

Gevoelens - Les 2: Ik verberg mijn gevoel!

Een lesje van Beer Juf

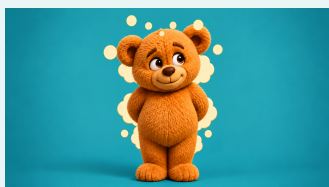
Collega's,

Soms kun je aan een gezicht meteen zien hoe iemand zich voelt. Maar dat hoeft niet altijd. Iemand kan verdrietig zijn zonder te huilen, zenuwachtig zijn zonder dat een ander het merkt of proberen een lach juist niet te laten zien.

In deze les ervaren de kinderen samen met Beer Juf hoe moeilijk het soms is om een gevoel niet te laten zien. Daarna ontdekken ze dat wat iemand aan de buitenkant laat zien niet altijd precies vertelt wat er vanbinnen gebeurt.

Gebruik dit lesje vooral als inspiratie. Kies wat bij jouw groep past, sla gerust iets over, voeg eigen vragen toe of gebruik de filmpjes en materialen op je eigen manier.

1. Kun jij je gevoel verbergen?



FILMPJE 1 - Beertje Anders 02

Beer Juf vertelt de beertjes dat een beer zijn gevoelens soms kan verbergen. De beertjes proberen daarna allemaal recht vooruit te kijken zonder te praten, te lachen, hun ogen dicht te doen of een gevoel te laten zien.

Beer Juf maakt het steeds moeilijker: ze trekt gekke bekken, biedt een snoepje aan en roept ineens dat er een muis loopt.

Kijk wat er gebeurt

Het duurt niet lang voordat de eerste beertjes toch moeten lachen of schrikken. Juist dat maakt de oefening interessant: soms laat je gezicht al iets zien voordat je daar bewust voor kiest.

**Was het moeilijk om niets te laten zien?
Wanneer zag je toch een gevoel verschijnen?
Kun je voelen dat je wilt lachen, terwijl je probeert niet te lachen?
Kun je schrikken voordat je erover hebt nagedacht?**

2. Probeer het zelf

Doe de oefening uit het filmpje met de kinderen. Iedereen probeert een rustig, neutraal gezicht te houden. Probeer een reactie uit te lokken door gek te kijken, iets grappigs te zeggen of de kinderen te verrassen.

Daarna kan de oefening in tweetallen. De een probeert zijn of haar gezicht rustig te houden, de ander probeert een reactie uit te lokken. Daarna wisselen de rollen. **Aanraken hoort niet bij het spel.**

TIP VAN BEER JUF

Maak er geen wedstrijd van wie het langste niets laat zien. Het gaat juist om ontdekken wat er met je gezicht gebeurt wanneer je iets voelt.

Gevoelens - Les 2: Ik verberg mijn gevoel!

Kijken naar buitenkant en binnenkant

3. Bespreek de gevoelens van Beertje Anders



GESPREKSFILMPJE - Bespreek de gevoelens van Beertje Anders 02

Gebruik het aparte gespreksfilmpje om rustig naar verschillende gevoelens van Beertje Anders te kijken. Zet een beeld stil en laat de kinderen vertellen wat zij zien en waaraan zij een gevoel herkennen.

Na de eerste oefening kun je nu ook samen onderzoeken: kun je altijd zeker weten wat iemand vanbinnen voelt?

Wat zie je?
Welk gevoel herken je?
Waaraan kun je dat zien?
Kun je altijd aan iemands gezicht zien hoe die zich voelt?

4. Beer Koning en het Gouden Masker



FILMVERHAAL - Beer Koning en het Gouden Masker

Dit is een **apart filmpje in verhaalvorm** en een van de moraalverhalen van Beertje Anders. Beer Koning regeert het berenbos met een streng gouden masker. Zonder dat masker reageren de beren ineens heel anders op hem.

Bekijk het verhaal eerst samen. Laat daarna vooral het verhaal zijn werk doen en praat pas na afloop verder.

Praat na over het verhaal

Waarom droeg Beer Koning zijn gouden masker? Wat dachten de andere beren wanneer ze het strenge masker zagen? Hoe was Beer Koning eigenlijk onder zijn masker? Kun je aan de buitenkant altijd zien hoe iemand werkelijk is?

Uit het moraalverhaal:

"Een lief masker kan een stoute beer verbergen, maar een boos masker kan ook een lieve beer verbergen."

Als het masker afgaat, is de beer misschien anders dan je dacht.

De kinderen hoeven hierbij niets persoonlijks over zichzelf te vertellen. Je kunt het gesprek helemaal bij Beer Koning en de andere beren houden.

Gevoelens - Les 2: Ik verberg mijn gevoel!

Maskers, voor thuis en afronding

5. Aan de slag met de maskers



DOWNLOAD - Maskers Beertjes

Print de berenmaskers, laat de kinderen eventueel hun eigen masker kleuren en knip ze uit. Daarna kunnen ze ermee spelen, gevoelens uitbeelden of onderzoeken wat een gezicht aan een ander vertelt.

De foto laat meteen zien hoe de maskers gebruikt kunnen worden.

6. Voor thuis



VOOR THUIS - Gevoelens 2

Geef het kaartje **Voor thuis - Gevoelens 2** mee. Zo kan een kind thuis laten zien waarover het op school heeft geleerd en kan er vanzelf een gesprek ontstaan.

Het kaartje is geen huiswerk. Zie het vooral als: "**Kijk, dit heb ik vandaag op school geleerd.**"

Wat leren de kinderen?

De kinderen ontdekken dat gevoelens soms zichtbaar zijn aan ons gezicht en soms niet. Ze oefenen met gezichtsuitdrukkingen, ervaren hoe moeilijk het kan zijn om een reactie niet te laten zien en ontdekken dat **wat iemand aan de buitenkant laat zien niet altijd vertelt wat iemand vanbinnen voelt of hoe iemand werkelijk is.**

Bij deze les

1. **Film:** Beertje Anders 02
 2. **Gespreksfilm:** Bespreek de gevoelens van Beertje Anders 02
 3. **Filmverhaal:** Beer Koning en het Gouden Masker
 4. **Voor thuis:** Gevoelens 2
- Download:** Maskers Beertjes

Een volgend lesje kan zijn...

Les 3 - Ik versterk mijn gevoel!

Daar ontdekken de kinderen dat niet alleen hun gezicht iets vertelt. Ook **handen, lichaam en stem** kunnen een gevoel duidelijker en sterker maken.