

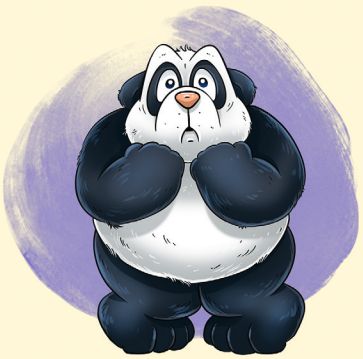
5 BASIS EMOTIES

Praten over emoties is belangrijk voor de emotionele ontwikkeling van kinderen. Op de poster staan 4 basisemoties "Blij, Bang, Bedroefd en Boos". Daaraan hebben we nog een vijfde emotie "Beschaamd" toegevoegd. Iedere basisemotie heeft een functie. Wanneer je de functie van een emotie kent, ben je beter in staat om de emotie te herkennen en ermee om te gaan. Je laat de emotie dan vóór werken in plaats van tegen je.



Blij

Blij wordt gevoeld als positieve emotie die optreedt wanneer een kind iets leuks, avontuurlijks of bevredigends ervaart. Maar ook als het uitziet naar een uitje of terugkijkt naar iets wat een goede ervaring heeft opgeleverd. Blij zijn wordt gezien als een grote kracht en gaat gepaard met lachen, glimlachen en een algemeen gevoel van welzijn.



Bang

Bang zijn is een emotionele reactie op gevaar of bedreiging. Kinderen kunnen angstig zijn voor dingen zoals het donker, vreemden, monsters of scheiding van hun ouders. Angst kan leiden tot nerveus gedrag, huilen en vermijdingsgedrag.



Bedroefd

Bedroefd of verdriet is een negatieve emotie die optreedt wanneer een kind verlies, teleurstelling of pijn ervaart. Het kan variëren van een lichte teleurstelling tot diep verdriet en gaat vaak gepaard met huilen en zich terugtrekken.



Boos

Boos zijn is een intense emotie die ontstaat wanneer het kind zich gefrustreerd, boos of onrechtvaardig behandeld voelt. Het kan leiden tot uitbarstingen, stampvoeten, agressie en een sterke drang om te reageren.



Beschaamd

Beschaamd of schaamte is een onaangename emotie die voortkomt uit sociale en culturele normen en verwachtingen. Hoewel schaamte niet gezien wordt als basisemotie hebben we hem toch als vijfde toegevoegd omdat het een belangrijk en complex onderdeel is van het emotionele spectrum van mensen. Schaamte gaat vaak gepaard met een gevoel van vernedering, blozen, vermijdingsgedrag en de wens om zich te verbergen of te verdwijnen. Het treedt op wanneer de leerling zich bewust wordt van een fout, tekortkoming of ongepast gedrag dat in strijd is met de normen, waarden of verwachtingen van henzelf of anderen. Het is een diepgaande emotie die invloed kan hebben op iemands zelfbeeld, zelfvertrouwen en sociale interacties.

Emoties hebben een onmisbare functie voor de mens en krijgen vaak niet de aandacht die ze verdienen. Daarom is het belangrijk om hier al op jonge leeftijd mee te beginnen en emoties te benoemen en de gevoelens die hiermee gepaard gaan te bespreken. Zo stimuleert **blijdschap** levenslust en krijg je er energie van. De functie van **verdriet** is het verwerken van verlies, klein of groot en behoefte van steun hierbij. En treed er **boosheid** op als er een grens is overtreden maar als boosheid er niet uit kan wordt het ongezond en gaat het op den duur in het lichaam vastzitten. De functie van **angst** is je in beweging brengen naar veiligheid. Als je er over nadenkt, wordt je waarnemingsvermogen scherper maar als je angst onderdrukt wordt deze groter en ontwikkel je angst voor de angst. De emotie **schaamte** geeft je inzicht. Het is een diepgaande emotie die invloed kan hebben op je zelfbeeld, zelfvertrouwen en sociale interacties. Het vermogen om schaamte te voelen en ermee om te gaan, is belangrijk voor het ontwikkelen van empathie, sociale normen en moreel besef.