Les 4.3

Wat helpt als ik boos ben

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

Woorden

boos, rustig, afkoelen, de boosheidsthermometer

Hulpzin

- Ik voel me boos, omdat….

Materialen

- Illustratie Boos
- Illustratie Rustig
- Illustratie In de rij
- Werkblad De boosheidsthermometer
- Werkblad De boosheidsthermometer met toelichting
- Het prentenboek Het kleurenmonster uit de vorige lessen
- De gevoelsschriften

Voorbereiding

-

Agenda

- **Binnenkomer**
- **Wat gaan we doen en leren?**
- **Waar voel je het gevoel Boos?**
- **Wanneer werd je boos?**
- **De Boosheidsthermometer**
- **Wat hebben we gedaan en geleerd?**
- **Afsluiter**



Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

Ballon doorgeven

Blaas twee ballonen op of gebruik twee Vreedzame Schoolballen. De leerlingen zitten in de kring. U splitst deze in twee groepen. U geeft de eerste leerlingen van de twee groepen elk een bal(lon). Ze mogen hem niet met de handen aanraken. De opdracht is de bal zo snel mogelijk door te geven. Aanraken met de hand of laten vallen betekent opnieuw beginnen. Welke groep is het eerste klaar?



Wat gaan we doen en leren?

Bespreek aan de hand van de Blokposter en/ of Vreedzame Schooltafel 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 ‘verdrietig’.* Wijs hierbij naar de illustratie Verdrietig en het potje dat hierbij hoort. *Vandaag kijken we naar het gevoel ‘boos’.* Toon de illustratie Boos en het potje dat erbij hoort. Vestig de aandacht op de agenda en vraag of deze akkoord is.



Waar voel je het gevoel Boos?

Vertel over een situatie waarin u boos was. Ga hierbij staan en laat de boosheid met uw mimiek en lichaamstaal zien. Bijvoorbeeld: **Ik voelde me boos omdat….** *Ik voor de bus stond te wachten. Ik stond in de regen bij de bus te wachten. Opeens reed er een auto door een plas waardoor ik helemaal nat werd. Vertel wat u deed: Ik stampte op de grond, balde mijn vuisten en riep heel hard: He, kijk uit! Ik was echt heel* **boos***!*

We doen de werkvorm In de rij. Laat de illustratie In de rij zien. Vraag de leerlingen op een rij te gaan staan van groot naar klein. Geef aan waar de rij begint en eindigt. Laat de leerlingen hun plaats bepalen in de rij door te overleggen en elkaar te helpen. Wanneer de rij goed staat checkt u met een leerling of iedereen goed staat. Vorm tweetallen op basis van de rij.
Denk eens aan een situatie waarin jij je boos voelde. Geef denktijd en noem de hulpzin:
Ik voelde me boos omdat ….

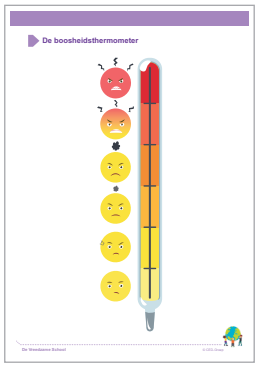
Vraag de leerlingen van de ene kant om te laten zien hoe boosheid er bij hen uit ziet (mimiek en houding) en laat (als dit lukt) vertellen wat ze dan doen. De andere leerlingen kijken toe. Laat ze kort reageren op wat ze zagen bij hun maatje.
Nu is de andere rij aan de beurt om hun boosheid te laten zien. Laat weer even kort vertellen wat ze zagen of aanwijzen bij de ander waar ze het gevoel ‘boos’ zagen.
Vraag nu in het tweetal te vertellen waar je je boosheid voelt, door de plek aan te wijzen.
Geef opstekers aan leerlingen die hun boosheid durven te tonen.
Terug in de kring vraagt u een paar leerlingen (met veterschoenen) wat ze gezien hebben bij de ander. Hoe zag de boosheid eruit en waar voelde hij dit? Was dat hetzelfde als bij jou?

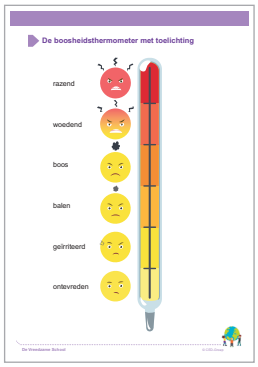
Wanneer werd je boos?

Laat in het prentenboek zien hoe boosheid beschreven wordt. Vraag de leerlingen hun gevoelsschriften erbij te pakken. Boven aan de bladzijde schrijven ze de hulpzin (Ik voel me boos, omdat…). Vraag ze een tekening te maken over een situatie waarin ze boos werden. Boos op zichzelf of boos op een ander. Dit kan de situatie zijn die ze net in hun hoofd hadden bij de vorige activiteit.

De Boosheidsthermometer

Laat het werkblad De boosheidsthermometer zien.





Dit is **de boosheidsthermometer**, *je kunt heel erg boos kunt zijn (wijs aan) of een beetje of iets daar tussen.* Laat het zien met uw mimiek en houding. Een beetje boos door chagrijnig te kijken, wat bozer door uw lippen op elkaar te knijpen en met gebalde vuisten en nog wat bozer

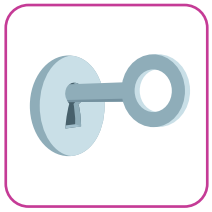
door te stampen, te roepen en met uw armen omhoog te gebaren.
Vraag leerlingen de thermometer te tekenen bij hun tekening en met een pijltje aan te geven hoe boos ze waren in de situatie die ze getekend hebben.

Wat hielp jou om weer **rustig** *te worden?* Laat de illustratie Rustig zien en wijs naar de onderkant van de thermometer. Lees hierbij de bladzijden van het boek over kalmte (benoem dit als rust(ig)) voor. Dit brengt leerlingen mogelijk ook op gedachten.
Noemen de leerlingen zelf de afkoelplek uit Blok 2 of het begrip **afkoelen**? Laat ook het gebaar dat hierbij hoort weer zien dat in Blok 2 is aangeboden. Noteer of teken de suggesties eventueel op de Blokposter (een slokje water drinken, even weglopen, tot tien tellen, diep ademhalen). Demonstreer voor nieuwe leerlingen hoe u boos bent en gebruik maakt van de afkoelplek.
Afhankelijk van uw groep stelt u de vraag: *Hoe kun je een ander helpen als hij boos is?* Denk aan: iemand met rust laten, er niet om lachen, er aan herinneren dat je dan kunt afkoelen.
Doe met een leerling voor hoe dit eruit ziet; de leerling is boos en staat heel boos te kijken.
U doet het eerst fout voor door de leerling een zetje te geven en door om hem uit te lachen.
Doe vervolgens voor hoe u de leerling met rust laat en wijst naar de afkoelplek.



Wat hebben we gedaan en geleerd?

Vandaag leerden we hoe boosheid er bij ons uit ziet. En dat je heel boos kunt zijn of een klein beetje. We weten ook hoe je rustig kunt worden als je boos bent. En hoe je een ander daarbij kunt helpen.
Vraag wat er van deze les zichtbaar gemaakt moet worden op de Blokposter (bijvoorbeeld illustratie Boos en de Boosheidsthermometer) of op de Vreedzame Schooltafel. Noteer ook de hulpzin (bijvoorbeeld in een spreekwolkje) op de Blokposter.



Afsluiter

Doe een afsluiter, bijvoorbeeld onderstaande.

Sla-Klap-Klik-Klik
De leerlingen zitten in de kring en ze krijgen allemaal een nummer op volgorde van 1-2-3 en verder. Het basisritme is als volgt:
Sla op je knieën.
Klap met je handen.
Klik met je rechterhand.
Klik met je linkerhand.

Oefen eerst een aantal keer het ritme: ‘sla, klap, rechts, links’, zodat iedereen in het ritme zit.
Om het moeilijker te maken:
De leerling met nummer 1 zegt dan bij het slaan ‘één’. De leerling zegt bij het klappen ‘naar’. De leerling zegt bij de rechterklik ‘zeven’ (of een ander nummer). De leerling met nummer zeven heeft dan de linkerklik om te reageren. Nummer 7 zegt dan bij het slaan ‘zeven’. Bij het klappen zegt hij ‘naar’ en bij de rechterklik ‘drie’ (of een ander nummer). Als je af bent, schuift iedereen een plekje op, zodat de nummers veranderen.

Variatie
De leerlingen kiezen een naam of dier, in plaats van een nummer.

Leerkrachtgedrag

- Geef, net als bij verdriet, ook boosheid de ruimte.
- Begrens leerlingen waar nodig als ze met hun boosheid de veiligheid van anderen in gevaar brengen. Boos zijn mag, maar niet op die manier!
- Laat leerlingen als ze weer rustig zijn, eventueel op de boosheidsthermometer aangeven hoe boos ze waren en hoe het hen lukte om weer rustig te worden.
- Herinner de groep aan de ideeën die ze bedacht hebben die helpen als ze boos zijn. *Zullen we hem even met rust laten?*

Vervolgactiviteiten

Gevoelskring

Maak deze week tijd voor een gevoelskring waarin u de potjes met de stokjes midden op tafel zet. Vraag leerlingen iets te vertellen over het gevoel waarmee ze 's ochtends de school in kwamen. Is dat gevoel er nog steeds of is het veranderd? Laat leerlingen hun stokje eventueel in een ander potje zetten. Waardoor is het gevoel veranderd?
Begin eventueel met zelf iets te vertellen over hoe u zich op dat moment voelt, bijvoorbeeld blij omdat de leerlingen vandaag zo hard gewerkt hebben of vertel met welk gevoel u zelf vanmorgen binnen kwam.
Laat leerlingen passen als ze niets willen vertellen.
Ook kunt u leerlingen de gelegenheid geven iets te laten zien uit hun gevoelsschrift of ze laten vertellen over wat hen geraakt heeft deze week.

Nog meer gevoelens

Mocht u de behoefte hebben om naast de basisgevoelens andere gevoelens aan te bieden, dan kunt u daarbij steeds de onderstaande aandachtspunten gebruiken, die ook in de lessen steeds aan bod komen:

- Wanneer heb je dit gevoel? (situatie)
- Hoe herken je het gevoel bij jezelf? (gedrag, houding, mimiek herkennen)
- Waar zie je het aan bij de ander?
- Waar voel je het gevoel in je lijf? (fysiek)
- Wat kan er helpen? (actie voor jezelf)
- Hoe kan je er een ander bij helpen? (actie voor de ander)