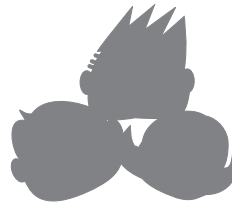


Gebied 4

Beseffen hoe gedachten emoties beïnvloeden

Activiteit 4.1**Ik denk en voel****Individueel****Tweetallen****Groepje****Hele groep****Doel van de activiteit**

De leerlingen leren dat gedachten invloed hebben op gevoelens

Doelgroep

Groep 3-4

**Stappen**

- Geef de leerlingen ieder werkblad 1.10 (zie cd-rom). In elk vak staat een cijfer, totaal 1 t/m 8.
- Introduceer de 4 basisemoties in de groep: boos, blij, verdrietig en bang. Leg ze kort even uit aan de leerlingen. Door de eerdere activiteiten zijn de emoties al bekend bij de leerlingen. Als geheugensteun is het mogelijk om de platen met smiles (Werkblad 1.8, zie cd-rom) te gebruiken.
- Lees de volgende 8 zinnen voor en laat de leerlingen bij elk van de zinnen een bijbehorende smile tekenen in het vak van het tekenvel dat bij de zin hoort. Laat ze een smile tekenen van hoe zij zich zelf zouden voelen. Bij zin 1 tekent de leerling dus in vak 1.
 - Zin 1: Ik denk dat die jongen mij niet aardig vindt (Hoe voel je je? Teken je gezicht in vak 1).
 - Zin 2: Ik denk dat dat meisje over mij praat.
 - Zin 3: Ik denk dat die leerlingen graag met mij buiten willen spelen.
 - Zin 4: Ik denk dat papa taart gebakken heeft.
 - Zin 5: Ik denk dat er een spin in mijn kamer zit.
 - Zin 6: Ik denk dat hij mijn potlood afgepakt heeft.
 - Zin 7: Ik denk dat mama straks nieuwe kleren met mij gaat kopen.
 - Zin 8: Ik denk dat ik vanavond vroeg naar bed moet.
- Laat de leerlingen vervolgens in tweetallen bespreken wat ze getekend hebben. Zijn er verschillen tussen de smiles?
- Vervolgens wordt er in de groep nagevraagd of er verschillen gevonden zijn. Herhaal zonodig de zinnen nog een keer.

**Materiaal**

- Werkblad 1.10 'Ik denk en voel' (zie cd-rom)
- Eventueel werkblad 1.8 'Vier smiles' (zie cd-rom)
- Potlood

**Tijdsduur**

30 minuten

**Tips**

Werkblad 1.10 'Ik denk en voel'

1	2
3	4
5	6
7	8

Gebied 4

Beseffen hoe gedachten emoties beïnvloeden

Activiteit 4.2**Niels en Charissa**

Individueel



Tweetalen



Groepje



Hele groep

Doel van de activiteit

De leerlingen leren de koppeling leggen tussen gedachten en gevoelens

Doelgroep

Groep 5-6

**Stappen**

- Lees het verhaal 'Niels en Charissa' (zie pagina 103) voor en stel tussendoor de vragen die erbij staan aan de leerlingen.
- Vraaggesprekje naar aanleiding van het verhaal:
 1. Stel één of meerdere vragen.
 2. Laat leerlingen er even over praten met de leerling die naast hen zit.
 3. Laat enkele leerlingen hun bevindingen aan de groep vertellen.
 - *Hoe voelde Charissa zich toen zij in de zandbak mocht spelen?*
 - *Hoe zouden jullie je voelen?*
 - *Wat is verschillend en/of hetzelfde tussen wat Charissa voelt en wat jullie voelen?*
 - *Wat wil Charissa maken?*
 - *Wat zouden jullie maken?*
 - *Haar broer Niels wil dat ze mee gaat om tikkertje te doen. Wat is verschillend tussen wat Charissa wil en wat Niels wil?*
 - *Niels vindt het leuk om tikkertje te doen. Wie van jullie vindt dit ook leuk en wie niet?*
 - *Charissa wil geen tikkertje doen, waarom niet?*
 - *Niels wordt boos en trekt Charissa aan haar arm mee. Hoe voelt Charissa zich?*
 - *Wat is verschillend en/of hetzelfde tussen wat Niels en Charissa voelen?*
 - *Moeder hoort geschreeuw en gaat naar buiten. Wat denkt moeder?*
- Stel als laatste de vraag: "Hoe zou het verhaal kunnen aflopen denken jullie?". De afloop van het verhaal kunt u door twee leerlingen laten vertellen. Vraag de andere leerlingen naar de verschillen en overeenkomsten in gedachten van de twee leerlingen die het verhaal afmaken.

**Materiaal**

- Verhaal 'Niels en Charissa' (zie pagina 103)

**Tijdsduur**

20-30 minuten

**Tips**

Het is ook mogelijk om de leerlingen de afloop van het verhaal te laten tekenen of na te laten spelen.

Verhaal bij activiteit 4.2 'Niels en Charissa'

Vertel de leerlingen het verhaal over een grote broer Niels die zijn kleine zusje Charissa iets wil laten doen wat zij niet wil.

"Charissa speelt buiten in de zandbak. Ze heeft van mama een emmer met water gekregen en een schepje. Ze kan nu taartjes bakken of een kasteel bouwen met een gracht er omheen."

"Is Charissa blij?"

"Wat wil Charissa?"

"Wat zou ze denken?"

"Dan komt haar grote broer Niels. Niels is al acht jaar. Niels wil dat Charissa met hem meegaat om tikkertje te spelen.

"Nee, ik wil lekker zandtaartjes maken" zegt Charissa. Niels wordt boos en begint te schreeuwen en trekt Charissa aan haar arm mee."

"Wat zou Niels denken? En Charissa?"

"Hoe voelt Niels zich? En Charissa?"

"Willen Charissa en Niels hetzelfde of verschillende dingen?"

Moeder hoort het geschreeuw en komt kijken. Ze ziet dat Niels en Charissa tegen elkaar schreeuwen en aan elkaar trekken. Ze denkt: "Ze maken nu alweer ruzie". Ze wil dat ze ophouden met schreeuwen".

"Wat ziet moeder?"

"Wat denkt moeder?"

"Wat voelt moeder?"

"Wat wil moeder?"



Gebied 5

Het leren kennen van de reeks: gebeurtenis > gedachten erover > gevoelens > mijn gedrag > gevolg van mijn gedrag

Activiteit 5.4**Grabbelton**

Individueel



Tweetalen



Groepje



Hele groep

Doel van de activiteit

De leerlingen leren volgens de G5 reeks over gevoelens praten

Doelgroep

Groep 7-8

**Stappen**

- Knip de kaartjes van werkblad 1.31 (zie cd-rom) uit en vouw ze een aantal keer dubbel. Leg ze in een schaalte of bakje.
- Schrijf op het bord het volgende schema.
Er gebeurt Ik denk Ik voel Ik doe Reactie van iemand op wat ik doe
- Vul het schema in met een voorbeeld, zodat de leerlingen weer bekend zijn met de manier van denken volgens het schema.
- Maak groepjes van vier leerlingen.
- Geef elk groepje een schaalte of bakje met kaartjes.
- Laat de leerlingen om de beurt een kaartje pakken. Ze benoemen de emotie die op het kaartje staat en leggen in eigen woorden uit wat deze inhoudt.
- Dan vult elke leerling het schema naar eigen inzicht in. Ze vertellen aan de andere leerlingen wat er zou kunnen gebeuren, welke gedachten zij kunnen hebben die leiden tot de emotie op het kaartje, hoe zij zich zouden gedragen, en wat de reactie van een ander zou zijn.
- Rouleer dit tot iedereen twee keer aan de beurt is geweest.
- Bespreek na. Was het moeilijk om op deze manier na te denken? Verschillen?

**Materiaal**

- Werkblad 1.31 'Grabbelton' (zie cd-rom)
- Schaaltes of bakjes

**Tijdsduur**

20-30 minuten

**Tips**

De kaartjes kunnen een andere keer gebruikt worden als stelopdracht. Laat de kinderen een kaartje trekken en er een verhaal of stripverhaal over maken. Kijk in hoeverre kinderen geneigd zijn om de G5 reeks daar in mee te nemen. Benoem dat positief.

Werkblad 1.31 'Grabbelton'

BANG	BOOS	BLIJ
VERDRIETIG	VERLIEFD	VERRAST
TELEURGESTELD	JALOERS	GEWELDIG
EENZAAM	OPGELUCHT	GESCHOKT
POSITIEF	NEGATIEF	BEDROEFD
VERVELEND	GELUKKIG	ELLENDIG
SCHULDIG	KOPPIG	AGRESSIEF
WALGEND	ONAANGENAAM	AANGENAAM

Stap 5 Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Activiteit 14 **Het uitdaagspel**

Doel van de activiteit Het kind kan onderscheid maken tussen helpende en niet-helpende gedachten. Het kind kan niet-helpende gedachten uitdagen.



Stappen

1. Schud de kaarten van Werkboek activiteit 14 en laat de eerste speler de bovenste kaart pakken.
2. De speler beslist of de gedachte op de kaart een helpende of niet helpende gedachte is.
3. Als het een helpende gedachte is, mag de speler één plaats vooruit. Als het een niet-helpende gedachte is, moet de speler terug naar start, tenzij deze een uitdaagkaart heeft. Als de speler een uitdaagkaart heeft kan deze kiezen uit twee mogelijkheden:
 - De niet-helpende gedachte uitdagen met het uitdaagwiel en veranderen in een gezonde gedachte. Als dit goed gedaan is, mag de speler vijf plaatsen vooruit.
 - De kaart bewaren voor later gebruik.
4. Het spel is afgelopen als een speler de finish heeft bereikt.
5. Bespreek als het spel afgelopen is de voordelen van het uitdagen: je beschikt dan over meer mogelijkheden!
6. Vertel dat het uitdagen van niet-helpende gedachten kan leiden tot een betere acceptatie van jezelf (=jezelf aardiger gaan vinden) en tot veranderen.



Materiaal

- Werkboek activiteit 14 'Het Uitdaagspel'
- Speelbord 'Het Uitdaagspel'
- Uitdaagwiel
- Kaartjes met helpende gedachten
- Kaartjes met niet-helpende gedachten
- Uitdaagkaarten
- Pionnen



Tijdsduur

30 minuten



Mogelijke uitbreiding

Maak zelf extra kaartjes met niet-helpende gedachten die het betreffende kind wel eens heeft en van de helpende gedachten die u het kind zou willen aanleren. Voeg deze toe aan het spel.



Stap 5

Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Activiteit 14

Het uitdaagspel (1)

Spelregels

1. De eerste speler pakt een kaart en zegt of de gedachte op de kaart een helpende of niet helpende is.
2. Bij een helpende gedachte mag je één plaats vooruit. Bij een niet-helpende gedachte moet je terug naar start, tenzij je een uitdaagkaart hebt.
3. Als je een uitdaagkaart hebt kun je kiezen uit twee mogelijkheden:
 - De niet-helpende gedachte uitdagen met het uitdaagwiel en veranderen in een gezonde gedachte. Als dit goed gedaan is, mag je vijf plaatsen vooruit.
 - De kaart bewaren voor later gebruik.
4. Het spel is afgelopen als je als eerste de finish hebt bereikt.

8/7	6	5	4	3	2	1
9						
10						
11						
12						
13			35	34	33	31/32
14						30
15						29
16						28
17						27
18/19	20	21	22	23	24	25/26

**Stap 5**

Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Activiteit 14**Het uitdaagspel - spelkaartjes (1)**

Ik vind het niet leuk om thuis dicteewoorden te leren.	Ik kan er niet tegen als iemand mij plaagt.	DAAG UIT!
Het is afschuwelijk naast iemand te zitten die ik niet aardig vind.	Er is niemand die mij aardig vindt en dat is een ramp.	Begrijpend lezen vind ik niet leuk.
Als ik mijn toets slecht maak, vind ik het jammer.	Ik heb wel veel fouten, maar dat is geen ramp.	DAAG UIT!
Ik vind het fijn als de zon schijnt.	Ik speel graag voetbal.	DAAG UIT!
Ik kan er niet tegen als ik thuis tafels moet leren.	Als het koud is op school, voel ik mij niet prettig.	Ik vind het niet leuk als ik een fout maak bij rekenen.
Als ze me uitschelden is dat jammer, het betekent niet dat ik ook ben wat ze zeggen.	Lezen is waanzinnig moeilijk.	Mensen die fouten maken zijn stom.
Ik hoef niet altijd de beste in iets te zijn.	Ik speel graag buiten.	Ik vind het niet leuk als de leraar boos is op mij is.
Het is een ramp dat je naar school moet.	Ik voel me prettig als iets me goed gelukt is.	Ik vond het leuk om naar de verjaardag van mijn vriend/vriendin te gaan.

**Stap 5**

Van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten

Activiteit 14**Het uitdaagspel - spelkaartjes (2)**

DAAG UIT!	Ik ben blij als we gaan zwemmen.	DAAG UIT!
Het is vreselijk als de meester/juf boos is op mij.	Ik deug nergens voor.	Ik vind het verschrikkelijk als iemand mij niet aardig vindt.
Ik doe nooit iets goed.	Hij daagt mij ook altijd uit!	Ik houd niet van spuitjes.
Ik krijg ook altijd de schuld.	Ik kijk graag tv.	Niemand doet alles goed.
DAAG UIT!	Ik vind het niet leuk om vroeg op te staan.	DAAG UIT!
Voor de groep een fout maken is het ergste dat je kan overkomen.	Het is de schuld van andere kinderen als ik boos word.	Het is jammer als het schoolreisje niet doorgaat.
Ik vind het fijn als het vakantie is.	DAAG UIT!	Ik vind het vervelend als ik straf krijg.
Ik houd er niet van als anderen tegen me schreeuwen.	Ik draag graag mooie kleren.	DAAG UIT!