

Thema 2

MIJN GEVOELEN: lessen

Motto:
Ik luister naar mijn gevoel!



2.1. MIJN GEVOELENS

Groep 1. De vier B's



Doel

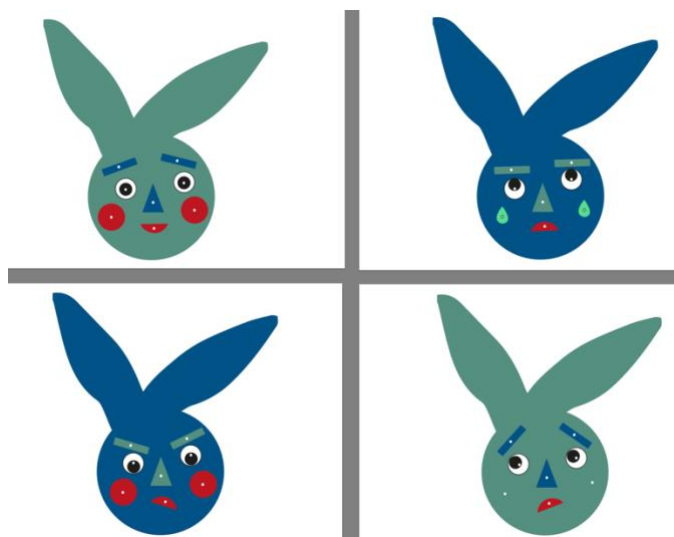
De leerling herkent de vier basisemoties bij zichzelf: boos, blij, bang, verdrietig (de leerkracht benoemt).

Materiaal

Digibord: plaat Vier-B's-konijn.
Printen en lamineren: Werkblad Zo-voel-ik-me vandaag.

Werkwijze

Laat de eerste bladzijde van de vier B's zien. Vraag aan de kinderen wat ze denken dat er met het konijn aan de hand is. Hoe voelt het konijn zich? Laat een paar kinderen voordoen hoe zij kijken als ze zich verdrietig voelen. Maken ze ook geluid als ze verdrietig zijn? Hoe zitten, staan of liggen de kinderen als ze verdrietig zijn?



Ga desgewenst naar de vijfde bladzijde. Wie weet *waarom* het konijn verdrietig is? Is er ook wel eens speelgoed van de kinderen kapotgegaan? Waren ze toen ook verdrietig? Loop zo ook de andere basisemoties af. Zorg dat alle kinderen tenminste één keer een emotie nadoen.

Hang de vier gelamineerde konijnen (A3!) op in de klas.

Zet er bakjes met gekleurde vormen (stickers, papier of foam) bij. Laat de kinderen in 4 groepjes (blij, bang, boos bedroefd/verdrietig) de verschillende emoties op het konijn plakken of prikken.

Tip!

Je kunt ook een magneetbord gebruiken.



Groep 2. Waar zit dat gevoel?

Doel

De leerling herkent de vier basisemoties en geeft aan waar in haar/zijn lijf deze emoties worden gevoeld (de leerling benoemt zelf).

Materiaal

Digibord: MP3's van klassieke muziek in *Map Muziekgevoelens* op de site of via het pdf met digibord-bestanden.

- Blij: Brahms
- Bedroefd/verdrietig: Albinoni
- Bang: Iron Maiden
- Boos: Shostakovitch



Werkwijze

Zet tafels en stoeltjes aan de kant zodat er zoveel mogelijk ruimte is om te bewegen. De leerlingen staan in de klas waar ze willen.

Vertel de kinderen dat jij soms heel blij wordt van muziek, maar soms ook verdrietig. Vertel dat mensen door muziek als vanzelf gaan bewegen.

Kondig aan dat je samen met de kinderen naar muziek gaat luisteren en dat ze precies mogen doen wat ze willen: dansen, springen, onder een tafel kruipen, stampvoeten, lachen, huilen, schreeuwen.

- Begin met Brahms (blij). Vraag na de muziek (en het bewegen!) aan de kinderen hoe ze zich voelen. Help ze zo nodig door te vertellen hoe jij je voelt. Vrolijk, blij: waar voel je dat? In je buik, in je hoofd, in je tenen, overal?
- Laat dan Albinoni (bedroefd/verdrietig) horen. Wat gebeurt er? Kijk wat de kinderen doen. Vraag na de muziek aan de kinderen hoe ze zich voelen en vertel wat jij hebt gezien. Verdriet... waar zit dat?
- Ga door met Shostakovitch (boos). Zorg dat je zelf 'boos' laat zien. Stimuleer de leerlingen om 'groot' te bewegen en daar ook geluid bij te maken. Vraag na de muziek aan de kinderen hoe ze zich voelen en vertel wat jij hebt gezien. Wat doe jij als je boos bent?
- Sluit af met Iron Maiden (bang). Zorg dat je zelf 'bang' laat zien. Vraag na de muziek aan de kinderen hoe ze zich voelen en vertel wat jij hebt gezien. Ben jij wel eens bang?

Gebruik de vrolijke muziek van Brahms als je merkt dat de (boze, bedroefde, bange) emoties te hoog oplopen.



Groep 3. Verrassing

Doel

De leerling herkent de emoties 'verbazing' en 'walging' en kan deze benoemen.

Materiaal

Grote gekleurde enveloppe met daarin een kaart.
Uit de feestartikelenwinkel een hondendrol.
Een taartdoos of koektrommel met 'voor groep 3' erop.
Een zak echte koekjes.

Werkwijze

Vraag aan de conciërge of hij/zij jou op een afgesproken tijdstip de grote gekleurde enveloppe wil brengen. Laat aan de kinderen zien dat je verbaasd bent: een kaart, voor mij? De kaart blijkt voor de hele klas te zijn.
Op de kaart staat: "er staat iets lekkers voor jullie in de docentenkamer". Sta expliciet stil bij de verbazing, bij jezelf en bij de kinderen.

Ga met de kinderen naar de docentenkamer.
Daar staat een taartdoos of koekjestrommel op tafel. Wie maakt de doos/trommel open?
In de doos/trommel ligt de fop-hondendrol.
Benoem de reacties van jezelf en in de kinderen in termen van walging.
Ga terug naar de klas. Deel de koekjes uit en praat met de kinderen over dingen die ze walgelijk vinden.



Denk aan: in je neus peuteren, smakken, op je haar kauwen, winden laten, je niet wassen.

2.2. JOUW GEVOELENS

Groep 1. Kijk mij!

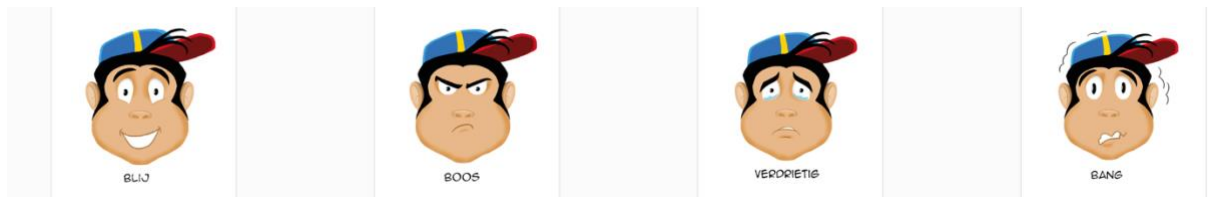
LK

Doel

De leerling herkent de vier basisemoties en kan de gezichtsuitdrukking ervan imiteren.

Materiaal

Digibord: plaat *Basisemoties*.



Werkwijze

Laat de kinderen de vier basisemoties op het digibord een voor een benoemen en nadoen. Laat de kinderen daarna een emotie kiezen en de gezichtsuitdrukking nadoen; de andere kinderen raden welk emotie wordt uitgebeeld.

Groep 2. Wat doe je dan?

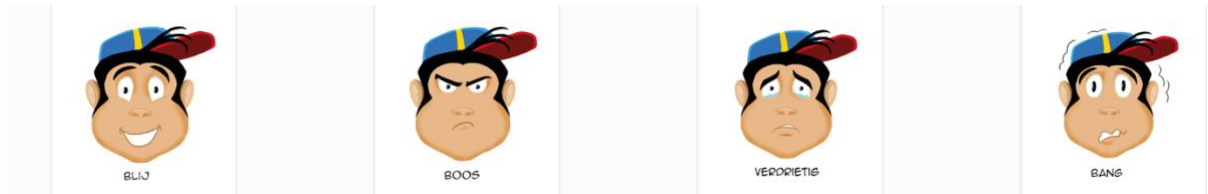


Doel

De leerling herkent de vier basisemoties bij anderen en weet hoe zij/hij daarop kan reageren.

Materiaal

Digibord: Plaat *Basisemoties* en *Wat kun je doen?*



Werkwijze

Laat de vier platen een voor een zien. Bij elke plaat vraag je één kind om na te doen hoe het gezichtje zich voelt. Vraag vervolgens aan drie of vier kinderen om te zeggen of voor te doen hoe zij reageren als ze iemand zien die zo doet.

Doe dit bij elke basisemotie.

Gebruik de platen met afbeeldingen van *Wat kun je doen* als voorbeeld.





Groep 3. Levend memory

Doel

De leerling herkent emoties in gezichtsuitdrukkingen en lichaamshouding en kan deze imiteren.

Materiaal

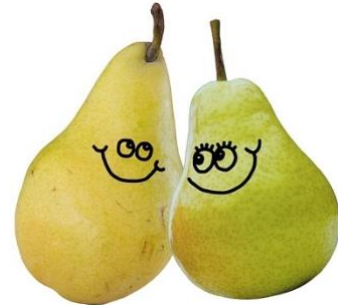
Desgewenst: eigen emotiekaarten.

Werkwijze

Oefen in de kring de zes behandelde emoties: blij, bang, boos, bedroefd, verbaasd, walging. Hoe kijk je ook alweer als je boos bent, blij bent?

Als de emoties weer paraat zijn, ga je met de hele klas levend memory spelen.

Net als bij echt memory is het doel van dit spel om twee van dezelfde te vinden. Je speelt alleen niet met kaartjes, maar met bewegende personen.



Twee kinderen – de memoryspelers – gaan even de klas uit.

De rest van de groep maakt tweetallen. Elk tweetal doet een emotie. De groep gaat in rijen staan, met de tweetallen verspreid door elkaar.

De memoryspelers komen nu weer terug en beginnen het spel. Een speler wijst twee leden van de groep aan. Deze doen de emotie die ze vooraf hebben afgesproken.

- Doen de twee dezelfde emotie, dan heeft de speler een memory en mag hij/zij nog een keer. Het tweetal gaat bij deze speler in de buurt staan.
- Zijn de bewegingen anders, dan is de andere speler aan de beurt.

De speler die aan het eind van het spel de meeste kinderen bij zich heeft staan, heeft gewonnen.

Alternatieve werkwijze

Gebruik emotiekaarten die je vaker gebruikt in de klas. Kinderen gaan om de beurt op de gang met één kaartje en zoeken dan bij binnenkomst de bijpassende persoon (emotie). De kinderen zaten hierbij aan hun tafel.

2.3. WAAROM VOEL IK ME ZO?

Groep 1. Teleurgesteld



Doel

De leerling begrijpt dat je teleurgesteld kunt zijn als iets niet gaat zoals je had verwacht en kent de betekenis van troosten.

Materiaal

Digibord: plaat *Arthur en opa*

Printen: het verhaal *Arthur is teleurgesteld*.

Werkwijze

Lees het verhaal voor over *Arthur is teleurgesteld* voor.



Arthur is uit logeren bij zijn opa en oma. Hij vindt het leuk bij opa en oma. Maar hij mist zijn mama wel een beetje. Gelukkig komt mama hem aan het eind van de middag halen!

Arthur bakt een taart met opa. Als mama hem komt halen, krijgt ze eerst een stukje taart. Dan gaat opa's telefoon.

Als opa klaar is met bellen, vertelt hij Arthur dat mama een dagje later komt om hem te halen.

Arthur schreeuwt: 'nee, nee, dat wil ik niet! Ik wil dat mama nu komt! Als de taart klaar is.'
Huilend en stampvoetend loopt hij de keuken uit.

Opa komt achter Arthur aan en troost hem. 'Ik snap dat je boos bent en verdrietig', zegt opa. Dat komt omdat je teleurgesteld bent.

'Teleurgesteld??', vraagt Arthur?

Opa legt uit dat Arthur teleurgesteld is omdat hij zich erop had verheugd dat mama vandaag zou komen. Nu mama een dag later komt, gaat het heel anders dan Arthur hoopte.

Opa geeft Arthur nog een dikke knuffel en dan gaan ze samen verder met de taart. De taart is morgen vast ook nog lekker.

Praat met de kinderen over teleurstelling. Zijn ze wel eens teleurgesteld? Als een vriendje niet kan komen spelen, als ze niet eten wat mama had beloofd, als papa ze niet in komt stoppen?

Wie wil Arthur spelen?

Het kind dat Arthur speelt, mag midden in de kring zitten. Arthur kijkt heel verdrietig.

Wie kan Arthur troosten?

Groep 2. Net als kikker?

Doel

De leerling kan benoemen waarom hij/zij soms blij, boos, bang of verdrietig is.

Materiaal

Digibord: zet een van de filmpjes over *Kikker en zijn vriendjes* klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).

Werkwijze

Bekijk een van de drie filmpjes over Kikker en zijn vriendjes. Kies de emotie die op dat moment het meest speelt in de klas.

Filmpje 1: boos

Filmpje 2: bedroefd

Filmpje 3: bang

Bespreek het filmpje met de kinderen en zoek samen vooral naar de relatie tussen gevoel en gebeurtenis: *wat* maakt Kikker boos, bang of verdrietig?

En hoe zit dat bij de kinderen?

Worden zij ook boos als er iets niet goed lukt?

Zijn ze ook wel eens verdrietig zonder te weten waarom?

Zijn ze wel eens bang voor geluiden, of monsters onder hun bed?





Groep 3. Raad de gevoelens

Doel

De leerling kan benoemen waarom een ander blij, boos, bang of verdrietig is en waar een ander van walgt.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Guessing the feelings* klaar (klik op de afbeelding voor het filmpje).

Werkwijze

Kijk naar het filmpje en zet het stil telkens als het aftellen begint. Wat voelt de persoon in het filmpje en waardoor komt dat?



2.4. EEN BEETJE HEEL ERG



Groep 1. Prettig of naar?

Doel

De leerling kan onderscheid maken tussen prettige en nare gevoelens.

Materiaal

Zachte lap

Stuk schuurpapier

Punaise of spijker

Werkwijze

Laat de zachte lap de kring rondgaan. Elk kind mag de lap aaien en deze tegen het gezicht houden. De vraag aan elk kind is: Voelt dat prettig of naar? Welk geluid hoort daarbij? (Bijvoorbeeld: hmmmmmm!)

Laat het schuurpapier rondgaan. Elk kind mag het schuurpapier aaien en het tegen het gezicht houden. Voelt dat prettig of naar? Welk geluid hoort daarbij? (Bijvoorbeeld: aah of au!)

Laat de punaise of spijker rondgaan. Elk kind mag met de punaise of spijker in haar of zijn vingertop prikken. Voelt dat prettig of naar? Welk geluid hoort daarbij? (Bijvoorbeeld: au!)

Zijn er nog meer prettige en nare gevoelens? Vindt iedereen hetzelfde prettig en hetzelfde naar?

Noem een aantal situaties. Prettig of naar? Welk geluid hoort erbij?

- Onder een deken kruipen
- In de regen lopen
- Een koekje eten
- In een regenplas stampen
- Vallen
- Jarig zijn
- Een liedje zingen
- Een knuffel van opa
- Trakteren

Groep 2. Een beetje of heel erg?



Doel

De leerling kan van prettige en nare gevoelens aangeven of deze een beetje prettig/naar zijn of (heel) erg prettig/naar.

Materiaal

Digibord: plaat *Duim-op-duim-neer*.

Werkwijze

Lees een aantal situaties voor en vraag de kinderen per situatie om met hun duim aan te geven of het prettig is of naar.

Situaties:

- Verjaardag vieren.
- Naar school gaan.
- Buiten spelen.
- Ziek zijn.
- Mama is boos.
- Het regent.
- Puzzelen.
- Naar de dokter.
- Papa moppert.



Vraag vervolgens bij elke situatie *hoe* prettig of naar de kinderen de situatie vinden.

- Een beetje: op stoel zitten met duim omhoog of omlaag.
- Heel erg prettig: staan met duim hoog in de lucht.
- Heel erg naar: op de grond zitten met duim naar beneden.



Groep 3. Thermometer voor gradaties

Doel

De leerling kan met behulp van de PeTOS-thermometer gradaties aangeven van het warm/koud hebben, pijn hebben, zich lekker/niet lekker voelen, moe/uitgerust zijn.

Materiaal

Digibord: plaat *PeTOS-thermometer-OB*

Printen (en lamineren) voor alle leerlingen: *PeTOS-thermometer*.

Een wasknijper voor iedere leerling.

Werkwijze

Speel de drie gradaties van gevoelens op de gevoelsthermometer. Vertel, doe voor en laat de kinderen meedoen.

Groen:

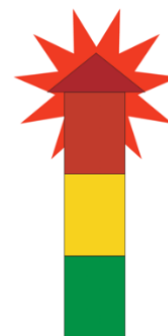
Je voelt je rustig en ontspannen je zit op de grond.

Geel:

Je voelt wat kriebels in je buik, je vindt het niet leuk, je kijkt een beetje boos en je gaat half omhoog.

Rood:

Dan voel je dat je steeds meer kriebels krijgt in je buik en je wil ook vuisten maken en je voelt dat je lijf anders doet, je gezicht wordt rood, je lijkt wel een raket die doet BOEM.



Vraag aan de leerlingen of ze het warm hebben of koud. Vraag ze vervolgens om met behulp van de wasknijper aan te geven of de temperatuur precies goed voelt (groen), een beetje koud/warm (geel) of heel erg koud/warm (rood).

Doe hetzelfde met nog twee voorbeelden over hoe de kinderen in hun vel zitten.

Prat dan met de kinderen over hoe ze van een rood gevoel terug kunnen gaan naar een geel gevoel of zelfs naar groen.

Hoe zorg je ervoor dat je van geel niet naar rood gaat?

2.5. PER ONGELUK EN EXPRES

Groep 1. Expres? Ga staan!



Doel

De leerling herkent het verschil tussen per ongeluk en expres, weet dat je een ander geen pijn mag doen en kan sorry zeggen als er per ongeluk iets misgaat.

Materiaal

Digibord: Zet het filmpje *Eerlijk* uit Sesamstraat klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).

Werkwijze

Vraag aan de kinderen of ze weten wat het verschil is tussen per ongeluk en expres.

Leg uit dat je best verdrietig mag zijn als

iemand iets per ongeluk heeft stuk gemaakt of je per ongeluk heeft pijn gedaan. Als het niet expres was hoef je niet boos te worden op de ander.



Beschrijf dan een aantal korte situaties.

Bij expres mogen de kinderen gaan staan, bij per ongeluk blijven ze zitten.

Juf Ank is te laat. Ze heeft zich verslapen.

Sam rent naar de deur. Hij struikelt over de tas van Eef.

Meester Ahmed is boos. Hij gooit de zak snoep in de vuilnisbak.

Fatima heeft er genoeg van. Ze gooit de toren van Hidde om.

Luc zit te wiebelen op zijn stoel en valt tegen de tafel van Alex.

Eefje schopt Alex tegen zijn been.

Als de kinderen blijven zitten, zeggen ze sorry. Sorry zeg je als er door jou per ongeluk iets misgaat.

Als de kinderen gaan staan, vraag je 'Mag dat?'

Mag meester Ahmed de zak snoep weggooien?

Mag Fatima de toren van Hidde omgooien?

Mag Eefje tegen het been van Alex schoppen?

Groep 2. Het spijt me!



Doel

De leerling 'maakt het weer goed' als hij/zij per ongeluk iets kapot maakt of iemand pijn doet en kan de excuses van een ander aanvaarden.

Materiaal

Houten blokken

Werkwijze

Vertel het verhaal van Jaap en laat twee leerlingen dat verhaal meteen uitbeelden.

Jaap heeft een hele hoge toren van blokken gebouwd.

[Twee kinderen bouwen een toren van blokken op de vloer.]

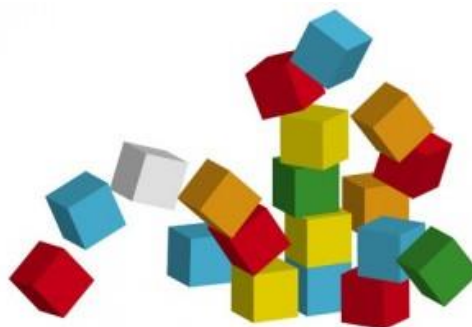
Jaap is trots op zijn toren en wil deze aan zijn moeder laten zien als ze thuiskomt.

[De twee bouwers stoppen met bouwen en kijken trots naar hun toren. De andere kinderen klappen.]

Jaap gaat voor het raam staan om te kijken of zijn moeder er al aan komt.

[De twee bouwers gaan bij het raam staan met hun rug naar de torens.]

Sta nu op en loop naar een andere plek in het lokaal om iets te pakken. Loop per ongeluk onderweg een van de torens omver. Laat duidelijk zien dat je schrikt en dat je het heel erg vindt dat de toren is gevallen. Leg aan de bouwer van de toren uit dat je het niet expres deed, maar per ongeluk. Bied je excuses aan en vraag wat je kunt doen om het goed te maken.



Vertel het verhaal van Jaap nog eens en laat weer twee leerlingen het verhaal meteen uitbeelden.

Jaap heeft een hele hoge toren van blokken gebouwd.

[Twee kinderen bouwen een toren van blokken op de vloer.]

Jaap is trots op zijn toren en wil deze aan zijn moeder laten zien als ze thuiskomt.

[De twee bouwers stoppen met bouwen en kijken trots naar hun toren. De andere kinderen klappen.]

Jaap gaat voor het raam staan om te kijken of zijn moeder er al aan komt.

[De twee bouwers gaan bij het raam staan met hun rug naar de torens.]

Fluister twee leerlingen in het oor dat zij de torens mogen omgooien.

Ineens hoort Jaap lawaai. Het is de toren die omvalt! Jaap kijkt om.

Laat de bouwers en de gooiers, met hulp van jou en de andere leerlingen, bespreken wat er is gebeurd en hoe ze het kunnen oplossen. Sorry zeggen is niet altijd nodig. Kinderen kunnen ook zeggen dat ze het vervelend vinden voor de ander of aanbieden om het weer goed te maken.

Benoem dat het belangrijk is om te luisteren naar iemand die sorry zegt en de excuses te aanvaarden.

Groep 3. O jee!



Doel

De leerling kan vertellen of hij/zij iets expres of per ongeluk heeft gedaan.

Materiaal

-

Werkwijze

Ga in de kring zitten. Gooi iets om of laat iets vallen.

Bespreek met de kinderen in kleine stappen wat er gebeurde: ... en toen en toen en toen. (De juf/meester gooit iets om/laat iets vallen. De vloer wordt nat/de kleurtjes vallen op de grond/ het kopje breekt/Jim schrikt/Marja moet lachen/Othman pakt een lapje/Sara raapt de beker op.)

Bespreek met de kinderen wat voor gebeurtenis het was. Vonden ze het grappig, vervelend, raar, schrokken ze ervan, moesten ze erom lachen?

Vraag dan of de kinderen weten of het per ongeluk gebeurde of expres. Waarom denken ze dat?

Laat alle kinderen vervolgens om de beurt één ding vertellen dat ze per ongeluk hebben gedaan en één ding dat ze expres deden.

Geef de leerlingen die niet aan de beurt zijn de opdracht om 'actief te luisteren': stil zijn, kijken naar de leerling die iets vertelt, handopsteken als ze een vraag hebben.



2.6. MIJN GEVOELEN DE BAAS

Groep 1. Driftig

LK

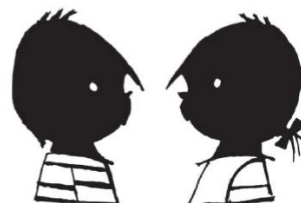
Doel

De leerling herkent heftige emoties en reageert op de aanwijzing of correctie van de leerkracht.

Materiaal

Digibord: plaat *Jip en Janneke*.

Printen (eenmaal): *Middeltje tegen drift* om voor te lezen.



Werkwijze

Lees het verhaal 'Middeltje tegen drift' uit Jip en Janneke interactief voor. Bijten, slaan en krabben de kinderen ook wel eens, net als Janneke? Gooien de kinderen ook wel eens iets kapot omdat ze boos zijn? Kunnen de kinderen dat: heel stilstaan en tot 10 tellen? Zou dat helpen als ze boos zijn?

Lees het verhaal nog eens voor en laat twee kinderen Jip en Janneke spelen. Lees voor vanaf 'En nu is ze met Jip aan het spelen' tot en met 'En ze staat heel stil. Erg lang'. De kinderen in de kring mogen zeggen wat 'Janneke' moet doen om te voorkomen dat ze gaat gooien of slaan. En wat kan 'Jip' doen om 'Janneke' minder boos te maken?

Maak tot slot een afspraak met de kinderen: wat zeg jij als leerkracht als een emotie hoog oploopt en hoe reageren de kinderen daarop. Breng het daarna ook in de praktijk!

Groep 2. Huilen

LK

Doel

De leerling vraagt hulp aan de leerkracht als hij/zij heftige emoties ervaart.

Materiaal

Digibord: zet het filmpje *Tranen van verdriet of blijdschap* klaar (klik op de afbeelding om af te spelen).



Werkwijze

Bekijk het schooltv-filmpje *Tranen van verdriet of blijdschap* eerst in zijn geheel en vraag om reacties van de kinderen. Huilen de kinderen ook wel eens?

Bekijk het filmpje dan nog eens, maar zet het na elke situatie stil (baby krijgt de fles, jongetje knuffelt zijn beer, jongetje bezeert zijn knie, meisje tegen wie iets naars wordt gezegd, meisje dat heel hard huilt, oma lacht van blijdschap, huilen van het lachen). Bespreek per situatie of de kinderen ook huilen (door honger, angst, pijn, verdriet, blijdschap) en wat hen dan helpt.

Groep 3. Thermometer voor je gevoel



Doel

De leerling geeft het met een knijpertje op de gevoelsthermometer op tijd aan als hij/zij heftige emoties ervaart.

Materiaal

Printen en lamineren voor alle leerlingen: *PeTOS gevoelsthermometer*.

Kleine knijpertjes (voor elke leerling eentje).

Werkwijze

Leg uit dat de kinderen met een knijpertje op de gevoelsthermometer kunnen aangeven hoe heftig een emotie is. Geef een eigen voorbeeld en plaats het knijpertje op de plek die daarbij hoort.

Leg de kinderen uit dat ze hun emoties te hoog hebben laten oplopen als hun knijpertje bij rood staat. Staat het knijpertje bij geel, dan betekent het dat de kinderen naar hun gevoel moeten luisteren.

Geef deze les in de gymzaal of op het plein, zodat (bijvoorbeeld) de volgende activiteiten gedaan kunnen worden: hardlopen, over een smalle balk (of bank) lopen, ergens inklimmen (boom, wandrek), heen-en weer springen over een touw, in tweetallen overgooien met een bal.

Na elke activiteit gaan de kinderen in de kring zitten en vraag je naar het gevoel van kinderen. Stel je vragen afhankelijk van de emoties die je ziet bij de kinderen.

Bij het lopen over de balk en het klimmen vraag je bijvoorbeeld of de kinderen bang zijn. De kinderen geven met de knijper aan hoe bang ze zijn: groen (helemaal niet) – rood (heel erg). Kinderen die rood scoren hoeven de activiteit niet nog eens te doen. Kinderen die geel scoren mogen aangeven hoe ze de activiteit op een voor hen prettige manier willen doen.

