Les 4.2

Wat helpt als ik verdrietig ben

Doel Blok 4

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

Leskern

leerlingen verkennen het gevoel ‘verdrietig’ en leren hoe je daarmee om kunt gaan.

Woorden

verdrietig, troosten

Hulpzin

- Ik voel me verdrietig

Materialen

- Illustratie Bij
- Illustratie Verdrietig
- Illustratie Troosten
- Het prentenboek Het kleurenmonster uit les 4.1
- Voor iedere leerling een tekenblad
- Voor iedere leerling een schrift (zie vervolgactiviteit)

Voorbereiding

- Zet vrolijke en verdrietige muziek klaar om af te spelen (waarop de leerlingen kunnen rondlopen).
- Maak eventueel een eigen tekening als voorbeeld

Agenda

- Binnenkomer
- Wat gaan we doen en leren?
- Het gevoel verdrietig
- Wat hebben we gedaan en geleerd?
- Afsluiter

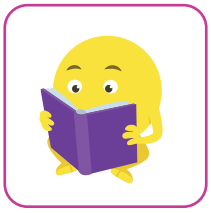


Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

Blij of verdrietig bewegen

Laat de leerlingen door de klas bewegen op vrolijke muziek, eventueel dezelfde muziek als in de vorige les. Hiermee haalt u het gevoel blij bij leerlingen naar boven. Geef leerlingen die hierin liever toekijken de kans om te blijven zitten. Zet af en toe de muziek stil en laat een paar leerlingen benoemen hoe je ziet dat iemand blij is. U kunt ervoor kiezen om ook een stukje verdrietige muziek te laten horen. Hoe bewegen we nu?



Wat gaan we doen en leren?

Haal aan de hand van de Blokposter en/ of Vreedzame Schooltafel op waar de vorige les over ging. Gebruik hierbij het logo van Blok 4, de illustraties en de potjes met de gevoelens.
In de vorige les keken we naar het gevoel blij. Laat de illustratie Blij zien. *We zagen hoe je kunt zien of iemand blij is. Soms zie je dat heel goed, soms wat minder.* Benoem waar u de afgelopen week leerlingen blij heeft gezien. *Vandaag kijken we naar het gevoel verdrietig.*
Laat hierbij de illustratie Verdrietig zien.
Vestig de aandacht op de agenda en vraag of deze akkoord is.





Het gevoel verdrietig

Neem het boek Het kleurenmonster erbij en lees nog eens voor wat het meisje zegt over het gevoel 'verdrietig'. Leg uit dat het meisje zich wil verstoppen en alleen wil zijn als ze verdrietig is.
Ik voel me verdrietig als ….. (bijvoorbeeld, *als ik denk aan mijn oma die alleen is. Het helpt als ik haar dan even bel of naar haar toe ga.*) *Wat helpt jou als je verdrietig bent?* Laat twee leerlingen reageren.

Geef iedere leerling een tekenblad. Laat het blad dubbel vouwen en weer open neerleggen. Vraag de leerlingen in het linker vak een situatie te tekenen die hen verdrietig maakte. Noem eventueel voorbeelden: verdrietig om te moeten verhuizen, om vriendjes achter te moeten laten, om een poes die dood is gegaan, om een opa die ziek is, om een mooi kettinkje dat kapot is gegaan. Noem hele verschillende dingen om leerlingen het gevoel te geven dat het overal over kan gaan. Laat ze de hulpzin erbij schrijven: Ik voel me verdrietig als…..

In het rechter vak tekenen de leerlingen wat ze toen deden. Laat eventueel een tekening zien van uzelf. Vertel erbij waarom u verdriet had in deze situatie, bijvoorbeeld toen u afscheid moest nemen van een leerling uit de groep. Het hielp u toen om met de groep een foto van de leerling op te hangen in de klas. Na het tekenen komen de leerlingen terug in de kring. Vraag wie er in de kring iets wil delen over zijn of haar tekening. Laat leerlingen eventueel in hun eigen taal verwoorden wat ze getekend hebben. U of een andere leerling kan hierbij mogelijk tolk zijn.
Stel vragen als: *Wat hielp jou toen je verdrietig was?* Of: *Wat had je kunnen doen?* (dat iemand me ging **troosten**/ erover praten/ weglopen/ even alleen zijn/ huilen/ naar muziek luisteren/ eten). Laat hierbij de illustratie Troosten zien.
Laat andere leerlingen hierbij meedenken en suggesties doen.

Afhankelijk van het niveau van uw groep kunt u de tekeningen ook in tweetallen laten bespreken met de werkvorm *Tweegesprek op tijd*.
Vat samen wat de leerlingen genoemd hebben over wat helpt als je verdrietig bent.
Wat kunnen we voor elkaar betekenen als er iemand verdrietig is in de groep (vragen of iemand getroost wil worden/ een arm om iemands schouder/ even alleen laten/ iets leuks voor iemand maken/ een kaartje schrijven of tekenen). Maak indien nodig een tekening van de suggesties die leerlingen noemen en hang ze op de Blokposter.



Wat hebben we gedaan en geleerd?

Vandaag hebben we nagedacht over wanneer we verdrietig waren en wat we dan deden.
We weten nu wat helpt als je verdrietig bent. En wat we kunnen doen als iemand verdrietig is.
Vraag tot slot wat er van de les zichtbaar gemaakt moet worden op de Blokposter (bijvoorbeeld illustratie Verdrietig/ Troosten) of op de Vreedzame Schooltafel. Noteer ook de hulpzin (bijvoorbeeld in een spreekwolkje) op de Blokposter.



Afsluiter

Doe een afsluiter, bijvoorbeeld onderstaande.

Zoemkring
De leerlingen staan in een wijde kring met de handen los. Zij sluiten de ogen en lopen langzaam naar het midden, terwijl iedereen zacht zoemende geluiden maakt. Het is de bedoeling met de ogen dicht twee mensen een hand te geven. De handen moeten vast gehouden worden. Als de leerlingen twee handen hebben gevonden, mogen ze de ogen open doen en stoppen met zoemen. De leerlingen die nog een hand zoeken, blijven doorzoemen; de anderen helpen hen, zonder te praten, een hand te vinden.

Leerkrachtgedrag

- Sta stil bij gevoelens die de leerlingen laten zien of benoemen.
- Wees niet te snel geneigd te troosten bij verdriet, maar laat een leerling voelen dat er ruimte is voor verdriet. Alleen aanwezig zijn en luisteren is vaak al zeer helpend.
- Verdriet kunnen we niet weghalen. We kunnen wel een luisterend oor bieden en samen met de leerling nadenken over wat er helpend is.
- Schroom niet om uw eigen emoties te laten zien. Hiermee bent u een voorbeeld voor leerlingen.
- Durf het gesprek ook weer af te ronden bij verdriet nadat u er de aandacht aan hebt gegeven, *zo nu gaan we even wat eten en drinken en dan gaan we buiten spelen!*
  Het geeft leerlingen houvast als u door de structuur van de dag laat voelen dat het gevoel ook weer even op de achtergrond mag raken of los gelaten kan worden.

Vervolgactiviteiten



Het gevoelsschrift

Introduceer het gevoelsschrift door iedere leerling een schrift te geven. Vertel de leerlingen dat ze elke dag iets kunnen tekenen of schrijven in hun schrift over iets dat hen een bepaald gevoel gaf. Dat kan iets zijn wat hen blij heeft gemaakt of juist verdrietig, boos of bang of een heel ander gevoel heeft gegeven. Laat ze het schrift eventueel beplakken met plaatjes, waardoor het een moodboard wordt over henzelf.
Aan het eind van de week kunnen leerlingen in de gevoelskring iets vertellen over wat ze hebben getekend of geschreven. Laat de leerlingen vrij of ze wel of niet iets met de groep willen delen. Geef ze ook de mogelijkheid om het alleen met een vriend of vriendin te delen, of met u.
Geef leerlingen tijdens dit blok gedurende de week op twee (of meerdere) momenten de kans in hun schrift te schrijven.
Geef leerlingen de kans om hun gevoelsschrift ook aan ouders te laten zien als ze dit willen.



Je even terug kunnen trekken

Zorg dat er een plek in de klas is waar leerlingen zich even kunnen afzonderen van de rest. Dit kan de afkoelplek zijn die al besproken is tijdens Blok 2. U kunt dit met de leerlingen samen bespreken. Misschien hebben de leerlingen ideeën wat ze daar nodig hebben? Een knuffel, een boekje, hun gevoelsschrift, een grote dikke jas waar je je even in kunt terugtrekken, een tipi tent?