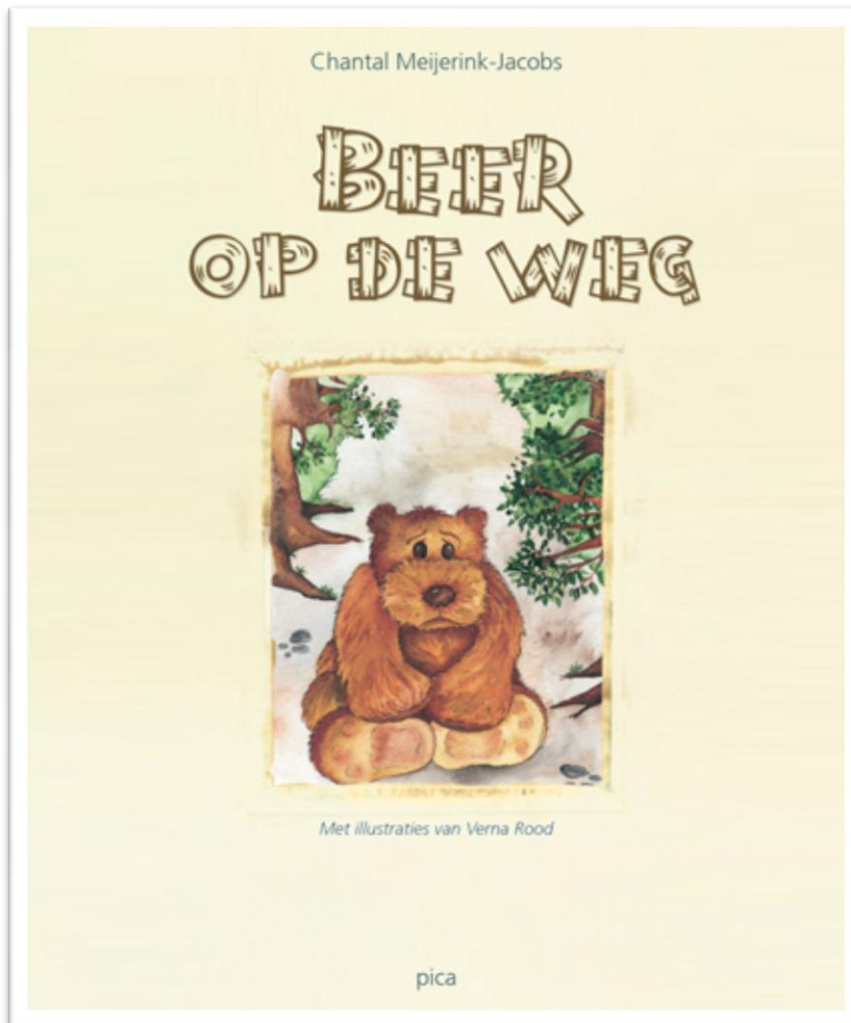


## Lesideeën bij het boek:



***De lesideeën zijn bedoeld voor zes- tot negenjarigen (middenbouw).  
Het doel is het leren (h)erkennen van emoties en het ontwikkelen van  
inlevingsvermogen.***

## Lesidee 1: Beer

*Benodigheden: een teddybeer, afbeelding op pagina 10, klas/speel-/gymzaal*  
*Vorbereiding: lees het boek Beer op de weg voor in de klas.*

Je zit met de kinderen in de kring op de grond in de klas, of in de speel-/gymzaal. Introduceer Beer en vertel dat er iets met Beer aan de hand is. Gebruik hierbij je eigen mimiek, om duidelijk te maken hoe Beer zich voelt. Vertel kort wat Beer aan het doen is (pagina 10) en geef de kinderen de ruimte om aan te geven wat zij denken dat Beer voelt. Alle aannames zijn prima. Het gaat om de beleving van het kind. Laat de teddybeer rouleren en geef de kinderen de kans voor te doen hoe Beer zit, kijkt en wat hij voelt. Vraag door als kinderen hun mening geven. Snel



genoeg zullen eigen ervaringen naar boven komen. Als (vooral jonge) kinderen de neiging krijgen de gevoelens die ze benoemen te ondersteunen met behulp van hun eigen lichaam (voordoen van houding en mimiek), laat dit dan vooral gebeuren. Hier zal een latere oefening bij aansluiten.

## Lesidee 2: Tekenen van emoties

*Benodigdheden: A3-papier, stiften, krijt, potloden*

Na de eerste les zou de koppeling gemaakt kunnen worden naar het kind zelf. Laat de kinderen in de klas een tekening maken alleen de omtrek van een Beer (zonder in te kleuren). Laat ze vervolgens met kleurtjes aangeven waar de Beer zijn gevoel ervaart (binnenkant Beer). Kinderen kunnen bijvoorbeeld de buik inkleuren of het hoofd. Vervolgens kunnen oudere kinderen ook een tekening maken van Beer en aangeven met behulp van een woordveld hoe je kunt zien aan Beer dat hij zich bang, verdrietig of eenzaam voelt. Bijvoorbeeld: ogen staan schuin, hij heeft tranen in zijn ogen, zijn schouders zijn gebogen, voeten staan naar binnen gedraaid enzovoort. Tot slot kunnen de tekeningen klassikaal besproken worden.

Nota bene: Let hierbij op dat kinderen vrij zijn hun gevoel te tekenen waar *zij* het hebben willen. Alle plekken zijn daarbij prima.

### *Aanvulling lesidee 2:*

Een uitbreiding van bovenstaande oefening kan worden vormgegeven door het kind in plaats van Beer zichzelf te laten tekenen. Deze oefening kan worden ingeleid door een kringgesprekje over gevoelens en angsten die kinderen zelf wel eens ervaren in diverse situaties. Deze oefening kan ook in kleinere groepjes tijdens soVA-training verder worden ingezet.

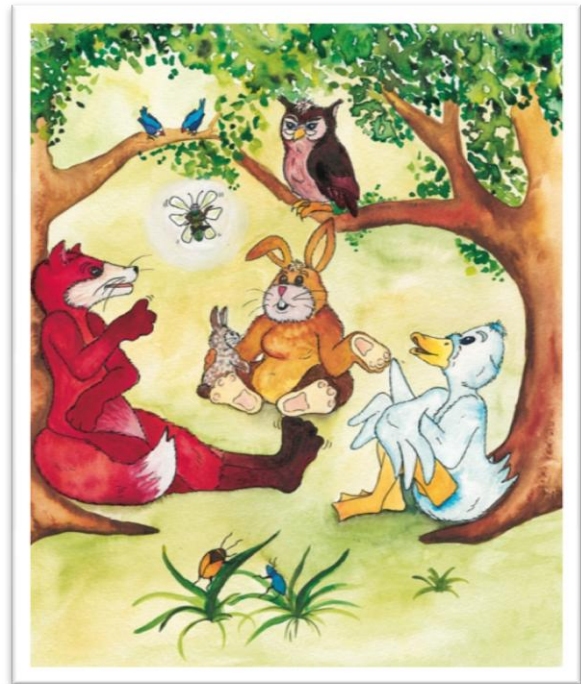
### Lesidee 3: Gevoelens ervaren: rollenspel hoge status/lage status

*Benodigheden: ruim lokaal/speel-/gymzaal, afbeeldingen op pagina 19 en 21 van het boek Beer op de weg inclusief het tekstfragment behorend bij deze afbeeldingen*

Op pagina 19 en 21 zijn de andere dieren van het bos te zien. De fragmenten uit het boek kunnen hierbij nogmaals worden voorgelezen/verteld. Laat de kinderen de dieren die ze zien benoemen en vertellen wat deze dieren volgens hen zullen denken en voelen.

- Vos: beetje stoer, zorgzaam
- Konijn: zorgzaam/helper
- Gans: verstandig
- Uil: wijs/rustig
- Vuurvliegje: wijs/helper

Laat de kinderen vrij in de ruimte rondlopen en nadoen hoe zij denken dat Uil, Gans, Vos, Vuurvliegje, Konijn en natuurlijk Beer zich zullen voortbewegen. 'Hoe kun je zien dat Vos stoer is?' Je kunt dit zelf eventueel eerst voordoen om het verschil te duiden.



#### Lesidee 4: Voordelen en nadelen

Benodigdheden: lokaal, stiften, potloden, eventueel verf, stickers, grote vellen karton o.i.d.

Bespreek met de kinderen, in de kring, dat jullie nu al een poosje bezig zijn met de lessen over gevoel. Maak een grote plaat en laat deze door de kinderen versieren. Laat de kinderen daarna benoemen wat ze zoal naar/vervelend vinden aan bepaalde gevoelens en laat ze dit op de ene helft van de plaat schrijven/tekenen. Vervolgens bespreken jullie de voordelen van de gevoelens. Wanneer is je bang voelen handig?(Bijvoorbeeld, bij brand, drukke weg enzovoort in verband met de adequate/nuttige vluchtreactie die door de angst wordt opgeroepen.) Laat alle zaken die bij de kinderen opkomen op de grote plaat schrijven/tekenen.

Nota bene: Let op dat je het *gevoel* duidt in plaats van de persoon. Dus: Wanneer **voel** jij je bang? In plaats van: Wanneer **ben** je bang.

## Lesidee 5: Ballonnenspel

*Benodigheden: gewone ballonnen.*

De kinderen zijn in de speelzaal/klas. Iedereen heeft een ballon. De kinderen duiden met behulp van de ballon wat hun gevoel over een bepaald onderwerp is. Bijvoorbeeld: goed kunnen voetballen. Blaas je ballon maar op en laat maar zien hoe goed jij dat kunt. ('Hoe groot is jouw ballon?') Eventueel kunnen kinderen zelf onderwerpen aandragen. Succesbeleving is hierbij van belang. Hierbij is het uiteraard belangrijk dat de leerkracht de groep kent en sterke en minder sterke punten van de leerlingen weet. Uiteindelijk kan de overstap naar gevoel worden gemaakt. De leerkracht geeft bijvoorbeeld zelf aan hoe bang hij is voor spinnen o.i.d. Kinderen volgen weer met eigen voorbeelden.

*Variant: nare gedachtes aan ballonnen knopen en op het schoolplein loslaten.* Dit kan alleen wanneer de groepsdynamiek zich ervoor leent. Kinderen moeten zich veilig voelen. Mogelijk zou deze oefening ook als afsluiting van een project angst kunnen worden gedaan. Deze oefening is overigens meer geschikt voor groep 5.

## Lesidee 6: Piekerdoos (in het verlengde van lesidee 5)

*Benodigdheden: schoenendozen, inpakpapier, plakfiguurtjes, lijm, scharen, stiften, potloden en kosteloos materiaal*

Deze activiteit kan klassikaal of met een groepje kinderen tijdens de SOVA-training worden gedaan. Sommige kinderen piekeren erg veel en kunnen hun gedachten niet loslaten.

Een 'piekerdoos' geeft ze de mogelijkheid hun piekergedachten te tekenen of op te schrijven en vervolgens in de doos te leggen, zodat ze het gevoel los kunnen laten.

