



Ik niet op jou

Lesbrief leerkrachten
Na de voorstelling

Lesbrief Ik niet op jou

Beste leerkracht,

Nu je met je klas de voorstelling **Ik niet op jou** hebt gezien, volgen in deze lesbrief nog een paar bruikbare handvatten voor een nagesprek over de voorstelling en enkele lesideeën. Hiermee kun je met jouw klas op de voorstelling reflecteren en naar eigen inzicht leuke opdrachten uitvoeren rondom het thema (liefdes)verdriet. Pik eruit waar je zin in hebt en waar behoefte aan is!

Ook hebben we nog wat achtergrondinformatie over (liefdes)verdriet en over narcisme toegevoegd. Deze informatie word je aangeboden door kinder- en jeugdtherapeut Drs. Nienke Smit-Zuidweg (Het Huis van Zuid – therapie voor kind en jeugd), een samenwerkingspartner van Oortwolk.

We zouden het heel leuk vinden als je eventuele resultaten van de lesideeën met ons deelt d.m.v. foto's. Wie weet plaatsen we ze dan op onze website!

Mail foto's van knutsels en tekeningen naar info@theateroortwolk.nl.

Uiteraard houden we rekening met de privacywetgeving.

We wensen jou en je klas veel plezier toe met de opdrachten!

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact met ons op. En vergeet ons niet op alle socials te volgen (te vinden via onze website)!

Hartelijke groeten,
Namens het hele team van Oortwolk



Suggesties voor een reflectiegesprek

Als leerkracht heb je geen extra kennis van theater nodig om een gesprek goed te kunnen leiden. Wel is het handig om naast de gespreksvaardigheden die je ongetwijfeld in huis hebt, nog een aantal uitgangspunten toe te passen.

- Stel open vragen (ze beginnen bijvoorbeeld met wie, wat, waar, hoe, welke, wanneer, waarvoor).
- Soms past het beter eerst een gesloten vraag te stellen. Dit is een vraag waarop maar één antwoord mogelijk is. Deze kun je dan open maken door een tweede vraag te stellen, bijvoorbeeld: 'Kun je dat uitleggen?' Pas op met waaromvragen. Die zijn over het algemeen moeilijk te beantwoorden en kunnen een leerling de indruk geven dat hij zijn uitspraak moet verdedigen.
- Wanneer leerlingen korte en globale antwoorden geven (bijvoorbeeld: 'Ik vond het grappig'), kun je de kwaliteit van het gesprek verhogen door verder door te vragen. Vraag leerlingen hun uitspraken te verhelderen of meer te specificeren: 'Weet je nog op welk moment je dat zag?' of 'Kun je omschrijven wat er gebeurde waardoor je het zo grappig vond?'
- Houd de vaart erin.

'Ik niet op jou' nabespreken met je klas.

Kies zoveel vragen als je wilt:

Vragen om het gesprek op te starten

- Wie zag je in de voorstelling? Waaraan zag je dat?
- Weet je nog hoe de voorstelling begon? (Laat de leerlingen elkaar helpen in de reconstructie).
- En hoe eindigde de voorstelling? Liep het goed af?

Vragen over betekenis, onderwerp of thema

- Kreeg je een bepaald gevoel bij de voorstelling; welk gevoel is dat? Kun je vertellen waardoor dat kwam?
- Waar ging de voorstelling voor jou over in 1 woord?
- Wat vonden Narcissus en Echo van elkaar?
- Waarom werd Echo verliefd op Narcissus denk je?
- Waarom werd Narcissus niet verliefd op Echo denk je?

Vragen over persoonlijk associaties

- Deden de personages iets wat je zelf ook weleens doet? (Dansen, zingen, gitaar spelen, verliefd worden op iemand)
- Heb je ook wel eens iets meegemaakt wat er gebeurde tijdens de voorstelling? (Was je ooit eens verliefd op iemand en diegene niet op jou? Of andersom: was er weleens iemand verliefd op jou maar jij niet op hem of haar? Hoe vond je dat? Ken je ook iemand (bv een influencer) die je heel erg knap of leuk vindt?)
- Wat vind jij ervan dat Narcissus zichzelf zo geweldig vindt?

Vragen over de beleving

- Wat vond je een heel leuk (mooi, goed) moment? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het zo leuk (mooi, goed) vond?
- Was er ook iets wat je niet leuk (niet mooi, niet goed) vond? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het niet leuk (mooi, goed) vond?
- Was er een moment dat je iets zielig vond?
- Bij wie voelde je meer begrip? Bij Echo of bij Narcissus?

Technische vragen

- Van welk materiaal is het decor gemaakt? Hoe is dat gemaakt denk je?
- Hoe is de rivier uitgebeeld volgens jou?
- Wat merkte je aan de microfoon van Echo?
- Hoe vaak denk je dat de acteurs hebben geoefend om dit toneelstuk uiteindelijk op te voeren?

Aan de slag met les ideeën!

Onderstaand vind je een aantal les ideeën. Deze hebben betrekking op allerlei disciplines, zoals drama, muziek, literatuur en natuur. Kies wat bij jou en jouw leerlingen past. Waar mogelijk kun je samenwerken met collega leerkrachten die bij jou op school vaklessen verzorgen.

Les idee 1 – Voorlezen

Hoe ging dat verhaal over Narcissus ook alweer...? Lees het voor aan je klas. Onze favoriete versie? Narcissus en Echo uit Mythos, Stephen Fry, ISBN 9789400410039.

In de voorstelling komen ook nogal wat andere personages voorbij, zoals Zeus en Hera en de blinde ziener Theresias. Ook zij komen voor in de Griekse mythologie.

Hier een voorleestip voor wie maar geen genoeg kan krijgen van al die mooie en spannende Griekse mythen:

Wat ons betreft lees je nog veel meer mooie verhalen voor uit Mythos, maar je kunt ook Griekse Mythen van Imme Dros (ISBN 9789025304065) voorlezen, die zijn ook heel erg leuk.

Les idee 2: Zing mee met Narcissus (muziekles)

Herinner je je nog het lied dat Narcissus zingt in de voorstelling? Zing dit nog eens samen met je leerlingen! Of vraag de vakdocent muziek dit te doen, wanneer deze aanwezig is op jullie school.

Hieronder vind je de tekst en een linkje naar een opname van het lied, dus meezingen kan ook! In **bijlage 1** hebben we de tekst apart in een bestandje, dan kun je dat uitprinten voor de kinderen!

[Link naar het liedje op Youtube!](#) (klikken)

Tekst van het lied:

Ik ben het middelpunt, de ster van de show
Iedereen die me ziet, denkt: wow, wow, wow
Mijn haar in de gel, mijn kaaklijn strak
Mijn sexy stoppelbaard en bezwete sixpack
Ik ben knap en oh zo chill
Ik ben alles wat iedereen wil
Paas mij een spiegel om in te kijken
Kan er niks aan doen, maar je zult nooit op mij lijken

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je harte aas
Alleen ik ben zo mooi

Voor jou helaas
Ben mooi mooier mooist
...
Dan de duurste vaas

Wie kijkt er niet naar mij, staart mij niet aan?
Als je mij niet ziet, dan kun je niet bestaan
Altijd die blikken met die huilerige ogen
Allemaal op mij gericht, omdat ze me zo mogen
Check mijn stijl, zo fresh en heel top
Mijn looks zijn dodelijk, want je kijkt non-stop

Ik kan er niks aan doen, het zit in mijn bloed
Dat komt er nou van als je altijd hoort, wauw, jij bent zo goed

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je blokje kaas
Alleen ik ben zo mooi
Voor jou helaas
Ben mooi mooier mooist
...
Dan de duurste vaaaaas

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je blokje kaas
Alleen ik ben zo mooi
Voor jou helaas
Mooi mooier mooooooooooist

Les idee 3 – Schrijf een liefdesbrief aan jezelf (schrijven)

Narcissus zag zijn eigen spiegelbeeld in de rivier en werd smoorverliefd op.... zichzelf.
In deze schrijfopdracht laat je de kinderen een liefdesbrief schrijven aan zichzelf.

Als leerkracht heb je natuurlijk ook al een brief geschreven aan jezelf, deze lees je voor aan de kinderen.
Bijvoorbeeld:

Lieve juf Femke,

Deze brief schrijf ik jou omdat ik stiekem al wekenlang hartstikke verliefd op je ben.

Je bent de leukste en liefste juf die ik ken.

Je hebt hele mooie bruine ogen.

En je maakt altijd hele leuke grapjes.

Je bent nooooooit boos op de kinderen (ahum).

En dat je niet zo goed kunt voetballen vind ik juist heel lief en grappig.

Wil je een keer met mij gaan eten in een restaurant?

Heel veel liefs van juf Femke

Je kunt de opdracht eventueel meer kaderen door wat richtlijnen te geven:

- In de brief schrijf je drie dingen die je leuk vindt aan jezelf. Dat kan een eigenschap zijn, een talent of iets in je uiterlijk. Ter inspiratie kun je wat spiegels neerzetten in de klas, zodat de leerlingen zichzelf nog eens goed kunnen bekijken.
- Je schrijft ook een mindere eigenschap op, die je vervolgens juist ook heeeel leuk en aantrekkelijk vindt.
- Je sluit af met een vraag om samen ergens heen te gaan op date.
- Vergeet niet lekker te overdrijven ;-)

Zijn de kinderen klaar: vraag een paar kinderen hun brief hardop voor te lezen!

Les idee 4 – Verdrietig zonder mimiek (toneelspel)

Gebruik hiervoor een speellokaal of gymzaal.

Verdrietig eruitzien zonder je gezicht te gebruiken is best ingewikkeld. Laat de leerlingen door de ruimte lopen en zich met hun lichaam verdrietig uitdrukken. Met een paar regieaanwijzingen moet het lukken. Wat doen je handen als je verdrietig bent? En je voeten? Hoe loop je als je verdrietig bent? Zou je vanachteren kunnen zien dat je verdrietig bent? Hoe sta je als je verdrietig bent? Zou je ook anders kunnen doen wanneer je verdrietig bent? Bijvoorbeeld stil in een hoekje gaan zitten of jezelf helemaal slap maken van verdriet.

Het kan ook gekker: hoe dans je als je verdrietig bent? Of hoe ruim je op als je verdrietig bent? (Let op: niemand aanraken en niets kapotmaken.) Lukt het je om je gezicht niet mee te laten doen? Je kunt het spel ondersteunen door (verdrietige) muziek af te spelen.

NB: Dit is een drama-opdracht. Bij drama is het belangrijk dat de sfeer om iets uit te voeren veilig is. De kinderen laten iets van zichzelf zien en stellen zich daarmee kwetsbaar op. Wanneer je uitvoert is respect voor elkaar en elkaar accepteren van groot belang. Dit kun je als leerkracht stimuleren door:

1. Stilte en aandacht te vragen voor hetgeen er gespeeld wordt.
2. Wanneer de kinderen toneelspelen en dit laten zien aan de rest, dus presenteren, laat ze niet beginnen voordat het helemaal stil is. Dit geeft sowieso een mooie beginspanning voor iedereen.
3. Laat het publiek applaudisseren als de scene afgelopen is. Dit geeft duidelijk aan tot waar de scene duurde en geeft de spelers ook de bevestiging dat ze gezien zijn.

Meer tips kun je vinden op: <https://dramaonline.nl/regels-en-afsprakenbinnen-dramales/>

Les idee 5 – Spiegelen (toneelspel)

Narcissus kon maar niet ophouden naar zichzelf te kijken in de weerspiegeling van de rivier. Verdeel de klas in tweetallen. In elk tweetal gaan de kinderen tegenover elkaar staan. Kind A doet van alles voor, kind B is het spiegelbeeld en doet dit zo precies mogelijk na. Deze oefening gaat zonder geluid. Laat kind A beginnen met langzame, rustige bewegingen. Ondersteun deze oefening met muziek. Kijk eens wat verschillende muziekstijlen doen met de bewegingen die kinderen kiezen.

Je kunt dit spel uitbreiden naar toneelspel door meer context te geven. Als leerkracht geef je dan opdrachten zoals 'we zijn in een zwembad', 'we zijn in een restaurant', 'we zijn heel verdrietig want we hebben een voetbalwedstrijd verloren', 'we zijn super verliefd...maar de ander niet op ons' etc.

Variaties:

- * De domme spiegel die het steeds verkeerd doet: gaat kind A naar links dan gaat kind B naar rechts. Raakt kind A zijn neus aan dan raakt kind B zijn oog aan etc.
- * Het luie spiegelbeeld: doet alles met tegenzin en maar half.
- * De hysterische spiegel: maakt alles 10x groter dan in het echt gedaan wordt.

Les idee 6 – Narcissus en Echo (toneelspel)

Verdeel de klas in tweetallen. In elk tweetal vertelt kind A wat hij gisteren heeft gegeten: ontbijt, lunch en avondeten. Kind B herhaalt steeds de woorden van kind A. Je mag de hele zin herhalen, of de laatste paar woorden van de zin. Wissel om.

Variaties:

- * Vertel over de leukste vakantie in je leven.
- * Vertel over met wie je allemaal in een huis woont en hoe je huis eruitziet.
- * Vertel over je hobby's.

Bespreek kort: hoe vind je het dat je steeds wordt nagepraat? Hoe is het om na te praten? Laat een paar tweetallen voor de klas hun gesprekje voordoen.

Les idee 7 – Laat een narcis groeien (natuur)

Zorg voor voldoende narcisbollen, aarde en potjes (niet te klein!). Vaak zijn plastic plantentopjes gratis te verkrijgen bij een tuincentrum wanneer je hiernaar vraagt. Je kunt ook elk kind een eigen pot laten meenemen.

Bij dit les idee gaan we ervanuit de bloemen binnen te laten groeien, zodat de kinderen de groei van 'hun' narcis kunnen volgen. Soorten narcissen die het binnen goed doen zijn de 'Paperwhite narcis' en de geel-witte 'Avalanche'.

Vertel voor het planten wat over de narcis:

De narcis is een echte lentebloem. Misschien heb je hem weleens gezien in de tuin of in een bloemperk. Meestal zijn narcissen geel maar er bestaan er ook die wit van kleur zijn. De bloem van de narcis ziet eruit als een trompet waar gele of witte bladeren als een kroon omheen zitten. Ook bestaan er dubbele narcissen, met een dubbele kroon. De narcis is genoemd naar Narcissus, de ijdele jager uit de Griekse mythologie. Narcissus was zo verliefd op zijn eigen spiegelbeeld in het water dat hij er uiteindelijk in verdronk. Daarom kijken narcissen altijd een beetje naar beneden.

Laat elk kind een narcisbol in een potje planten. Vraag hierbij eventueel hulp van wat ouders. De narcis bollen plant je met de bolle kant naar onderen en de punt omhoog ongeveer 10-20 cm diep.

De narcis groeit en bloeit het best met ruim voldoende vocht, dus laat de kluit niet uitdrogen. Maar zorg er wel voor dat de bol niet onder water staat want dat is weer te nat! Hoe meer water narcissen krijgen, hoe hoger ze kunnen worden. Ze bloeien optimaal op een lichte plek en ze blijven het langst mooi in een niet al te warme omgeving. Zorg ervoor dat de narcissen niet te veel direct zonlicht krijgen. Omdat narcissen altijd naar de kant van de zon groeien, kun je ze het beste af en toe draaien. Zo voorkom je dat ze scheefgroeien.

Na een paar weken komen de narcissen uit. Laat de kinderen de groei volgen door hun narcis bijvoorbeeld op te meten en dit te noteren in een schrift. Of houdt een narcis wedstrijd wanneer de bloemen in bloei staan! Maak met de kinderen een voorselectie van de vijf mooiste narcissen, zorg dat je niet kunt zien welke van wie is en laat de kinderen deze vijf narcissen door middel van een formuliertje beoordelen.

- Welke heeft de mooiste kleur?
- Welke is het grootst?
- Welke heeft de mooiste trompet?
- Welke heeft de mooiste bladeren?
- Welke ruikt het lekkerst?

Zie bijlage verderop voor een scorelijst! Print deze uit voor de leerlingen.

Geef bij elke vraag een cijfer tussen de 1 en 5. Tel de punten op en bepaal de winnaar. De winnende bloem mag voorin de klas staan in een mooie sierpot en heet vanaf nu 'Narcissus'!

Les idee 8 - De verdrietig-bus (toneelspel)

Plaats een groepje van vier kinderen 'in de bus'. Dit zijn vier stoelen tegenover elkaar voorin in het lokaal. Ze spelen een scene, waarbij ze niet praten. Geluid maken mag wel. Om beurten zien ze door het raam van de bus (aan de kant van het publiek) iets heel zieligs gebeuren. Het mag zo gek en vreemd zijn als ze kunnen verzinnen. Belangrijk is: wat ze ook zien, het maakt ze verdrietig. ('Je mag iets verzinnen wat je heel verdrietig maakt. Je vertelt niet wat

je ziet, je speelt alleen maar hoe je zou doen als je het ziet, zonder woorden! Probeer het je echt voor te stellen.)

Telkens duurt een momentje zo'n 15 seconden en dan verdwijnt het weer. De volgende ziet dan zijn verdrietige gebeurtenis, tot alle vier zijn geweest. Een scène hoeft niet veel langer dan 2 minuten te duren. Uiteraard kan het langer uitgespeeld worden!

Je kunt nabespreken door het publiek de vragen te stellen: wat hebben ze volgens jullie gezien vanuit de bus? Wat maakte de spelers verdrietig?

Variaties:

* de drie andere kinderen die meekijken door het raam, spelen mee met degene die iets ziet. Ze weten alleen niet wat de eerste speler ziet, dus zullen goed moeten kijken hoe speler 1 erop reageert.

* laat de kinderen ook eens een andere emotie spelen. Ze zien bijvoorbeeld iets heel engs of grappigs uit het raam of iets waar ze heel boos van worden.

Les idee 9 - De poëet (schrijven, voordragen)

De leerlingen mogen een kort gedichtje schrijven waarin ze verdriet in woorden mogen omzetten. Let erop dat het rijmt! Ieder kind schrijft een ABAB-tje (of twee) of een limerick en in groepjes van 4/5 presenteren de kinderen hun gedicht voor de klas

Bijvoorbeeld:

Laatst zag ik een eendje kopje onder gaan (A)

Daar in die grote sloot (B)

Hij kwam niet meer boven en ik kon dat niet aan (A)

Dit eendje wordt nooit meer groot! (B)

Variatie

De leerlingen kunnen bij het voordragen ook toneelspelen dat ze zelf verdrietig worden van hun gedicht.

Les idee 10 - Zelfportret 'De verdrietige ik' (beeldend)

Zorg dat je een paar spiegels in de klas hebt, die je neer kunt zetten op de tafels. Laat leerlingen iets bedenken waar ze verdrietig van zouden kunnen worden, en laat ze vervolgens zichzelf bekijken in de spiegel. Vervolgens maken ze een zelfportret. Als voorbeeld kun je er eentje van Vincent van Gogh laten zien, die staat bekend om zelfportretten waarop je verschillende emoties kan onderscheiden.

Gebruik voor deze opdracht verschillende materialen, zoals verf, (schets)potlood, houtskool, waskrijt, viltstiften e.d.

Variatie

Maak een zelfportret van de 'zelfverzekerde ik'! Laat de kinderen voor de spiegel een stoere, zelfverzekerde houding aannemen. Vervolgens maken ze een zelfportret.

Les idee 11 – Oogje op jou (muziek en toneelspel)

Laat de kinderen het liedje 'Oogje op jou' van Kinderen voor Kinderen 2024 horen (het album heet 'Lekker Eigenwijs').

De kinderen zitten in een kring of in een rij. Vooraan in de klas staat een bankje of drie stoelen. Op het bankje zit een kind (kind A). Dit kind zit op het schoolplein en speelt gewoon zichzelf. Er mag een kind inspringen (kind B). Die speelt dat hij de ander ziet zitten op het schoolplein. Hij is zogenaamd al maanden verliefd op diegene en neemt zich voor het nu eindelijk te gaan zeggen. Hoe doe je dat? Doe je dat stoer en overtuigend? Zingend, met een gedicht? Op je knieën? Of juist stotterend en hakkelend? Je mag alles uitproberen. De ander op het bankje is alleen niet op jou... helaas! Kijk maar eens hoe je dat dan zegt tegen iemand die stapelverliefd op je is! En hoe

reageer je als je liefde niet wordt beantwoord? Word je verdrietig of boos? Ren je snel weg of blijf je nog even proberen... Laat deze scene kort spelen en schuif dan door. Kind A gaat terug in de kring zitten. Kind B schuift op en wordt degene die op het schoolplein zit. Een nieuw kind komt aanlopen (kind C). Enzovoorts.

Variaties

- Kind A blijkt ook verliefd te zijn op kind B!
- Laat de kinderen steeds zelf kiezen of ze wel of niet verliefd zijn op de ander.

Is het te spannend voor de kinderen om zichzelf te spelen? Vraag elk kind dan een andere naam voor zichzelf te bedenken, een naam die niet in de klas voorkomt.

Les idee 12 – Geef een overtuigende speech (toneelspel)

Waarom ben jij de meest geschikte persoon om de juf of meester te vervangen in de klas? Hoe zou jij het beter kunnen doen? Laat de leerlingen om de beurt een vurig en zelfverzekerd pleidooi houden over waarom juist zij dit zouden moeten doen. Vraag de leerlingen om lekker te overdrijven over alle nodige eigenschappen voor deze baan, die zij natuurlijk allemaal ruimschoots in huis hebben.

Variaties

- Waarom ben jij de meest geschikte persoon om burgemeester van het dorp/de stad te worden?
- Waarom ben jij de meest geschikte persoon om directeur van deze school te worden?
- Waarom ben jij de meest geschikte persoon om minister-president van Nederland te worden?

BIJLAGE 1 Tekst van het lied:

Ik ben het middelpunt, de ster van de show
Iedereen die me ziet, denkt: wow, wow, wow
Mijn haar in de gel, mijn kaaklijn strak
Mijn sexy stoppelbaard en bezwete sixpack
Ik ben knap en oh zo chill
Ik ben alles wat iedereen wil
Paas mij een spiegel om in te kijken
Kan er niks aan doen, maar je zult nooit op mij lijken

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je harte aas
Alleen ik ben zo mooi

Voor jou helaas
Ben mooi mooier mooist
...
Dan de duurste vaas

Wie kijkt er niet naar mij, staart mij niet aan?
Als je mij niet ziet, dan kun je niet bestaan
Altijd die blikken met die huilerige ogen
Allemaal op mij gericht, omdat ze me zo mogen
Check mijn stijl, zo fresh en heel top
Mijn looks zijn dodelijk, want je kijkt non-stop
Ik kan er niks aan doen, het zit in mijn bloed
Dat komt er nou van als je altijd hoort, wauw, jij bent zo goed

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je blokje kaas
Alleen ik ben zo mooi
Voor jou helaas
Ben mooi mooier mooist
...
Dan de duurste vaaaaas

Ik ben Narcissus
Een echte baas
Niemand zoals ik
Je blokje kaas
Alleen ik ben zo mooi
Voor jou helaas
Mooi mooier mooooooooooist

Narcissenwedstrijd Scoreformulier

Naam van de deelnemer: _____

Groep: _____

Beoordeel de **3 mooiste narcissen** uit de klas aan de hand van de onderstaande criteria. Geef per criterium een score van **1 tot 5 punten**, waarbij **1 = matig** en **5 = uitstekend**.

Criterium	Narcis 1 Naam:	Narcis 2 Naam:	Narcis 3 Naam:
Mooiste kleur			
Grootste narcis			
Mooiste trompet			
Mooiste bladeren			
Lekkerste geur			

Totaalscore per narcis:

- **Narcis 1:** _____ punten
- **Narcis 2:** _____ punten
- **Narcis 3:** _____ punten

Welke narcis wint volgens jou? _____

(Veel succes en geniet van de prachtige narcissen!)



Onderstaande informatie wordt aangeboden door:



Achtergrondinformatie

Wat zijn emoties?

Ieder mens heeft emoties, om maar met de deur in huis te vallen. Al in 1872 schreef Darwin over het bestaan van emoties. Hij opperde dat emoties biologisch zijn bepaald en het product zijn van de evolutie van de mens. Later onderzoek, bijvoorbeeld van Paul Ekman, ondersteunde deze gedachte. Ekman vond zes universele emoties: verbazing, angst, walging, woede, geluk en verdriet. Een viertal daarvan keert in de literatuur telkens terug: angst, boosheid, vreugde en verdriet. Deze worden ook wel de basisemoties genoemd, oftewel de emoties waaruit alle andere emoties ontstaan.

Deze vier emoties komen in verschillende gradaties voor.

Emoties horen bij de mens. Ze zijn niet goed of fout, ze zijn er nu eenmaal. Vergelijk het met het weer. Het weer is er gewoon. Vaak vinden we het gedrag dat voortvloeit uit een emotie (de spullen van je broertje kapot maken) niet door de beugel kan en daardoor bestempelen we de emotie zelf (bijvoorbeeld boosheid) als 'fout'. Alle emoties hebben echter evenveel bestaansrecht, omdat ze allemaal een eigen functie hebben en ons helpen te overleven.

Omgaan met emoties

Kinderen zitten vol emoties die de basis vormen van hun gedrag. Waar het ene kind als vanzelf leert omgaan met al die verschillende emoties, zo laat een ander kind zich regelmatig overspoelen waardoor het zich machteloos voelt en niet weet hoe het hiermee om moet gaan. Kinderen moeten nog leren omgaan met emoties en het is onze taak als volwassenen ze daarbij te helpen en ondersteunen.

Onze kinderen opvoeden betekent dat we ze leren op een sociaal aanvaardbare manier om te gaan met hun emoties. 'Natuurlijk mag je boos zijn, je mag alleen niet een stoel door het klaslokaal gooien'. Dat doen we in eerste instantie door voor te leven: kinderen leren van hun omgeving hoe ze omgaan met emoties door te zien hoe hun ouders (verzorgers) dat doen.

De emotionele ontwikkeling van kinderen is een onlosmakelijk deel van de algehele ontwikkeling. Wanneer een kind begrijpt hoe het zich voelt, ervaart het dat de emotie er mag zijn en leert het ontdekken welke behoefte onder zijn gevoel ligt. Zo wordt het gaandeweg gemakkelijker om zichzelf te kunnen zijn.

Verdriet

Verdriet wordt opgeroepen na het verlies van iets of iemand dierbaars, zoals een familielid, geliefde of een huisdier. Ook het verlies van gezondheid of van een baan kan verdriet oproepen. Kinderen zijn doorgaans meer dan volwassenen verdrietig om (in de ogen van volwassenen) 'kleine alledaagse zaken'. Een speelafpraak die niet doorgaat, een gum die kwijt is of een stukje appel dat op de grond valt en vies wordt. Ze laten zich regelmatig overspoelen door verdriet waardoor ze zich machteloos voelen en niet weten hoe om te gaan met al dat verdriet. Dit komt doordat kinderen nog veel meer dan volwassenen worden gedreven door emoties. Zij hebben nog te leren hun emoties te kunnen hanteren. Kinderen leven bovendien in het moment en kunnen vaak nog moeilijk zaken relativieren.

De functie van verdriet

Verdriet is er niet voor niets: het heeft een belangrijk functie. Door het uiten van verdriet ben je in staat nare ervaringen te verwerken. Huilen betekent ontladen: het lichaam laat opgebouwde spanning los en dat lucht meestal op. Door het ervaren en uiten van verdriet maak je bovendien ruimte voor andere gevoelens.

Ook heeft verdriet een sociale functie: met verdriet maak je je omgeving kenbaar dat je steun nodig hebt. Het zet anderen aan om te komen troosten, mee te leven en steun te bieden. Het nodigt uit tot empathie en nabijheid (in tegenstelling tot een woede-uitbarsting; die stelt juist grenzen en afstand).

Verdriet is een gezonde reactie op de tegenslagen die we hebben te incasseren. Verdriet doet pijn, want het betekent het loslaten van iets waaraan we gehecht zijn.

Modelfunctie

Ouders/verzorgers en leerkrachten zijn de belangrijkste personen in het leven van kinderen: de rots in de branding. Kinderen zijn net aapjes: zij nemen gedrag over dat hen wordt voorgeleefd en zij gaan met emoties om zoals zij dat de volwassenen om zich heen zien doen. Het gaat dan met name om wat volwassenen doen (ipv zeggen). Dus als je schreeuwend zegt 'Praat nou eens rustig', dan geef je toch het voorbeeld van schreeuwen. Als ouder of leerkracht heb je een modelfunctie. Geen mens gaat zonder tegenslag en verdriet door het leven. Het is daarom van belang dat ouders en leerkrachten aan kinderen laten zien dat verdriet er mag zijn en je in staat bent ermee om te gaan. Concreet betekent dit dat je best mag laten zien dat je zelf verdrietig bent of huilt, maar zeker ook dat je hiermee kunt omgaan.

Zelfonderzoek

Merk je als volwassene dat jij zelf moeite hebt met het omgaan met verdrietige kinderen? Hoor je jezelf weleens tegen een kind dingen zeggen zoals 'hier hoeft je toch niet om te huilen?' of 'stop met huilen!' en probeer je vooral het huilen te stoppen? Of vind je het zelf lastig om jouw verdriet te hanteren en/of te uiten en stop je het liever weg? Ga hier dan eerst zelf mee aan de slag. Want: 'het mooiste dat je voor je/een kind kan doen, is je eigen rotzooi opruimen'. Je zult merken dat dit je kind (of de kinderen in je klas) helpt beter om te kunnen gaan met hun verdriet.

Liefdesverdriet

Zelfs op jonge leeftijd kan het je al overkomen: liefdesverdriet. Je verkering maakt het uit of degene op wie je al weken heimelijk verliefd bent blijkt niet op jou te zijn. Au! Liefdesverdriet is in feite een specifieke vorm van verdriet. Volwassenen zijn vaak door ervaring wijs geworden en weten hier doorgaans aardig mee om te gaan. Voor kinderen kan liefdesverdriet veel ingewikkelder zijn. Kinderen kunnen bij een gebroken hart daadwerkelijk denken dat dit het ergste is wat ze ooit is overkomen, dat hun verdrietige gevoel nooit meer over gaat, en ze kunnen ervan overtuigd zijn dat ze nooit meer iemand anders zullen vinden. Voor kinderen is de toekomst nog abstract en ver weg. Dat maakt de pijn in het nu nog erger: het voelt alsof deze eeuw zal duren. En dat is de reden dat een gebroken hart voor een kind extra hard aan komt.

Zelfs zo hard, dat een kind fysieke klachten kan ontwikkelen. Wanneer we verliefd zijn maakt ons lichaam de hormonen dopamine, endorfine en oxytocine aan. Deze zorgen voor gevoelens van vreugde, euforie, rust, kalmte en veiligheid. Echter, bij liefdesverdriet gebeurt helaas het tegenovergestelde. De gelukshormonen endorfine en oxytocine nemen af en in plaats daarvan worden de stresshormonen cortisol, adrenaline en noradrenaline aangemaakt. Uit onderzoek is gebleken dat dit kan leiden tot heel wat (fysieke) klachten, zoals een verhoogde bloeddruk, gewichtstoename, acne, angst en negatieve gedachten. Veel kinderen geven aan daadwerkelijk fysieke pijn te ervaren bij liefdesverdriet. Zoals een brok in de keel, een zwaar gevoel in de borst, hoofdpijn en buikpijn.

Een kind helpen bij liefdesverdriet

Hoe om te gaan met een kind met een gebroken hart? Uit onderzoek weten we in elk geval wat je vooral niet moet doen: het helpt niet wanneer je als leerkracht of ouder vertelt dat het 'vast

wel over zal gaan' en dat er 'vast een nieuwe liefde zal komen'. Want zoals we boven al schetsen: de toekomst is voor kinderen nog ver weg en ongrijpbaar.

Hoe help je een kind met liefdesverdriet dan wel?

- In plaats van te relativiseren vanuit jouw volwassen kijk op het leven werkt het beter om uit te leggen hoe het komt dat kinderen zich zo rot voelen. Vertel dat het normaal om verdriet te voelen wanneer ze hun geliefde moeten missen en dat dat jammer genoeg heel naar voelt.
- Erken het verdriet van het kind. Wanneer verdriet er mag zijn zal een kind er sneller bovenop komen. Erkennen betekent dat het gevoel en de beleving van het kind wordt gezien en zonder oordeel wordt verwoord door de volwassene. Dit doe je door goed naar een kind te kijken en te luisteren en door hetgeen het kind zegt samen te vatten en te herhalen op gevoelsniveau. 'Je voelt je verdrietig omdat Robin het uit heeft gemaakt'. Pas wanneer het kind zich erkend voelt en 'ja' zegt is er daadwerkelijk sprake van erkenning.
- Als leerkracht of ouder kan je deze verdrietige situatie juist ook gebruiken om het kind te prijzen voor zijn of haar empathie. Het is prachtig om te ontdekken dat je zoveel om iemand kunt geven, juist daarom doet het zo'n pijn.
- Verplaats je in het kind. Kinderen met een gebroken hart schamen zich nogal eens en hebben het idee dat er iets mis is met hen. Herinner het kind eraan dat mensen soms niet bij elkaar passen en dat dat niemands schuld is.

Narcisme

In de voorstelling volgen we het verhaal van Echo en Narcissus. Narcissus is een personage uit de Griekse mythologie. Hij werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld.

De beroemde psychiater Sigmund Freud (1856-1939) gebruikte het verhaal van Narcissus toen hij een naam zocht voor mensen die voortdurend bezig zijn met hun eigen schoonheid of grootsheid. Hij noemde deze mensen narcisten en de persoonlijkheidsstoornis kreeg in 1914 de naam 'narcisme'.

Narcisme is een psychische stoornis waar nogal wat misverstanden over bestaan. Vaak denken we bij narcisme aan mensen (vaak mannen) die egocentrisch zijn, arrogant, weinig empathie tonen en het erg met zichzelf hebben getroffen. Dat is echter niet het gehele plaatje. Niet de verliefdheid op zichzelf is namelijk de kern van narcisme maar juist het gebrek aan wederkerigheid en dus aan het aangaan van intieme relaties. In de kern is narcisme dus een relatieprobleem, aldus Martin Appelo (psychotherapeut èn zelf narcist). Narcisten zijn vooral gericht op zichzelf om maar niet echt intiem met een ander te (hoeven) worden.

Wanneer je kijkt naar een psychische stoornis zoals narcisme dan is het belangrijk om de voorgeschiedenis van de betreffende persoon mee te nemen. Narcisme ontstaat door een combinatie van biologische aanleg en een onveilige opvoeding. De kiem van narcisme ligt in de kindertijd, in een situatie waarin ouders of verzorgers zich niet goed afstemmen op het kind. Als een kind niet krijgt wat het nodig heeft of juist te veel krijgt, maar vooral als er niet goed wordt gereageerd op zijn behoeften, dan kan het kind afstand nemen van de ander en zich helemaal op zichzelf gaan richten. Samen met een biologische aanleg kan dit tot narcisme leiden (maar dit hoeft niet per sé!).

Een narcistische persoonlijkheidsstoornis is een psychiatrische diagnose die door middel van zorgvuldig onderzoek door een psycholoog of psychiater wordt vastgesteld volgens de DSM 5 (het classificatiesysteem in de psychiatrie).

Een ander misverstand is dat narcisme aanvankelijk met vrouwen werd geassocieerd. Freud typeerde narcisme destijds als een typische vrouwelijke eigenschap. Inmiddels is bekend dat 75% van de narcisten man is en 25% vrouw. Ook worden in de wetenschap honderden eigenschappen aan narcisme toegeschreven. Appelo verduidelijkt dit misverstand en noemt vier kernsymptomen waar iedere narcist in meer of mindere mate aan voldoet:

- Een instabiele basis
- Jezelf opblazen
- Gebrek aan wederkerigheid
- Het afstoten van andere mensen door wantrouwen of agressie

Volgens Appelo kun je er niets aan doen dat je narcist bent. Narcisten worden nogal eens gezien als vervelende mensen die het zeer met zichzelf getroffen hebben. Dit is een nogal oppervlakkige kijk op narcisme die bovendien niet klopt. Wanneer je ervan uitgaat dat narcisme iets is dat je overkomt, dan is het gedrag van narcisten vaak beter te verdragen. Niemand kan er wat aan doen dat hij geen stabiele basis heeft gekend in zijn jeugd en/of dat er genetische factoren in het spel zijn. Dat maakt het vervelende gedrag natuurlijk niet goed maar het kan wel bijdragen aan wat meer inzicht en sympathie voor narcisten.

Gezond narcisme bij kinderen

Kinderen zijn nog volop in ontwikkeling en hun hersenen zijn nog niet volgroeid. Bij kinderen kun je daarom nog niet spreken van een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Wanneer kinderen trots zijn op zichzelf, of zeer tevreden zijn over een prestatie dan is er doorgaans niets aan de hand. We spreken dan zelfs van 'gezond narcisme'. Hartstikke fijn toch, om zo vol zelfvertrouwen door het leven te gaan! Daar kan menig volwassene nog wat van leren.

Wanneer narcistische trekken in de (jong)volwassenheid meer en meer op gaan vallen en iemand moeilijk in staat blijkt om gezonde wederkerige relaties aan te gaan is er reden tot zorg.