



Boos



A. Gevoelens draairad

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

Maak kennis met het boos-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 met 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 teleurgesteld voelen, of je kan razend zijn over iets. En dan heb je nog alles wat ertussen ligt. Het is fijn om dit met kinderen bespreekbaar te maken.

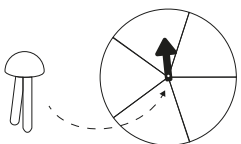
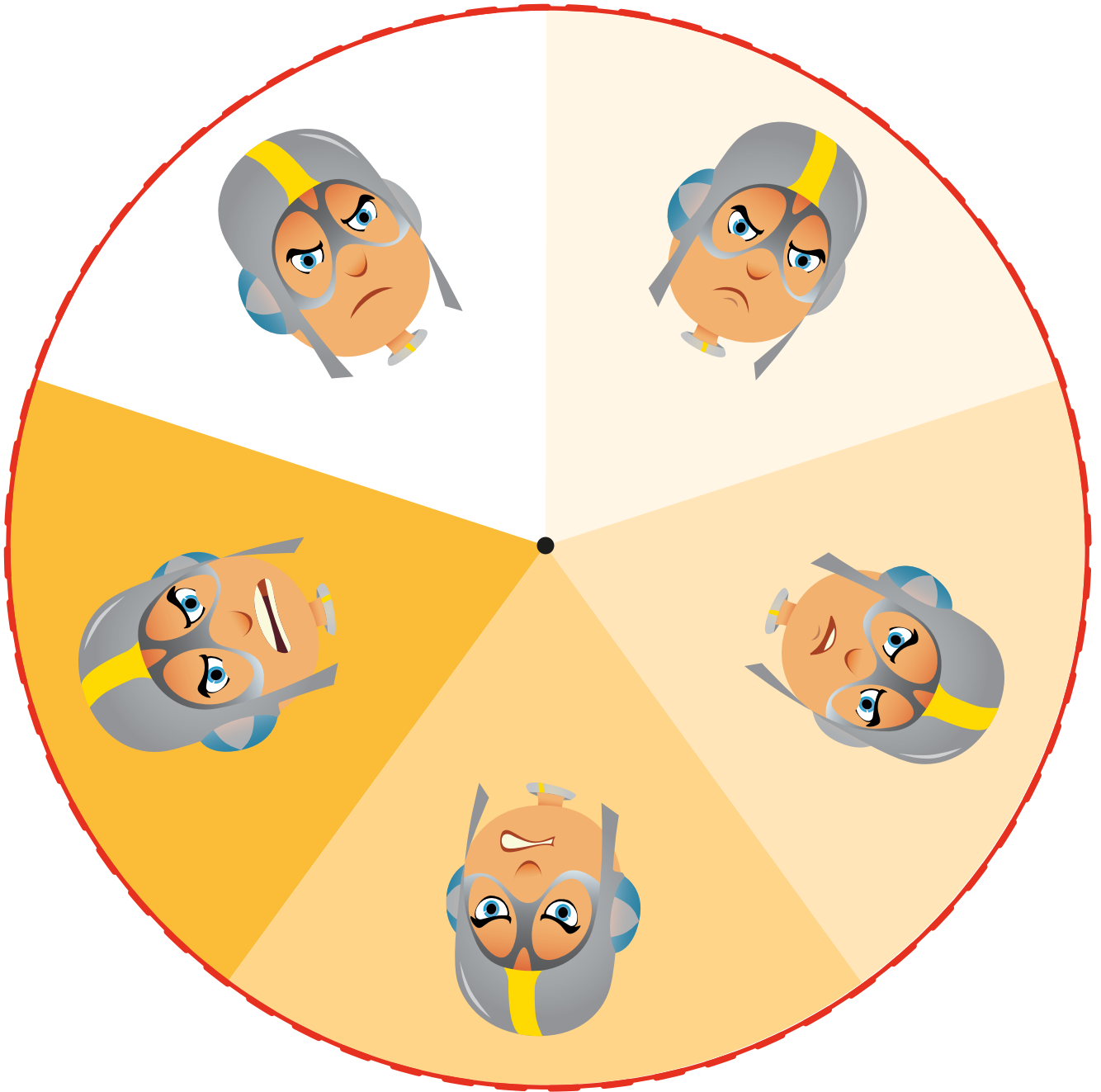
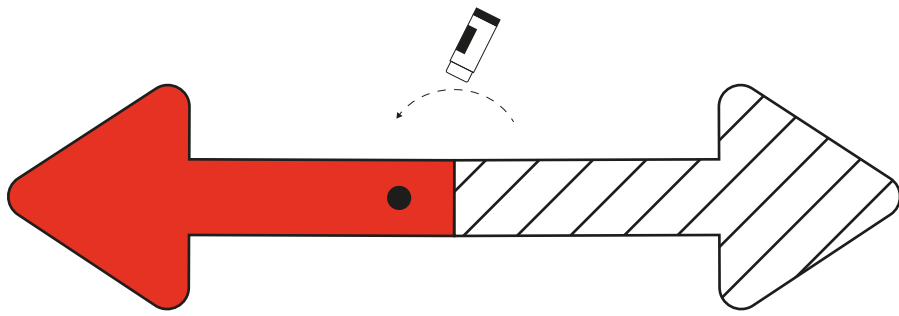
Daarom hebben we dit gevoelens-radje ontworpen. Hierop is te zien welke verschillende niveaus er zijn. Kan jij hier een moment aan koppelen?

Tip

Denk eraan om boos 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: boos, razend, woede, kwaad, woedend, geïrriteerd, nijdig, chagrijnig, pissig (in informele taal), mopperig...

Vragen die je kan stellen

- ★ Wat doe je als je boos bent?
- ★ Wanneer was jij woedend over iets?
- ★ Wanneer voel jij je razend?
- ★ Waar kan je naartoe gaan als jij je boos voelt?
- ★ ...





Boos



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.

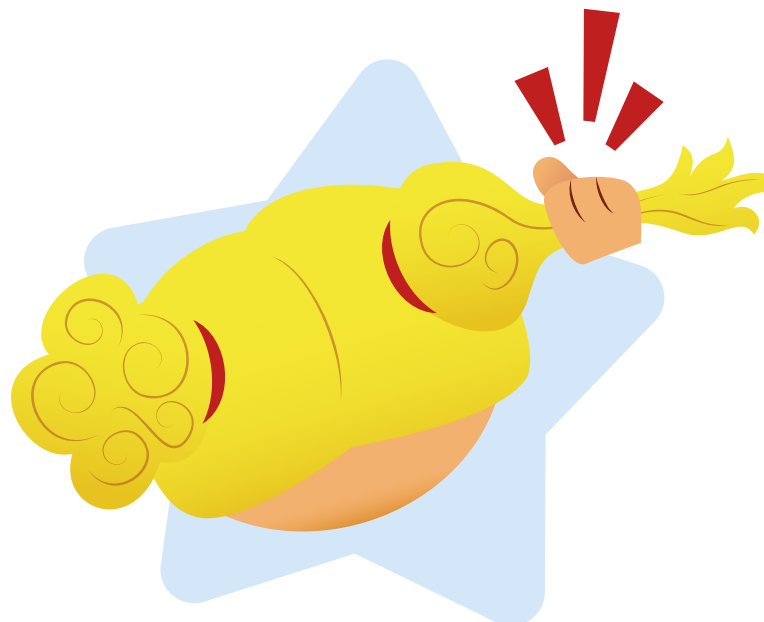
Vragen die je kan stellen

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





Blokkentoren valt om



Iemand trekt aan je haren



Je knuffel is stuk



Je ijsje valt op de grond



Boos



C. Hoe ga je om met je emotie?

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

Boos zijn is zeker en vast oke, en soms moet die woede er ook allemaal eens uit. Belangrijk hierbij is dat je nooit jezelf of een ander pijn doet. In het heetst van de emoties is het soms moeilijk om een gesprek aan te gaan. Daarom is het belangrijk om eerst tot rust te komen. We gaan op zoek naar welke manieren er jou kunnen helpen om die boosheid te uiten en rust te vinden.

Hoe kun je boosheid uiten?

- ★ Neem een kussen en hou dit zachtjes tegen je gezicht en **roep eens heel hard**.
- ★ Leg het kussen op een bank of tafel en **sla er eens heel hard op**.
- ★ Kan je naar buiten? Eens een **rondje lopen** (of 2) op de speelplaats, kan wonderen doen.
- ★ Even in de gang **over een weer wandelen** of naar het toilet kan je helpen om weer tot rust te komen.
- ★ ...

Boos: (On)zichtbare kenmerken





Boos



D. Doe-opdracht

Kan jij op verschillende manieren boos kijken?
Probeer dit te tekenen zoals je het in de spiegel ziet.

Inspiratie

- ★ Werken met **spiegels** en laat de kleuters hun boos gezicht natekenen
- ★ Laat een kleuter achter het raam staan en anderen tekenen hun gezicht

