Les 4.4

Wat doe ik als ik bang 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 ‘bang’ en leren hoe je daarmee om kunt gaan.

Woorden

bang, dapper

Hulpzinnen

- Ik ben bang
- Ik ben dapper

Materialen

- Illustratie Bang
- Illustratie Dapper
- Illustratie Rustig
- Het prentenboek: Het kleurenmonster (Anna Llenas, De Vier Windstreken)
- Voor iedere leerling een gum of een blokje voor de binnenkomer
- Voor iedere leerling een balletje of blokje

Voorbereiding

-

Agenda

- **Binnenkomer**
- **Wat gaan we doen en leren?**
- **Bang**
- **Wat kunnen we doen?**
- **Wat hebben we gedaan en geleerd?**
- **Afsluiter**



Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

Heel voorzichtig!
Iedere leerling loopt door de ruimte met een gum op het hoofd. Ze moeten ervoor zorgen dat de gum op hun hoofd blijft liggen. Geef, als het lukt, verschillende opdrachten: draai je om, ga zitten, loop achteruit. Als de gum van het hoofd valt, moet de leerling blijven staan totdat een andere leerling de gum weer op het hoofd heeft teruggelegd. Dan mag de leerling weer meedoen met de opdrachten. De leerlingen moeten ervoor zorgen, dat tijdens de hulpactie de eigen gum niet op de grond valt. Als de gum toch valt, moet ook de helper blijven staan en wachten, totdat een ander de gum op het hoofd teruglegt.



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.
We hebben al over een paar gevoelens gepraat. Vandaag kijken we naar het gevoel **Bang**.
We kijken wat bang zijn met je doet. En wat er kan helpen als je bang bent.

Bespreek de agenda en vraag of iedereen akkoord is.

Bang

Lees de bladzijden uit het prentenboek voor over Bang.
Ik ken dat wel, dat ik me klein voel als ik bang ben. Geef een voorbeeld van een situatie waarin u bang bent. Bijvoorbeeld: **Ik ben bang als** *er een grote hond naar mij toe komt rennen.*
Laat met de gevoelsbarometer zien hoe bang u dan bent: niet bang is helemaal links in de kring Leg hier de illustratie Rustig neer op een stoel, een beetje bang, dan gaat u in het midden van de kring staan of heel erg bang, dan gaat u helemaal rechts in de kring staan. Leg hier de illustratie Bang neer op een stoel.

Vraag een leerling of hij ook bang is voor honden. *Hoe bang ben je voor honden?* Laat de leerling zijn positie innemen en laat hem benoemen welke positie hij gekozen heeft.
Vraag nu de andere leerlingen te gaan staan op de plek die aangeeft hoe bang ze zijn voor honden. Benoem het als u ziet welke houding leerlingen aannemen als ze aan de situatie denken. (Ik zie dat jij je helemaal klein maakt, of: je gezicht is helemaal strak).

Herhaal dit met: *Ben je bang…..*
- in het donker?
- voor harde geluiden?
- dat er iets onder je bed ligt?
- voor water?
- voor nieuwe dingen?
- dat je iets niet kunt?

Laat leerlingen eventueel voor nieuwe leerlingen vertalen.
Benoem dat niet iedereen bang is voor dezelfde dingen, dat we daarin verschillen van elkaar.

Kun je nog iets anders noemen waar je bang voor bent? Laat de leerlingen hun gevoelsschrift pakken en vraag ze een tekening te maken van een situatie waarin ze bang waren.
Laat de hulpzin (Ik ben bang voor..) boven aan de bladzijde zetten.
Terug in de kring vraagt u wie zijn tekening wil laten zien. Laat de leerling (eventueel in de eigen taal) benoemen wat hij getekend heeft of doe dit voor de leerling of laat een andere leerling vertalen.



Wat kunnen we doen?

Vertel wat u deed toen u bang was voor een grote hand. U rende weg, u bleef rustig staan, of u riep tegen de hond, zodat hij bang van u werd. In de laatste twee gevallen kunt u noemen dat u zich toen **dapper** voelde: **Ik voelde me dapper!** Laat hierbij de illustratie Dapper zien.

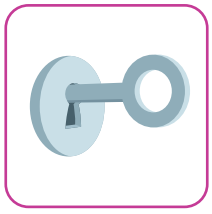
Teken nu in je gevoelsschrift wat jij deed in de situatie die je hebt getekend. Laat een paar leerlingen vertellen wat ze deden en of dat hielp om minder bang te worden. Ga hiervoor zelf bij de illustratie Rustig staan en vraag werd je er rustig van of bleef je bang? (loop naar de illustratie Bang). Gebruik de illustratie Dapper als leerlingen hun angst overwonnen.

Noteer op de blokposter wat leerlingen noemen wat hen hielp toen ze bang waren (naar je vader of moeder gaan/ vertellen dat je bang bent/ iemand om hulp vragen/ er niet voor weg lopen (dapper!).
Sta tot slot stil bij de vraag: *Hoe kunnen we elkaar helpen als we bang zijn?* Noteer ook dit op de Blokposter (helpen/ aanmoedigen/ luisteren/ vertellen wat jou heeft geholpen).



Wat hebben we gedaan en geleerd?

Vandaag hebben we getekend over het gevoel 'bang'. Soms ben je een beetje bang (loop weer naar illustratie Rustig), soms heel erg (loop naar illustratie Bang). We weten nu wat je kunt doen als je bang bent. En hoe je een ander daarbij kunt helpen.
Vraag tot slot wat er van deze les zichtbaar gemaakt moet worden op de Blokposter (bijvoorbeeld illustratie Bang, Rustig en Dapper) of op de Vreedzame Schooltafel. Noteer ook de hulpzin (evt. in een spreekwolkje) op de Blokposter.



Afsluiter

Doe een afsluiter, bijvoorbeeld onderstaande.

Snatch
Iedere leerling heeft een balletje of blokje voor zich liggen. U noemt een lichaamsdeel dat ze moeten aanraken. Als u 'snatch' zegt moeten ze zo snel mogelijk het balletje pakken en in de lucht houden.

Leerkrachtgedrag

- Benoem het als u ziet dat iemand bang is en vraag de leerling of u dit goed gezien heeft. Vraag de leerling wat er kan helpen om minder bang te zijn. Verwijs naar de ideeën van de Blokposter.
- Noem leerlingen dapper als ze hun angst overwinnen.
- Wees alert op leerlingen die hun angst lijken te overschreeuwen of juist proberen te verbergen.
- Benoem ook voorbeelden van situaties waarin u zelf bang bent of waar u als kind bang voor was.

Vervolgactiviteiten

Gevoelsschrift

Geef leerlingen de gelegenheid om in hun gevoelsschrift te tekenen of te schrijven. Wanneer u merkt dat een leerling niet graag tekent kan hij bijvoorbeeld iets te maken van klei of papier.

Ik voel me als…..

Laat leerlingen die snel angstig zijn een dier in gedachten nemen dat sterk en dapper is. Een dier dat veel durft. Op het moment dat ze bang zijn kunnen ze aan het dier denken en zich voelen als de olifant of de leeuw. Oudere leerlingen kunnen ook denken aan een persoon die ze dapper vinden, bijvoorbeeld hun vader, een oudere broer, of een bekend persoon van tv of uit hun geboorteland. Wie is hun held?
Dit gesprek kunt u ook met de hele groep doen of juist in een klein groepje van leerlingen waarvan u weet dat ze vaak bang zijn.

Knutsel activiteiten

- Laat leerlingen met halve papieren bordjes gezichten uitbeelden en maak er foto's van voor op het Vreedzame School bord
- Laat leerlingen kleurenmonsters maken van vilt (zie foto)