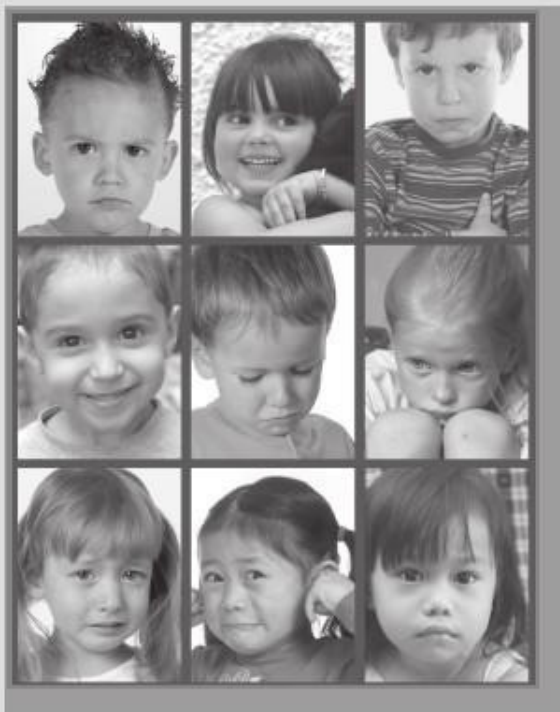


 HeartMath®



Gebruikers gids

3-6 jarigen

HeartSmarts is gebaseerd op de
biologie van het optimale leren.

Rollin McCraty, Ph.D., Director of
Research, Institute of HeartMath

Welkom

Early HeartSmarts®



Verbetert de bewustwording
en het begrijpen van emoties,
de zelfcontrole, relaties en het
oplossen van problemen.



Inhoudsopgave

Sectie 1: Het verbinden van de fysieke en emotionele aspecten van het Hart	13-14
Les 1: Introductie Early HeartSmarts	3
Les 2: Meer leren over het hart	9
Sectie 2: Herkennen en begrijpen van gevoelens	14-26
Les 3: Emoties: blij en verdrietig	15
Les 4: Emoties: boosheid, angst en tevredenheid	21
Les 5: Raad wat ik voel	27
Sectie 3: Gevoelens delen met anderen	33-44
Les 6: Vertel wat je voelt, gezichtsuitdrukkingen maken	33
Les 7: Emoties uitbeelden	37
Les 8: Gevoelens uitbeelden II	41
Sectie 4: Uitdrukken van liefde en zorg voor de familie	45-54
Les 9: The Kissing Hand,	45
Les 10: Een handafdruk maken voor onze familie	51
Sectie 5: Aanleren van vaardigheden om problemen op te lossen	55-66
Les 11: Wat is er aan de hand I? We leren problemen oplossen	55
Les 12: Wat is er aan de hand II? We leren problemen oplossen	37
Les 13: Wat is er aan de hand III? We leren problemen oplossen.....	41
Sectie 6: Prettig leren samenwerken	67-72
Les 14: Samenwerken	67
Sectie 7: Bijlage Het Kussende Handje	73-75

© Copyright 2008 HeartMath LLC
Vertaling en bewerking 2011,
Peggy Carlier, Greet Veneman,
Wim Gijzen,
HeartMathBenelux

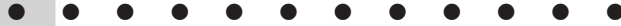
Dit document bevat vertrouwelijke
informatie van HeartMath.
Zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming mag niets uit deze
uitgave vermenigvuldigd worden
in wat voor elektronische of
grafische toepassing dan ook.

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
Tel: 043-3655626
Fax: 043-3655627
info@heartmathbenelux.com
www.heartmathbenelux.com

Het verbinden van de
fysische en
emotionele aspecten
van het hart

1

Introductie Early HeartSmarts



15-20 minuten

Samengevat

We maken kennis met het programma en leren over de relatie tussen de fysische en emotionele aspecten van het hart. Knuffel Hartebeer helpt ons te praten met kinderen over datgene waar ze om geven. Ook helpt de beer ons bij het aanleren van de Shift en Shine. Deze tool leert kinderen hoe ze hun emoties kunnen reguleren en is model voor sociaal gedrag. De diverse thema's in deze les worden aangevuld met verschillende liedjes.

Doelen

1. Kinderen maken kennis met de basisprincipes van het fysieke en emotionele hart.
2. Kinderen leren over de verbinding tussen het fysieke en het emotionele hart.
3. Kinderen maken kennis met de ZonneStraal oefening en oefenen hiermee.



Materialen

- Model van een hart
- Knuffel Hartebeer
- Early HeartSmarts CD

Early HeartSmarts®

Activiteiten en voorstel tot dialoog

1) Liedje 1: Little Wheel Turning in My Heart.

- We beginnen vandaag met een nieuw programma. Het heet Early HeartSmarts. Het leert je veel over je hart en je gevoelens. Vandaag ga ik je daarover iets vertellen.
- Maar eerst laat ik je een liedje horen. Het heet 'Little Wheel Turning in My Heart'. *Alleen het eerste vers.*

2) Introductie van het model van het hart.

- Vandaag wil ik je over iets heel bijzonders vertellen. Het gaat over iets dat in jouw lichaam zit. Het klopt en het maakt een geluid wat lijkt en voelt als boem, boem, boem. Waarover denk je dat we gaan praten?
- *Toon het model van het hart.* Dit model van een hart laat zien hoe een hart er uit ziet.
- Waar is jouw hart? Wijs eens aan waar jouw hart is in je lichaam.
- Waarom hebben we een hart? Wat doet jouw hart?
- Het hart pompt bloed door het hele lichaam en zorgt ervoor dat je leeft en gezond blijft. Het hart is zo groot als een vuist.

3) Liedje 2: Laat de opname van de hartslag horen.

- Je hoort twee geluidjes gedurende elke hartslag. Dokters noemen dat lub-dub geluidjes.
- Tik zachtjes op je hart en maak een lub-dub geluidje. *Doe het voor.*
- Als je beweegt, gaat je hart sneller kloppen.
- Wanneer je stopt met bewegen gaat je hartslag langzamer. Wat gebeurt er als je gaat slapen?

Anatomisch
model van
het hart



Het verbinden van de
fysische en
emotionele aspecten
van het hart

Early HeartSmarts®

4) Liedje 1: Little Wheel Turning in My Heart

- Nu gaan we het liedje zingen wat we net gehoord hebben maar we gaan er enkele woorden aan toevoegen en gaan er ook bij bewegen.

There's a little wheel a-turning in my heart
(je hand maakt een draaiende beweging)

There's a little wheel a-turning in my heart
In my heart, in my heart
There's a little wheel a-turning in my heart

There's a little drum beating in my heart
(met gesloten vuist tweemaal op de borst kloppen)

There's a little drum beating in my heart
In my heart, in my heart
There's a little drum beating in my heart

There's two hands clapping in my heart *(klap, klap)*
There's two hands clapping in my heart *(klap, klap)*
In my heart, in my heart
There's two hands clapping in my heart *(klap, klap)*

There's a jumping jack a jumping in my heart *(spring, spring)*
There's a jumping jack a jumping in my heart *(spring, spring)*
In my heart, in my heart
There's a jumping jack a jumping in my heart *(spring, spring)*

Herhaal het eerste vers ... There's a little wheel turning ...

- Je mag even gaan zitten. Leg je hand op je hart. Klopt je hart nu snel of langzaam? Wat gebeurt er met je hart als je beweegt?

- Tik op je hart maar sneller dan daarnet en maak een lub-dub geluid.
Doe het voor.

5) Introductie van Hartebeer.

- Ik ga je nu voorstellen aan Hartebeer. Zeg eens gedag aan Hartebeer.
- Wat heeft Hartebeer op zijn borst?
- Ja, inderdaad! Hartebeer heeft een hartje op zijn borst. Wat denk je dat dit hartje betekent?



Early HeartSmarts[®]

- Het hartje betekent dat Hartebeer van anderen houdt, anderen waardeert en zorgen wil voor anderen.

6) Waar geef jij om?

- *Vertel eerst zelf om wie je geeft.*
- Zo, vertel mij nu eens waar jij om geeft of om wie je geeft.
- Als je van iets of iemand houdt, waar in je lichaam voel je dat dan? *Geef een tip door je hand op je hart te leggen.*
- Juist, je hart is de plek waar je liefde, waardering, en zorg voor anderen voelt.

7) De ZonneStraal oefening.

- Ik ga je nu nog iets leren, namelijk hoe je hart kan schijnen als een zonnetje, met een blij gevoel. Het heet de ZonneStraal oefening.
- Heb jij soms ook een warm gevoel in je hart als je van iemand houdt? Het is alsof je een zonnetje in je hart hebt. Heb je ooit de warmte van de zonnestralen gevoeld op je huid? Hoe voelde dat? Wanneer we van iets of iemand houden, is het alsof de zonnewarmte schijnt in ons hart.



Hoe doe je de ZonneStraal?

1. Denk aan de plek rond je hart en leg je hand op je hart. *Doe het voor.*
2. Adem nu langzaam in en uit door je hart. Doe dit driemaal.
3. Denk nu aan iemand die je blij maakt, bijvoorbeeld mama of papa of misschien denk je wel aan een leuke plek waar je op vakantie was. Voel dat blij gevoel in je hart en straal dan dat blij gevoel uit naar een bijzonder iemand.

Het verbinden van de
fysische en
emotionele aspecten
van het hart.

Early HeartSmarts[®]

- Heb je je liefde naar een bijzonder iemand gestuurd?
- Dank je wel om je hartgevoelens met mij te willen delen. Volgende week gaan we nog meer leren over ons hart!

8) Liedje 3: This Little Heart of Mine.

This little heart of mine,
I'm gonna let it shine.
This little heart of mine,
I'm gonna let it shine.
This little heart of mine,
I'm gonna let it shine.
Let it shine,
Let it shine,
Let it shine.



Shine all over my family
I'm gonna let it shine.
Shine all over my friends at school
I'm gonna let it shine.
Shine all over my neighborhood
I'm gonna let it shine.
Let it shine,
Let it shine,
Let it shine.

This little heart of mine,
I'm gonna shift and shine.
This bigger heart of mine,
I'm gonna shift and shine.
This great big light of mine,
I'm gonna shift and shine.
I can shine,
I can shine,
I can shine.



Notities: