Introductieles

De boosheidsthermometer

Doel Blok 4

De leerlingen leren omgaan met gevoelens van zichzelf en van anderen, en leren zich in te leven in de gevoelens van anderen.

Leskern

Leerlingen denken na over welk gedrag ze vertonen als ze boos zijn. Ze leren met behulp van de boosheids-thermometer welk gedrag meer of minder boos maakt.

Woorden

de thermometer, de boosheidsthermometer

Materialen

- Werkblad De boosheidsthermometer, kopie voor ieder tweetal
- Werkblad De boosheidsthermometer met toelichting op A3 formaat

Voorbereiding

Zet muziek klaar om eventueel af te spelen bij het nadenken over boosheid, toepasselijk zijn: *Het onweer* uit *Moldau* van Smetana of stukken uit de *Peer Gynt-suite* van Edvard Grieg.

- Check of de leerlingen die de afsluiter zouden voor-bereiden, dit hebben gedaan.

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we doen en leren?
- Boosheidsthermometer
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter





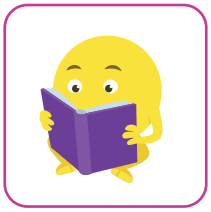
Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

Van boos naar blij

Maak gemixte tweetallen met de coöperatieve werkvorm *In de rij* (tijdens de kern van de les werkt u met dezelfde tweetallen). Vraag de leerlingen op volgorde te gaan staan van wie het eerst jarig is (vanaf vandaag) en check de rij. Wees alert op hoe de leerlingen samenwerken: wat doen ze bijvoorbeeld in het geval van een meningsverschil. Vorm tweetallen door de rij dubbel te klappen. Vorm bij een oneven aantal een drietal.

Er staan nu twee rijen leerlingen tegenover elkaar (A en B). Spreek een gevoel af, bijvoor-beeld: boos. Demonstreer de bedoeling met een leerling: A kijkt vreselijk boos, B iets minder, A nog iets minder enzovoort, en na een aantal keer pingpongen verandert de uitdrukking op de gezichten naar blij tot uitbundig. Laat de leerlingen dit in tweetallen uitvoeren. Stimuleer leerlingen om kleine stapjes te maken: bijvoorbeeld tien keer pingpongen om samen van boos naar blij te gaan. Laat twee leerlingen dit voor de hele groep een keer voordoen.



Wat gaan we doen en leren?

Vandaag gaan we aan de slag met een manier om met gevoelens van boosheid om te gaan. We oefenen met **de boosheidsthermometer**. Neem de agenda door en vraag of iedereen akkoord is.



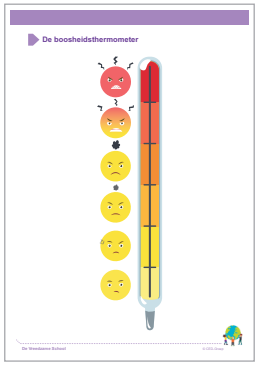
Boosheidsthermometer

Vertel ter inleiding een verhaal over een situatie waarin u zelf boos werd. Gebruik, indien mogelijk, een situatie die zich in de groep (of op het plein) voordeed, en waarbij u boos werd op een van de leerlingen. Vertel of vraag hoe ze dat aan u konden zien, en vertel ook hoe het is afgelopen. *Denk zelf eens terug aan een keer dat je boos was.* Geef de leerlingen de tijd om daaraan te denken. U kunt dit bijvoorbeeld laten doen door een toepasselijk muziekje te draaien, te vragen om hun ogen dicht te doen, e.d.

Maak vervolgens snel tweetallen (dezelfde als bij de binnenkomer). Laat hen om de beurt vertellen over een keer dat ze boos waren en goed naar elkaar luisteren. Vraag of iemand nog weet wat goed luisteren was. Geef ieder een minuut de tijd en geef aan wanneer de minuut voorbij is.

Laat een thermometer zien aan de groep. *Wie weet wat dit is? En wat doet het? Dit is een* **thermometer** *en die meet hoe warm of koud het is. Met een thermometer kun je ook meten of je koorts hebt. Heeft iemand dat wel eens gehad? Wat doet een thermometer als het warmer wordt? Juist, het kwik dat er in zit gaat omhoog.*

Maak weer snel dezelfde tweetallen. Deel aan ieder tweetal een kopie van werkblad De boosheidsthermometer uit.



Vertel dat deze thermometer meet hoe boos je bent. Schrijf de woorden: razend, geïrriteerd, woedend, boos, ontevreden en balen op het bord. Vraag de leerlingen de woorden in oplopende volgorde van boosheid naast de thermometer te schrijven. Bespreek klassikaal de verschillende thermometers: *zijn er andere volgordes? Hoe zit dat?* Hang vervolgens de uitvergrote kopie van werkblad De boosheidsthermometer met toelichting op in het lokaal. Bespreek hoe verschillende aanleidingen tot verschillende graden van boosheid kunnen leiden. Vraag aan de leerlingen om voor elke fase een voorbeeld te geven dat ze zelf hebben meegemaakt (bij zichzelf of bij anderen). Misschien weten ze nog andere woorden dan de woorden die nu naast de thermometer staan? Vraag een paar leerlingen: *loop naar de thermometer en laat zien, wijs aan op de thermometer hoe boos je wordt (razend, woedend, boos, balen, geïrriteerd, ontevreden) als:*

- iemand iets van je afpakt?
- iemand je zakje chips leeg eet?
- iemand je stoort als je aan het werk bent?
- iemand je uitscheldt?
- een jongen op de speelplaats zegt: *hier mag jij niet spelen!*
- een meisje uit groep 8 op de gang zegt: *kleutertjes mogen hier niet lopen!*
- je op de schommel wilt maar de leerlingen die erop zitten gaan er niet af?
- je ziet dat kinderen uit jouw groep een nieuw kind pesten?
- ze tegen je zeggen: *je moeder!*
- ze tegen je zeggen: *je hoort hier niet!*

Bespreek de verschillende reacties op de genoemde situaties met elkaar na: *waarom wordt de een boos om iets en een ander niet? Of minder snel? Wat kunnen jullie daarbij van elkaar leren?*



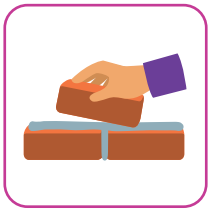
Wat hebben we gedaan en geleerd?

We hebben vandaag met de boosheidsthermometer gewerkt. Wat is het belangrijkste wat jij hebt geleerd? Vat samen: *met een boosheidsthermometer krijg je inzicht in je gevoelens, in dit geval gevoelens van boosheid. Dit kan jou helpen om beter om te leren gaan met boosheid en om anderen daarbij te helpen.*



Afsluiter

Laat twee leerlingen de afsluiter die zij hebben voorbereid uitvoeren en geef een opsteker (of laat de groep dat doen). Spreek daarna af welke twee leerlingen de afsluiter van de volgende les willen verzorgen. Of doe onderstaande afsluiter.



Schoudermassage

De leerlingen staan in de kring, draaien een kwartslag naar rechts en kijken naar de rug van de voorganger. De leerlingen steken de handen voor zich uit en geven hun voorganger een schoudermassage. Na vijftien seconden zegt u: *Als je dit een goede massage vond, doe het ook zo. Kun je het beter? Doe het beter.* Na vijftien seconden zegt u: *De oefening is jammer genoeg voorbij.* Bedank beide klasgenoten voor de massage.

Woordmuur

de thermometer
meet hoe warm of koud iets is

de boosheidsthermometer
een thermometer die meet hoe boos je bent