Les 4.1

Allemaal gevoelens

Doel Blok 4

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

Leskern

De leerlingen leren dat er veel soorten gevoelens zijn en dat het helpt als je ze kunt benoemen.

Woorden

voelen, het gevoel, blij, in de war

Hulpzinnen

- Ik voel me blij
- Ik ben in de war

Materialen

- Logo Blok 3 en 4
- Een nieuwe blokposter
- Illustraties Blij, In de war
- Werkblad Gevoelsgezichtjes 2
- Een bol wol
- Het prentenboek Het kleurenmonster (Anna Llenas, 2017, De Vier Windstreken)
- Zeven potjes
- Voor iedere leerling een ijslollystokje voorzien van naam of initialen
- Een spiegel

Voorbereiding

- Lees de handreiking bij Blok 4
- Zet muziek klaar om af te spelen (waarop de leerlingen kunnen rondlopen).

Agenda

- **Binnenkomer**
- **Wat gaan we doen en leren?**
- **Het kleurenmonster**
- **Het gevoel ‘blij’**
- **De gevoelens uit elkaar**
- **Wat hebben we gedaan en geleerd?**
- **Afsluiter**



Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

In de war

Laat een bolletje wol de kring rondgooien. De leerling die gooit noemt steeds de naam van de leerling waar het naar toe gooit. De leerling die het bolletje toe gegooid krijgt noemt waar hij blij van wordt. Als het goed is ontstaat er een wirwar aan draden over elkaar heen.
Leerlingen die het moeilijk vinden om iets te noemen kunnen mogelijk al wel de naam van de volgende leerling noemen of in de eigen taal noemen waar ze blij van worden. Benoem tot slot dat de wol draad zo in de war is geraakt. Deze les gaat over in de war raken van gevoelens.



Wat gaan we doen en leren?

Haal op waar het vorige blok over ging. Laat hierbij het logo van Blok 3 We hebben oor voor elkaar zien. *Vandaag beginnen we aan een nieuw blok.* Laat het logo van Blok 4 zien We hebben hart voor elkaar. *In dit blok leren we dat er heel veel soorten gevoelens zijn. Een* **gevoel** *is iets dat je voelt. Bijvoorbeeld pijn kun je* **voelen**. Knijp in uw arm en zeg *Au!*

Ik voel pijn als ik in mijn arm knijp. Maar ik kan me ook blij voelen als ik jullie zie binnenkomen 's morgens! Blij is ook een gevoel. Laat met uw mimiek zien hoe blij eruit ziet. En laat de illustratie Blij zien. *Zo zijn er veel gevoelens. Daar raak je soms van* **in de war** *net als onze draad bij de binnenkomer.* Vandaag lezen we over het kleurenmonster dat in de war raakt van al zijn gevoelens. Vestig de aandacht op de agenda en vraag of deze akkoord is.

Het kleurenmonster

Lees het boek Het Kleurenmonster voor waarbij u moeilijke woorden verduidelijkt, vervangt voor eenvoudiger woorden of weg laat. Het boek wordt in verschillende filmpjes op YouTube voorgelezen. U kunt het eventueel zelf voorlezen en het geluid uit zetten.
Gebruik uw mimiek om de gevoelens te verhelderen en gebruik de illustraties eventueel als extra visuele ondersteuning.
Laat leerlingen kort reageren wanneer het boek uit is. Vraag of ze herkennen hoe het monster zich voelt. **Zijn jullie** *ook wel eens* **in de war***?*





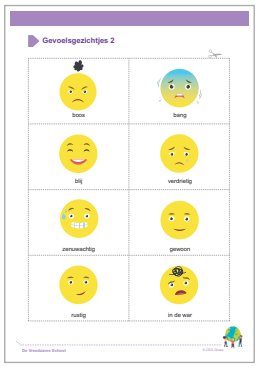
Het gevoel 'blij'

We gaan u naar het eerste gevoel kijken. We hebben bij de binnenkomer elkaar al verteld waar we blij van worden. Weten jullie nog waar je **blij** *van wordt?* Laat de illustratie Blij zien. *Blij zijn is fijn!* Herhaal van een paar leerlingen waar ze blij van worden, zodat iedereen het gevoel van blij zijn weer oproept.
Laat de illustratie zien van de werkvorm Zoek iemand die en vertel de leerlingen dat ze Zoek iemand die gaan doen. Demonstreer eventueel nog een keer de bedoeling met twee leerlingen. De rest van de groep kijkt toe. U zet muziek op die uitnodigt tot dansen en bewegen. Tijdens de muziek lopen de leerlingen door de klas. Houd rekening met leerlingen die hierin niet mee willen doen, omdat ze zich niet blij voelen of de werkvorm nog niet kennen. Toon begrip en vraag of ze wel mee willen lopen of dat ze liever in de kring blijven zitten of samen met een ander willen meelopen als koppel.
Stop de muziek en zeg: Zoek een maatje. Laat de leerlingen hun hand in de lucht doen zoals op de illustratie en naar elkaar toelopen. De leerlingen doen de opgestoken handen tegen elkaar aan en begroeten elkaar, waarbij ze hun handen weer omlaag doen.
Vraag de leerlingen om de beurt het gevoel 'blij' uit te beelden (de oudste mag beginnen). De ander wijst aan of vertelt hoe hij ziet dat de ander blij is (ogen/ mond/ beweging).
Wanneer de muziek weer begint nemen de leerlingen afscheid van elkaar: Dag! Herhaal dit twee keer.

Herhaal nu de bovenstaande stappen met de vraag elkaar te vertellen (of aan te wijzen) waar ze het voelen in hun lichaam als ze blij zijn.
De leerlingen zitten weer in de kring. *Als* **ik me blij voel** *dan voel ik dat hier!* Wijs een plek aan op uw lichaam waar u blijdschap voelt. *Waar voel jij het als je blij bent?* Laat een paar leerlingen het bij zichzelf aanwijzen. Benoem dat dit voor iedereen anders kan zijn. Als een leerling dit niet kan aanwijzen, kan hij er de komende eens op letten.
Waar kun je aan zien dat iemand blij is? Ook dit is bij iedereen anders: aan de een zie je het heel goed en bij de ander minder of niet.
Laat de spiegel zien. Daarmee kunnen de leerlingen ontdekken hoe verschillende gevoelens erbij hen uit zien.
Afhankelijk van uw groep kunt u ook stil staan bij het feit dat we ook weleens doen alsof we blij zijn. *Waarom doen we dat?* (erbij horen, verbergen dat je je anders voelt dan blij, aan verwachtingen willen voldoen).

De gevoelens uit elkaar

We gaan werken met gevoelspotjes. De gevoelens voor de zeven potjes zijn: blij, boos, bang, verdrietig, rustig, in de war en gewoon. Bedenk hoe u de verschillende gevoelens op de potjes zichtbaar wilt maken. U kunt gebruik maken van gevoelens op het werkblad Gevoelsgezichtjes 2, van kleuren, foto's, of andere afbeeldingen.



Net als in het boek gaan we de gevoelens uit elkaar halen. We gaan ze in de lessen een voor een bekijken. Laat de glazen potjes zien en vraag wie er deze week wil helpen om de verschillende gevoelens op de potjes zichtbaar te maken. Benoem ook de functie van het potje 'gewoon'. *Hier kunnen je je stokje in zetten als je niet weet hoe je je voelt. Of als je het op dat moment niet wilt delen.*

Als de potjes klaar zijn, zetten we iedere ochtend ons stokje in het potje van het gevoel dat we dan hebben. Misschien kunnen de leerlingen al meer gevoelens benoemen, dan kunt u ook voor deze gevoelens een potje maken.



Wat hebben we gedaan en geleerd?

Vandaag hebben we het boek gelezen van het kleurenmonster. Het monster raakte in de war van alle gevoelens. We gaan de gevoelens met elkaar bekijken. We hebben het eerste gevoel Blij gevoeld. Deze week mag je, als je wilt, iedere ochtend met je stokje aangeven hoe je je voelt.
Vraag tot slot wat er van de les zichtbaar gemaakt moet worden op de Blokposter (bijvoorbeeld illustratie Blij en In de war) of op de Vreedzame Schooltafel. Noteer ook de hulpzinnen (bijvoorbeeld in spreekwolkjes) op de Blokposter.



Afsluiter

Doe een afsluiter, bijvoorbeeld onderstaande.

Stop-dans
Zet nogmaals de vrolijke muziek aan en laat leerlingen (die dat willen) vrolijk dansen. Doe zelf mee! Zet de muziek af en toe stil waardoor de leerlingen in de houding blijven staan die ze dan hebben. Benoem welke signalen u ziet van het gevoel Blij (ogen, mond, houding).



Leerkrachtgedrag

- Gebruik deze week regelmatig de hulpzin en woorden.
- Start voor dit nieuwe blok een nieuwe Blokposter en teken hierop wat de leerlingen van de eerste les willen onthouden.
- Mogelijk zijn er leerlingen die hun stokje in het potje ‘gewoon’ doen. Misschien hebben zij nog geen beeld hebben van wat ze voelen, kunnen ze de verschillende gevoelens nog niet benoemen of willen ze het niet met anderen delen, omdat ze zich misschien nog niet veilig voelen. De ervaring is dat leerlingen, doordat ze het anderen zien doen, op een gegeven moment hun stokje in andere potjes gaan doen. Accepteer het dus wanneer een leerling er de eerste periode voor kiest om het stokje in het potje ‘gewoon’ te zetten.
- Gebruik ook regelmatig een knijper als u ziet dat iemand blij is (zie vervolgactiviteit 2).
- Benoem de komende weken de gevoelens die u ziet bij de leerlingen en benoem ook uw eigen gevoelens in situaties die zich daarvoor lenen.
- Laat de gevoelspotjes ook aan de ouders/ verzorgers zien. Laat leerlingen erover vertellen. 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.

Vervolgactiviteiten



Gevoelsstokjes en potjes

Laat iedere leerling een stokje maken met zijn of haar naam erop.
En maak met enkele leerlingen de potjes met de verschillende gevoelens en het potje met het woord ‘gewoon’ erop. Loop de gevoelens even kort langs. De gevoelens komen uitgebreid terug in de volgende lessen.
Nodig tijdens dit blok leerlingen iedere ochtend bij binnenkomst uit hun gevoel kenbaar te maken door hun stokje in het gevoelspotje te doen dat past bij hoe zij zich op dat moment voelen. U kunt dit halverwege de dag nog eens vragen, zodat leerlingen ervaren dat hun gevoel gedurende de dag kan veranderen. Vraag leerlingen hoe het kwam, dat hun gevoel veranderde.
Neem af en toe de tijd om met de groep stil te staan bij de gevoelens en vraag leerlingen of ze hierover iets met de groep willen delen.

Ik zie het aan je!

Zet een doos met knijpers klaar. Nodig leerlingen uit door de dag heen een knijper te hangen aan de trui of blouse van een leerling van wie ze zien dat hij blij is. Zo maakt u leerlingen attent op het herkennen van non- verbale signalen voor gevoelens.
Vraag vooraf of de leerlingen dit een goed idee vinden. Zijn er leerlingen die er niet blij van worden? Hoe houden we daar dan rekening mee?