



THEMA: GEVOELENS

SAMENVATTING:

Voel jij je ook weleens blij? Als je vlieger hoog in de lucht blijft of als je een ijsje eet. Dan krijg je pretlichtjes in je ogen, en kun je heerlijk schaterlachen. Maar als je boos bent, lijkt het alsof er donderwolken boven je hoofd hangen. En je voelt je teleurgesteld als er regen valt, terwijl je hoopte op sneeuw. Je kunt van alles voelen, en dat kan best verwarrend zijn. Bang, verdrietig, enthousiast en jaloers. Wanneer voel jij je zo?

Een leerrijk en kleurrijk prentenboek, dat kinderen wegwijs maakt in hun wereld van emoties. Voor iedereen vanaf 5 jaar.

Auteur: Pimm van Hest

Illustrator: Iris Compier

BIJ DEZE LESBRIEF HOREN DIVERSE BIJLAGEN:

- nieuwsgierig
- eenzaam
- trots
- jaloers (1 & 2)
- emotiekaarten (1, 2 & 3)

In dit boek wordt per twee bladzijden een gevoel beschreven. De illustraties ondersteunen hierbij. Elk gevoel eindigt met een vraag: wanneer voel jij je zo? Praten over gevoelens is niet altijd gemakkelijk, en daarom biedt deze lesbrieven enkele suggesties om de gevoelens op een andere manier te verwerken. De activiteiten kunnen meestal klassikaal worden uitgevoerd, maar het is aangegeven wanneer ze geschikter zijn voor kleine groepen of individuele leerlingen. De cursief gedrukte zinnen zijn bedoeld als gespreksvragen.





SUGGESTIES VOOR TIJDENS HET LEZEN VAN HET BOEK:

Bij elk gevoel staat een vraag. Laat de kinderen hier tijdens het voorlezen steeds antwoord op geven. Kennen de kinderen een gebeurtenis waar dit gevoel bij past? Is het gevoel een blij gevoel of een verdrietig gevoel?

SUGGESTIES VOOR NA HET LEZEN VAN HET BOEK:

Blij:



Een blij gevoel kun je heel goed uiten door te dansen of te springen. Zet een vrolijk liedje op en laat de kinderen vrij bewegen. Doe zelf lekker mee! Aansluitend kunt u het hebben over het verschil tussen vrolijke en droevige muziek.



Verdrietig:



Als er tranen op het papier druppelen, kan dat een tekening behoorlijk verpesten. Maar in deze activiteit maakt u juist gebruik daarvan. Laat de kinderen een tekening maken met kleurpotlood, aquarelpotlood of bordkrijt – bijvoorbeeld een tekening van iets wat hen verdrietig maakt. Vervolgens druppelen ze water op de tekening, met een waterspuit, een tandenborstel of door de tekening in de regen te leggen. Even goed laten drogen, en klaar is de verdrietige tekening!





Somber:



Als je somber bent, wil je even helemaal niets aan je hoofd hebben. Laat de kinderen een mooie steen uitzoeken en die versieren zoals zij willen. Ze kunnen erop verven of er glitters op plakken. Als de steen klaar is, wordt die in een mooi doosje gestopt. Elke keer als een kind somber is, kan hij of zij zich terugtrekken en naar de steen kijken. **Tip: voer deze activiteit uit in een kleine groep of met individuele kinderen.**

Nieuwsgierig:



Kinderen zijn van nature heel nieuwsgierig, vaak willen ze de hele dag door vragen stellen! Soms hebben de kinderen een vraag, maar is er even geen tijd om die te beantwoorden. Zet daarom een grote pot op uw bureau en plak het label uit de bijlage 'nieuwsgierig' erop. Bij tijdgebrek schrijven de kinderen de vraag op een briefje, en stoppen dat in de pot. Op een ander moment wordt er een briefje uit de vragenpot gehaald, en wordt de vraag voorgelezen en beantwoord. Het is ook leuk om samen op zoek te gaan naar het antwoord!

Boos:



Neem een groot vel papier, bijvoorbeeld een stuk behangpapier. Geef de kinderen zwarte stiften en donkere kleuren vetkrijt. De kinderen mogen daarmee lekker op het papier krassen, met grote bewegingen. Laat ze er ook bij schreeuwen, even lekker alle boosheid eruit!

Tip: voer deze activiteit uit met groepjes van vier kinderen.

Eenzaam:



Voel jij je soms even eenzaam, bijvoorbeeld als je vriendje op vakantie is en je niemand hebt om mee te spelen? Geef de kinderen het hart uit de bijlage 'eenzaam', en laat ze zichzelf erin tekenen. Wie zitten er nog meer in je hart? Al die personen, zoals de vader en moeder, worden in het hart getekend. Voel je je na het maken van deze tekening nog steeds zo eenzaam?



Bang:



Waar ben jij bang voor? Laat de kinderen tekenen waar ze bang voor zijn. Vervolgens verkreukelen en verscheuren ze de tekening, tot er niets meer van over is. *Ben jij bang in het donker?* Laat de kinderen in een donkere ruimte spelen met een zaklamp, of spook spelen met een laken over zich heen.

Teleurgesteld:



Laat de kinderen op karton een gezicht tekenen. Uit een ander stuk karton knippen ze een mond en wenkbrauwen. Met een splitpen maken ze die vast op het gezicht. *Kent iedereen het gevoel van teleurgesteld zijn? Hoe ziet dat eruit op het gezicht?* De mond draait naar beneden, en de wenkbrauwen draaien schuin. Teleurgesteld zijn is niet leuk. De vraag is: *wat ga je doen als je teleurgesteld bent? Sla je met de deur? Stamp je heel hard op de trap, of ga je gillen of huilen? Wat zou je nog meer kunnen doen?*

Trots:



Het is fijn om trots te zijn, en bij deze activiteit mag iedereen lekker opscheppen! Geef de kinderen de bijlage 'trots'. In elke ster op deze bijlage mogen ze iets schrijven waar ze goed in zijn. Kunnen ze niets meer bedenken? Dan mogen ze aan iemand anders vragen: *waar vind jij dat ik goed in ben?* En uiteraard is iedereen wel ergens goed in!

Onzeker:



Je onzeker voelen is niet fijn. Het zorgt er soms voor dat iemand juist fouten gaat maken, waardoor diegene zich nog minder prettig voelt. Daarom maken de kinderen in deze activiteit een moed-drankje. Ze zoeken een speciaal glazen potje uit, met een deksel. In dat potje komt een beetje water, en verder allerlei geheime ingrediënten. Ze kunnen er bijvoorbeeld dropjes in doen, of wat drupjes ranja. Er kan ook een (gewassen) steentje in gedaan worden, voor extra moed. *Als je van dit drankje drinkt, smelt je onzekerheid weg en durf je alles. Toch?*

Tip: voer deze activiteit uit met een klein groepje.



Jaloers:



Enthousiast:



Als je jaloers bent, vergelijk je dat wat jezelf hebt met dat wat een ander heeft. Print de kaarten uit de bijlage 'jaloers', en lamineer ze eventueel. Laat de kinderen de kaarten sorteren: *welke kaarten horen bij elkaar?* Laat ze er ook even over praten: *waarom horen deze kaarten bij elkaar? Welke kaart zou jij willen hebben, en waarom?* Op de kaarten komen ook tegenstellingen voor, zoals veel-weinig, groot-klein, lang-kort. Ga na of de kinderen die begrippen kennen.

Tip: voer deze activiteit uit met een klein groepje.

Voel jij je enthousiast vandaag? Dat mag iedereen weten! Laat de kinderen het raam opendoen, en daar eens even lekker uit joelen. Joehoe! Kunnen de kinderen ook uitleggen waarom ze enthousiast zijn? En kunnen ze zich voorstellen hoe het is voor iemand die zich somber voelt, om naast iemand te zitten die enthousiast is?





SUGGESTIES BIJ DE EMOTIEKAARTEN:

- Laat de kinderen tijdens het voorlezen de kaarten opzoeken. Welke kaart hoort bij welke emotie? De afbeeldingen zijn uit het boek gehaald, maar kunnen de kinderen de afbeelding ook in het boek terugvinden?
- Laat de emoties sorteren in blije en verdrietige emoties. Gebruik hierbij eventueel het gezicht uit de activiteit bij 'teleurgesteld'. *Hoe ziet de emotie eruit?*
- Geef de kinderen een handspiegel en laat ze de emoties op hun gezicht bekijken. Kies een willekeurige kaart en noem de emotie die daarop staat. De kinderen trekken het bijbehorende gezicht en bekijken het in de spiegel.
- Soms vinden kinderen het moeilijk om te vertellen hoe ze zich voelen. In dat geval mogen ze een kaart met een emotie pakken en laten zien. Zo hoeven ze niet uit te leggen wat er aan de hand is, wat een hele opluchting kan zijn.
- De kaarten kunnen kinderen ook helpen om de emotie te benoemen. Als ze bijvoorbeeld een boze bui hebben, laat je de kaart met die emotie zien. *Ik denk dat je boos bent, klopt dat?* Het feit dat de boosheid er mag zijn, neemt vaak al veel frustratie weg.
- Omschrijf een situatie die past bij een van de emoties. De kinderen raden om welke kaart het gaat. *Ik kan me nog goed herinneren dat ik een keer samen met mijn zusje een cadeau kreeg. Haar pakje was veel groter dan het mijne. Ik voelde me zo ...* De kinderen kunnen dit vervolgens ook zelf doen.





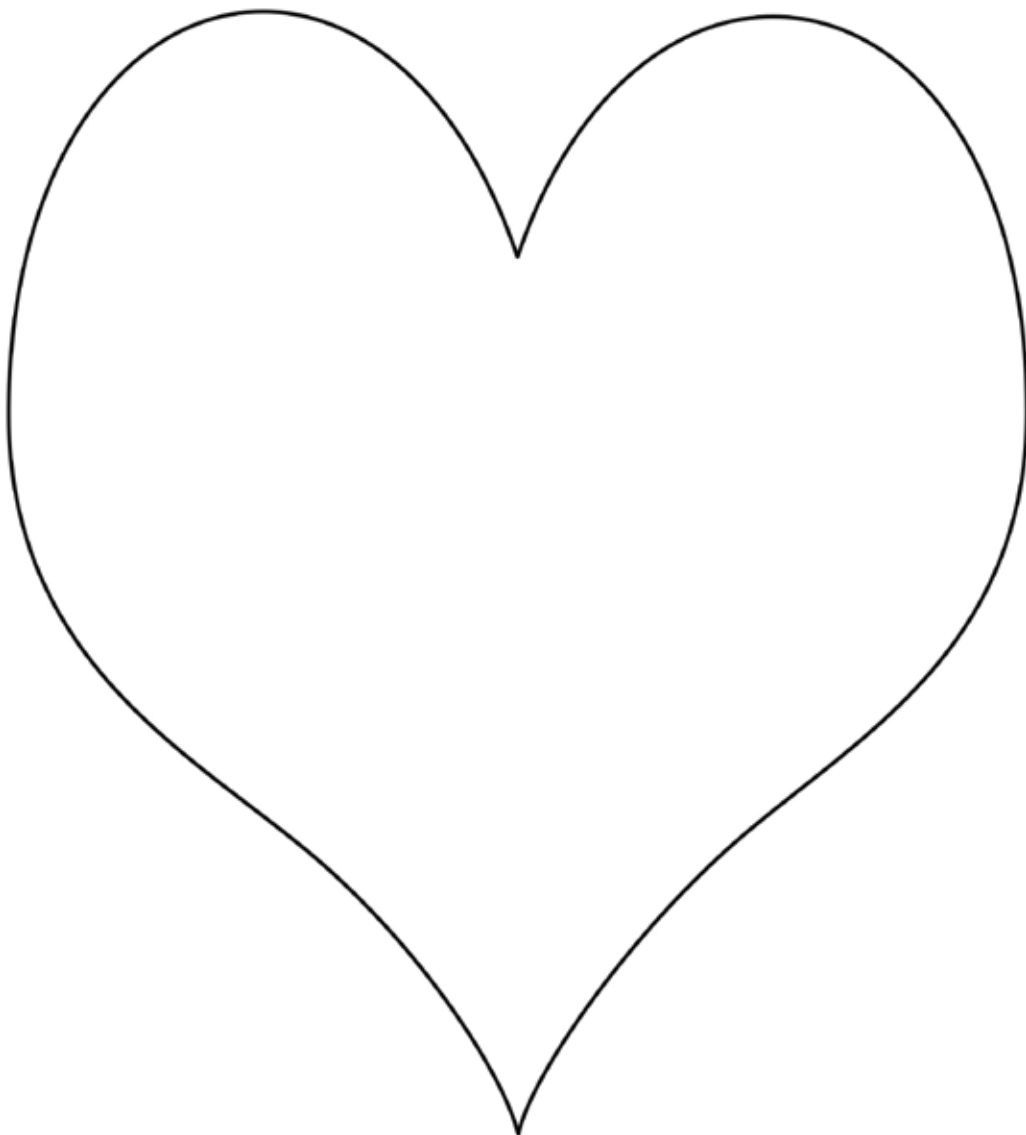
BIJLAGE: - NIEUWSGIERIG





BIJLAGE: - EENZAAM

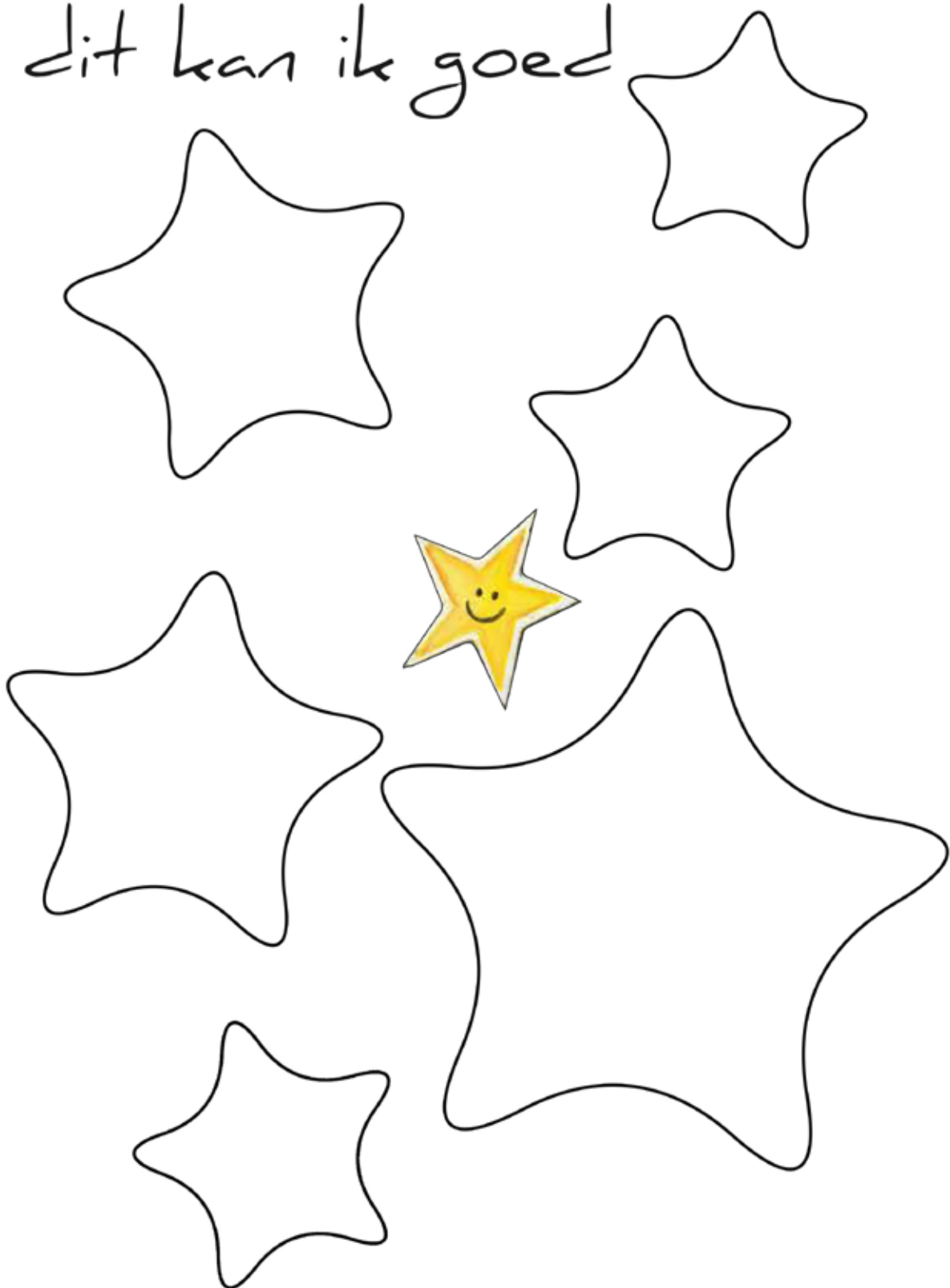
wie zit er in mijn hart?





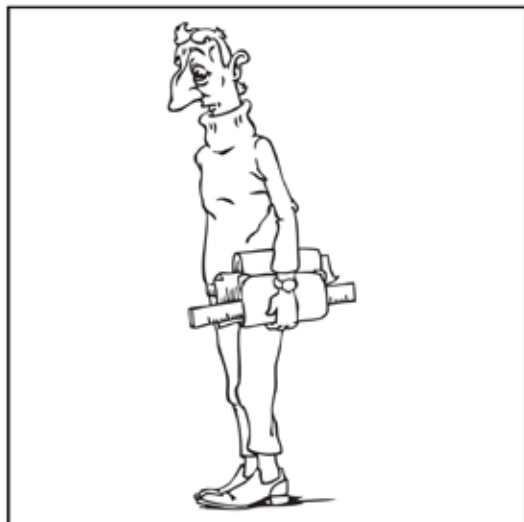
BIJLAGE: - TROTS

dit kan ik goed



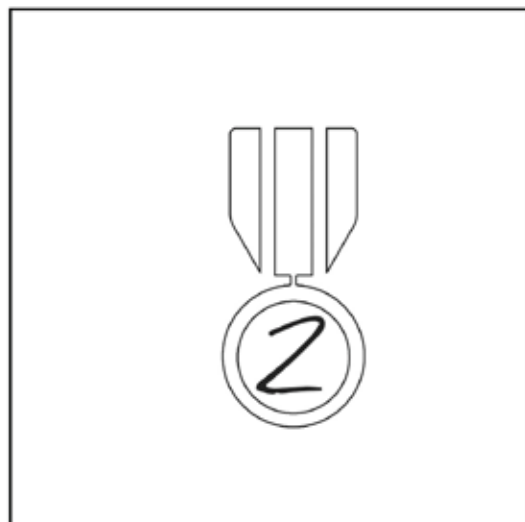
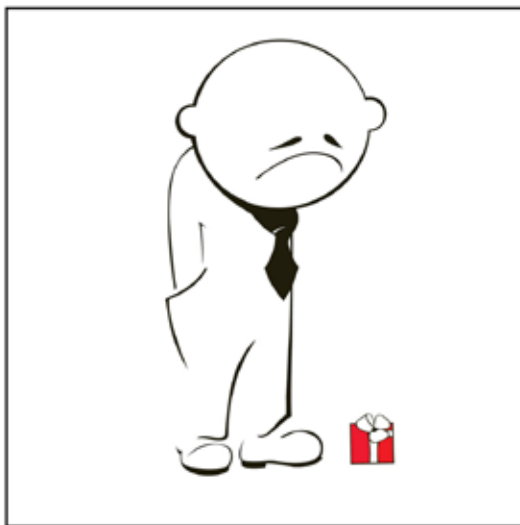
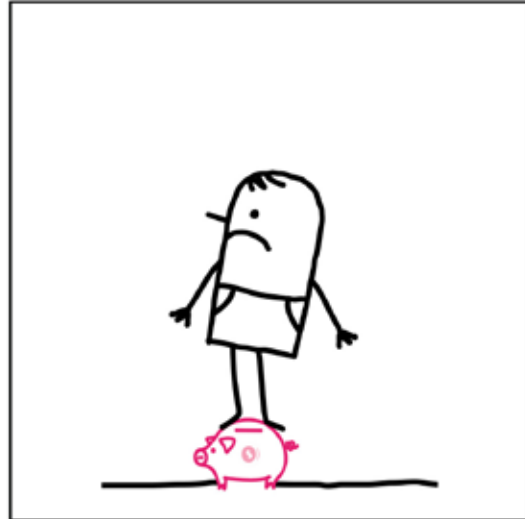
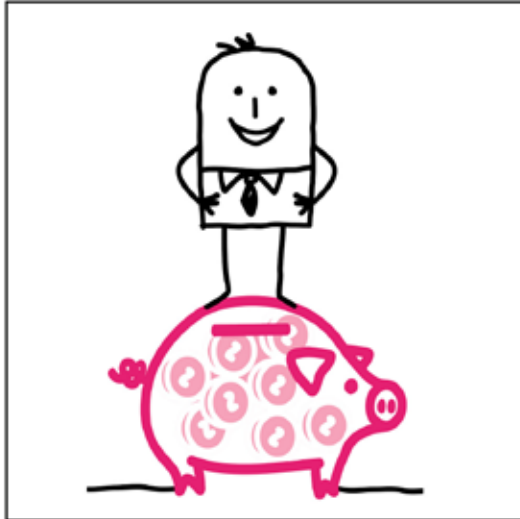


BIJLAGE: - JALOERS1



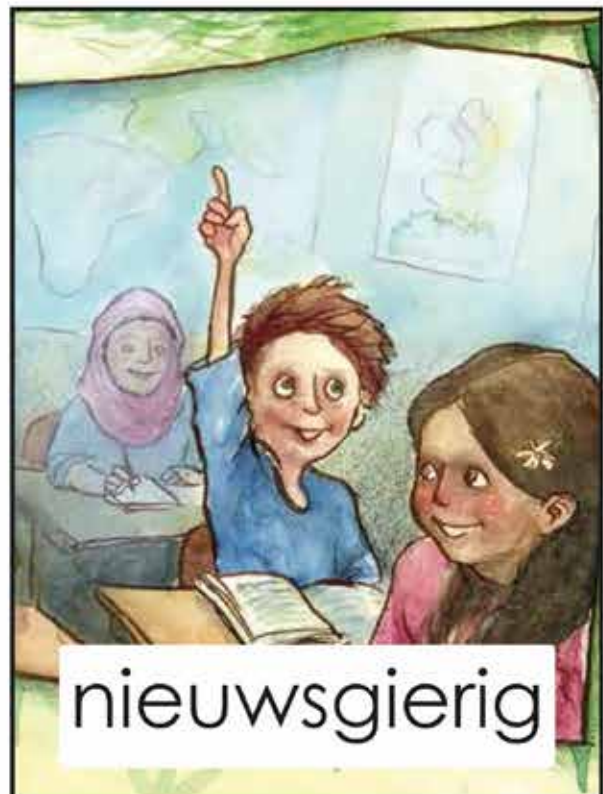
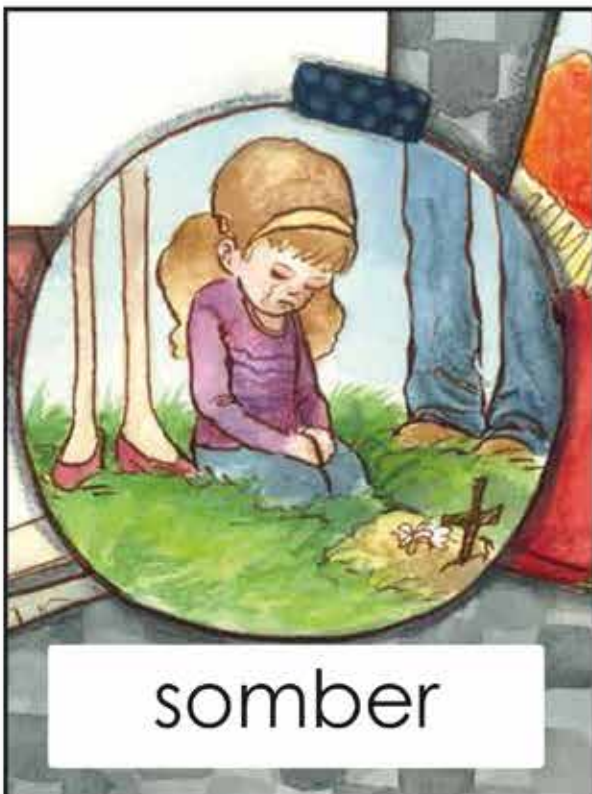
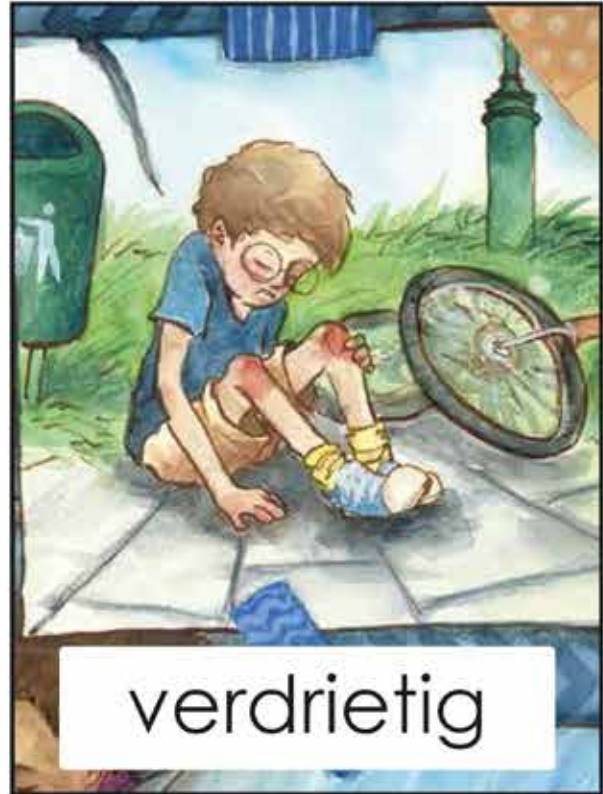
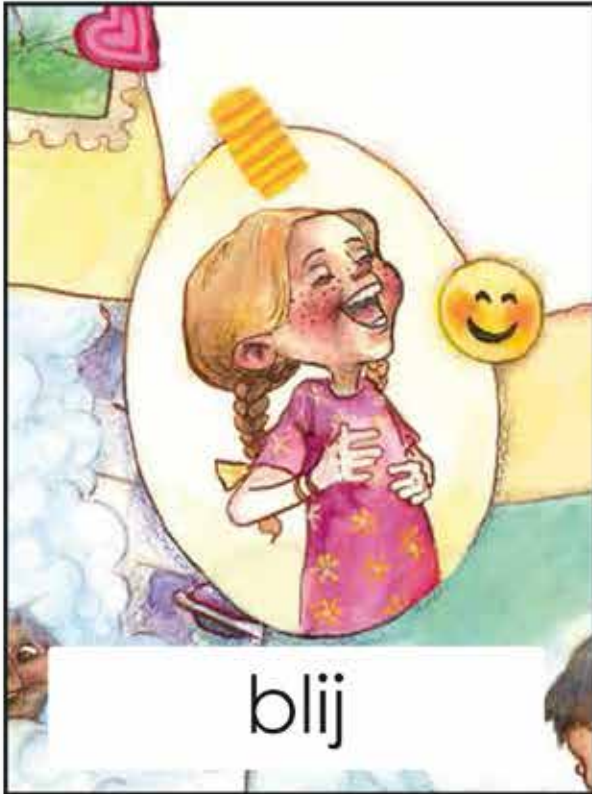


BIJLAGE: - JALOERS2



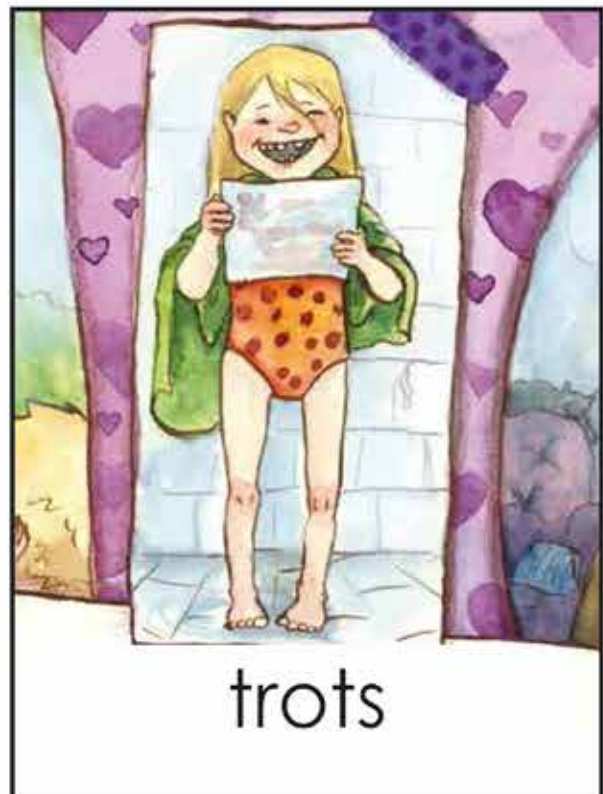
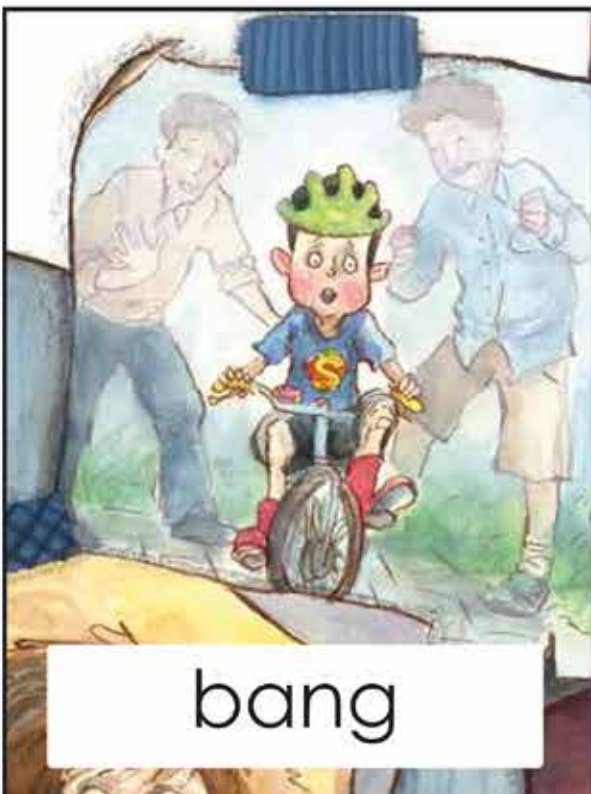
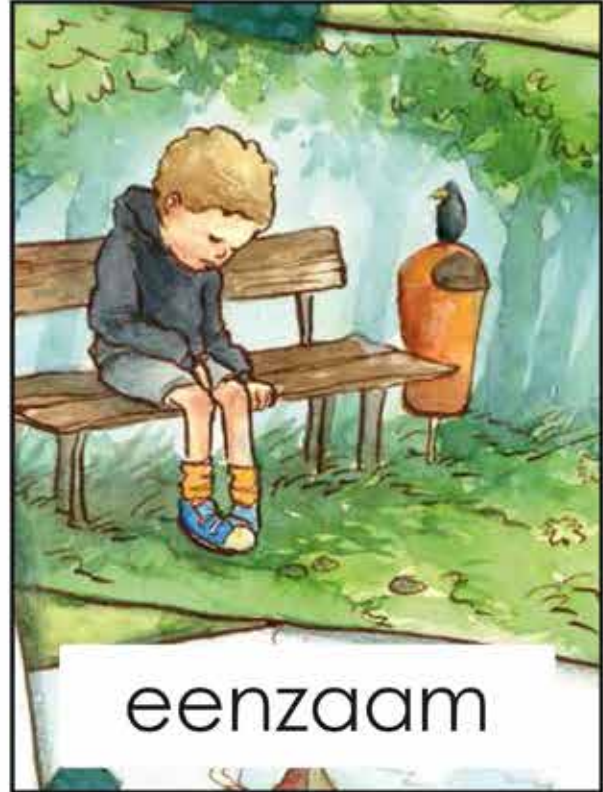
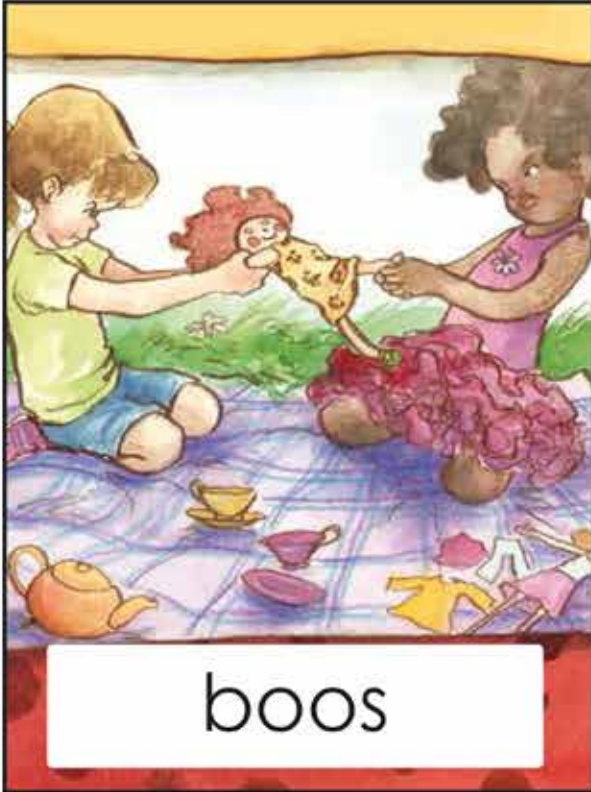


BIJLAGE: - EMOTIEKAARTEN 1





BIJLAGE: - EMOTIEKAARTEN 2





BIJLAGE: - EMOTIEKAARTEN 3

