

# Oefening 2 - Gevoelens verbergen

Een lesje van Beer Juf



Collega's, vandaag gaan we ontdekken of je altijd aan iemand kunt zien wat hij voelt! Soms zie je meteen dat iemand blij, boos of verdrietig is. Maar is dat altijd zo? Met een eenvoudig spel ontdekken de kinderen dat wat je voelt en wat je aan de buitenkant laat zien niet altijd hetzelfde hoeft te zijn.

## 1. Eerst kijken

### FILMPJE

Bekijk samen het filmpje Oefening 2 - Gevoelens verbergen. Beer Juf daagt de beertjes uit om hun gezicht zo lang mogelijk neutraal te houden: geen lach, geen boos gezicht en geen verbaasde blik. Beer Juf doet gek, vertelt iets grappigs of laat een beertje schrikken. Een voor een wordt er toch een emotie zichtbaar.

## 2. Probeer het zelf

Doe dezelfde oefening met de kinderen. Iedereen probeert een neutraal gezicht te houden. Probeer de kinderen vervolgens aan het lachen te krijgen of te verrassen, zonder ze aan te raken. Wie zijn neutrale gezicht verliest, heeft niets fout gedaan. Vraag: Wat gebeurde er met je gezicht? Kon je tegenhouden dat je moest lachen? Voelde je iets voordat een ander het aan je kon zien? Is dit voor iedereen even gemakkelijk?

### TIP VAN BEER JUF

**Maak er een spel van: het gaat om ontdekken, niet om wie het langste volhoudt.**

## 3. Probeer het in tweetallen

Een kind probeert een neutraal gezicht te houden. Het andere kind probeert een reactie uit te lokken door een gek gezicht te trekken, iets grappigs te doen of de ander te laten schrikken. Aanraken mag niet. Daarna wisselen de rollen. Deze oefening kan ook heel goed tijdens een bewegings- of gymles worden gedaan.

## 4. Praat er samen over

Vraag na het spel: Kun je altijd zien hoe iemand zich voelt? Kun je verdrietig zijn zonder te huilen? Kun je boos zijn en toch rustig kijken? Kun je bang zijn zonder dat iemand het ziet? Hoe kun je erachter komen hoe iemand zich echt voelt? Zo ontdekken kinderen dat de buitenkant niet altijd precies vertelt wat er vanbinnen gebeurt. Soms kun je het gewoon vragen: Hoe voel jij je?

## 5. Beer Koning en het gouden masker

Het filmpje eindigt met het verhaal Beer Koning en het gouden masker. Beer Koning regeert zijn land met een gouden masker dat er streng uitziet. Praat samen verder: Kun je aan het masker zien hoe Beer Koning zich echt voelt? Wat laat het masker aan andere beren zien? Voelt Beer Koning zich daarachter misschien anders?

**Ook apart te vinden bij: [Filmpjes > Gevoelens > Beer Koning en het gouden masker](#)**

## 6. Maak je eigen masker

Na het filmpje kunnen de kinderen zelf een berenmasker kiezen, kleuren en uitknippen. Laat ze ermee spelen: wat gebeurt er als je een vrolijk masker draagt terwijl je verdrietig praat? Of een streng masker terwijl je iets aardigs zegt? De maskers kunnen later opnieuw worden gebruikt bij rollenspellen, verhalen en liedjes van Beertje Anders.

## Wat leren de kinderen?

Gevoelens herkennen - bewust worden van gezichtsuitdrukkingen - ervaren dat een gevoel niet altijd zichtbaar hoeft te zijn - ontdekken dat je soms invloed hebt op wat je laat zien - begrijpen dat iemand vanbinnen iets anders kan voelen dan je aan de buitenkant ziet - niet alleen kijken, maar ook vragen hoe iemand zich voelt.

## Waar vind je het filmpje?

[Filmpjes > Gevoelens > Oefening 2 - Gevoelens verbergen](#)

## Materialen bij deze oefening

Maskers Beertjes

Maskers Beren