

# SMART LAPPEN

## TIPS VOOR DOCENTEN



Boom

# TIPS VOOR DOCENTEN

## Dichtbij en verder weg

Wanneer je met elkaar over gevoelens praat, kan het gaan over jullie zelf. Over hoe het nú gaat, bijvoorbeeld, of over een situatie uit het verleden. Maar je kunt het natuurlijk ook hebben over iemand anders. Wanneer je het hebt over een ander, kun je bedenken hoe die persoon zich voelt, of hoe jij je zou voelen in diezelfde situatie.

heel dichtbij

Hoe voel jij je op dit moment?



Hoe voelde jij je vorig jaar?  
Hoe voel jij je nu?

een beetje dichtbij



Hoe zou jij je voelen als dat met jou zou gebeuren?

verder weg



Niemand kwam op haar feestje...

Hoe denk je dat hij of zij zich voelt?

nog verder weg

Hij heeft straf want hij was brutaal.



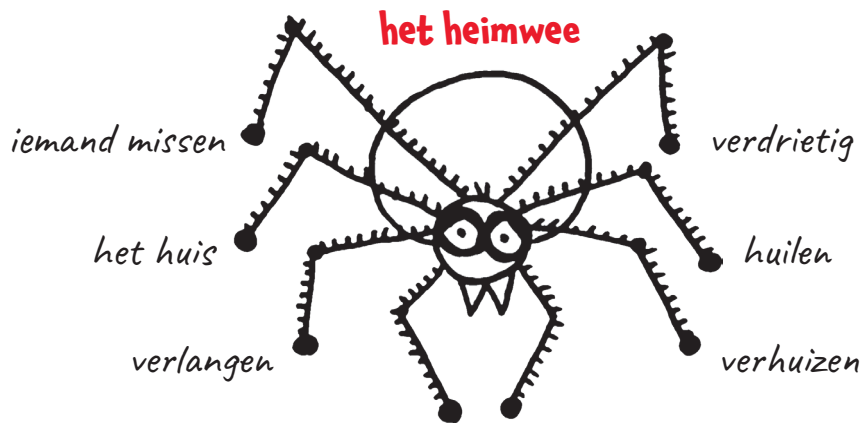
Maar hij wás helemaal niet brutaal. Hij was gewoon eerlijk!

Natuurlijk zal het praten over hoe jij je op dit moment voelt het moeilijkste zijn, omdat het zo dichtbij is.

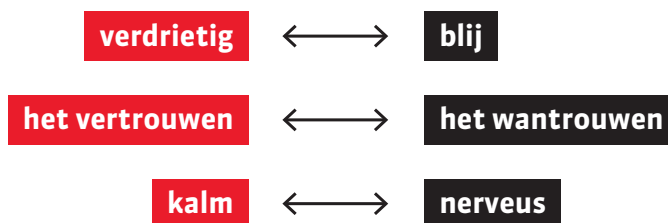
## Woorden opschrijven

Er zijn heel veel woorden die te maken hebben met emoties en gevoelens. Het is gemakkelijker om hun betekenis te onthouden als je ze niet los van elkaar leert, maar in een context. Zorg dat je veel opschrijft en tekent wanneer je met elkaar praat. Als je papier gebruikt, bewaar het dan zodat je er samen nog eens naar kunt kijken. Als je op een bord werkt, maak dan een foto. Hieronder zie je een aantal voorbeelden hoe je woorden kunt weergeven zodat hun relatie duidelijk wordt.

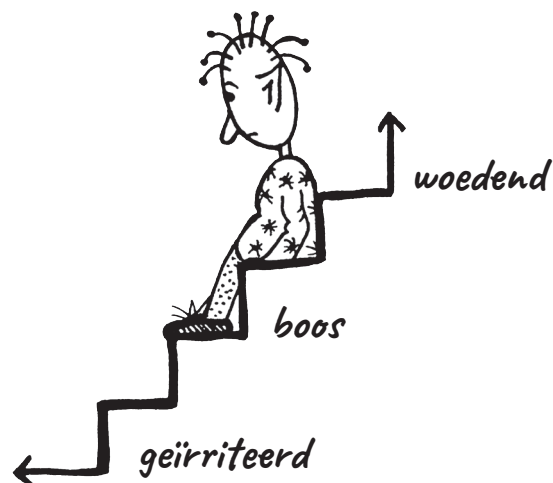
### de woordspin



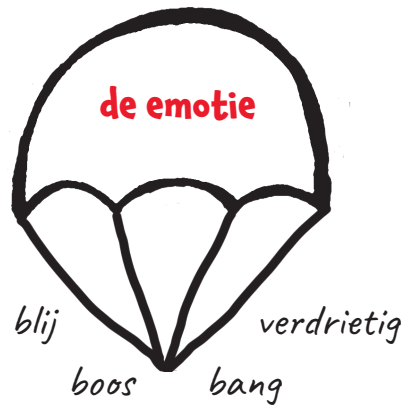
### de tegenstelling



### de trap



de parachute



## Ingewikkeld

Laat je leerlingen begrijpen dat iedereen soms tegenstrijdige gevoelens heeft over iets. Dat kan best ingewikkeld zijn. Je kunt bang zijn én iets leuk en spannend vinden. Je kunt verdrietig zijn én opgelucht. Je denkt soms precies te weten op wie je emoties zijn gericht. Maar klopt dat eigenlijk wel? Heb je er wel echt goed over nagedacht? Je kunt de leerlingen vragen zich het volgende voor te stellen:

*Stel dat je niet geleerd hebt voor een toets op dinsdag, omdat de juf maandag ziek was. En je bent er zeker van dat je dinsdag weer een invaller zult hebben. Want een vriend vertelde dat ze griep heeft, en dat is niet zo snel over. Maar de juf is er tóch. En je krijgt de toets en maakt hem slecht. Dan ben je misschien wel heel boos. Maar op wie eigenlijk? Op de juf? Dat zou raar zijn. Op je vriend die zei dat ze griep had? Of ben je misschien boos op jezelf, omdat je je huiswerk niet hebt gedaan?*

## Wat helpt?

Vergeet niet te benadrukken dat gevoelens komen en gaan. En dat er soms dingen zijn die je kunt doen om je beter te voelen. Hebben de leerlingen ideeën voor oplossingen? Wat zijn goede strategieën om met moeilijke gevoelens om te gaan? Hoe zouden ze iemand kunnen helpen?

## Draai het om

De liedjes zijn een uitgangspunt om over emoties te praten. Je kunt die gesprekken ook hebben naar aanleiding van een boek, een verhaal dat iemand vertelt, een film, etc. Maar je kunt het ook omdraaien en beginnen met emoties en daar een verhaal bij verzinnen. Het helpt om al een beginsituatie voor de leerlingen te schetsen. Hier is een voorbeeld.

### Dit zijn de gevoelens:

de jaloezie  
de onzekerheid  
de teleurstelling  
de opluchting

### De is de beginsituatie:

Je hebt afgesproken om met vrienden naar het park te gaan voor een picknick. Je hebt een zak chips mee en een mandje appels. Wat gebeurt er?

Je bent *teleurgesteld* omdat je beste vriendin niet komt. Ze is boos op je, omdat je veel omgaat met een nieuwe jongen op school. Je denkt dat ze misschien een beetje *jaloers* is. Dat is helemaal niet nodig, want jullie zijn nog steeds hele goede vrienden. Maar ze is soms een beetje *onzeker*. En daardoor is ze snel *jaloers*. Gelukkig komt ze later *tóch* naar de picknick. Je bent blij en *opgelucht*.

Als je leerlingen zelf een scenario laat bedenken, komen ze soms met een verhaal dat lijkt op een situatie die ze zelf hebben meegemaakt.

## Niet met woorden alleen

Bespreek samen dat je niet alleen kunt communiceren over emoties met taal, maar ook met:

- de toon waarop je iets zegt;
- je lichaamstaal;
- je gezichtsuitdrukking.

Een leuke oefening die je kunt doen om dit te onderstrepen, is om de leerlingen dezelfde zin op verschillende manieren te laten zeggen. Hier is een voorbeeld.

***Ik kom graag op je feestje.***

Zeg deze zin een keer vrolijk, verdrietig, boos en gemeen. Merk je hoe de betekenis verandert, terwijl de zin hetzelfde blijft?

Soms wil je niet dat iemand ziet hoe jij je écht voelt, maar verradt je toon, gezicht of lichaamshouding wat je denkt. En soms word je niet begrepen, juist omdat iemand die informatie mist. Dit kan gebeuren wanneer je iemand een bericht stuurt, bijvoorbeeld.

Wat een leuke jongen is dat, die broer van jou.

Ja, sorry. Hij maakt domme grapjes, hé?

Wat?

Bedoel je dat je hem echt leuk vindt?

Ja! Ik vond hem juist zo grappig!  
We hebben echt hetzelfde gevoel voor humor.  
Maar jij vind mij dus zeker ook niet grappig?

Je kunt er samen over praten hoe belangrijk het is om sommige dingen niet via berichtjes te bespreken, maar persoonlijk.