

Thema 2

MIJN GEVOELEN: lessen

Motto:

Ik luister naar mijn gevoel!



2.1. MIJN GEVOELEN

Groep 4. Buskaartje trots en schaamte



Doel

De leerling herkent de emoties 'trots' en 'schaamte' en kan deze emoties koppelen aan een situatie of gebeurtenis. De leerling weet dat je je ook kunt schamen voor dingen waar je niets aan kunt doen.

Materiaal

Printen en kaartjes snijden/knippen: *Buskaartjes trots-en schaamte*. Zet klaar in het lokaal: Zeven stoelen in 'bus-formatie' (zes stoelen met z'n tweeën naast elkaar in de vorm van een bus en één stoel vooraan voor de buschauffeur).

Werkwijze

Bespreek kort met de kinderen wat ze weten over trots en schaamte.

Trots voel je je als... en schaamte voel je als.... Noem voorbeelden uit je eigen leven. Zeg dat je kunt 'glimmen' van trots (doe voor!) en dat je kunt blozen of kunt inkrimpen van schaamte (laat zien!). Kondig aan dat jullie het 'bus-spel' gaan spelen om meer te weten te komen over trots en schaamte.

Leg uit dat de passagiers een buskaartje krijgen met daarop een situatie die ze meemaken vlak voordat ze de bus instappen. Het zijn situaties waarover ze trots of schaamte zullen voelen.

- Vraag wie de buschauffeur wil zijn.
- Wijs zes kinderen aan die de passagiers van de bus gaan spelen en die één voor één in de bus gaan stappen.
- De 'passagiers' krijgen een *buskaartje*. Op het buskaartje staat een situatie. Help de kinderen zo nodig met het begrijpen van de situatie op het buskaartje en met de manier waarop ze in de bus kunnen laten zien of ze trots zijn of zich schamen.
- Als een 'passagier' de bus instapt laat hij/zij door lichaamshouding en gezichtsuitdrukking merken of hij/zij trots is of zich schaamt.
- De andere passagiers en de buschauffeur nemen deze emotie over en spelen hierin mee.
- Het gespeelde gevoel stopt als passagier in de 'bus' gaat zitten.
- De rest van de klas raadt of de passagier trots was of zich schaamde. Hebben ze ook gezien waarom dat was?
- Als de klas het goed geraden heeft, stapt de tweede passagier in de bus. Zo gaat het door totdat de bus vol zit. Als de bus helemaal vol is, kan het spel nog een keer gespeeld worden met andere leerlingen en andere situaties.



TIPS!

Bied aan het begin van de les de woordkast 'trots' en 'schaamte' aan de hand van *Met woorden in de weer*.

Benadruk: Iedereen kent gevoelens van schaamte: klasgenoten, juf, meester, papa, mama.

Benadruk: Ook als je ergens niks aan kunt doen, voel je soms schaamte; dat hoeft niet!

Tip voor iedereen: praat erover!

Tip voor als je zelf iets niet goed hebt gedaan: laat zien dat het je spijt!

Groep 5. Bewonderen of jaloers zijn



Doel

De leerling herkent de emoties 'jaloerie' en 'bewondering' en kan deze koppelen aan een situatie of gebeurtenis.

Materiaal

Digibord: plaat *Jaloerie-bewondering*

Fiches.

Werkwijze

Geef aan één van de leerlingen iets lekkers en zeg dat hij/zij het mag opeten. Wat vinden de andere kinderen daarvan? Leg uit dat het gevoel 'dat wil ik ook' jaloerie heet.

Doe of noem iets heel knaps dat jijzelf of een van de leerlingen kan. Wat vinden de kinderen daarvan? Leg uit dat het gevoel 'wauw, wat knap!' bewondering heet.



Rondpraat. Maak groepjes van vier leerlingen. Elke leerling heeft een fiche. De groepjes krijgen een aantal vragen. Het kind dat iets gezegd heeft, schuift haar/zijn fiche naar voren. Pas als alle fiches in het midden liggen mag hij/zij weer iets zeggen.

De vragen:

- Op wie ben jij wel eens jaloers?
- Wie bewonder jij?
- Wat vind jij heel erg knap?

Elk groepje mag in de klas vertellen wat hun antwoorden waren.



Groep 6. Verlegen

Doel

De leerling herkent de emotie 'verlegen' en kan deze koppelen aan een situatie of gebeurtenis.

Materiaal

Digibord: Plaat *Verlegen-konijn* of *Verlegen-jongen*

Werkwijze

Leg de kinderen uit dat het soms spannend is om nieuwe mensen te leren kennen, een groep in te stappen, iets te vragen of iets te zeggen. Als je verlegen bent dan durf je dat allemaal niet zo goed.

Speel dan een aantal situaties steeds op twee manieren: de verlegen manier en de niet-verlegen manier.

De kinderen die niet meespelen mogen tips geven aan het 'verlegen' kind.



De situaties:

- Een groepje kinderen doet een spelletje. Het verlegen/niet-verlegen kind wil graag meedoen.
- Het verlegen/niet-verlegen kind komt vanaf de gang de klas in en moet aan de leerkracht vragen om een liniaal.
- Een groepje kinderen doet net alsof ze volwassen zijn. Ze praten erover dat de kinderen uit de buurt steeds voetballen in hun tuin schoppen. Ze zijn een beetje boos. Het verlegen/niet-verlegen kind komt haar/zijn bal ophalen.

2.2. JOUW GEVOELEN

Groep 4. Wat is er gebeurd?



Doel

De leerling kan vertellen waar volgens haar/hem de emotie bij een ander vandaan komt.

Materiaal

Digibord: *Emotiekaarten*.

Werkwijze

Vertel dat hoe je je voelt heel veel te maken heeft met wat je meemaakt of doet. Neem de kinderen mee in wat je vertelt. Bespreek situaties die emoties losmaken en die dichtbij de ervaringen van de kinderen in jouw klas liggen.



- Hoe voelen de kinderen zich als ze iets leuks doen (spelen, sporten, naar de dierentuin, met mama of papa op stap,)? Zijn ze blij, gelukkig?
- Hoe voelen de kinderen zich als ze iets nieuws doen (hinkelen, logeren, fietsen, rekenen,)? Zijn ze bang, gespannen, zenuwachtig, opgewonden?
- Hoe voelen de kinderen zich als er iets gebeurt wat ze niet willen (er gaat iets stuk, speelafpraak gaat niet door, papa komt later thuis, mama gaat een weekend weg,)? Zijn ze verdrietig? Zijn ze boos?
- Hoe voelen de kinderen zich als iemand iets doet wat ze niet willen (pesten, uitschelden, boos doen, ruzie maken, iets kapot maken,)? Zijn ze boos? Zijn ze verdrietig?

Als de kinderen een beetje zicht hebben op de situaties waarin emoties kunnen opspelen, laat je per per bladzijde de emotiekaarten zien.

Kijk samen naar de emoties van de kinderen op de platen. De leerlingen mogen om de beurt een van de twee kinderen kiezen en dan:

- Zeggen hoe het kind op de foto zich voelt.
- Verzinzen waarom zij denken dat het kind zich zo voelt. Wat is er gebeurd?

Bespreek dan in de kring wie zich ook zo zou voelen als er zoets zou gebeuren.



Groep 5. Dit voel ik en wat voel jij?

Doel

De leerling begrijpt dat een ander andere dingen kan voelen dan zij/hij zelf.

Materiaal

Digibord: *Niet-iedereen-voelt-hetzelfde.*

Printen: *Niet-iedereen-voelt-hetzelfde.*

Werkwijze

Maak een binnenkring en een buitenkring.

De kinderen van de binnenkring kijken de kinderen van de buitenkring aan.

In de eerste ronde krijgen de kinderen van de *binnenkring* de eerste van de 9 geprinte afbeeldingen. Het binnenkring-kind vertelt aan het buitenkring-kind wat hij/zij voelt bij de afbeelding.

In de tweede ronde stappen de binnenkring-kinderen één stap naar rechts. Nu krijgen de kinderen van de *buitenkring* de tweede van de 9 geprinte afbeeldingen. Het buitenkring-kind vertelt aan het binnenkring-kind wat hij/zij voelt bij de afbeelding.

Kies de afbeeldingen waarvan je vermoedt dat er in je klas de grootste verschillen zullen zijn.



Groep 6. Verkeerd begrepen!



Doel

De leerling benoemt gebeurtenissen die kunnen inwerken op hoe iemand zich voelt en begrijpt dat (heftige) emoties kunnen leiden tot misverstanden of conflicten.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Binnenstebuiten* klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Werkwijze

Kijk samen met de kinderen naar het filmpje. Wat zien ze? Wat voelen ze? Bekijk het filmpje eerst in zijn geheel (2 minuten) en kijk hoe de kinderen reageren.

Bekijk het filmpje nog eens en zet het stop op momenten waarvan je denkt dat er iets gebeurt waarover je verder kunt praten met de kinderen.

- Hoe weet je wat er omgaat in het hoofd van een ander?
- Wanneer en waarom moet een ander je met rust laten?
- Wanneer kun jij een ander beter met rust laten?
- Wat kan de reden zijn dat het meisje zo boos wordt? Laat de kinderen mogelijkheden noemen vanuit hun eigen ervaring (iets naars meegemaakt op school, een slecht cijfer gehaald, zenuwachtig over een huiswerkopdracht, de juf die boos was....).



2.3. WAAROM VOEL IK ME ZO?



Groep 4. Top 5 van het geluk

Doel

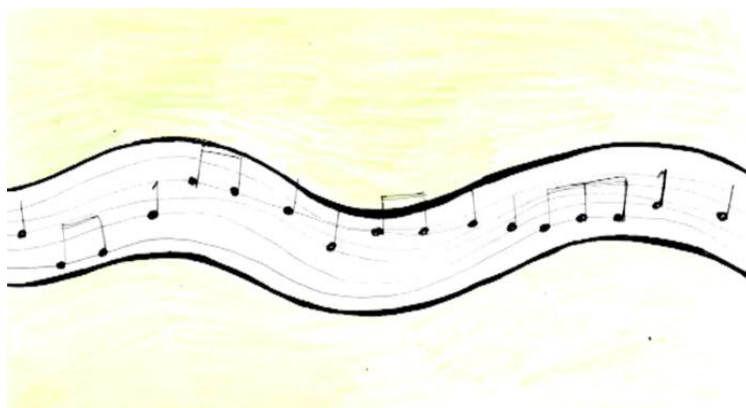
De leerling weet dat je verschillende gevoelens tegelijk kunt hebben en benoemt wat haar/hem gelukkig maakt.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Geluk* klaar (klik op de afbeelding rechts voor het filmpje).

Printen:

- Voor elke leerling *Gelukschaal*.
- Voor elke leerling *Dit maakt mij gelukkig*.



Werkwijze

Bekijk het filmpje en bespreek wat jullie hebben gezien. Geluk heeft te maken met je fijn voelen, dichtbij bij mensen zijn van wie je houdt, dingen doen waar je blij van wordt. Als iemand je leuk vindt of lief, dan maakt dat jou gelukkig. Als iemand van wie jij houdt blij is, dan maakt dat jou gelukkig. De één wordt helemaal gelukkig van buiten spelen, en de ander van binnen zitten, met lego of een boek.

Je bent niet altijd gelukkig en meestal ook niet een hele dag. Als iemand die jij lief vindt, zich pijn doet, maakt dat jou verdrietig. En soms moet je huilen van geluk. Weten de kinderen meer voorbeelden van emoties die je tegelijkertijd kunt voelen? Kun je boos én verdrietig zijn? Blij en boos? Gelukkig en bang?

Vandaag ligt de nadruk op je gelukkig voelen.

Weten de kinderen (nog van vorig jaar) dat je je alles een beetje kunt voelen en heel erg en dat daar tussenin nog van alles ligt (bijna niet, een heel klein beetje, een beetje, meer dan een beetje, veel, heel veel).

Geef alle kinderen een *gelukschaal* en vraag ze om in de eerste tabel (begin van de les) in te vullen hoe gelukkig ze zich voelen op een schaal van 0-10.

Ze mogen ook een paar hokjes tegelijk invullen door een cirkel om een paar smileys te trekken.



Laat de kinderen daarna in groepjes van vier tot een gezamenlijke Top 5 komen. De gezamenlijke top vijfen worden opgehangen in de klas en daarna samen bekeken.

Hang de gelukschalen bij de gezamenlijke top vijven. Wat vertellen de gelukschalen jou als leerkracht over individuele leerlingen?



Groep 5. Gefrustreerd!

Doel

De leerling benoemt waarom hij/zij soms gefrustreerd is.

Materiaal

Voor alle leerlingen een naald met klein oog en een draad.

Digibord: Zet het filmpje *Houd het helder aan de telefoon* klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).



Werkwijze

Boos. We weten wat boos is. Wat was boos ook al weer?

Voordat we boos zijn, zijn we *gefrustreerd*. Moeilijk woord. Vervelend gevoel.

Wat is frustratie? Wat voel je als je gefrustreerd bent?

Je raakt gefrustreerd als iets niet lukt of als iets niet gaat zoals je wil, verwacht of nodig hebt.

- Je hebt je veters gestrikt, maar ze gaan steeds weer los.
- Je weet het antwoord, maar je krijgt geen beurt.
- Je doet heel erg je best, maar je hebt toch weer alles fout.
- Je legt iets uit, maar ze begrijpen niet wat je bedoelt.

Laat het filmpje *Houd het helder aan de telefoon* zien. Bespreek het filmpje.

- Wat doet het meisje?
- Wat gebeurt er?
- Wat voelt het meisje?
- Hoe komt dat?

Geef alle kinderen een naald (met een klein oog) en een draad.

De opdracht is: haal de draad door de naald en doe dat zo snel mogelijk. Wie het eerst de draad door de naald heeft, krijgt een prijs (sticker/ knuffel/ koekje/ boekje).

Bespreek met de kinderen hoe het ging.

- Wat voelden ze als het goed ging?
- Wat voelden ze als het niet lukte?

Groep 6. Vraag me niet waarom!



Doel

De leerling snapt dat je soms niet goed weet wat je voelt (of waarom) en kent manieren om dan op een ander te reageren (geruststellen, troosten).

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Boos-verdrietig* klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Digibord: de tekst van het liedje kan ook worden klaargezet. *Tekst-vraag-me-niet-waarom*.



Werkwijze

Kijk en luister (een paar keer) met de kinderen naar het filmpje. Bespreek kort wat jullie hebben gezien.

Verdeel de klas dan in drie groepjes.

In groepje 1 speelt één kind een boze bui, de anderen reageren op die boze bui. Wat doe je als je een boze bui hebt? Hoe reageer je als je vriendje of je klasgenoot een boze bui heeft? Word je ook boos, loop je weg, zeg je iets?

In groepje 2 speelt één kind een verdrietige bui, de anderen reageren op die verdrietige bui. Wat doe je als je ineens verdrietig bent? Hoe reageer je als je vriendje of je klasgenoot verdrietig is? Word je ook verdrietig, laat je iemand met rust, ga je troosten en hoe doe je dat dan?

In groepje 3 speelt één kind een blij bui, de anderen reageren op die blij bui. Wat doe je als je ineens heel vrolijk bent? Hoe reageer je als je vriendje of je klasgenoot blij is? Word je ook blij, ga je mee doen, lach je iemand uit?

Voel jij dat ook weleens: zo'n boos gevoel van binnen?

En je weet niet wat je daarmee moet beginnen?

Zo'n boze bui die zomaar in je opkomt,
zo'n boze brom die bonkend in je oor broemt.
Dan wil ik stampen, schreeuwen, gillen,
al vindt iedereen mij stom!

Ik voel dat zo van binnen, maar vraag me niet waarom?

Voel jij dat ook weleens: zo'n droef gevoel van binnen?

En je weet niet wat je daarmee moet beginnen?

Zo'n naar verdriet dat plots'ling in je opkomt,
alsof er zomaar iemand tranen in je oog stompt.
Dan wil ik, huilen, janken, snikken, al vindt iedereen mij stom!

Ik voel dat zo van binnen, maar vraag me niet waarom?

Voel jij dat ook weleens: zo'n blij gevoel van binnen?

Nou je weet wel wat je daarmee moet beginnen!

Zo'n blij bui die zomaar in je opkomt,
zo'n blij gevoel dat al het blij naar je hart pompt.
Dan ga ik dansen, lachen, zingen, al vindt iedereen mij stom!

Ik voel dat zo van binnen

Maar vraag me niet,

nee vraag me niet,

nee vraag me niet waarom.

Tekst en muziek: André Rooymans © 2003

2.4. EEN BEETJE HEEL ERG

Groep 4. Fotomomentje



Doel

De leerling maakt onderscheid in de intensiteit van gevoelens bij een ander met behulp van een gevoelsthermometer.

Materiaal

Printen: voor elk kind op A3 de *Gevoelsthermometer-fotomomentje*.

Digibord: zorg dat je foto's van je telefoon makkelijk kunt uploaden.

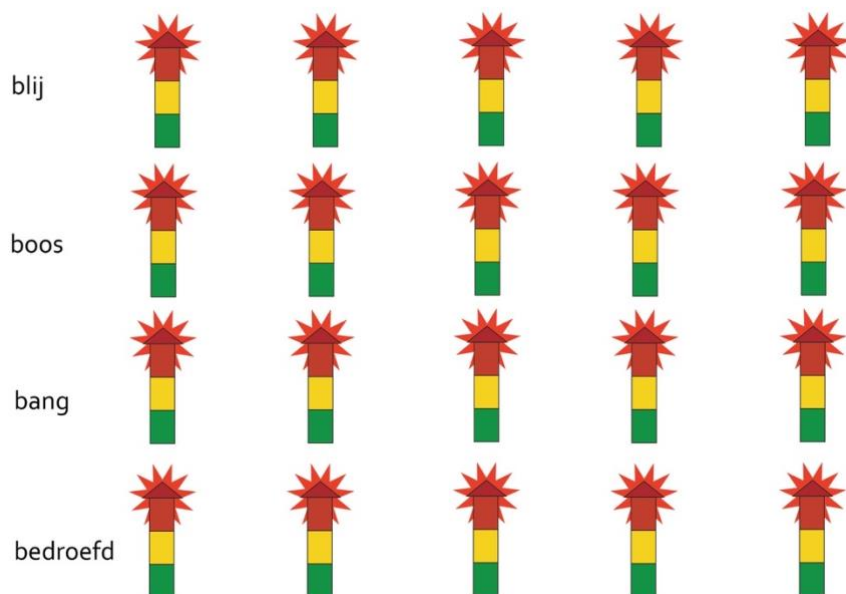
Werkwijze

Maak vier groepjes, voor elke basisemotie een groepje. In elk groepje oefenen kinderen voor de spiegel met het uitdrukken van het gevoel. Maak duidelijk dat de kinderen in het groepje niet allemaal hetzelfde hoeven te kijken.

Maak van elk groepje een groepsfoto terwijl ze de emotie uitbeelden.

Toon de foto's op het digibord.

Bij elke emotie geven de kinderen op hun gevoelsthermometer per leerling aan hoe intens de emotie is: een beetje (blij, boos, bang, bedroefd), behoorlijk of heel erg? Als de kinderen de namen van de leerlingen op de foto hebben opgeschreven in de gevoelsthermometers bespreek je (per emotie) wat ze hebben ingevuld.



Groep 5. Gevoelige situaties



Doel

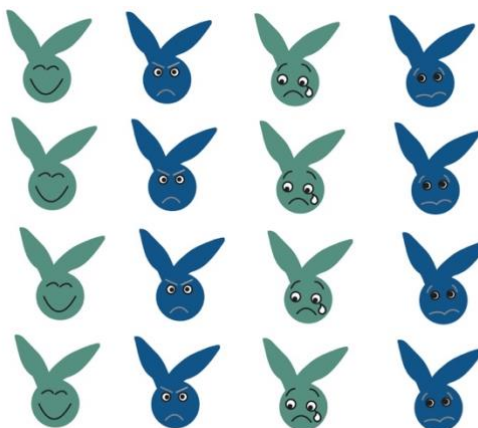
De leerling kan gevoelens bij zichzelf nuanceren met behulp van een gevoelsthermometer (groen/geel/rood).

Materiaal

Digibord: Zet het document *Gevoelige-situaties* klaar.

Printen:

- voor alle leerlingen op A4 printen de *Konijn-emoticons*.
- voor alle leerlingen op A4 een *PeTOS-gevoelsthermometer*.
- voor alle leerlingen het *Werkblad-gevoelige situaties*.



Werkwijze

Laat een voor een de foto's zien uit het document *Gevoelige situaties*.

Kies zelf of je iets bij de foto vertelt of dat je de kinderen zelf laat interpreteren wat ze zien.

Vraag de kinderen om op hun werkblad per foto met een konijn-emoticon en de gevoelsthermometer aan te geven wat ze in die situatie denken te voelen.

In de eerste kolom kunnen de kinderen opschrijven wat ze op de foto zien, in de tweede kolom plakken ze het konijn met de passende emotie, in de derde kolom (thermometer) kunnen ze het vakje groen, geel of rood kleuren.

Groep 6. Mijn signalen

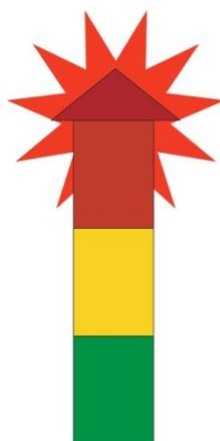


Doel

De leerling kan op de gevoelsthermometer bij elke kleur aangeven waaraan hij/zij de intensiteit van een emotie herkent.

Materiaal

- Digibord: Zet het bestand *PeTOS-gevoelsthermometer-signalen* klaar.
- Printen (en lamineren): voor alle leerlingen op A4 de *PeTOS-gevoelsthermometer-signalen*



blij	boos	bang	bedroefd

dit merk ik zelf

Werkwijze

Toon de gevoelsthermometer op het digibord.

Besprek in de kring wat je kunt merken bij de verschillende intensiteit van emoties, zodat de kinderen zich een voorstelling kunnen maken van wat je allemaal zou kunnen merken.

Na de klassikale bespreking vullen de kinderen hun eigen gevoelsthermometer in.

Wat merk je zelf?

Waaraan merk jij zelf dat je je 'gewoon' of neutraal (groen) voelt? Waaraan merken kinderen het?

Hoe zit dat bij geel: een beetje blij, boos, bang, bedroefd?

En hoe voelt het bij rood: heel blij, boos, bang, bedroefd?

Wat merkt een ander?

Waaraan merkt aan ander bij je je 'gewoon' of neutraal (groen) voelt? Waaraan kunnen anderen het merken de kinderen?

Wat merken anderen bij geel: een beetje blij, boos, bang, bedroefd?

En wat merken ze bij rood: heel blij, boos, bang, bedroefd?

2.5. PER ONGELUK EN EXPRES

Groep 4. Oeps



Doel

De leerling maakt onderscheid tussen wat iemand doet en wat iemand wil doen of bedoelt.

Materiaal

Fiches.

Digibord: Zet het liedje *Oeps!* van Kinderen voor kinderen klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).



Werkwijze

Laat het liedje van Oeps! Kinderen voor kinderen horen.

Doen de kinderen ook wel eens iets wat ze helemaal niet wilden? Trui verkeerd om aan? Een voet uitsteken net als er iemand langskomt, waardoor iemand struikelt? Tegen iemand die je heel leuk vindt zeggen: 'ik vind jou eng' in plaats van 'ik vind jou leuk'? Gewoon omdat het eng is om zoiets te zeggen?

Rondpraat. Maak groepjes van vier leerlingen. Elke leerling heeft een fiche. De groepjes krijgen de opdracht twee oeps-situaties te bedenken: een situatie waarin je per ongeluk iets anders doet dan je wil of bedoelt. Het kind dat iets gezegd heeft, schuift haar/zijn fiche naar voren. Pas als alle fiches in het midden liggen mag hij/zij weer iets zeggen.

Laat de groepjes tot slot hun situaties klassikaal delen.

Groep 5. Complimentje: expres iets aardigs zeggen



Doel

De leerling kan een compliment geven en ontvangen.

Materiaal

Digibord: zet het Jeugdjournaal-filmpje klaar over complimenten geven en krijgen (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Printen: voor alle leerlingen *PeTOS-complimentenlijstje*.

Werkwijze

Bekijk het filmpje en praat met de kinderen over een compliment krijgen en geven. Kunnen ze complimenten bedenken? Wat zeg je als je een compliment krijgt van iemand? Spreek af dat het vandaag complimentendag is. Een dag waarop je zoveel mogelijk complimentjes geeft die je echt meent aan zoveel mogelijk verschillende kinderen. Voor elk compliment dat de kinderen geven zetten ze een kruisje op het complimenten-lijstje. Desgewenst kunnen ze daar ook invullen aan wie ze het compliment gaven en waarover.





Groep 6. Het sorry-ijsje

Doel

De leerling kan excuses aanbieden voor de (onbedoelde) effecten van haar/zijn daden.

Materiaal

Digibord:

- Zet het schooltv-filmpje klaar waarin Akwasi met kinderen praat over sorry zeggen en waarom dat zo moeilijk is (klik op de foto om af te spelen).
- Zet de *Sorry-poster* klaar.

Printen:

- Voor de aan de muur in klas: *Sorry-poster* op A3.
- Voor de hele klas: eenmaal *Sorry-opbouw-ijsjes* op A4.
- Voor *alle* leerlingen: *Sorry-poster* op A4.
- Voor 3 groepen: *Sorry-werkbladen* op A3.



Werkwijze

Bekijk samen het filmpje waarin Akwasi met kinderen praat over sorry zeggen. Vinden de kinderen het ook moeilijk om sorry te zeggen? Weten ze waarom het belangrijk is om te zeggen dat het je spijt als je (per ongeluk of expres) iets verkeerd hebt gedaan?

Vertel dat je een papieren ijsje hebt waarmee het makkelijker wordt om sorry te zeggen.

- Laat de poster zien (op het digibord en/of als papieren poster in de klas) en bespreek de vier stappen van sorry zeggen.
- Bouw vervolgens samen met de kinderen drie ijsje op: iemand iets afgepakt, iets gemeens gezegd, iemand niet aan de beurt laten komen. Je kunt kiezen of je dit doet op het digibord of op drie tafels.
 - Digibord: **Map/sorry-opbouw-ijsjes**
 - Tafel: *sorry-opbouw-ijsjes*

Verdeel de klas vervolgens in drie groepen en geef elk groepje een van de drie werkbladen.

- Groep 1 heeft voorgedrongen, iemand geduwd
- Groep 2 is boos geworden en heeft iets kapot gegooid
- Groep 3 heeft iemand uitgelachen

Elke groep bouwt een 'sorry-ijsje'.



2.6. MIJN GEVOELEN DE BAAS

Groep 4. Rustig of druk



Doel

De leerling heeft twee strategieën die hij/zij kan gebruiken als de gevoelsthermometer op geel staat.

Materiaal

- Digibord:
 - *PeTOS-gevoelsthermometer*
 - *Plaat Rustig en druk*
 - *Plaat Rustige en drukke manieren* om van geel naar groen te gaan.
- Printen voor alle leerlingen op A4 (of gebruik de versie die al eerder is gelamineerd): de *PeTOS-gevoelsthermometer-eenvoudig*
- Printen en doormidden snijden: voor alle leerlingen het vel *Rustig-druk-kaartjes*.



Werkwijze

Pak de gevoelsthermometer erbij en haal samen met de kinderen terug hoe deze werkt. Wat betekent groen ook alweer, wat is geel en wat gebeurt er bij rood?

Leg uit dat jij zelf twee manieren hebt voor het omgaan met geel: de rustige en de drukke manier om van geel weer naar groen te komen. Laat voorbeelden op het digibord zien.

Oefen beide manieren klassikaal bijvoorbeeld zo:

- Rustig: buikademhaling, stevig staan, ogen dicht, je (even) terugtrekken, neuriën.
- Druk: gaan lopen, stampen, rennen, springen, zingen, lucht-boksen, tegen een boksbal slaan, op een kussen slaan.

Vraag vervolgens in de kring aan elk van de kinderen welke rustige manier hen helpt of kan helpen om van geel naar groen te komen en welke actieve manier.

Op hun donkerblauwe kaartje komt de drukke manier, op hun lichtblauwe kaartje de rustige manier, als tekening of in woorden.



Groep 5. Doe-strategieën

Doel

De leerling kiest of verzint met behulp van het PeTOS-ijsje vier doe-strategieën voor het reguleren van haar/zijn emoties.

Materiaal

- Digibord: Zet het bestand *PeTOS-ijsje-doen* klaar.
- Printen: voor alle leerlingen *Mijn gevoelens de baas-doe-strategieën*.
- Printen (of gebruik de versie die al eerder is gelamineerd): voor alle leerlingen op A4 de *PeTOS-gevoelsthermometer*

Werkwijze

Haal met de kinderen de les over gevoelige situaties en de gevoelsthermometer terug. Weten ze nog wat groen, geel en rood betekenen?

Leg uit dat er heel veel manieren zijn om ervoor te zorgen dat gevoelens niet al te hoog oplopen. Wat kun je allemaal doen om te zorgen dat je van geel teruggaat naar groen? Hoe zorg je dat geel geen rood wordt? Of dat rood weer langzaam afzakt naar geel?

Laat het PeTOS-ijsje zien op het digibord: een papieren ijsje dat je helpt om een beetje af te koelen. De kinderen gaan zelf een ijsje maken en ze mogen zelf kiezen hoeveel 'bolletjes' het ijsje krijgt en welke smaken. Ze mogen ook een eigen smaak maken.

De kinderen knippen het stokje met het onderste bolletje uit en het bovenste bolletje waar 'ik kan...' op staat. Ze kiezen smaken uit de voorbeelden met plaatjes en ze maken ene eigen smaak door zelf iets te tekenen of schrijven op een leeg bolletje. De gekozen bolletjes knippen ze uit.

Als alle gekozen onderdelen zijn uitgeknipt kan een ijsje worden gemaakt door de bolletjes bovenop elkaar te plakken.





Groep 6. Denk-strategieën

Doel

De leerling kiest of verzint met behulp van het PeTOS-ijsje vier denk-strategieën voor het reguleren van haar/zijn emoties.

Materiaal

- Digibord: Zet het bestand *PeTOS-ijsje-denken* klaar.
- Printen: voor alle leerlingen *Mijn gevoelens de baas-denken-strategieën*.
- Printen (of gebruik de versie die al eerder is gelamineerd): voor alle leerlingen op A4 de *PeTOS-gevoelsthermometer*.

Werkwijze

Haal met de kinderen de les terug over de gevoelsthermometer en over de signalen van oplopende emoties. Weten ze de signalen nog van groen, geel en rood?

Leg uit dat er heel veel manieren zijn om ervoor te zorgen dat gevoelens niet al te hoog oplopen. Je kunt dingen doen (groep 5), maar je kunt ook dingen *denken*! Denken doe je in je hoofd, maar eigenlijk ben je zachtjes tegen jezelf aan het praten. Wat kun je allemaal denken of tegen jezelf zeggen om te zorgen dat je van oranje teruggaat naar groen? Wat kun je tegen jezelf zeggen om te zorgen dat oranje geen rood wordt? Of dat rood weer langzaam afzakt naar geel?

Laat het PeTOS-ijsje zien op het digibord: een papieren ijsje dat helpt om een beetje af te koelen. De kinderen gaan zelf een ijsje maken en ze mogen zelf kiezen hoeveel 'bolletjes' het ijsje krijgt en welke smaken. Ze mogen ook een eigen smaak maken.

De kinderen knippen het stokje met het onderste bolletje uit en het bovenste bolletje waar 'ik kan...' op staat. Ze kiezen smaken uit de voorbeelden met plaatjes en ze maken ene eigen smaak door zelf iets te tekenen of schrijven op een leeg bolletje. De gekozen bolletjes knippen ze uit.

Als alle gekozen onderdelen zijn uitgeknipt kan een ijsje worden gemaakt door de bolletjes bovenop elkaar te plakken.

