

Gevoelens - Les 1: Hoe voel ik mij?

Een lesje van Beer Juf

Collega's,

Kinderen voelen de hele dag van alles: blij, boos, bang, verdrietig, verbaasd, zenuwachtig, trots... Maar een gevoel hebben is nog iets anders dan begrijpen **wat je voelt**, er woorden aan kunnen geven en het bij een ander herkennen.

In deze les ontdekken de kinderen samen met Beertje Anders hoe gevoelens eruit kunnen zien. Ze kijken, benoemen, vergelijken en proberen gevoelens zelf uit te beelden.

Gebruik dit lesje vooral als inspiratie. Je hoeft het niet stap voor stap te volgen. Kies wat bij jouw groep past, sla gerust iets over, voeg eigen vragen toe of gebruik de materialen op je eigen manier. Jij kent jouw kinderen het beste.

1. Kijk samen naar het filmpje



FILMPJE 1 - Beertje Anders 01

In dit filmpje laat Beer Juf de beertjes verschillende gevoelens van Beertje Anders zien. De beertjes kijken, denken na en vertellen wat zij denken dat BA voelt.

Je vindt dit filmpje in de filmbibliotheek bij **Gevoelens**.

Kijk en praat mee

Laat de kinderen eerst zelf kijken. Geef niet te snel het antwoord, maar vraag bijvoorbeeld:

Hoe denk jij dat Beertje Anders zich voelt?
Waaraan kun je dat zien?
Wat zou er gebeurd kunnen zijn?
Wat zou BA nu denken?

Doe mee met Beer Juf

In het filmpje beelden Beer Juf en de beertjes ook zelf gevoelens uit. Doe gerust mee in de klas. Laat bijvoorbeeld een kind een gevoel met zijn gezicht uitbeelden zonder te vertellen welk gevoel het is. De andere kinderen mogen raden.

Vraag daarna: **Waaraan zag je dat?**

Zo leren kinderen niet alleen woorden voor gevoelens, maar ontdekken ze ook wat ogen, wenkbrauwen en mond kunnen vertellen.

Gevoelens - Les 1: Hoe voel ik mij?

Kijken, bespreken en zelf ervaren

2. Bespreek de gevoelens van Beertje Anders



FILMPJE 2 - Bespreek de gevoelens van Beertje Anders 01

Dit is een **apart gespreksfilmpje** met verschillende afbeeldingen van de gevoelens van Beertje Anders. Het filmpje heeft bewust **geen geluid**, zodat je als leerkracht zelf het tempo kunt bepalen.

Zet het beeld gerust stil bij iedere afbeelding en geef de kinderen eerst even tijd om goed te kijken.

Drie vragen kunnen steeds terugkomen

**Wat zie je?
Welk gevoel herken je?
Waaraan kun je dat zien?**

Daarna kun je verder vragen: wat zie je aan zijn ogen? Wat doet zijn mond? Wat denk je dat er gebeurd kan zijn? Zou iemand anders misschien iets anders zien? Kun jij hetzelfde gevoel met je gezicht laten zien?

Het gaat niet alleen om het goede woord vinden. Kinderen leren vooral **goed kijken, gevoelens benoemen en uitleggen waaraan ze iets denken te herkennen**.

3. Zelf voor de spiegel

Nu mogen de kinderen zelf experimenteren. Gebruik eventueel een spiegel, zoals in het eerste filmpje. Noem een gevoel en laat de kinderen proberen het alleen met hun gezicht te laten zien.

**Begin bijvoorbeeld met:
blij - boos - bang - verdrietig**

Vraag eens: Wat doen je ogen? Wat gebeurt er met je wenkbrauwen? Wat doet je mond? Laat kinderen daarna zelf een gevoel kiezen dat de anderen mogen proberen te herkennen. Voor jonge kinderen hoeven dat helemaal niet veel gevoelens tegelijk te zijn. Een paar duidelijke basisgevoelens zijn al een mooie start.

TIP VAN BEER JUF

Geef niet te snel het antwoord.

Zegt het ene kind dat BA verdrietig kijkt en denkt een ander dat hij bang is? Vraag dan: **Waaraan zie jij dat?**

Samen kijken en vertellen waarom je iets denkt, is een belangrijk onderdeel van het leren herkennen van gevoelens.

Gevoelens - Les 1: Hoe voel ik mij?

Materialen en voor thuis

4. Verder met de materialen

Bij deze les vind je in de bibliotheek:

Gevoelens BA platen

Losse platen waarmee je gevoelens kunt bekijken, benoemen, vergelijken en naspelen. Kies gerust alleen de gevoelens die bij jouw groep passen.

Werkblad gevoelens

Een werkblad waarmee kinderen na het kijken en praten nog rustig verder kunnen werken met gevoelens.

Gebruik je de platen vaker? Dan kun je ze lamineren en steeds opnieuw inzetten.

5. Voor thuis



VOOR THUIS - Gevoelens 1

Geef het kaartje **Voor thuis - Gevoelens 1** mee. Zo kunnen kinderen thuis laten zien waar ze op school mee bezig zijn en ontstaat er misschien vanzelf een gesprek met een ouder of verzorger.

Het kaartje is geen huiswerkopdracht. Zie het vooral als een klein berichtje van het kind naar huis: **"Kijk, dit heb ik vandaag op school geleerd."**

Wat leren de kinderen?

De kinderen oefenen met **gevoelens herkennen en benoemen**, kijken naar gezichtsuitdrukkingen, vertellen waaraan zij een gevoel herkennen, gevoelens zelf uitbeelden en luisteren naar wat andere kinderen zien.

Ze ontdekken dat je aan iemands gezicht vaak veel kunt zien, maar ook dat je niet altijd zeker kunt weten wat iemand vanbinnen voelt.

Bij deze les

1. **Film:** Beertje Anders 01

2. **Gespreksfilm zonder geluid:** Bespreek de gevoelens van Beertje Anders 01

3. **Voor thuis:** Gevoelens 1

Downloads: Gevoelens BA platen - Werkblad gevoelens

Een volgend lesje kan zijn...

Les 2 - Ik verberg mijn gevoel!

Daar ontdekken de kinderen dat wat iemand **aan de buitenkant laat zien**, niet altijd hetzelfde hoeft te zijn als wat iemand **vanbinnen voelt**.