**Introductieles**

# De gevoelsbarometer

## 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 hoe zij zich voelen. Ze leren op een gevoelsbarometer aan te geven hoe zij zich voelen en welke waarde zij aan dit gedrag toekennen.

## Woorden

het gevoel

## Materialen

-

## Voorbereiding

- Check of de leerlingen die de binnenkomer en/of de afsluiter zouden voorbereiden, dit hebben gedaan.

## Agenda

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





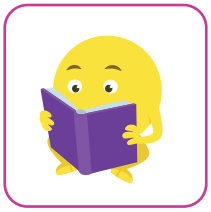
## Binnenkomer

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

***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, bijvoorbeeld: 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 te laten zien hoe jij je voelt. We oefenen met de gevoelsbarometer.* Neem de agenda door en vraag of iedereen akkoord is.



## De gevoelsbarometer

De leerlingen zitten in de kring. Vraag ze na te denken over hoe ze zich voelen vandaag. *Probeer je* **gevoel** *eens in een cijfer te benoemen; een cijfer van -5 (vandaag is het de ergste dag van mijn leven) tot +5 (vandaag heb ik het beste gevoel dat ik ooit had).*

Noteer de antwoorden van de leerlingen in een tabel op het bord. Bijvoorbeeld:

| -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| x | | x<br>x | x<br>x<br>x<br>x | x<br>x | x<br>x<br>x<br>x | x | x<br>x<br>x<br>x | x<br>x<br>x<br>x | x | x<br>x<br>x |

Bekijk met de leerlingen op welke waarde de meeste gevoelens liggen. Zijn er veel blije leerlingen, of veel boze leerlingen? Hoe voelen we ons vandaag als groep? *We hebben een overzicht van hoe iedereen zich voelt op dit moment. Een barometer geeft aan of het weer beter of slechter gaat worden. Aan deze gevoelsbarometer kunnen we zien wat voor weer het in de klas is. Donderwolken of zonneschijn?*

Vraag ook naar individuele, of opvallende keuzes. Geef wel aan dat je er niet over hoeft te praten als je niet wilt. Niet iedereen praat makkelijk over zijn gevoelens. Daar moet ook ruimte voor zijn. Hoewel we met dit blok willen stimuleren dat leerlingen gemakkelijker hun gevoelens gaan delen met elkaar in de groep, mogen we hen nooit het gevoel geven dat ze ertoe gedwongen worden. Maak dat duidelijk aan uw leerlingen. Ze mogen ‘passen’.
En, vermijd oordelen! Vaak zijn we als leerkrachten uit op blije leerlingen, en ontvangen we een blij gevoel veel positiever dan een ander gevoel. Daarmee kunt u ongewild de indruk wekken dat andere gevoelens taboe zijn, en dat we daar beter niet over kunnen praten.
*Wie voelt zich niet zo goed? Hoe komt dat? Kunnen we misschien helpen?*

Vertel dat we vanaf vandaag elke dag deze gevoelsbarometer aan het begin van de dag invullen.

Bespreek het idee om de scores van één week te bundelen, en er een weekscore van te maken. *Elke dag noteren we de scores. En aan het eind van de week berekenen we het gemiddelde.* Vraag of een paar leerlingen dat op zich wil nemen. Zo kunnen ze meten of er verschil is tussen de ene week en de andere gedurende dit blok. Vervolgens kunt u in een groepsgesprek of vergadering bespreken wat maakte dat de ene week verschilde van de andere week.

Laat de barometer aan het eind van de dag nog eens invullen. Is er iets veranderd? Waardoor kwam dat?



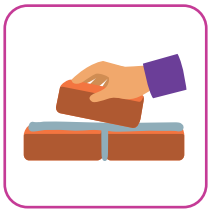
## Wat hebben we gedaan en geleerd?

*We hebben vandaag met de gevoelsbarometer gewerkt. Wat is het belangrijkste wat jij hebt geleerd?*
Vat samen: *met een gevoelsbarometer krijgen we inzicht in de gevoelens van de groep.*



## 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

**het gevoel**
iets wat je voelt, zoals blij of boos