

# Thema 3

## Ken je dat gevoel?



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 5. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijlles is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek. Op dit ouderblad staan thuisopdrachten die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

### OVERZICHT VAN DE LESSEN

#### Ken je dat gevoel?

*Dit thema gaat over gevoelens. In deze lessen worden kinderen zich meer bewust van hun eigen gevoelens en die van anderen. Want wie gevoelens (h)erkent, leert hier beter mee omgaan.*

#### Les 1 - Hoe voel je je?

In de eerste les komen allerlei gevoelens aan de orde. Kinderen geven aan welke emoties ze op een dag allemaal kunnen hebben en hoe ze aan een ander kunnen merken hoe die zich voelt. Ook breiden ze hun emotionele woordenschat uit, waardoor ze steeds beter in staat zijn om hun gevoelens te verwoorden.

#### Les 2 - Pechdag / geluksdag

Wat maakt een dag goed of slecht? Kinderen ontdekken dat dit voor iedereen verschillend kan zijn, net als de manier waarop je probeert een slechte dag weer goed te maken.

#### Les 3 - Zoek!

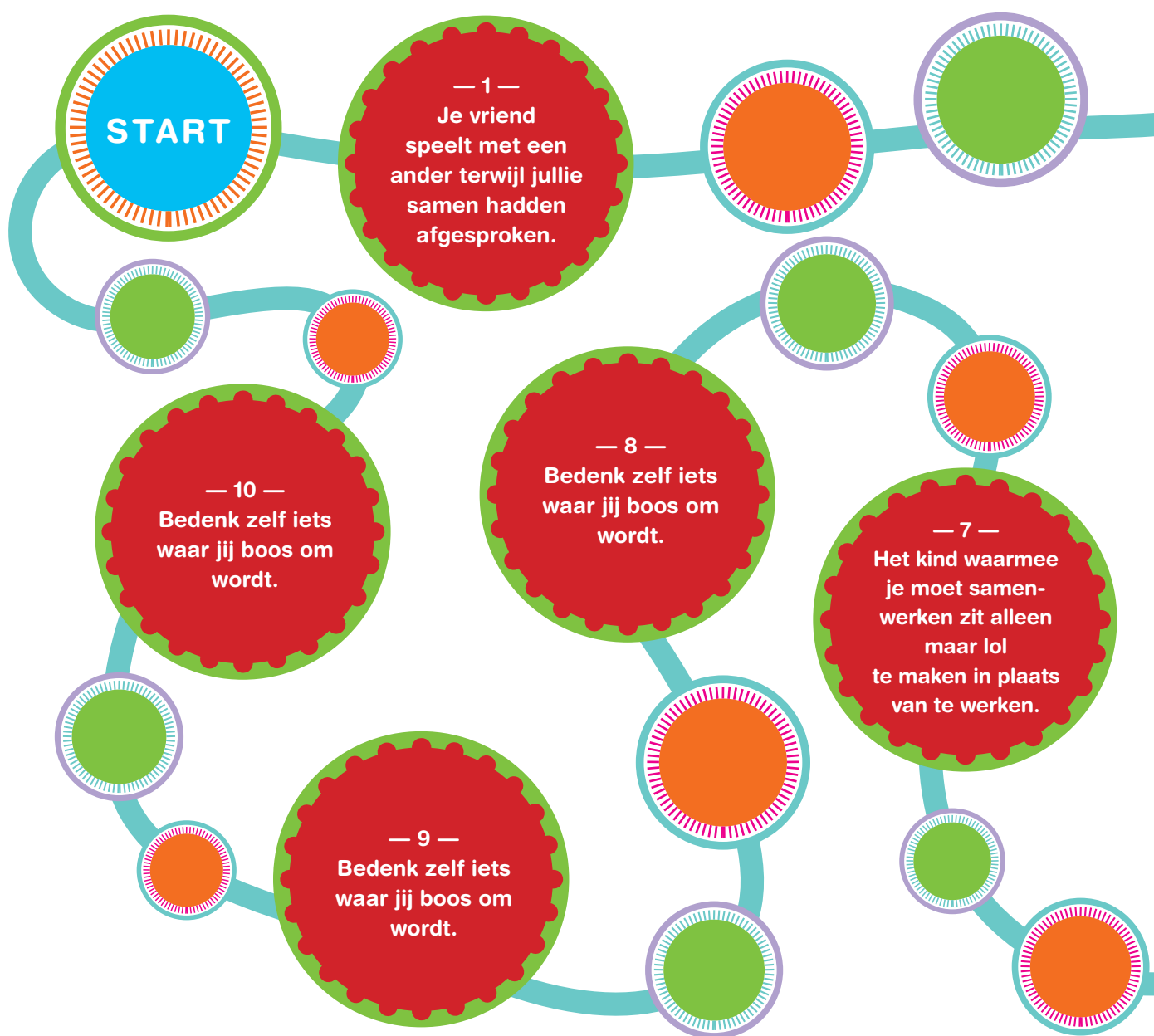
Hoe voelt het om iets kwijt te zijn waar je aan gehecht bent? En hoe kun je 'terugdenken' als je iets bent kwijtgeraakt? Kinderen verwoorden hoe het voelt om iets van waarde te verliezen en het dan weer terug te vinden. Ook spelen ze een rollenspel over wanneer je iets leent van een ander en dit per ongeluk kwijt- of stukmaakt.

#### Les 4 - Boos! Wat nu?

Wat doe je als je boos bent? En hoe kun je kalm worden voordat je dingen zegt of doet waar je later spijt van krijgt? Deze les gaat over wat je allemaal kunt doen om je boosheid in goede banen te leiden.

# Het weerbericht

Je kunt het *zonnetje in huis zijn*, of een *gezicht als een donderwolk trekken*.  
Wat voor weer geeft het beste aan hoe jij je op dit moment voelt? Is het zonnig,  
mistig of regenachtig? En wat is het weerbericht voor thuis? Is het er een beetje  
bewolkt of schijnt de zon?



# Het stoplichtspel

Wat doe jij als je boos bent? Speel het stoplichtspel ook thuis, met eigen vragen. Vertel elkaar waar je boos van wordt en wat je dan doet. Je hebt een dobbelsteen nodig en een pion.

— 2 —  
Kinderen gooien met stenen naar een hond.

**Rood:** Stop. Lees de tekst hardop voor en ga dan naar het oranje vakje.

**Oranje:** Vertel wat je doet.

- Ik doe het terug.
  - Ik probeer kalm te blijven of kalm te worden. Hoe?
  - .....
- Ga nu door naar het groene vakje.

**Groen:** Wat is volgens jou het meest verstandig om te doen?

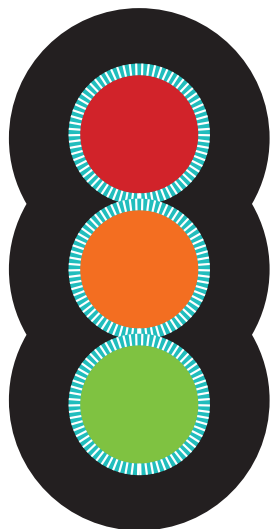
- Weggaan. Waar ga je heen?
- Hulp halen. Wie vraag je om hulp?
- Proberen om samen het probleem op te lossen. Hoe doe je dat?
- Je er niets van aan trekken.
- Proberen kalm te blijven en niet boos te worden.
- .....

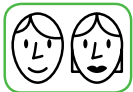
— 3 —  
Bij verstoppertje spelen verraadt een klasgenoot je verstopplek.

— 4 —  
Je vriend neemt jouw knikkers mee terwijl je zou spelen 'met terugruilen'.

— 5 —  
Je verliest bij slagbal omdat de teams niet eerlijk zijn ingedeeld.

— 6 —  
Een klasgenoot scheldt je uit als je per ongeluk tegen zijn tafel stoot.





## Taal en gevoelens

### Woorden voor gevoel

Ieder mens kent verschillende emoties en iedere taal kent een grote variëteit aan woorden om die te benoemen. Gevoelens zijn te herleiden tot vier basisemoties: boosheid, angst, blijdschap en verdriet. Deze emoties staan centraal in dit thema. Kinderen missen vaak nog de woordenschat om precies aan te kunnen geven hoe ze zich voelen. Ze weten wel of ze blij of boos zijn, maar het exacte gevoel dat daarachter schuilgaat, kunnen ze nog niet verwoorden. Daarom wordt in de leefstijllessen aandacht besteed aan het uitbreiden van deze 'emotionele woordenschat'.

### Gevoelens uiten

Niet ieder kind praat gemakkelijk over gevoelens. Als ouder kunt u daarin een voorbeeld geven, door tegenover uw kind af en toe uw eigen gevoelens te tonen en te verwoorden. Daar leert een kind van.

Gevoelens hoeft je lang niet altijd met iedereen te delen. Maar als je je onprettig of ongelukkig voelt, kan het wel helpen om dat te uiten. Als mensen veel negatieve gevoelens binnenhouden neemt de kans toe dat ze angstig, depressief of boos op zichzelf en anderen worden. Dit geldt net zo goed voor volwassenen als voor kinderen.

Gevoelens kunnen op verschillende manieren worden geuit. Je kunt erover praten, erover schrijven, spelen of tekenen. Maar schreeuwen, huilen, rennen of tegen een bal trappen kan net zo goed helpen.



## BOEKENTIP

### HET GEHEIM VAN DE DIEVENTEKENS

*Door Ruben Prins, met tekeningen van Saskia Halfmouw.*

Als ze terugkomen van vakantie blijkt er te zijn ingebroken in het huis van Mike. De dief heeft onder andere het bijzondere schaakspel meegenomen dat Mike nog van zijn opa heeft geërfd. De politie verdenkt een groep Marokkaanse jongeren, maar Mike en zijn vriend Mo denken dat de politie de verkeerde jongens verdenkt.

Ze besluiten zelf op onderzoek uit te gaan. Als ze tekens op de muren ontdekken, hebben ze beet. Het blijken dieventekens te zijn, waarmee dieven met elkaar communiceren. Aangezien de politie niet helpt, gaan ze zelf 's nachts op pad om de dieven te betrappen. Zal Mike zijn schaakspel nog terugvinden?

Spannend boek over diefstal, 'iets kwijtraken waar je aan gehecht bent' en vooroordelen over de mogelijke daders.

