

# Les 20 |

# Gevoelens herkennen: bang of angstig

## Inhoud

Deze les gaat over het gevoel bang of angstig. De leerlingen leren dat er verschillende redenen zijn om je bang te voelen. En dat je aan verschillende dingen kunt zien of iemand bang is. Wat gebeurt er met je als je bang bent?

## Doel

- De leerlingen herkennen situaties die angst of bangheid oproepen.
- De leerlingen kunnen een voorbeeld van iets geven waar ze bang van worden.

## Materiaal

- Kleine Schildpad de schildpadpop
- Lesblad 20a
- Emotiekaartje BANG
- Scharen, lijm, gekleurd papier, pijpenragers
- Klei
- Toilettrollen, takjes, lege boterkuipjes en eierdozen

## De les

### Introductie

U kunt deze les beginnen met het voorlezen van een verhaaltje over iemand die bang is in het donker. Bijvoorbeeld: *Welterusten... Kleine Beer*, van Martin Waddel en Barbara Firth, uitgeverij Lemniscaat. Daarna kunt u het verhaal in de klas bespreken.

U zou bijvoorbeeld de volgende vragen kunnen stellen:

- *Waarom was Kleine Beer bang? (Antwoord: Hij is bang voor het donker)*
- *Wat deed hij toen? (Antwoord: Hij vroeg zijn vader steeds om een groter lichtje)*
- *Zijn jullie ook wel eens bang?*
- *Waarvoor zijn jullie bang?*
- *Wat gebeurt er dan met je? Wat voel je als je bang bent?*

Samenvattend kunt u zeggen: *Iedereen voelt zich wel eens bang. Dat is helemaal niet erg. Maar bang zijn is geen fijn gevoel. Daarom is het goed om tegen iemand te zeggen dat je bang bent en er samen over te praten.*

## Aan de slag

### Opdracht 1 Angst herkennen

In deze opdracht praat u met de leerlingen over BANG zijn aan de hand van de plaatjes op lesblad 20a.

1. Kleine Schildpad laat lesblad 20a aan de klas zien. Op dit lesblad staan twee plaatjes. 1. Mevrouw Rozenboom is bang. 2. Koen kijkt naar een hele enge film.
2. U kunt nu Kleine Schildpad de plaatjes met de klas laten bespreken.

**Tekening 1** Mogelijke vragen zijn:

- *Wat zie je op de tekening? (Antwoord: Mevrouw Rozenboom staat heel angstig te kijken)*
- *Hoe voelt die mevrouw zich? (Antwoord: bang)*
- *Is dat een prettig gevoel?*
- *Hoe kun je zien dat ze bang is?*
- *Waar zou ze zo bang voor zijn?*
- *Ben jij daar ook bang voor?*
- *Wat doe je dan?*

# lesblad 20a



*Mevrouw Rozenboom is bang.*



*Koen kijkt naar een hele enge film op televisie.*

# Les 20

## Tip

- Eventueel kunt u deze les ook gebruiken om te praten over verschillen tussen mensen. Wat de ene leerling eng vindt, hoeft de andere helemaal niet eng te vinden.
- Andere boeken over het gevoel BANG zijn bijvoorbeeld: *Bang zijn*, Kijk en beleef deel 11, van Berdie Memel-Saris, Celeste Snoek en Jennine Staring (Uitgeverij Kwintessens), *Pol de Muis is bang en is heel gewoon*, van Godeliva Uleners en *Er ligt een krokodil onder mijn bed*, van Ingrid en Dieter Schubert.

**Tekening 2** Mogelijke vragen hierbij zijn:

- *Wat zie je op de tekening? (Antwoord: Koen zit televisie te kijken en het is eng)*
  - *Hoe voelt dat jongetje zich? (Antwoord: Koen is bang)*
  - *Is dat een prettig gevoel?*
  - *Hoe kun je zien dat hij bang is?*
  - *Waar is hij zo bang voor?*
  - *Ben jij daar ook bang voor?*
  - *Wat doe je dan?*
3. Verzin met de klas zoveel mogelijk voorbeelden van dingen waarvoor je bang kunt zijn.
  4. Tot slot deelt Kleine Schildpad het emotiekaartje BANG uit.

## Opdracht 2 Knutselopdracht enge dingen

In deze opdracht maken de leerlingen een griezelbos met allemaal dingen waarvoor ze bang zijn.

1. U kunt de leerlingen vertellen dat ze een griezelbos gaan maken, met allemaal dingen waar ze bang voor zijn.
2. Vraag aan de leerlingen om zoveel mogelijk dingen te verzinnen die je in zo'n griezelbos zou kunnen vinden.
3. Kies uit alles wat de leerlingen opnoemen vier dingen om te knutselen. Bijvoorbeeld: donkere bomen, spinnen, krokodillen en slangen.
4. Verdeel de klas in vier groepen, die elk één van de enge dingen gaan knutselen:  
**Donkere bomen:** Laat een balletje klei tot een dikke stam rollen en laat er takjes in steken die later geveerd kunnen worden. Of maak takken voor een echte boom: zoek enkele dikke takken. Laat de leerlingen toilettrollen verven, rijg ze aan een touw en maak ze als enge takken aan de boom vast (u kunt het uiteinde van het touw aan het plafond vastmaken om de takken rechtop te laten staan).  
**Spinnen:** Span zelf met wol een groot spinnenweb in de boom. De leerlingen maken de spinnen. Maak bijvoorbeeld lijfjes van walnootdoppen, en de poten van pijpenragers. Of maak een lijf van een boterkuipje en poten van gevouwen 'muizenrapjes'.  
**Krokodillen:** Maak krokodillen van lege eierdozen. Knip de twee helften van een kleine eierdoos los, en niet ze zo aan elkaar dat de doos als een bek open blijft staan. Niet de bek aan een helft van een grote eierdoos. De leerlingen kunnen nu een staart maken van papier. Daarna kan de krokodil geveerd worden. Ogen en bek kunt u met een andere kleur laten verven. Ter afwerking kunt u nog pootjes laten maken, en een tong en tanden in de bek laten plakken.  
**Slangen:** Laat leerlingen rolletjes toiletpapier verven en aan elkaar rijgen tot een enge slang. Met vilt of papier kunt u de kop en de staart laten maken.
5. Maak van alle knutselwerken een griezelbos.

Alleen een krokodil maken is ook leuk, zeker als je dan het verhaal *Er zit een krokodil onder mijn bed* voorleest.

### Opdracht 3 Verhaal naspelen: Sam de schildpad

In deze opdracht praten de leerlingen over het gevoel BANG aan de hand van een verhaal dat u voorleest.

1. Kies een verhaal dat over het gevoel BANG gaat. Bijvoorbeeld *Sam in het donker*, van Paulette Bourgeois en Brenda Clark. Dit boek gaat over een schildpad die bang is in zijn donkere schild. Hij vertrekt daarom op zoek naar hulp. Op zijn tocht ontmoet hij allerlei dieren die ergens bang voor zijn: een eend die bang is voor diep water, een leeuw die bang is voor hard lawaai, een vogel die bang is voor hoog vliegen, een ijsbeer die bang is voor kou. De angst van de andere dieren helpt Sam om zijn eigen angst te overwinnen.
2. Lees het verhaal eerst een keer voor aan de klas.
3. Lees het verhaal daarna nog een keer, maar stop even met vertellen bij elk dier dat ergens bang voor is. Elke keer als u ophoudt met lezen, moeten de leerlingen uitbeelden wat u net vertelde. Bijvoorbeeld de leeuw die bang is voor lawaai, of de ijsbeer die bang is voor de kou. Hoe ziet dat eruit?