



Over deze lesbrief

Deze lesbrief hoort bij *Een boek vol gevoelens*. Dat is een interactief doeboek over herkenbare gevoelens zoals verdriet, woede, jaloezie, angst en vreugde. Het is een speels en leerrijk boek, dat je zowel thuis als in de klas kunt gebruiken.

Deze lesbrief toont hoe je dit boek in de klaspraktijk kunt inzetten. Eerst lichten we toe hoe je dat algemeen kunt aanpakken en hoe je het boek kunt introduceren in de klas. Vervolgens gaan we dieper in op elk gevoel in het boek. We bekijken enkele doe-activiteiten per gevoel en lichten toe hoe je dit kunt gebruiken als aanzet voor activiteiten in de klas.

Hoe werk je met dit boek?

Na een algemene introductie over gevoelens, komen volgende emoties één voor één aan bod:

- verdriet
- woede
- jaloezie
- angst
- vreugde
- extra: schuld en schaamte

Dit boek kun je op veel manieren gebruiken. Je kunt het bijvoorbeeld inzetten op specifieke momenten in de klas waarop één van de gevoelens naar voren komt. Bijvoorbeeld: een leerling is boos op een klasgenoot, een leerling is bang voor de schooluitstap met overnachting,...

Dan kun je volgende drie stappen gebruiken:

Stap 1: Introductie

Neem de pagina's van de betreffende emotie bij de hand en lees de inleidende tekst voor, of laat een leerling uit de klas dit voorlezen.

Hang daarna de afbeelding en de naam van de emotie goed zichtbaar in de klas (zie bijlage 1).

Als de afbeelding er al hangt, omdat de emotie eerder werd besproken, bespreek je samen de naam en de kenmerken van kolom 1.

Stap 2: Doe-activiteiten (zie verderop bij elke emotie)

Maak een selectie uit de doe-activiteiten.

Stap 3: Afronding

Schrijf de do's en don'ts uit het boek over en laat de leerlingen deze in kolommen 2 en 3 hangen.

Je kunt ook gedurende een langere periode gericht rond het boek werken. Dan belicht je bijvoorbeeld elke week 1 emotie. Elke dag van die week besteed je een half uurtje aan deze emotie. Dat doe je bij voorkeur op een vast moment (aan het begin of einde van de dag, net na een pauze,...) De introductie (stap 1) doe je op dag 1. Op dag 2, 3 en 4 maak je een selectie uit de doe-activiteiten (stap 2). Op dag 5 zorg je voor de afronding (stap 3).

Het boek voorstellen

Hoe je dit boek ook inzet, plan altijd eerst een moment om het boek klassikaal te presenteren. Zo kennen alle leerlingen het boek, weten ze waar het over gaat en wat er de bedoeling van is.

- » Vraag eerst aan de klas welke gevoelens ze kennen. Noteer alle antwoorden aan het bord.
- » Kennen de leerlingen een ander woord (synoniem) voor 'gevoelens'?
- » Wie zou een definitie kunnen geven van 'gevoelens'? Laat voldoende ruimte voor de input van alle leerlingen. Kom samen tot een definitie waar iedereen achter staat en schrijf die op het bord.
- » Vertel nu dat je een speciaal boek hebt over 'gevoelens'. Toon de cover en lees de introductie op pagina 5 voor. Komt de definitie in het boek overeen met jullie klasdefinitie? Welke delen komen wel overeen en welke niet? Willen de leerlingen de definitie nog aanpassen?
- » Omcirkel alle gevoelens op het bord die ook in het boek voorkomen. Nu hebben de leerlingen een duidelijk idee van waar dit boek over gaat.

In duo

De eerste pagina's van het boek kun je in duo's verwerken.

- » Leg uit dat we dankzij dit boek beter leren praten over gevoelens. Dat is niet zo gemakkelijk. Daarom gaan we dit oefenen. Speel het spel blindemannetje (pagina 7) in de klas. Laat de leerlingen dit in duo's doen. Zorg dat de voelvoorwerpen in een afgesloten doos zitten, zodat de leerlingen ze niet op voorhand zien.
- » Lees de activiteit 'woorden plakken' (pagina 8) voor. De woorden gesplitst in lettergrepen schrijf je over op het bord. In het boek staan negen geplakte woorden: schrijf deze op papiertjes en geef elk duo één strookje. Kunnen de leerlingen zelf uitdokteren wat hun woord zou betekenen? Elk duo maakt daarna samen een nieuw woord. Op de voorkant van een blanco strookje schrijven ze het op, op de achterkant schrijven ze hun definitie. Ze geven hun strookje nu door aan het duo rechts van hen. Kunnen zij de definitie achterhalen?
- » Schrijf de allitererende woordgroepen van pagina 9 op strookjes en geef elk duo twee strookjes. Ze tekenen elk wat er op hun strookje staat. Kunnen ze van elkaar raden wat ze getekend hebben? Maak nu met de hele klas jullie eigen allitererende alfabet. De leerlingen bedenken een nieuwe alliteratie (zowel nieuw adjectief als nieuw substantief) met dezelfde letters. Ze maken een grote tekening hiervan en schrijven hun allite-

- ratie hieronder. Hang alle tekeningen op alfabetische volgorde op in de klas.
- » Per duo kijkt één leerling in het boek op pagina 10 en 11. Hij kiest één uitdrukking uit en beeldt die uit. Kan de andere leerling de uitdrukking raden? En kent hij of zij ook de betekenis van die uitdrukking? Wissel daarna de rollen om.

Deze vier duo-opdrachten kun je ook in een carroussel-systeem steken. Leg de materialen dan klaar in vier verschillende hoeken, leg eerst elke hoek uit, en laat de duo's alle hoeken ontdekken via een doorschuifstelsel. Vijf minuten per hoek is voldoende.

Verdriet

Soorten verdriet

Schrijf de vier soorten verdriet op het bord. Laat de leerlingen zelf verwoorden wat elke soort betekent. Vier leerlingen mogen daarna de uitleg bij elk soort verdriet in het boek voorlezen. Begrijpen de leerlingen nu helemaal wat elke soort verdriet inhoudt?

Laat de leerlingen post-its plakken bij het gevoel als ze het al eens ervaren hebben. Geef de leerlingen die dat willen de kans om hierover te spreken: wanneer hebben ze dit soort verdriet gevoeld, wat hebben ze toen gedaan? Hou hier zeker rekening met leerlingen die liever niets willen vertellen aan de klas. Neem hen in de periode na deze activiteit apart om er, als ze dat willen, met jou één op één over te praten.

Doe: Hart op je tong

Laat de leerlingen dit doen in duo's. Ze mogen zelf een van de acht thema's uit het boek kiezen.

Doe: Laat je verdriet stromen

Ga met de leerlingen naar de speelzaal en zet rustige muziek op. De leerlingen gaan op hun rug liggen, met hun ogen dicht. Zet nu verdrietige muziek op, bijvoorbeeld JOHN WILLIAMS: Schindler's List. Laat de muziek uitdoven en lees dan de tekst bij deze opdracht voor. Doe het heel traag en articuleer duidelijk. Laat voldoende pauzes vallen zodat de leerlingen de opdracht volledig kunnen visualiseren. Bespreek nadien de oefening. Hoe voelden ze zich toen de muziek verdrietiger werd? Hoe voelden ze zich toen je de woorden uit het boek voorlas? Werd hun ademhaling rustiger? Voelden ze zich minder verdrietig? Leg uit dat ze deze techniek zelf kunnen toepassen als ze alleen zijn en verdrietig zijn, bijvoorbeeld in bed, op een onbekende plek,...

Woede

Doe: Roep je hart uit je lijf

Geef deze opdracht mee naar huis. De leerlingen meten hoe ver ze uit elkaar waren toen ze elkaar niet meer hoorden. Vergelijk deze afstanden in de klas. Bij wie is de afstand het kleinst? Bij wie is de afstand het grootst? Hoeveel verschil was er tussen de grootste en de kleinste afstand? Bespreek ook het effect van de oefening: deed het deugd om zo hard te mogen roepen? Helpt het om te kalmeren als je boos bent? Kun je dat altijd zomaar doen?

Doe: Boos zijn, hoe doe jij dat?

De eerste zinnen van deze activiteit geven heel veel inspiratie om woede uit te beelden. Ga met de klas naar de speelzaal of naar buiten en lees de eerste vier zinnen voor. De leerlingen beelden uit wat je zegt. Breid dit vervolgens zelf uit met enkele situaties waarop leerlingen boos kunnen reageren. Lees de situaties voor en laat de leerlingen vrij uitbeelden wat zij zouden doen:

- » Je mag geen tweede snoepje eten van je ouders.
- » Je mag niet naar tv kijken voor je huiswerk af is.
- » Enkele andere leerlingen laten je niet meespelen.
- » Je beste vriend/vriendin wil niet komen logeren.
- » Je mag niet antwoorden in de klas.
- » Je krijgt geen smartphone.
- » ...

Doe: Beschrijf je lijf

Woede toon je niet alleen door dingen te doen, maar ook door dingen te zeggen. Lees de tekst uit het boek voor. Laat de leerlingen elkaars lijven beschrijven met complimentjes. Geef ieder kind een andere kleur en zeg dat op elk lijf minstens één woord van elke kleur moet staan. Op die manier moet elke leerling van elke klasgenoot minstens één complimentje krijgen.

Jaloezie

Doe: Maak een droombord

Dit kun je uitbreiden tot een langere activiteit (verspreid over twee moment of twee dagen).

- » Laat elk kind zijn of haar eigen droombord maken. Volg hiervoor stap voor stap de instructies in het boek.
- » Nadien mogen alle leerlingen hun droombord aan elkaar presenteren in kleine groepjes, en uitleggen waarom ze welke keuze gemaakt hebben. Hang alle borden op in de klas, of maak er een droomtentoonstelling van waar ouders naar kunnen komen kijken.

Doe: Daag jezelf uit

Verdeel de klas in duo's. Laat elke leerling nadenken over zijn of haar maatje: waar is hij of zij goed in? Dus waarop zou je jaloers kunnen zijn bij deze persoon? Ze schrijven dit op en wisselen dit uit. Kan iedere leerling zijn of haar maatje helpen om dit ook te kunnen? Geef alle duo's een kwartier de tijd om elkaar daarbij te helpen.

Angst

Doe: Maak datgene waarvoor je bang bent belachelijk

Lees de voorbeelden uit deze opdracht voor. De leerlingen gaan daarna zelf aan de slag. Ze tekenen enkel datgene waarvoor ze bang zijn. Deze tekening schuiven ze door naar de leerling rechts van hen. Die mag een toevoeging (of meerdere toevoegingen) doen om het belachelijk te maken. Alle leerlingen krijgen nadien hun eigen tekening terug. Is de toevoeging goed gelukt? Vinden ze het nu minder angstaanjagend?

Doe: Kalmeer je angstwezentje

Geef in de klas het angstwezentje fysiek vorm. Bekleed een ballon met papier-maché en laat de leerlingen dit versieren. Ze kunnen er bijvoorbeeld dingen op schilderen waar ze bang van zijn. De twee grote ogen kunnen ze uitsnijden. Het angstwezentje nemen ze mee naar huis: als ze bang zijn kunnen ze oefening uit het boek erop toepassen.

Vreugde

Doe: Vier eens iets anders

Lees de voorbeelden uit het boek voor. Laat de leerlingen zelf iets grappigs verzinnen dat ze vandaag willen vieren. Maak hiervoor een dobbelsteen met 6 thema's: een getal, een lichaamsdeel, een natuurverschijnsel, een kledingstuk, een zintuig, een letter. Elke leerling mag iets kiezen binnen het thema dat hij of zij dobbelt. De leerlingen kunnen individueel dobbelen, maar ook in kleine groepjes, zodat leerlingen binnen hetzelfde groepje iets moeten kiezen dat ze allemaal willen vieren.

Elke leerling speldt een kaartje op met daarop de tekst 'ik vier vandaag XXXX'. Geef de leerlingen de ruimte om een hele dag hun eigen gekozen ding te vieren. Vrees je dat dit te ver leidt, definieer dan zelf op voorhand hoe dat vieren moet gebeuren. Bijvoorbeeld:

- » getal: elke deur doe je X keer open en X keer toe
- » lichaamsdeel: probeer vandaag zoveel mogelijk dingen met dit lichaamsdeel te doen
- » natuurverschijnsel: doe dit na in plaats van je vinger op te steken
- » kledingstuk: versier het en leen het aan zoveel mogelijk mensen uit
- » zintuig: probeer de hele dag door zinnen te maken met dit zintuig, vb 'ik ruik verf', 'ik ruik soep', ...
- » letter: elke keer dat je deze letter op iets anders dan papier of het bord ziet, plak je er een sticker op

Schuld en schaamte

Doe: Ik sta voor de spiegel en ik vind mezelf

Schrijf de voorbeelden uit het boek aan het bord. Kennen de leerlingen de betekenis van al deze woorden? Laat hen de woorden opzoeken die ze niet kennen. Doe dan de kettingoefening met de hele klas.

Doe: Doe het toch

Deze opdracht beschrijft een moedige houding. Lees de tekst voor en laat de leerlingen deze houding zelf aannemen. Laat ze even nadenken over welke houdingen nog 'moedig' zijn. Als je in je handen klapt, nemen ze die houding aan. Tik enkele leerlingen aan die onbewogen moeten blijven staan. Leg uit wat je in die houding ziet en waarom je die goedvindt. De leerlingen die niet aangetikt werden, nemen weer een andere moedige houding aan als je in je handen klapt. Tik opnieuw enkele leerlingen aan die onbewogen moeten blijven staan. Blijf dit herhalen tot alle leerlingen bewegingsloze standbeelden zijn. Je kunt deze opdracht ook uitbreiden met andere gevoelens.

Afronding: Goudvis

Vertel dat jullie in de klas over alle gevoelens in dit boek gesproken hebben. Dat is knap! Toon het boek nog eens en laat de leerlingen vrij reageren over wat ze ervan vonden. Bespreek de gevoelens op het overzicht in de klas, en herhaal alle kenmerken. Schrijf de do's en don'ts over op strookjes en laat de leerlingen deze in de juiste kolom hangen.

Zijn er leerlingen die reageren op de goudvis in de titel? Dat hebben ze heel goed opgemerkt. Lees de laatste pagina uit het boek voor en hang de goudvis (zie bijlage 1) bij de andere gevoelens. Wilt er soms iemand in de klas eventjes met rust gelaten worden en zijn gevoelens op een rijtje zetten? Dan mag je de goudvis op hun bureau leggen. Andere leerlingen weten dan dat ze jou even niet moeten storen.

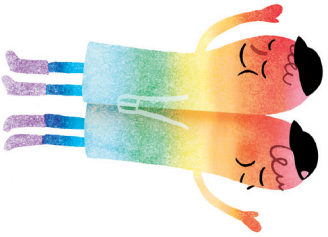
	ZO HERKEN JE HET	DO'S	DON'TS
<p>VERDRIET</p> 	<p>Grijze kleur Tranende ogen Wolke boven haar hoofd</p>		
<p>WOEDE</p> 	<p>Oranje vuurbal Vlammende ogen Gebalde vuistjes</p>		
<p>JALOEZIE</p> 	<p>Groene kleur Slijmerig Lange tentakels</p>		
<p>ANGST</p> 	<p>Witte kleur, grijze rand Stekels Grote, speurende ogen</p>		

VREUGDE



Roze wolkjes
Lichte kleur
Stralende ogen

SCHULD EN SCHAANTE



Regenboogkleuren
Altijd samen, hand in hand
Lieve ogen en grijns op hun
snoet

GOUDEVIS

