met tafellakens en kleurrijke servetten. Laat de kleuters zelf een lekker hapje meebrengen van thuis en serveer ook de zelfgemaakte 'prikhapjes'. Geef elke kleuter een bordje en een beker. Zorg ook voor een vrolijke noot met feestelijke muziek. Zorg ervoor dat niet alle liedjes luid en uitbundig zijn, maar wissel voldoende af met rustgevende muziek. De kleuters die willen, mogen dansen na het feestmaal, of kunnen zich terugtrekken in het gezellige snoezelhoekje.

Bijlagen

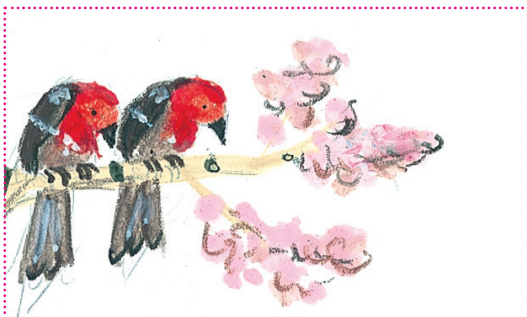
Bijlage 1: sorteeropdracht



Bijlage 2: sorteerprenen



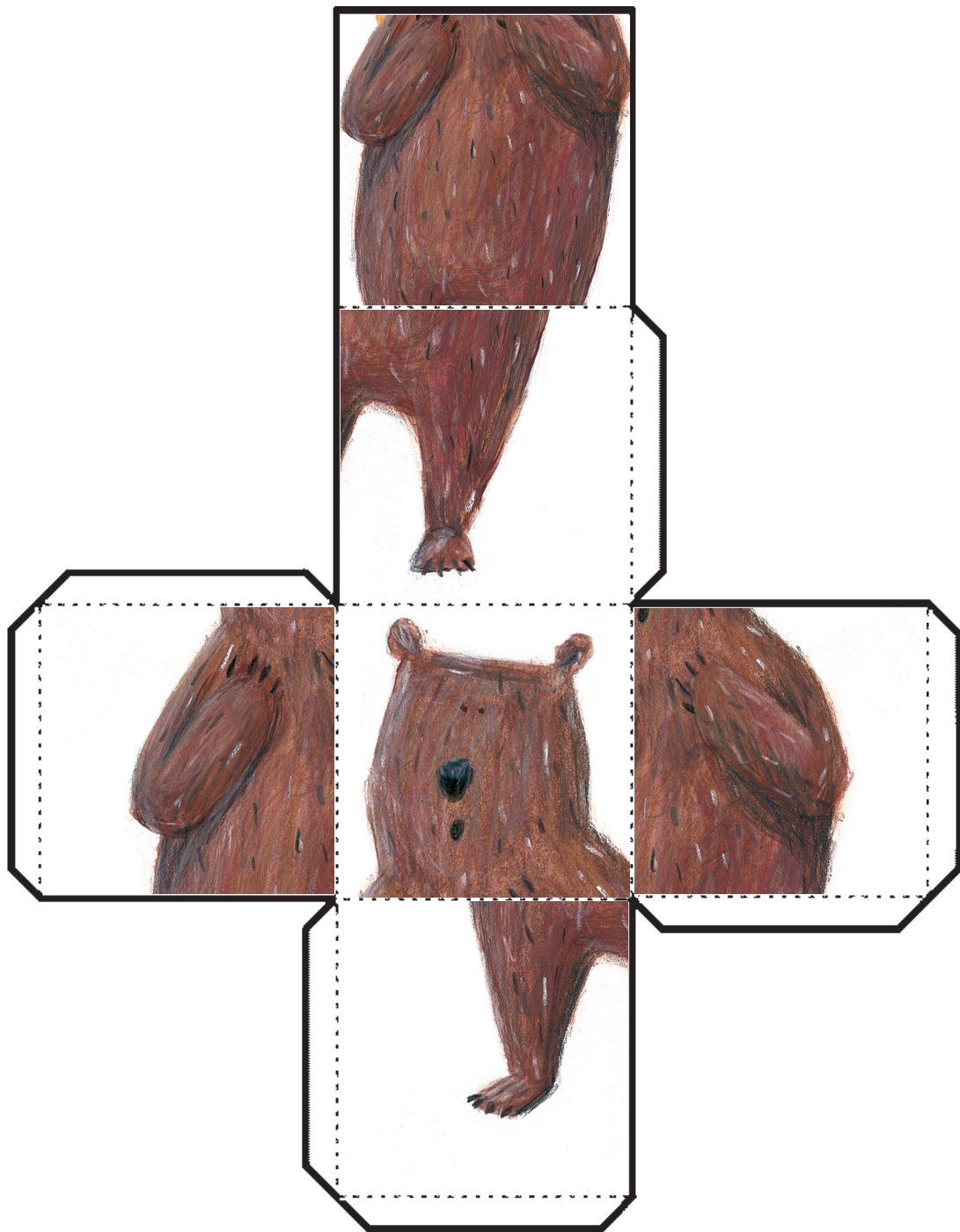
Bijlage 3: Zoekerdezoek



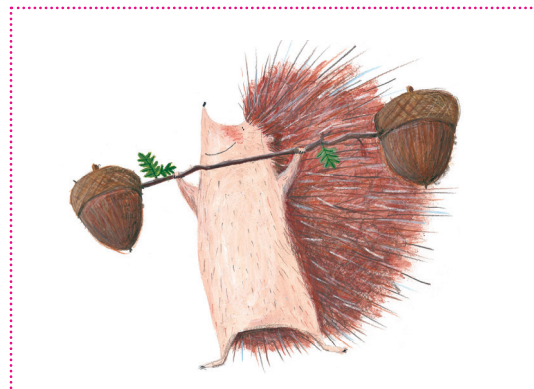
Bijlage 4: pleisterspel



Plooi deze dobbelsteen



Bijlage 5: spelen met het versje



Bijlage 6: schildpadhoek

