

# Thema 3

## Ken je dat gevoel?



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 6. 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 - Van binnen en van buiten

Kun je aan iemand zijn gezicht of lichaamstaal zien hoe hij zich vanbinnen voelt? En probeer je je eigen gevoelens wel eens te verstoppen, zodat anderen niet merken wat je voelt? Deze vragen komen in de eerste les aan de orde. Ook geven kinderen aan welke situaties bij hen bepaalde gevoelens losmaken. Ze breiden hun emotionele woordenschat uit, waardoor ze beter in staat zijn om gevoelens te verwoorden.

#### Les 2 - Spijt als haren op je hoofd

Heb je wel eens ergens spijt van gehad? Wanneer overkomt je dat? En wat is spijt precies? Kinderen wisselen hierover ervaringen uit en ontdekken dat iedereen wel eens ergens spijt van heeft. Berouw

hebben over iets wat je gedaan hebt is een vervelend gevoel. Maar je kunt er wel iets van leren: de volgende keer pak je het op een andere manier aan. Ook leren de kinderen wat erbij komt kijken als je je verontschuldiging aanbiedt. 'Het spijt me' zeggen en dat ook echt menen, is wat anders dan 'even' sorry zeggen.

#### Les 3 - Lachen, gieren, brullen

In deze les ervaren kinderen dat lachen aanstekelijk werkt. Om je lachen in te houden moet je soms heel erg je best doen. Ook maken ze een moppenboek met de beste moppen uit de klas. Bovendien leren ze waarom lachen heel gezond is.

#### Les 4 - Jaloers of zo?

Een les over jaloezie. Het is best lastig om te leren omgaan met het feit dat sommige mensen meer hebben of kunnen dan jij. Soms kun je bang zijn dat je ergens niet zo goed in bent. In deze les maken kinderen samen een verhaal over iemand die heel jaloers is en praten ze erover hoe je met jaloezie kunt omgaan.

# Wat zou jij doen?

Op school heb je aangegeven wat jij doet als je ergens spijt van hebt. Stel deze vragen thuis. Wat zouden zij doen? Laat ze een rondje om A, B, C of D zetten. Als ze een andere oplossing hebben zetten ze een rondje om E en vertellen ze hun oplossing.

## Wat doe jij in dit geval?

Wat erg, dat is zijn nieuwe bal!

Waarom deed je dat nou?



- A. Je koopt zo snel mogelijk een nieuwe bal of geeft je eigen bal aan het kind.
- B. Je vertelt hoe rot jij je voelt en zegt dat het je heel erg spijt.
- C. Je zegt dat het helemaal per ongeluk ging en dat je er eigenlijk niets aan kon doen.
- D. Je trakteert je vriend op iets lekkers.
- E. ....

## Wat doe jij als je spijt hebt van iets dat je gezegd hebt?

Heb je die bril voor niks op je kop?



- A. Je zegt één keer: 'Sorry hoor!'
- B. Je zegt niets maar doet na een tijdje alsof er niets gebeurd is.
- C. Je legt een kaartje in haar laatje waar *Het spijt me* op staat.
- D. Je zegt dat je heel kwaad werd omdat het zo'n pijn deed maar dat je het niet zo bedoeld hebt.
- E. ....

## Wat doe jij als je dit vergeten bent?

Maar je hebt dat computerspel al heel lang! Ik wil het terug, zei ik toch!



E. ....

- A. Je racet voor schooltijd snel terug naar huis om het alsnog op te halen. Dan maar te laat op school.
- B. Je zegt hoe dom je dit van jezelf vindt en vraagt of hij jou wil helpen onthouden om het morgen mee te nemen.
- C. Je zegt dat het je spijt maar dat je nu eenmaal een warhoofd bent en er dus niets aan kunt doen.
- D. Je neemt je voor om het de volgende dag mee te nemen. Je doet er dan een velletje stickers bij, als cadeautje.

### Les 3

## Lachen is gezond

In deze les heb je ontdekt waarom lachen leuk én gezond is!  
Verzin iets om te doen waar je samen om kunt lachen. Of vertel een mop waar ze thuis om kunnen lachen.

### Les 4

## Wat doe je eraan?

Bijna iedereen is wel eens jaloers. Alleen is niet iedereen jaloers op dezelfde dingen of mensen. Vraag thuis of ze wel eens jaloers zijn. En of ze dat vroeger ook wel eens waren. Waarop waren ze dan jaloers? En wat deden ze eraan?



## Lekker lachen

*Les 3 gaat over lachen. Als iemand op een grappige manier lacht, beginnen anderen vaak ook te lachen. Lachen is aanstekelijk, gezond en draagt bij aan een goede sfeer. En lachen is het allerleukste als iedereen meedoet.*

### Lachen is écht gezond

Als je lacht, maken je hersenen endorfine aan, een hormoon dat stressverlagend en pijnonderdrukkend werkt. Ook haal je flink wat zuurstof naar binnen als je lacht. Onderzoek toont aan dat lachen ook het immuunsysteem kan versterken. Het is dus echt gezond om te lachen.

### Samen lachen

Door een ander toe te lachen, laat je zien dat je geen kwade bedoelingen hebt, dat je elkaars aanwezigheid accepteert en op prijs stelt. Kortom: dat je de ander sympathiek vindt. Mensen die veel (glim)lachen worden door anderen vaak aardig gevonden en maken gemakkelijker contact dan mensen die dat minder vaak doen. Samen lachen heeft een positief effect op onderlinge verhoudingen en draagt daarom bij aan een prettige groepsfeer. Een groep die goed samen plezier kan maken, kan vaak ook goed samen werken en leren.

### Een lach en een traan

Bij lachen is het wel van belang dat het voor iedereen in de groep duidelijk is waarom er wordt gelachen. Is dat niet het geval, dan kan iemand zich buitengesloten voelen, bijvoorbeeld als er een groepje kinderen zit te giechelen en een ander kind denkt dat het over hem gaat. Voor de lachers is het daarom goed om te beseffen dat ze rekening moeten houden met andere kinderen, die bepaalde dingen misschien helemaal niet grappig vinden of gewoon niet in de stemming zijn om te lachen.



## BOEKENTIP

### WOLF

*Door Martha Heesen, met tekeningen van Kees de Boer.*

Nene en Coppe zijn dikke vrienden. Ze zitten graag samen bovenin de boom bij Nene in de tuin. Maar als Coppe bij een motorongeluk betrokken raakt, verandert er veel. Nadat Coppe is hersteld, krijgt hij een nieuwe vriend: de jonge hond Wolf. Nene is kwaad, want Coppe komt nooit meer bij haar in de boom zitten. Hij speelt alleen nog maar met zijn nieuwe hond. Nene is bang voor de hond. Ze vindt hem groot, springerig en vies. Het liefst zou ze zien dat de hond verdween en dat alles weer bij het oude was. Wanneer Wolf door de stroming van de rivier wordt meegesleurd, schrikt Nene toch erg. Niemand kan de hond terugvinden. Alleen Nene weet misschien waar hij is. Durft ze 's nachts op zoek te gaan?

Een sfeervol boek over jaloezie, verdriet en gevoelens van spijt als een vriendschap verloren dreigt te gaan.

