Activiteit 4.5

Wat voel jij?

Doel Blok 4

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

Kern van de activiteit

Bespreken, uitbeelden en herkennen van de verschillende basisgevoelens blij, verdrietig, bang, boos en rustig.

Woorden

de woorden uit de voorgaande activiteiten van dit blok

Hulpzinnen

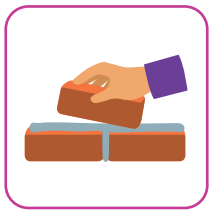
- Ik zie dat jij blij (bang/ verdrietig/ boos/ rustig) bent.
- Ben je boos?

Materialen

- De illustraties uit de vorige activiteiten van dit blok
- Illustratie Mix en ruil
- Een pet voor de machinist en een fluitje.
- De geplastificeerde illustraties van alle gevoelens die in uw groep aan bod zijn geweest.
- Werkblad Mix en ruil - Gevoelens
- Een schilderijlijst of maak vier latten aan elkaar maken als lijst

Voorbereiding

- Zet of leg midden in het (speel)lokaal een bank of een grote mat, die dienst doet als trein.
- Knip de kaartjes van het werkblad Gevoelens uit, voor iedere leerling een kaartje.
- Haal het doek uit een oud schilderij of timmer 4 houten latjes aan elkaar om er een lijst van te maken als spiegel.



Met de trein langs de gevoelens

Doe deze activiteit in het speellokaal. Zet de illustraties van de gevoelens op zichtbare plekken in de ruimte neer. Vraag de leerlingen achter elkaar in de trein (de bank, of de mat) te komen zitten. Elk been aan een kant van de bank.
Zet een pet op en vertel: *Ik ben de machinist van de trein. We gaan met de trein naar alle gevoelens.* Wijs de illustraties aan.
Blaas op uw fluit en ga vooraan op de bank zitten. De trein gaat rijden, maak eventueel treingeluiden met de groep: *Tjoeke tjoeke tjoeke!*
Laat de trein stoppen door *Stop* te roepen en vraag de leerlingen uit te stappen. Loop met de groep naar de illustratie Blij. *Hier zijn alle mensen blij: ze huppelen, juichen, kijken blij en lachen.* Doe het voor en vraag de leerlingen mee te doen. Benoem naar leerlingen: **Ik zie dat je blij bent!**

Als er leerlingen zijn die dit niet willen, kunnen ze toekijken vanuit de trein. Misschien willen ze in tweede instantie wel meedoen. Geef ze de kans om te benoemen hoe ze bij andere leerlingen het gevoel herkennen.
Sommige leerlingen vinden het fijner om als dier mee te doen op handen en voeten (en niet als zichzelf) of met een handpop of vingerpopje mee te doen.

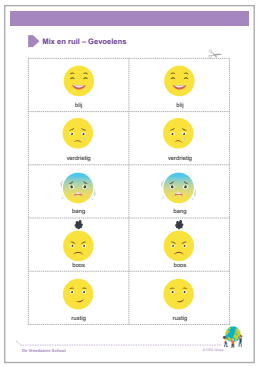
Maak nu een leerling machinist en geef hem of haar een pet op en een fluitje. Iedereen gaat weer in de trein (op de bank) zitten en de machinist blaast op het fluitje.
Bij de volgende illustratie roept de machinist *Stop! Waar zijn we aangekomen?* De leerling loopt voor de groep uit naar het gevoel.
Reis zo alle gevoelens langs. Vraag steeds een andere leerling machinist te zijn. Gebruik steeds de hulpzin. Rond af met het gevoel blij of, afhankelijk van uw groep, bij het gevoel rustig.

Bedank de machinisten en de leerlingen die hebben toegekeken en verteld hebben wat ze zagen.
We weten nu goed hoe de gevoelens eruit zien bij ons zelf en bij elkaar. Je kunt aan iemand zien hoe hij zich voelt.



Mix en ruil met gevoelens

Vertel de leerlingen dat ze *Mix en ruil* gaan doen en laat de illustratie van de werkvorm zien. Demonstreer de werkvorm met een leerling: u heeft allebei een kaartje in de hand met een illustratie van een van de gevoelens van het werkblad Mix en ruil Gevoelens en loopt in de kring met een hand omhoog (beschikbaarheidsteken). Vorm een tweetal (handen tegen elkaar en naar beneden). U beeldt het gevoel van uw kaartje uit, de leerling raadt het gevoel. U laat uw kaartje zien. Daarna mag de leerling het gevoel van zijn kaartje uitbeelden en raadt u het gevoel.
Let op: ruil van kaartje en doe allebei weer een hand in de lucht.



Laat nu de hele groep Mix en ruil doen.
Als er nieuwe leerlingen in uw groep zijn die de werkvorm nog niet eerder hebben gedaan, kunt u het eerst voor doen met een deel van de groep. Ook kunt u een koppel maken van een nieuwe leerling met een leerling dat de werkvorm al kent, samen met een kaartje.
Rond af met een opsteker voor het goed uitbeelden van de gevoelens.

Gevoelens spiegelen

Neem de schilderijlijst en zet deze op een tafel. Vertel de leerlingen dat het een spiegel is. Laat aan beide kanten een leerling zitten, zodat ze elkaar aankijken. Laat nu de eerste leerling een gevoel tonen met zijn of haar mimiek. De andere leerling spiegelt het gevoel. Doe dit eventueel eerst zelf voor samen met een leerling. Zeg: *Ik zie dat je boos bent!* (of blij, verdrietig, bang). Laat een paar leerlingen spiegelen.
Vertel de leerlingen dat u de lijst een plek geeft in het lokaal zodat ze er zelf gebruik van kunnen maken tijdens speelmomenten.



Leerkrachtgedrag

- Houd de gevoelslijn nog een periode in uw groep zodat leerlingen de gevoelens leren benoemen en te herkennen bij zichzelf en anderen. Het geeft u de kans om regelmatig stil te staan bij gevoelens die spelen in uw groep. Kies samen met uw groep het moment om de gevoelslijn weer weg te halen. U kunt de gevoelslijn altijd opnieuw inzetten.

- Leg ook extra kaarten met de gevoelens op een vaste plek zodat leerlingen ze erbij kunnen pakken om hun gevoel te benoemen, bijvoorbeeld bij een ruzie.
- Blijf gevoelens die u opmerkt bij leerlingen benoemen.
- Stimuleer leerlingen die dit nodig hebben gebruik te maken van de afkoelplek (of een eigen plek waar ze rustig kunnen worden) en maak duidelijk dat ze hier ook zelf voor kunnen kiezen.
- Houd een vaste plek voor de troostkoffer/ mand. Laat leerlingen zelf initiatief nemen als er iemand getroost moet worden.
- Laat de gevoelslijn ook aan de ouders/ verzorgers zien. Laat de leerlingen erover vertellen aan hun ouders. Benadruk dat ook negatieve gevoelens er mogen zijn. Voor sommige ouders is het moeilijk als hun kind aangeeft boos of verdrietig te zijn. Het kunnen benoemen van een negatief gevoel is helpend en kan het gevoel doen afnemen.