

## Inhoud

Gevoelens kunnen veranderen in tegenovergestelde gevoelens, bijvoorbeeld 'je bang voelen' tegenover 'je veilig voelen' of 'blij zijn' tegenover 'verdrietig zijn'. In deze les oefenen de leerlingen met tegenovergestelde gevoelens.

## Doel

- De leerlingen begrijpen dat gevoelens kunnen veranderen.
- De leerlingen kennen de begrippen BANG en VEILIG.
- De leerlingen weten dat bang hetzelfde is als angstig.

## Materiaal

- Emotiekaartjes BANG en VEILIG
- Lesblad 3a en 3b
- Viltstiften
- Digibord
- *Bang, hoezo bang.* Kinderen voor kinderen deel 2.

## De les

### Introductie

U kunt de leerlingen vertellen dat deze les gaat over twee nieuwe gevoelens. Het ene gevoel is BANG of ANGSTIG. Leg uit dat BANG en ANGSTIG hetzelfde is. Laat een leerling vervolgens uitbeelden hoe BANG eruit ziet. Eventueel kunt u het zelf voordoen. Vertel dat het andere woord VEILIG is. Vraag of iemand weet wat veilig is en kan laten zien hoe VEILIG eruit ziet. Als hier geen reactie op komt, kunt u het emotiekaartje VEILIG laten zien.

## Aan de slag

### Opdracht 1 Liedje Een beetje eng

In deze opdracht praten de leerlingen over 'bang zijn' aan de hand van een liedje.

1. Kies een liedje dat over het gevoel BANG gaat en zing het met de klas. Bijvoorbeeld: *Bang, hoezo bang.* Kinderen voor kinderen deel 2.
2. U kunt het liedje bespreken met de volgende vragen:
  - *Waar is het kind uit het liedje bang voor? (Antwoord: het heeft hoogtevrees.)*
  - *Zijn jullie zelf ook wel eens bang? Waarvoor dan? Schrijf eventueel de antwoorden op het bord.*
  - *Wat gebeurt er met je als je bang bent? (Mogelijke antwoorden: wegkruipen, huilen, klamme handen, ogen dichtdoen, andere kant opkijken.)*
3. Doe met z'n allen voor hoe iemand eruit ziet die bang is.

### Opdracht 2 Bang en veilig

De leerlingen leren dat BANG en VEILIG twee tegenovergestelde gevoelens zijn.

1. Laat lesblad 3a aan de klas zien.
 

**Tekening 1** U kunt de volgende vragen stellen:

  - *Wat zie je op het plaatje? (Antwoord: Koen is erg bang.)*
  - *Hoe zie je dat?*
2. Vraag de leerlingen of ze andere voorbeelden kunnen geven van hoe je ziet dat iemand bang is. Laat het eventueel ook uitbeelden.
3. **Tekening 2** Stel de leerlingen dezelfde vragen:
  - *Wat zie je op het plaatje? (Antwoord: Koen voelt zich veilig.)*
  - *Hoe zie je dat?*
4. Vraag of de leerlingen dit gevoel kunnen omschrijven.

# lesblad 3a



***Koen is bang***



***Koen voelt zich veilig***

# Les 3

## Opdracht 3 De droom van Chantal

In deze opdracht leest u een verhaal voor over een meisje dat verschillende gevoelens heeft. Gebruik hierbij de emotiekaartjes BANG en VEILIG.

1. Laat lesblad 3b aan de klas zien. Lees het volgende verhaal voor. Laat bij de verschillende stukjes tekst steeds de tekening zien die erbij hoort.

**Tekening 1** *Chantal ligt in bed, ze gaat slapen. Haar moeder is nog even welterusten komen zeggen en doet het licht uit. Chantal ligt lekker, ze voelt zich veilig.*

**Tekening 2** *Chantal valt in slaap, ze begint te dromen. Maar het is helemaal geen fijne droom! Ze droomt over grote vleermuizen die haar kamer komen binnenvliegen, en over een slang die over haar bed kronkelt. Het is heel eng. Chantal wordt met een schok wakker. Haar rug is drijfnat van het zweet en ze is heel erg bang. Ze kijkt om zich heen: Waar zijn die vleermuizen gebleven? Chantal roept hard om haar mama.*

**Tekening 3** *Haar moeder komt snel aangerend en vraagt geschrokken wat er is. Chantal vertelt over de vleermuizen. Haar moeder legt uit dat ze een nachtmerrie heeft gehad. 'De vleermuizen zijn niet echt in de kamer', zegt ze, en ze doet het licht aan om het te laten zien. Ze gaat op het bed zitten en slaat een arm om Chantal heen. 'Nu is alles weer goed, het was maar een droom', zegt ze. Chantal is niet meer bang, ze voelt zich weer veilig. Tevreden valt ze weer in slaap.*

2. Bespreek het verhaal met de leerlingen. U kunt vragen stellen als:
  - Wat gebeurt er met Chantals gevoelens? (Antwoord: ze veranderen; eerst voelt ze zich veilig, daarna bang en dan weer veilig.)
  - Waardoor veranderen haar gevoelens? (Antwoord: doordat ze een nachtmerrie heeft wordt ze bang; als haar moeder haar troost voelt ze zich weer veilig.)
3. Vraag aan de leerlingen of ze zelf wel eens een nachtmerrie hebben gehad en waar die over ging.



**Chantal ligt in bed en voelt zich veilig.**



**Chantal heeft een nachtmerrie en wordt heel bang.**



**Chantals moeder komt haar troosten en ze voelt zich weer veilig.**