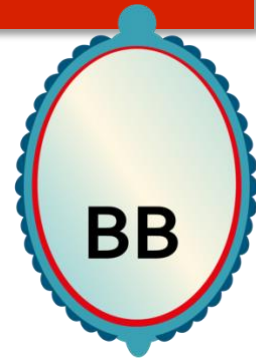


Thema 2

MIJN GEVOELEN: lessen

Motto:

Ik luister naar mijn gevoel!



2.1. MIJN GEVOELENS

Groep 7. Ik hoop....



Doel

De leerling herkent de gevoelens 'hoop' en 'wanhoop', kan deze koppelen aan een situatie of gebeurtenis en kan ernaar vragen bij een klasgenoot.

Materiaal

Digibord: Zet de tekst *Hoop* klaar.

Printen: De tekst *Hoop* voor alle leerlingen

Werkwijze

Laat de tekst over hoop zien op het digibord. Lees de tekst voor of laat de kinderen de tekst zelf lezen. Eerst voorlezen en dan zelf laten lezen kan ook.

Laat de kinderen kort iets tekenen, knutselen of schrijven over hoop. Zet de kinderen daarna in tweetallen bij elkaar, zodat ze elkaar kunnen interviewen over wat ze hebben gemaakt.

Verzamel wat de kinderen hebben gemaakt op een tafel of aan de muur. Bespreek klassikaal wat de kinderen hebben gemaakt.



Groep 8. Oefening voor verdriet



Doel

De leerling weet wat er gebeurt als hij/zij verdrietig is en hoe hij/zij ermee kan omgaan.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Als je verdrietig bent* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Werkwijze

Speel het filmpje af tot 2:18 minuten. Bespreek het filmpje kort. Voelen de kinderen zich wel eens verdrietig? Waarover? Moeten de kinderen altijd huilen als ze verdrietig zijn? Wat doen de kinderen als ze verdrietig zijn?

Doe daarna gezamenlijk de oefeningen van Akwasi om met verdriet om te gaan.

Wat vonden de kinderen van de oefeningen? Denken ze dat het helpt als ze zich verdrietig voelen? Willen ze de oefeningen vaker doen?



2.2. JOUW GEVOELEN



Groep 7. Schuldgevoel

Doel

De leerling weet wat een schuldgevoel is en hoe hij/zij daarmee kan omgaan, door erover te praten of sorry te zeggen.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Als je niet begrepen wordt* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Werkwijze

Speel het filmpje af tot 2:10 minuten. Bespreek het filmpje kort. Voelen de kinderen zich wel eens schuldig? Waarover? Wat doen de kinderen als ze zich schuldig voelen? Is het gevoel altijd weg als ze sorry hebben gezegd?

Doe daarna gezamenlijk de oefeningen van Akwasi. De oefeningen kunnen helpen als je je schuldig voelt. Wat vonden de kinderen van de oefeningen? Willen ze de oefeningen vaker doen?



Groep 8. Pest-pijn



Doel

De leerling weet wat pesten is en (h)erkent de (onveilige) gevoelens die voortkomen uit (digitaal) pesten.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *#pestverhaal* van Zapp-echt-gebeurd klaar (15 minuten). Kik op de afbeelding voor het filmpje.



Werkwijze

Praat met de leerlingen in de kring over pesten. Wat *is* pesten? *Zijn* de kinderen zelf wel eens gepest?

Hebben de kinderen zelf wel eens gepest? Is er een verschil tussen plagen en pesten?

Kijk dan naar het filmpje (klik op de afbeelding om af te spelen).

Kijk naar het filmpje, zet het filmpje stil als er in de groep iets gebeurt en/of op momenten die passen bij wat er speelt in de klas. Denk bij het bespreken van het filmpje aan de onderstaande thema's (*welke thema's spelen in jouw klas?*)

- Vertrouwen/wantrouwen/veiligheid
- Jaloezie
- Vrienden
- Somberheid
- Anders-zijn

2.3. WAAROM VOEL IK ME ZO?

Groep 7. Miscommunicatie



Doel

De leerling weet dat je elkaar soms niet begrijpt en dat je miscommunicatie *samen* moet oplossen.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Wat is miscommunicatie?* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).



Werkwijze

Bekijk het filmpje en bespreek het kort in de kring. Komt het wel eens voor dat de kinderen iemand anders niet begrijpen?

Komt het wel eens voor dat iemand anders de kinderen niet begrijpt?

Maak dan een binnen- en een buitencirkel. De kinderen in de binnencirkel kijken de kinderen in de buitencirkel aan. Zorg voor voldoende afstand tussen de kinderen, zodat zij zo min mogelijk last hebben van het geluid van kinderen naast zich.

Vraag 1: Wat doe je als een ander jou niet begrijpt? De kinderen in de buitencirkel geven antwoord, de kinderen in de binnencirkel luisteren naar het antwoord van degene die in de buitencirkel tegenover hen staat. Daarna geven de kinderen van de binnencirkel hun antwoord.

Vervolgens draait de buitencirkel 5 plaatsen door.

Vraag 2: Wat doe je als jij een ander niet begrijpt? De kinderen in de buitencirkel geven eerst antwoord. Daarna geven de kinderen van de binnencirkel hun antwoord.

De buitencirkel draait weer 5 plaatsen door.

Vraag 3: Hoe lossen jullie het op als je elkaar niet begrijpt? Het kind in de buitencirkel en het kind in de binnencirkel bespreken samen hoe ze het niet begrijpen zouden willen en kunnen oplossen.

Sluit af met misverstanden die kortgeleden in de klas of op het plein speelden. Die situaties kun je bespreken of kort na laten spelen.

Groep 8. Stemmetje in je hoofd



Doel

De leerling weet dat hij/zij de eigen gedachten, gevoelens en daden kan aansturen met het stemmetje in haar/zijn hoofd.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Vrij voelen* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Werkwijze

Kijk naar het filmpje. Zet het stop op 1:06 (Akwasi, hoe kun je je vrij voelen?)
Wanneer voelen de kinderen zich vrij?

Herstart het filmpje waar je bent gestopt en laat het spelen tot 1:34 minuten.

Hebben de kinderen dit soort (negatieve) gedachten ook?
Welke gedachten hebben ze?



Je kunt de gedachten wegblazen zoals Akwasi doet. Maar je kunt ook positieve gedachten naar boven halen. Gedachten zoals: Ik kan het! Ik doe mijn best! Ik heb er zin in! Het gaat me lukken!

Neem een situatie in gedachten, bijvoorbeeld iets waarvan je weet dat de kinderen in de klas er tegenop zien. Kies samen met de klas of je bij deze situatie gaat *rechillen* met Akwasi (filmpje verder afspelen vanaf 1:34 minuten) of op het digibord positieve gedachten gaat verzamelen.

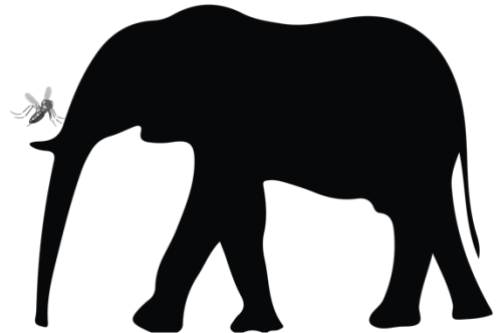
2.4. EEN BEETJE HEEL ERG

Groep 7. Mug of olifant?



Doel

De leerling kan van een probleem of conflict aangeven of het een klein probleem is (een mug) of een groot probleem (een olifant).



Materiaal

Digibord: Plaat *Mug of olifant*

Printen: voor aan de muur: *Mug of olifant*

Werkwijze

Laat de plaat van de mug en de olifant zien. Wie is er groter, de mug of de olifant? Wie is er sterker? Wie is er gevaarlijker? Wat doe je als je in een donker bos een mug tegenkomt? En wat doe je als je een olifant tegenkomt?

Vertel dat jij wel eens van een mug een olifant hebt gemaakt: van een klein probleem maakte je iets heel groots. Doen de kinderen dat ook wel eens? Leg uit dat je een 'muggenprobleem' zelf kunt oplossen, met of zonder een beetje hulp van een ander. Een olifantenprobleem is een ernstig probleem, waarvoor je altijd de hulp van iemand anders inschakelt.

Beschrijf een aantal probleemsituaties. Op jouw teken mogen de kinderen aangeven of het om een mug (zoemen) of een olifant (toeteren) gaat.

- Je komt op school en merkt dat je je broodtrommel bent vergeten.
- Je wilt iets pakken en stoot de melk van een klasgenoot om.
- Iemand heeft je een geheim verteld en dat geheim maakt je bang.
- De bal is op het dak van de buurman terecht gekomen.
- Je hebt gezien dat iemand uit de klas door een paar kinderen werd geschopt.

Voeg situaties toe uit het dagelijkse leven van de klas.

Groep 8. Gender is een gevoel



Doel

De leerling weet wat gender betekent en kan aangeven waarin hij/zij zich een beetje of heel erg meisje of jongen voelt.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje *Wat is gender?* klaar.

Printen: voor alle leerlingen de plaat *Knip-en-plak-je-gender*.



Werkwijze

Bekijk het filmpje en bespreek het kort. Snappen de kinderen wat gender betekent? Vertel zelf of jij je heel erg of een beetje jongensachtig of juist meisjesachtig voelt en of dat ook al zo was toen je op de basisschool zat.

Laat de kinderen met behulp van de plaat *knip-en-plak-je-gender* een visuele weergave maken van hoe meisjes- en/of jongensachtig zij zich voelen.

Hang de gemaakte afbeeldingen zonder naam in de klas en loop er gezamenlijk langs. Zijn er grote verschillen of overeenkomsten?

Groep 7. Meedoen of nee zeggen?



Doel

De leerling weet dat hij/zij 'nee' kan zeggen tegen groepsdruk.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje *Hoe geef je je grenzen aan?* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).

Werkwijze

Bekijk het filmpje over nee-zeggen als vrienden of leeftijdsgenoten willen dat je aan iets meedoet waaraan je niet mee wilt doen.

Vraag de kinderen om situaties waarin ze het moeilijk vinden of vonden om nee te zeggen. Speel vier situaties na. In elke situatie zijn er twee kinderen die vragen of de ander mee wil doen. De leerling die de 'nee-zegger' speelt zegt hardop waarom hij/zij wel of juist niet mee zou willen doen. Deze leerling heeft twee fluisteraars naast zich: de een geeft redenen om wel mee te doen, de ander geeft redenen om niet mee te doen.



Groep 8. Schatkist vol zelfvertrouwen



Doel

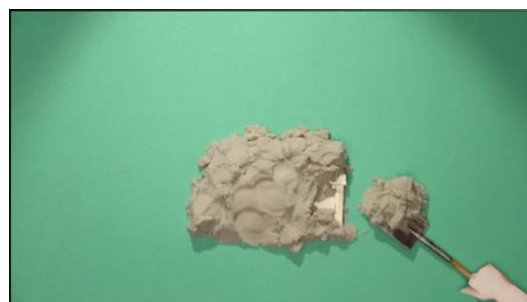
De leerling weet wat zelfvertrouwen is en kan benoemen wat maakt dat hij/zij op zichzelf vertrouwt.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje *Wat is zelfvertrouwen?* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).
Van tevoren verzamelen: Voor elke leerling een leeg (eier-)doosje met op het doosje de naam van de leerling.

Werkwijze

Begraaf in de zandbak of verstopt voor alle leerlingen één doosje voordat de schooldag begint. Bekijk het filmpje en bespreek het kort. Laat de leerlingen dan hun eigen doosje zoeken en versieren zodat ze er in de loop van een week (zelfgemaakte) 'schatten' in kunnen stoppen. Kom in de loop van die week regelmatig terug op het thema 'zelfvertrouwen'.



2.6. MIJN GEVOELEN DE BAAS



Groep 7. Anti-pieker blaadjes

Doel

De leerling overlegt met klasgenoten over anti-piekergedachten en gebruikt positieve gedachten om piekeren tegen te gaan.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje *Hoe stop je met piekeren?* van Akwasi klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).



Werkwijze

Berspreek het filmpje in de kring. Wat is piekeren? Maken de kinderen zich wel eens heel erg zorgen

over iets? Waarover piekeren de kinderen wel eens? Zijn het 'piekerzinnnetjes' in hun hoofd of is het een 'piekergevoel' waardoor ze niet kunnen slapen of zich niet goed kunnen concentreren? Wat doen kinderen al om het piekeren te stoppen? Gebruiken ze ook positieve gedachten zoals Akwasi?

Laat de leerlingen in viertallen overleggen over positieve anti-piekergedachten. Voor zichzelf schrijven ze tenminste 6 positieve gedachten op, op 6 gekleurde anti-pieker-vouwblaadjes. De vouwblaadjes mogen mooi opgevouwen mee naar huis.



Groep 8. Helpende gedachten

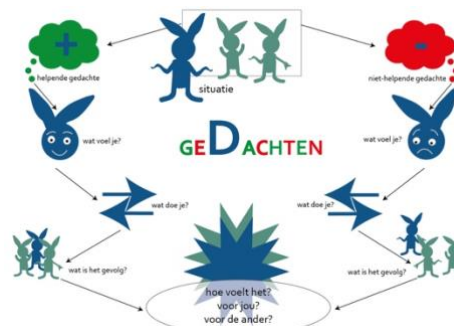
Doel

De leerling kan helpende gedachten en niet-helpende gedachten van elkaar onderscheiden en voor verschillende situaties in beeld brengen welke gedachten haar/zijn gedrag sturen.

Materiaal

Digibord: plaat *Hoe werken (niet-)helpende gedachten?*

Printen: voor alle leerlingen 1) *Hoe werken (niet-)helpende gedachten?* en 2) *Helpende-en-niet-helpende gedachten*.



Werkwijze

Bespreek de plaat *Hoe werken (niet-) helpende gedachten*. Kies een situatie (liefst iets dat kortgeleden in de klas heeft gespeeld) en loop samen de route via positieve gedachten en de route van de negatieve gedachten. Wat zijn de verschillen?

Laat de leerlingen daarna ieder voor zichzelf de geprinte versie van *Helpende en niet-helpende gedachten* invullen.