

jij bent
uniek

ik ben uniek!

Weet wie je bent en weet wie de ander is

Handleiding

Groep 1/2

Les 7: Zo voel ik mij, les 2

Wat?

In deze les leren kinderen wat ze kunnen doen met hun gevoelens: ze hoeven niet passief de gevoelens te ondergaan maar kunnen zelf iets doen om zich beter te voelen. Hierdoor worden kinderen bewust gemaakt van het feit dat zij controle hebben over hun gemoedstoestand. Dit vereist wel een actie van hun kant.

We helpen kinderen in deze les ontdekken welke acties er ondernomen kunnen worden om *zichzelf* beter te voelen en welke acties er ondernomen kunnen worden zodat *een ander* zich beter voelt.

Hoe?

Lees het boekje 'Alles wat mooi is' (ISBN 9789033829765) voor.

Stel de volgende vragen:

- *Wie is er (wel eens) blij? Waarom?*
- *Wie is er (wel eens) verdrietig? Waarom?*
- *Hoe voel je je vandaag? Waarom?*
- *Wat doe je als je je blij voelt? Zingen, lachen, hebt zin om leuke dingen te doen*
- *Wat doe je als je je verdrietig bent? Huilen, bent stil, je hebt geen zin in spelen*
- *Wat kun je doen om je blij te voelen?*
 - ✓ aan leuke dingen denken
 - ✓ lief zijn voor iemand
 - ✓ aan God vragen of Hij je helpt, opvrolijkt
 - ✓ met iemand gaan spelen
 - ✓ met iemand praten over waarom je verdrietig bent
 - ✓ zingen
- *Wat kun je doen als iemand anders verdrietig is?*
 - ✓ hem of haar troosten
 - ✓ iets liefs zeggen
 - ✓ iets doen voor iemand (bijvoorbeeld de tas pakken)
 - ✓ iets maken voor iemand (bijvoorbeeld een tekening)
 - ✓ iets geven aan iemand (bijvoorbeeld een stuk van je banaan)
 - ✓ voor iemand bidden
 - ✓ iemand aan het lachen proberen te maken door een grapje te vertellen

Activiteiten:

1. Toneel: laat een paar kinderen een klein toneelstukje spelen. Je kunt voor het volgende scenario kiezen of de kinderen zelf iets laten bedenken.

Een kind voelt zich verdrietig. Andere kinderen proberen dat kind op te vrolijken. Ze doen dit op verschillende manieren: vragen of het kind mee wil spelen, vragen wat er aan de hand is, troosten door arm om het kind heen te slaan, proberen het kind aan het lachen te maken, etc. Hierna voelt het kind zich vrolijk en wil weer gaan spelen.

Bedenk andere scenario's met de verschillende emoties. Besteed aandacht aan de gezichtsuitdrukkingen en gedrag dat hoort bij een bepaald gevoel.



2. Uit het werkboek 'Ik voel mij vandaag zó!'.
Teken in het blanco gezicht de juiste gezichtsuitdrukking die past bij het gevoel van vandaag. Gebruik de emotieposter ter inspiratie.
Schrijf eronder welk gevoel het kind heeft getekend of laat het kind dit zelf (over)schrijven.

