

Thema 3

Ken je dat gevoel?



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 4. 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 - Welk gevoel is dit?

In de eerste les van dit thema komen de vier basisemoties aan de orde: blijheid, verdriet, angst en boosheid. Kinderen wisselen onderling uit wanneer ze een bepaalde emotie voelen en leren hoe je deze gevoelens kunt aflezen aan gezichten. Ook breiden ze hun emotionele woordenschat uit, waardoor ze steeds beter in staat zijn hun eigen gevoelens te verwoorden.

Les 2 - Om je dood te schamen

Kinderen leren in deze les dat iedereen zich wel eens ergens voor schaamt. Het kan een opluchting zijn om te merken dat je niet de enige bent die dit wel eens heeft.

Les 3 - Verlegen zijn is niet zo fijn

'Als je durft te vertellen wat je niet durft, durf je heel veel.' In deze les reageren kinderen op deze stelling. Ze wisselen uit wanneer en in welke situaties ze verlegen zijn en hoe ze hiermee omgaan

Les 4 - Als ik boos ben

Een les over boos zijn. Kinderen geven aan in welke situaties ze niet, een beetje of juist heel erg boos worden. Ze merken dat niet iedereen boos wordt om dezelfde dingen. Ook leren ze wat je kunt zeggen of doen als je boos bent, en dat jouw boosheid soms een ander boos kan maken.

Les 1

Kijk mij!

Op school heb je het gehad over gevoelens.

Vraag thuis eens waar ze verdrietig, boos, bang of blij van worden.

Heb jij dat ook? Of werkt het bij jou heel anders?



blij



bang



boos



verdrietig

Les 2

Om je dood te schamen!

Vraag thuis waar je ouders zich vroeger voor schaamden.

Willen ze jou erover vertellen?



Les 3

Durf je het of durf je het niet?

Bekijk samen de plaatjes. Durfden je ouders dit toen ze klein waren? Zijn ze nu nog wel eens verlegen?



Optreden op school.



Vragen of je mee mag doen.



Vertellen in de kring.



Zeggen dat je iets niet wilt.



Zeggen dat je het ergens niet mee eens bent.





SCHAAMTE EN VERLEGENHEID

Kinderen ervaren in les 2 en 3 dat iedereen zich wel eens ergens voor schaamt of verlegen is. Erover praten kan enorm opluchten. Ze merken zo dat ze niet de enigen zijn die met zulke gevoelens worstelen.

Schaamte

Je schamen is een vervelend gevoel, waar je zo snel mogelijk vanaf wilt. Maar schaamte kan ook een signaal zijn: je hebt iets verkeerd gedaan. De volgende keer wil je dat anders aanpakken. Voor kinderen kunnen bepaalde dingen waarvoor ze zich schamen veel zwaarder tellen dan voor volwassenen. Ze zijn nog niet in staat om hun 'afgang' te relativiseren en kunnen van kleine blunders in hun hoofd grote drama's maken.

Plaatsvervangende schaamte

Gêne voor je ouders is voor een kind in groep 4 volkomen normaal. Ze vinden bijvoorbeeld dat hun ouders te veel opvallen, te hard praten en ze willen niet meer gekust worden in het openbaar. Deze vorm van verlegenheid kan later weer verdwijnen, maar komt hoogst waarschijnlijk terug in de puberteit.

Verlegenheid

Schaamte heeft ook te maken met verlegenheid. Verlegenheid is een vorm van sociale angst. Je kunt je

bijvoorbeeld verlegen voelen uit onzekerheid, of omdat je bang bent dat iemand je niet zal waarderen als je niet aan bepaalde verwachtingen voldoet. Soms doen kinderen juist stoer om hun onzekerheid te verbergen. Vrijwel iedereen heeft wel eens last van verlegenheid, de een meer dan de ander. Het kan kinderen geruststellen als een volwassene hen vertelt waarover hij vroeger zelf onzeker of verlegen was. Kinderen krijgen daardoor de boodschap: het is normaal en het komt wel goed.

Situaties oefenen

Verlegenheid komt vaak voort uit onzekerheid. Wanneer een kind in een nieuwe omgeving komt, zijn angst en teruggetrokken gedrag normale reacties. Laat uw kind dus oefenen in situaties waarin het onzeker is. Stimuleer het om anderen gedag te zeggen, vragen te stellen, contact te maken met leeftijdgenootjes, enzovoort. Gewenning maakt de angst minder groot. In de leefstijles houden we ons bezig met 'normale' verlegenheid, waar veel kinderen en ook volwassenen last van kunnen hebben. Het praten over de angsten die achter verlegenheid schuilgaan, en het besef dat anderen hier ook mee kunnen zitten, helpt kinderen hier beter mee om te gaan.



BOEKENTIP

RAMPENKAMP

*Door Mirjam Oldenhave,
met tekeningen van Elly Hees.*

Joosje vindt het vreselijk dat ze in de kerstvakantie naar een kamp moet. 'Kamp voor Kanjers' heet het. Maar Joosje weet wel beter. Echte kanjers gaan snowboarden of skiën. Dit is een kamp voor verlegen kinderen. Ze moet er de meest afschuwelijke dingen doen, zoals toneelspelen en klauteren op een klimmuur. Dan ontmoet ze Stevie. Hij heeft een capuchon die zo groot is dat je zijn gezicht niet kunt zien. Handig als je moet blozen! Meteen weet Joosje dat Stevie op z'n minst net zo verlegen is als zij. En als Stevie de eerste dag al wegloopt, is er maar één persoon die weet waar ze hem kan vinden...

Over verlegenheid en vriendschap, met 'tips voor verlegen kinderen'.

