Les 4.5

De gevoelens op een rij

Doel Blok 4

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

Leskern

Bespreken, uitbeelden en herkennen van de verschillende basisgevoelens blij, verdrietig, bang, boos en rustig. Daarnaast verkennen leerlingen langer en kortdurende gevoelens.

Woorden

een lang gevoel, een kort gevoel, meevoelen

Hulpzin

- Wat voel jij?

Materialen

- De illustraties uit de voorgaande lessen en van gevoelens die u extra heeft besproken
- Illustratie Mix en ruil
- Werkbladen Mix en ruil Gevoelens en Gevoelens 2
- Een speld
- De gevoelsschriften
- Het prentenboek: Het kleurenmonster (Anna Llenas, De Vier Windstreken)

Voorbereiding

- Hang de illustraties van de basisgevoelens op vijf plekken in het lokaal. Heeft u meer potjes met gevoelens, hang dan ook illustraties van die gevoelens op.
- Knip de kaartjes los. Voor ieder een kaartje. (Laat niet besproken gevoelens weg.)
- Bedenk situaties uit de groep waarin de leerlingen zich blij, boos, bang of verdrietig voelde.

Agenda

- **Binnenkomer**
- **Wat gaan we doen en leren?**
- **Wat voel jij?**
- **Een kort of een lang gevoel**
- **Wat hebben we gedaan en geleerd?**
- **Afsluiter**



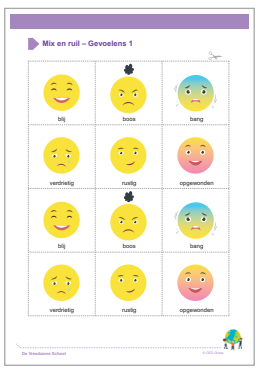


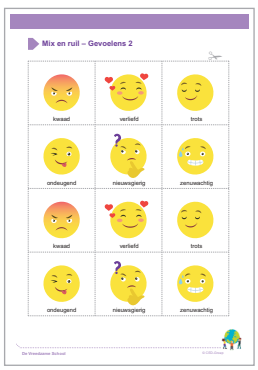
Binnenkomer

Doe een binnenkomer, bijvoorbeeld onderstaande.

Mix en ruil met gevoelens

We gaan oefenen in het uitbeelden van gevoelens. Dat doen we met Mix en ruil. Laat beide werkbladen Mix en ruil – Gevoelens zien en neem de afbeeldingen even met de groep door. Alle leerlingen krijgen een kaartje met daarop een gevoelsgezicht en een woord.

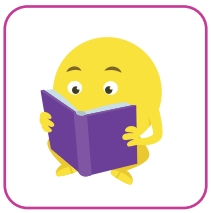




Je gaat straks in tweetallen voor elkaar uitbeelden wat er op het kaartje staat. De ander raadt welk gevoel jij uitbeeldt. Je mag het kaartje niet laten zien aan de ander. Daarna wissel je van rol. Tot slot ruil je je kaartje en zoek je een nieuw maatje, en doen we het nog eens.

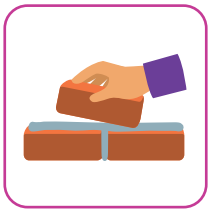
Demonstreer met een leerling de bedoeling; u beeldt het gevoel van uw kaartje uit, A mag het gevoel raden. Daarna beeldt A het gevoel van zijn kaartje uit. U raadt welk gevoel A uitbeeldt. Vervolgens ruilt u uw kaartje met dat van A.

Doe dit een paar keer met de hele groep tot u een stopsignaal geeft.
Nodig een paar leerlingen uit om voor de groep de basisgevoelens nog een keer te laten zien. Dit is helpend bij de terugblik op de voorgaande lessen bij het volgende onderdeel van de les.



Wat gaan we doen en leren?

Haal aan de hand van de Blokposter en/ of Vreedzame Schooltafel en de binnenkomer op waar de vorige lessen over gingen. Gebruik hierbij het logo van Blok 4, de illustraties en de potjes met de gevoelens.
We kennen al veel gevoelens! In deze les kijken we naar alle gevoelens die we nu in de potjes hebben zitten. En we ontdekken dat een gevoel soms kort en soms heel lang duurt.
Laat de agenda zien en vraag of iedereen akkoord is.



Wat voel jij?

Laat de bladzijde in het boek zien waarop de potjes met gevoelens op een rij staan. *We kennen nu de belangrijkste gevoelens. Soms ben je in de war, omdat je meer gevoelens tegelijk hebt. Dan weet je niet goed welk gevoel je hebt. Daarom haalden we ze uit elkaar. We doen nu een spel met de gevoelens die we al kennen. En wanneer we ze voelen.*



Ik ging gisteren naar een leuk feest. Benoem de verschillende illustraties met de gevoelens die u op gehangen hebt in het lokaal en loop naar de illustratie Blij en zeg: *ik voelde me blij!* Noem nu een voorbeeld van een situatie waarin u zich boos voelde (bijvoorbeeld boos op u zelf omdat u uw telefoon uit uw handen had laten vallen) en loop naar illustratie Boos.

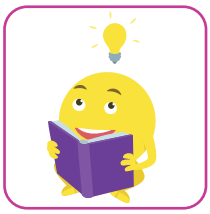
Vraag nu de leerlingen na te denken welk gevoel de onderstaande situaties oproepen en laat ze naar de illustratie lopen van hun gevoel. Met een grote groep kunt u dit steeds vier leerlingen laten doen per situatie. Zorg dat dit in een flink tempo gebeurd, zodat er niet te lang gewacht moet worden.

- Je ligt lekker op de bank
- Je ziet een hond op je af rennen
- Je loopt naar huis en het begint te regenen
- Iemand laat jou struikelen
- Je broertje is ziek
- Je bent jarig
- Je ziet een spin boven je bed
- Het lukt je niet om een som te maken
- Je hebt verloren met een spelletje

In plaats van de genoemde situaties kunt u ook situaties noemen die leven in uw groep.
Laat afhankelijk van u groep leerlingen ook zelf situaties noemen.
Benoem het als twee leerlingen verschillende gevoelens hebben bij dezelfde situatie en vraag hoe dit zou komen? *We zijn allemaal anders en hebben allemaal andere dingen mee gemaakt.*

Een kort of een lang gevoel

Soms kun je heel **lang** *een* **gevoel** *hebben en soms is een gevoel er heel* **kort**.
Denk aan een prikje van een speld (laat een speld zien en doe alsof u zichzelf er mee prikt), *dat voel je heel kort en daarna is het meteen weer weg.*
Afhankelijk van uw groep kunt u vragen, wie ook heel even 'meevoelde' met het prikje.
Benoem het 'spiegeleffect': *Het lijkt dan net of je heel even hetzelfde voelt,* **meevoelt**. *Mensen hebben dit ook als ze iemand zien vallen of horen huilen of lachen.*
Soms blijft een gevoel langer. Bijvoorbeeld als je op je knie gevallen bent. Dan heb je langer pijn dan bij het prikje met de speld. Zo is dat ook met gevoelens (wijs naar de illustraties van de gevoelens).
Noem een voorbeeld dat u even heel kort boos was, omdat u struikelde over de schoenen van uw man toen u binnen kwam en bijna viel. Maar uw boosheid was snel weg, toen u zag dat hij lekker gekookt had. Loop van de illustratie Boos naar Illustratie Blij.
Noem ook een voorbeeld van een gevoel dat langer duurt, bijvoorbeeld dat u al langer verdrietig bent omdat uw vader of moeder ziek is en niet goed meer voor zichzelf kan zorgen.
Pak je gevoelsschrift erbij en kijk eens goed naar je tekeningen of verhaaltjes. Welk gevoel duurde lang en welk gevoel duurde kort?
Laat drie leerlingen, die dit willen, dit delen met de groep. Bespreek aan de hand van de voorbeelden wat je kunt doen als een vervelend gevoel langer blijft (erover praten, nagaan of er iets aan te doen is, erover tekenen of schrijven). *Wat helpt jou als je een vervelend gevoel hebt? Hoe kunt je elkaar helpen bij een naar gevoel?* (troosten, vragen of je kunt helpen, soms de ander juist met rust laten, een grapje maken).
Rond deze les af met de laatste bladzijden van het boek: het monster wordt verliefd!
Wie is er ook weleens verliefd geweest? Was het lang of kort?



Wat hebben we gedaan en geleerd?

Kijk terug op het blok aan de hand van de Blokposter. *Vandaag hebben we geleerd dat gevoelens er kort en lang kunnen zijn. En wat je kunt doen als je lang een vervelend gevoel hebt. We leerden in dit blok gevoelens kennen en we hebben er over geschreven en getekend in ons gevoelsschrift. Ook keken we waar je gevoelens voelt en hoe je ze bij anderen kunt zien. En wat je zelf kunt doen als je een gevoel hebt en hoe je er anderen bij kunt helpen.*
Geef aan dat leerlingen mogen blijven schrijven en tekenen in hun gevoelsschrift, al begint er volgende week een nieuw blok.
Rond de Blokposter af met de groep.



Afsluiter

Doe een afsluiter, bijvoorbeeld onderstaande.

Variatie op 'Ik ga op reis en neem mee...'
We spelen dit spel met bewegingen, dus niet met woorden. De eerste leerling mag een gebaar maken of een handeling uitvoeren, of ergens naartoe lopen. De volgende leerling doet dat na en voegt er iets aan toe. De derde leerling doet de handelingen van de eerste twee leerlingen na en voegt er iets aan toe en zo verder. Hoe ver komt de groep, zonder een handeling te vergeten? Voorbeelden van bewegingen of handelingen: klappen, stampen, naar de deur lopen en die aantikken, een streep op het bord zetten, springen.
Wanneer leerlingen nog onvoldoende taal beheersen kunt u dit met hele eenvoudige bewegingen beginnen door zelf te beginnen met een beweging (klap in uw handen) u vraagt de leerling naast u ook te klappen en er een beweging aan toe te voegen (stamp met de

voeten), vervolgens laat u de volgende leerling na een klap en stamp, op de hurken gaan zitten. Als de leerlingen het begrijpen kunt u ze uitnodigen meer uitgebreide bewegingen te maken of handelingen uit te voeren.

Leerkrachtgedrag



- Blijf gevoelens van uzelf en van de leerlingen benoemen zodra u ze ziet. Benoem steeds wat u ziet aan de leerling.
- Nodig leerlingen af en toe uit iets voor te lezen of te laten zien uit hun gevoelsschrift. Dit kan één op één of in de groep. Nodig leerlingen ook in tweetalen uit te wisselen als ze dit willen.
- Geef een leerling die zich afzondert even de kans om alleen te zijn. Blijf in de buurt om te zien wanneer toenadering mogelijk is. Komt hij niet uit zichzelf terug, ga dan naar hem toe, maar vraag altijd eerst of hij al contact wil. Laat merken dat u het gevoel serieus neemt. Kan hij aan de hand van de illustraties aanwijzen welk gevoel hij heeft? Misschien wil hij nog wat langer alleen zijn, of heeft hij een maatje nodig dat bij hem komt zitten?
- Als een leerling zich vaker afzondert kunt u samen met deze leerling een plan te maken voor het moment dat dit nodig is: *Waar ga je dan zitten? Wat helpt jou op dat moment? Hoe lang is dat nodig?* Baken het moment van terugtrekken eventueel af door er een tijd aan te koppelen (vijf minuten). Dit plan maakt dat de leerling regie krijgt over de manier waarop hij omgaat met zijn gevoel.

Vervolgactiviteiten



Groepsvergadering

Voer met de groep een gesprek over de afronding van de routine met de gevoelsstokjes en de potjes. Wil de groep er nog verder mee gaan of is het goed om het nu af te sluiten? Laat leerlingen aangeven wat ze fijn vinden. Sommige groepen zetten de routine door tot de zomervakantie, andere groepen ronden hem nu af of zetten de routine nog een paar weken door.



Gevoelsschrift

Geef leerlingen af en toe de gelegenheid in hun gevoelsschrift te tekenen of te schrijven. De leerlingen kunnen het schrift aan hun ouders laten zien. Laat ze hierin zelf beslissen of ze dit delen. Zeker oudere leerlingen houden het schrift graag privé en gaan het zien als een dagboek, dat alleen voor henzelf bestemd is of hooguit als iets dat ze alleen met een goede vriend of vriendin delen.

Binnen- en buitenkring (voor leerlingen die al langer dan acht maanden op school zijn)

Het uitbeelden van de gevoelens zoals bij de binnenkomer kunt u nog eens herhalen met de werkvorm Binnen- en buitenkring. Iedere leerling van de binnenkring zit tegenover een leerling van de buitenkring. Iedere leerling heeft een kaartje met een gevoelsgezichtje. De leerlingen beelden het gevoel uit maar mogen er nu ook wat bij zeggen en de juiste intonatie laten horen. Als beide leerlingen hun gevoel hebben uitgebeeld ruilen ze hun kaartje. Vervolgens vraagt u de buiten kring op te staan en twee leerlingen naar rechts op te schuiven. Op die plek gaan ze weer zitten en beelden ze weer een gevoel uit.