

Thema 3

Ken je dat gevoel?



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 7. 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)erkennt, leert hier beter mee omgaan.

Les 1 - Zie en hoor je wat ik voel?

Kun je zien en horen hoe iemand zich voelt? In deze les proberen kinderen gevoelens te herkennen aan gezichtsuitdrukkingen, houding en intonatie. Ze bespreken hoe hun gevoel beïnvloed wordt door de manier waarop er tegen ze gesproken wordt. En ze breiden hun emotionele woordenschat uit, waardoor ze beter in staat zijn om gevoelens te verwoorden.

Les 2 - Wat maakt ons verdrietig?

Kinderen praten met elkaar over verdriet en komen erachter dat niet iedereen even verdrietig wordt van dezelfde dingen. Ze vertellen elkaar hoe ze met

verdriet omgaan en leren hoe ze anderen kunnen troosten of helpen als ze verdriet hebben.

Les 3 - Boos? Relax!

Waar word je boos om en hoe maak je anderen kwaad? In deze les wisselen kinderen ervaringen uit en horen ze dat er verschillende manieren zijn om op boosheid te reageren. Ze leren dat ze iets met hun ergernissen moeten doen, om te voorkomen dat de emmer overloopt.

Les 4 - Zeg wat je dwarszit

Deze les gaat over boos zijn en zeggen wat je dwarszit. Kinderen maken boze 'beelden' waarin ze laten zien hoe je boosheid kunt herkennen. Ook beschrijven ze wat ze voelen in hun lichaam als ze boos zijn. Ze leren hoe ze iemand kunnen vertellen wat hen dwarszit, zonder de ander te beschuldigen of ruzie te krijgen.

Is dit erg?

Iedereen is anders. Wat de één heel erg vindt, vindt de ander een beetje erg.
 Wat vinden ze thuis van deze lijst?
 Vinden ze dezelfde dingen heel erg als jij? Of zijn er verschillen?

een beetje erg

heel erg

- | | een beetje erg | heel erg |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Als je fiets gestolen wordt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Als je vriend(in) gaat verhuizen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Als je zelf zou verhuizen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Als je vriend(in) je opeens niet meer ziet staan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Als je een beugel moet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Als je een onvoldoende haalt voor een toets. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Als je niet bij het groepje mag horen waar je graag bij wilt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Als je huisdier doodgaat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Als je niet de merkkleding krijgt die je graag wilt hebben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Als iemand iets vervelends tegen je zegt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Als iemand je slaat. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Als iemand de baas over je speelt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Als je ouders kwaad op je zijn. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Als je ziet dat iemand gemeen behandeld wordt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Als je ouders je zakgeld vergeten te geven. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Als je op tv beelden van een erge hongersnood ziet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Als je twee beste vrienden ruzie met elkaar hebben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Als je je huiswerk vergeet mee naar school te nemen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Als je naar de tandarts moet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Als je je huissleutel kwijt bent. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Hoe zeg je wat je dwarszit?

Ik-boodschap

Met een ik-boodschap zeg je wat jij ergens van vindt, zonder de ander te beschuldigen of aan te vallen. Het is jouw mening.

De ik-boodschap bestaat uit drie delen. Het maakt niet uit in welke volgorde je deze drie onderdelen vertelt.



Je kunt aan een ik-boodschap ook een verzoek toevoegen. Wat wil je graag dat er gebeurt?

Prat vanuit jezelf. Gebruik daarom het woordje 'ik'.



BOOS ? KALMEER!

Wat ergert je en wanneer word je boos? Kun je voorkomen dat je dingen zegt of doet waar je later spijt van krijgt? Les 3 en 4 gaan over boosheid en over wat kinderen kunnen doen en zeggen als ze boos zijn of zich ergeren.

Bewegen als je boos bent!

Als je boos bent maakt je lichaam het hormoon adrenaline aan. Daarom is het goed om je fysiek in te spannen als je kwaad bent, je maakt daarmee het teveel aan adrenaline op. Kleine kinderen doen dit vaak van nature, terwijl volwassenen hier minder goed in zijn.

In groep 7 beginnen kinderen vaak hun 'natuurlijke oplossing' van bewegen bij boosheid te onderdrukken. Een gevolg hiervan is dat de meest gehoorde klachten bij jongens op deze leeftijd gedragsproblemen zijn en bij meisjes buikpijn. Je kan kinderen helpen om hun stemming ten goede te keren door hen te laten bewegen: sporten, dansen, zingen, stampvoeten of tegen een bal trappen, iedere vorm van bewegen is goed. Als ze daarna tot rust zijn gekomen, kunnen ze veel beter zeggen wat hen dwarszit.

Zeggen wat je dwarszit

In de laatste les van dit thema leren kinderen werken met de ik-booschap. Zo kunnen ze zeggen

wat ze ergens van vinden zonder de ander meteen te beschuldigen. Ook volwassenen kunnen in hun contact met kinderen gebruik maken van de ik-booschap.

Als jij niet vertelt waar je gaat spelen, voel ik me ongerust, omdat ik dan niet weet waar je bent.

Ik ben heel blij dat je je kamer opgeruimd hebt, zo kost het mij veel minder tijd om je kamer schoon te maken.

Het gebruik van de ik-booschap heeft een aantal voordelen:

- Een volwassene die de ik-booschap gebruikt, vertelt iets over zijn eigen gevoelens en gedachten en laat kinderen zien wat hun gedrag bij hem teweegbrengt.
- Een ouder die positief gedrag benoemt met een ik-booschap, toont dat hij ziet wat het kind doet. Het kind zal daarom het gewenste gedrag eerder herhalen.
- Een ouder die negatief gedrag benoemt, zonder het kind af te wijzen, zet een kind aan tot nadenken, in plaats van het onmiddellijk in het defensief te drukken.



BOEKENTIP

BEZOEK VAN MISTER P

Door Veronica Hazelhoff

Jo-Jo wil graag voetballen. Alleen: hij heeft last van reumaknieën. Sinds een tijdje doen zijn gewrichten af en toe gemeen pijn. Soms voelen zijn knieën als twee gloeiende ballen. Maar Jo-Jo houdt vol. Simon, zijn voetbalvriend, steunt hem door dik en dun. Net als zijn nieuwe vriendin Lena, al heeft zij haar eigen zorgen. Ze is een asielzoekster, en moet misschien weer weg uit Nederland. Steeds vaker moet Jo-Jo in gevecht met 'Mister Pijn'.

En steeds benauwder wordt de situatie van Lena en haar moeder. Zouden ze echt allebei hun strijd verliezen?

Over verdriet en boosheid vanwege pijn, maar ook over verliefdheid, jaloezie en vriendschap.

