

Thema 3

Ken je dat gevoel?



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 3. 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 - Fijn of vervelend

In de eerste les van dit thema komen de vier basis-emoties aan de orde: blijheid, verdriet, angst en boosheid. Kinderen vertellen elkaar wanneer ze zich zo voelen en hoe ze deze gevoelens kunnen herkennen bij anderen.

Les 2 - Bakkie troost

Een les over verdrietig zijn en troosten. Kinderen verwoorden wat hen verdrietig maakt en wat ze dan doen om troost te vinden. Ook spelen ze een rollenspel waarin ze leren dat je elkaar op verschillende manieren kunt troosten.

Les 3 - Ben jij bang voor ...?

Griezelen kan leuk zijn als je naar een spannend verhaal luistert of een enge film bekijkt. Maar écht bang zijn is een vervelend gevoel. In deze les ontdekken kinderen dat iedereen wel ergens bang voor is. Dat kan van kind tot kind sterk verschillen: niet alleen wáár je bang voor bent, maar ook in welke mate. Kinderen leren verschillende manieren om met angst om te gaan en leren begrijpen dat angst een gevoel is waar je anderen niet mee moet plagen.

Les 4 - Wat doe je als je boos bent?

In deze les luisteren kinderen naar een verhaal over Bessie die boos is. Ze wisselen met elkaar uit waar ze zelf boos over worden, wat ze doen als ze boos zijn en wat de gevolgen daarvan zijn. Ook leren ze hoe ze kunnen zeggen dat ze iets vervelend vinden, zonder dat er ruzie van komt.

Fijn of...

Op school heb je verteld welk gevoel jij vindt passen bij deze plaatjes. Bekijk de plaatjes samen met je vader, moeder, opa of oma. Wat voor gevoel krijgen zij bij deze plaatjes?



blij

bang



boos

verdrietig



Les 3

Waar ben jij bang voor?

Iedereen is wel eens bang. Maar niet iedereen vindt dezelfde dingen eng. Vraag thuis aan een volwassene waar hij of zij vroeger bang voor was.





BANG!

Een schaduw op je slaapkamermuur, een hond die naar je blaft, een drukke weg die je moet oversteken: iedereen is wel eens bang voor zulke dingen. In les 3 komen deze angstgevoelens aan bod. Waar zijn kinderen bang voor en wat kunnen ze doen om hun angst te overwinnen?

Reageren op angst

Bang zijn is oké. Het is zelfs nuttig, want het waarschuwt je voor gevaar. Daarom ben je ook voorzichtig in het verkeer en aai je niet zomaar een vreemde hond. Kinderen kunnen best vaak bang zijn en ze weten meestal intuïtief wel hoe ze zich over hun angst heen kunnen zetten. Maar dat is nog niet hetzelfde als angst verwerken. Hiervoor missen kinderen vaak nog voldoende inzicht in datgene waar ze bang voor zijn. Het is voor kinderen daarom belangrijk om te zien hoe volwassenen omgaan met angst. Als die kalm blijven in een voor kinderen angstige situatie, leren ze daar veel van. Bijvoorbeeld dat je blijkbaar niet altijd bang hoeft te zijn voor een alarm dat afgaat, of een spin. Ook leren ze van volwassenen dat je in bepaalde omstandigheden juist wel voorzichtig moet zijn. Kinderen krijgen meer zelfvertrouwen als ze zelf hun eigen angsten leren overwinnen.

Bang voor ...

Voor kinderen tussen de vier en zes jaar is het heel normaal om bang te zijn voor denkbeeldige monsters, heksen, spoken en draken. Angst voor het donker duurt bij de meeste kinderen tot ze een jaar of negen zijn. Kinderen kunnen op deze leeftijd ook bang zijn dat ze van hun ouders gescheiden worden. Angsten kunnen door allerlei oorzaken worden aangewakkerd, zoals bijvoorbeeld verhalen die ze horen, maar ook door televisie of internet. Het is daarom goed om het kijk- en gamegedrag van kinderen in de gaten te houden en waar nodig te begrenzen.

Wat helpt?

Kinderen zijn 's avonds in bed vaak angstiger dan overdag. Dit komt omdat de hormonen die angstgevoelens veroorzaken, toenemen bij inactiviteit. Als kinderen bang zijn, helpt het vaak om iets te ondernemen of afleiding te zoeken. De angst neemt hierdoor af. Ook het erkennen van de angst kan helpen. Het werkt in ieder geval beter dan zeggen: 'Er is niets om bang voor te zijn'. Een gevoel neem je niet weg door te zeggen dat je dat niet hoeft te voelen.



BOEKENTIP

IK ZIE HET AAN JE OGEN

Door Guy Daniëls, met tekeningen van Ina Hellemans.

Sammy de kleine kikker wordt snel boos. Dan trilt hij over zijn hele lijf. Zijn groene ogen lopen vol en hij blaast ze helemaal op. Maar waarom eigenlijk? Dat weet hij zelf ook niet zo goed. Het gebeurt gewoon, zomaar. Zijn vrienden merken het ook. Ze maken er een spelletje van. 'Word je weer boos, Sammy?' roepen ze. 'We zien het aan je ogen!' Daar schrikt Sammy van. Kunnen ze echt aan zijn ogen zien dat hij boos wordt? Gelukkig heeft hij papa nog, en die geeft hem een heel goede raad ...

Over een kleine driftkikker die af wil van zijn boosheid.

