

Inhoud

In deze les leren de leerlingen de begrippen pijnlijk vinden en vernederd en hoe zij deze gevoelens herkennen bij zichzelf en bij anderen.

Doel

- De leerlingen kennen de begrippen PIJNLIJK VINDEN en VERNEDERD.
- De leerlingen weten wat intensiteit betekent en hoe dit een gevoel versterkt.
- De leerlingen begrijpen dat emoties korter of langer kunnen duren.

Materiaal

- De gevoelsthermometer
- Emotiekaartjes PIJNLIJK VINDEN en VERNEDERD uit de klassenset
- Lesblad 3a en 3b
- Lege vellen papier, viltstiften en verf
- Digibord

De les

Introductie

Begin de les met de vraag of de klas weet wat PIJNLIJK VINDEN betekent. Vraag de leerlingen voorbeelden te noemen van pijnlijke situaties. Vraag ook wat je soms doet in een pijnlijke situatie. (Vul eventueel zelf aan: *je willen verstoppen, willen verdwijnen, blozen, stotteren, huilen.*)

Stel dezelfde vragen voor het begrip VERNEDERD. Leg hierbij uit dat vernederd voelen een veel sterker gevoel is dan pijnlijk vinden. Hier kan het begrip *intensiteit* aan de orde komen. Leg uit dat het gevoel van vernederd voelen veel dieper is dan bij pijnlijk. Als je je vernederd voelt, kun je de situatie pijnlijk vinden, maar tegelijk ook verdriet en schaamte voelen.

Tot slot kunt u de emotiekaartjes PIJNLIJK en VERNEDERD uit de klassenset laten zien. Vraag aan de leerlingen of het fijne of nare gevoelens zijn. Plaats de emotiekaartjes op de gevoelsthermometer.

Aan de slag

Opdracht 1 Een pijnlijke situatie

In deze opdracht wordt het begrip PIJNLIJK besproken.

1. Begin de les met een voorbeeld: *Je opa is drie weken geleden overleden. Je vriendje weet dit niet en vraagt hoe het met je opa is. Je kijkt verdrietig en zegt dat je opa is overleden.* Vraag aan de klas hoe ze denken dat jij je zou voelen en hoe je vriendje zich zou voelen. Stel vragen over de antwoorden van de leerlingen. Denk aan:
 - *Waarom denk je dat?*
 - *Waarom kun je dat zien?*
2. Laat de klas het plaatje van lesblad 3a zien. Vertel dat hier kinderen in een PIJNLIJKE situatie te zien zijn. Stel vragen als:
 - *Wat zie je op de tekening? (Antwoord: Jeffrey en Katja kletsen over Hanna. Ze denken dat Hanna buiten aan het spelen is, maar ze staat bij het raam en heeft alles gehoord.)*
 - *Hoe voelen Jeffrey en Katja zich?*
 - *En Hanna?*
 - *Waarom kun je dat zien?*

lesblad 3a



Katja

Jeffrey

Hanna

Les 3

Opdracht 2 Ik voel me vernederd

In deze opdracht wordt het begrip VERNEDERD besproken.

1. Geef eerst enkele voorbeelden:
 - *Je bent een jongen, maar iemand denkt dat je een meisje bent.*
 - *Iedereen in de klas kan staartdelingen en jij niet.*
 - *Je moeder heeft te weinig geld voor kleding en op school lachen ze je uit om je oude kleren.*
2. Laat de klas daarna het plaatje op lesblad 3b zien. Stel daarbij vragen als:
 - *Wat zie je op het plaatje? (Antwoord: Vincent heeft nieuwe schoenen. Dave en Bas lachen hem uit, omdat ze de schoenen raar vinden.)*
 - *Hoe voelt Vincent zich?*
 - *Waarom denk je dat?*
3. Leg de leerlingen uit dat iets PIJNLIJK vinden meestal niet zo lang duurt. Je VERNEDERD voelen is een veel sterker gevoel omdat je iets pijnlijk kan vinden, maar tegelijk ook verdrietig bent en je schaamt.

Opdracht 3 Dat was een pijnlijke situatie!

Bij deze opdracht maken de leerlingen een werkstuk van een situatie die zij PIJNLIJK vinden.

1. Vraag de leerlingen terug te denken aan een keer dat ze zich vernederd voelden, of aan iets dat ze pijnlijk vonden. Als ze zich geen situatie kunnen herinneren, mogen ze ook iets vezinnen.
2. Het PAD-kind van de dag deelt papier, viltstiften, verf enzovoort uit. De leerlingen beelden de situatie uit in een werkstuk.
3. Rond de opdracht af door de werkstukken klassikaal te bespreken.

lesblad 3b



Dave

Bas

Vincent