

Inhoud

Leerlingen leren hun gevoelens te herkennen en onder woorden te brengen. Deze les gaat over onplezierige gevoelens.

Doel

- De leerlingen kunnen een persoonlijke onplezierige herinnering noemen.
- De leerlingen benoemen onplezierige gevoelens.

Materiaal

- Lesblad 13a
- Kleurpotloden en viltstiften
- Lege vellen papier

Belangrijk

Leg de leerlingen uit dat:

- mensen zich om heel verschillende dingen onplezierig kunnen voelen;
- wij ons om sommige dingen minder onplezierig voelen dan om andere;
- er allerlei soorten onplezierige gevoelens zijn.

De les

Introductie

Oefen met de leerlingen nog een keer in welke situaties zij kunnen schildpadden. U kunt de volgende vragen stellen: *Weet je nog wat een goed moment is om te gaan schildpadden? Weet je nog hoe Marit zich voelde voordat ze ging schildpadden?* Samengevat: *Marit was boos, verdrietig en ongelukkig. Dat zijn allemaal onplezierige gevoelens. Daar gaan we het vandaag over hebben.*

Aan de slag

Opdracht 1 Onplezierige gevoelens

Bespreek met de leerlingen wat onplezierige gevoelens zijn. Dat kan op de volgende manier:

1. Bekijk lesblad 13a. Op het lesblad staan drie tekeningen. 1. Marit is verdrietig, 2. Marit is boos, 3. Marit is moe.
2. Bespreek de plaatjes steeds op dezelfde manier: *Wat zie je? Hoe voelt Marit zich? Hoe kun je dat zien?*
3. Verzin samen zoveel mogelijk andere onplezierige gevoelens en schrijf ze op het bord.
4. Beeld een aantal gevoelens die op het bord staan uit samen met de klas. U kunt er bijvoorbeeld eerst een aantal voordoen en de klas vragen om te raden om welke gevoelens het gaat. Vervolgens kunnen de leerlingen gevoelens uitbeelden.

Opdracht 2 Onplezierige herinneringen

De leerlingen praten over een eigen onplezierige herinnering. Dat kan als volgt:

1. Vraag aan de leerlingen om zich een situatie te herinneren waarin ze zich onplezierig voelden. Vraag bijvoorbeeld: *Kun je je nog herinneren dat je je een keer onplezierig voelde? Waarom was dat? Wat gebeurde er toen?*
2. Als een leerling moeite heeft om te bedenken wanneer hij zich onplezierig voelde of er liever niet aan terug wil denken, probeer hem dan te helpen. Herinner hem bijvoorbeeld aan kleine vervelende situaties op school. Bijvoorbeeld: een keer dat hij boos was omdat hij in de pauze naar buiten wilde, maar binnen huiswerk moest maken.
3. Als alle leerlingen zich een onplezierige situatie kunnen herinneren, vraagt u hen om er een tekening, een collage of een elfje van te maken. U kunt dit zelf ook doen.
4. Laat daarna elke leerling vertellen over het resultaat. Doe het eventueel zelf eerst voor zodat de leerlingen een voorbeeld hebben. Het is belangrijk dat elke leerling aan de beurt komt.

lesblad 13a

