



A. Gevoelens draairad

Hoe voel jij je?
Van een klein beetje naar
heel veel of net omgekeerd.

Maak kennis met het blij-radje.

Gevoelens zijn niet juist of fout. Gevoelens mogen er zijn en mogen/moeten we uiten. Het is helemaal oke om je gevoelens te tonen. Wel moeten we er rekening mee houden hoe we reageren. Want soms kan dit kwetsend zijn voor de anderen of kan je jezelf pijn doen.

Emoties hebben we allemaal maar de manier hoe we ermee omgaan is soms een zoektocht. Elke emotie heeft gradaties, je kan je tevreden voelen, of je kan super enthousiast zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

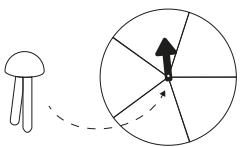
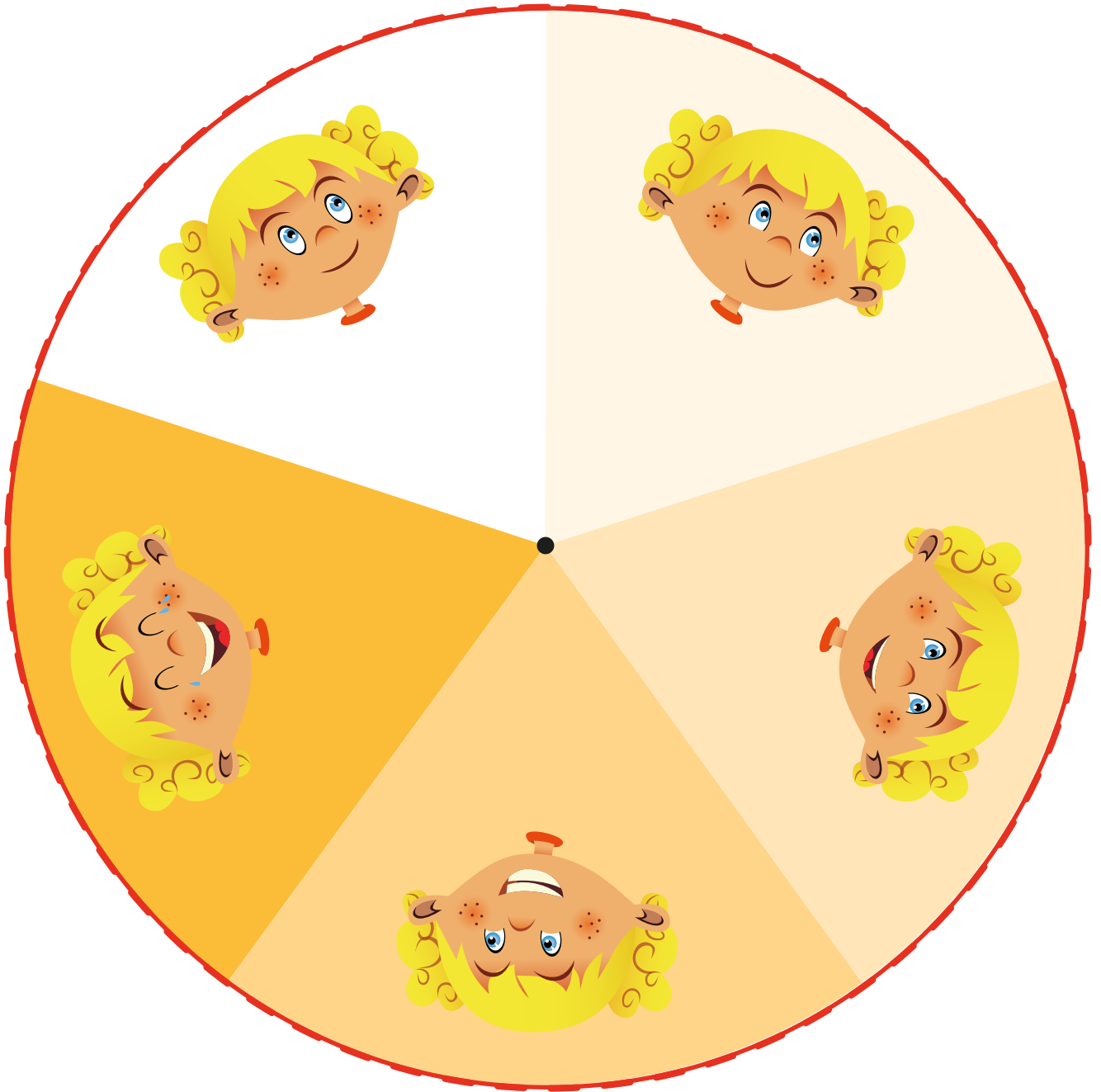
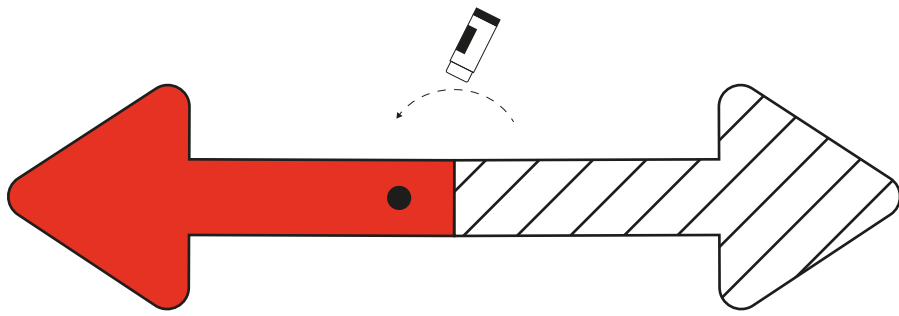
Daarom hebben we dit gevoelens-radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende gradaties er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Vragen die je kan stellen

- ★ Wanneer voelde jij je tevreden?
- ★ Wanneer was jij enthousiast over iets?
- ★ Wanneer voel jij je blij?
- ★ Waar kan je naartoe gaan om je blij te voelen?
- ★ ...

Tip

Denk eraan om blij zijn op verschillende manieren te verwoorden. Op die manier verrijk je hun taal en woordenschat. En leer je hen dat je op verschillende manieren dit kan verwoorden: tevreden, enthousiast, vrolijk, gelukkig, opgewekt, lachend, verheugd, stralend, zonnig (van humeur), uitgelaten...





B. Praatplaten

Kan jij aanduiden en vertellen wat er op deze prenten te zien is?

Druk de afbeeldingen die je in de bijlage vindt af en toon deze 1 voor 1 aan de kleuters, indien je een digibord hebt kan je dit ook op deze manier laten zien.

Je kan ook je kleuters in groepjes zetten en hen elk een afbeelding geven om hier met kleine groep even op te reflecteren. Nadien mogen ze aan elkaar vertellen wat ze zien.

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat zie je op de prent?
- ★ Word jij hier blij van?
- ★ Kan/wil je hier iets over vertellen?
- ★ Zijn er nog andere dingen waarvan je blij wordt?
- ★ Hoe kunnen anderen zien dat jij blij bent?

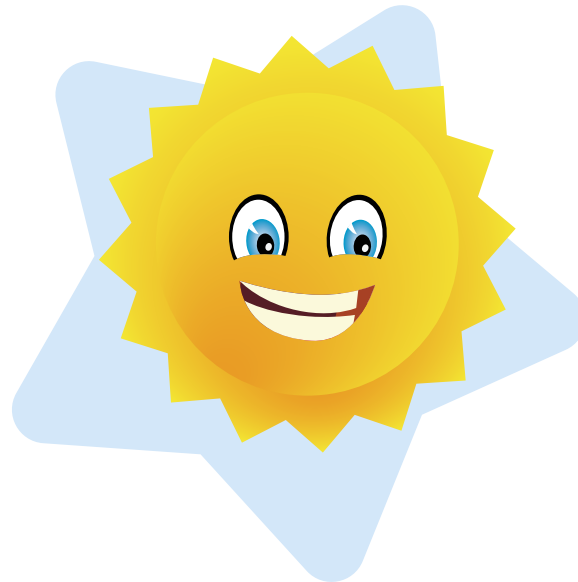




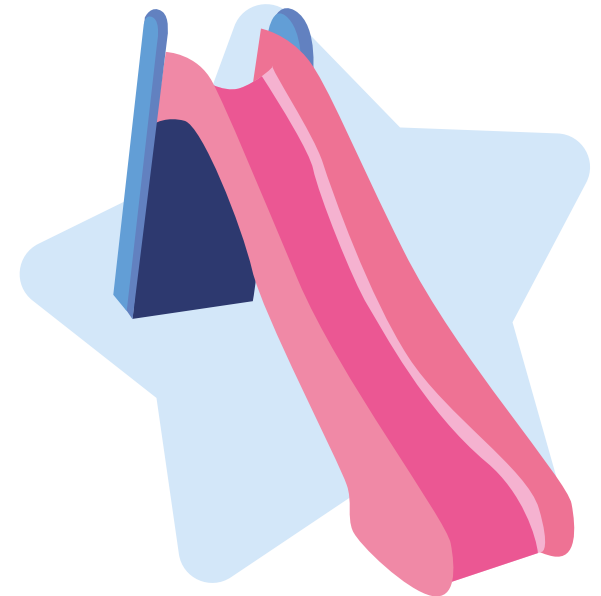
Een lekker ijsje



Muziek



De zon die schijnt



Glijden van de glijbaan



C. Hoe ga je om met je emotie?

Wat doe jij als je blij bent? Wat voel je dan? Waar in je lichaam voel je dit?

Maakt muziek je blij? Of misschien wel dansen? Of word je blij van tekenen en knutselen? Of misschien wel van buiten lopen en spelen.

Vandaag/deze week is de moment dat we dingen doen waar jullie blij van worden.

Inspiratie

Laat ze allerlei dingen **tekenen** waar jij noteert waar de kleuters blij van worden. Verzamel dit in een doos en trek er op verschillende tijdstippen van de dag eentje uit. Dit doen we dan samen. Nadien bespreek je met de kleuters wat ze deden en wat ze voelden? Je zal hier waarschijnlijk wel zelf veel taal aan moeten koppelen. Verwoorden wat je zag dat ze deden, gezichtsuitdrukkingen die je kon zien en misschien wel foto's van kon nemen?

Belangrijk hier is om ook te verwoorden dat je je fijn kan voelen als je iets doet voor een ander. Als je zelf blij bent straal je dit ook uit naar een anders waardoor de andere ook blij wordt. Soms moet je niet altijd acties doen, gewoon lachen en tevreden zijn kan ervoor zorgen dat die andere zich ook goed voelt.

Blij: (On)zichtbare kenmerken

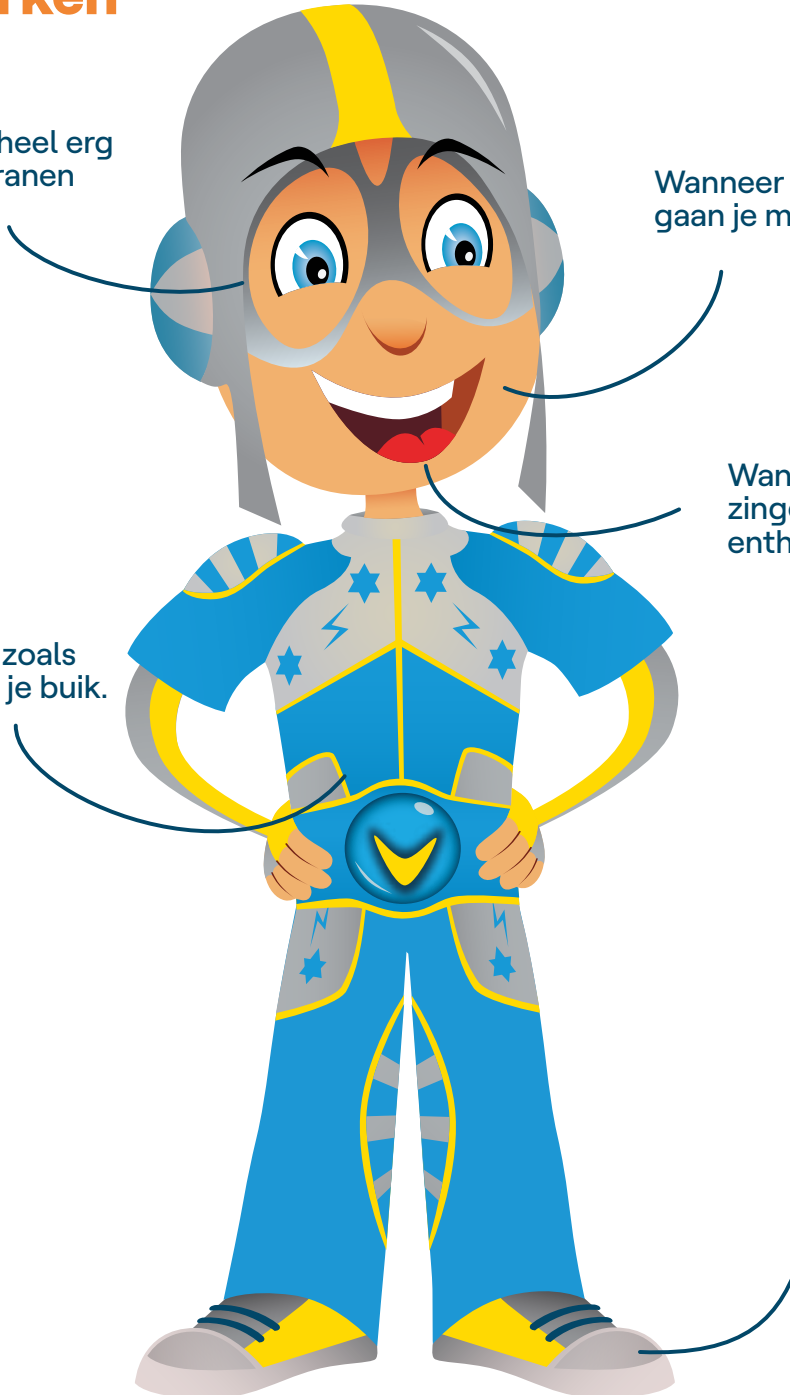
Wist je dat wanneer je heel erg moet lachen er soms tranen over je wangen rollen?

Wanneer je blij bent, gaan je mondhoeken omhoog.

Wanneer je blij bent wil je vaak zingen en spreek je op een vrolijke, enthousiaste manier.

Als je blij bent, dan is zoals een warm zonnetje in je buik.

Als je blij bent dan wil je soms dansen van plezier.





D. Doe-opdracht

Zet een actie op poten waarbij je kleine attenties geeft om op die manier anderen blij te maken.

Inspiratie

- ★ **Gelukspoppetjes** maken voor elkaar/jezelf
- ★ **Tekeningen/knutselwerkje** maken voor elkaar, misschien wel voor kinderen van de andere klas?
- ★ **Lippenstick** aandoen en zoentjes geven op kleine blaadjes en deze uitdelen.
- ★ Maak een **kalender** (samen met de kinderen) met allerlei doe opdrachten om anderen gelukkig te maken en aandacht hiervoor te hebben? Elke dag draai je het kaartje om, om te zien wat ze die dag moeten doen.

Klasvraag:

Hoe voelt het om anderen blij te maken?