

Inhoud

In deze les herhalen de leerlingen de eerste drie stappen van het probleemoplossen: rustig worden en nadenken, vaststellen wat het probleem is en hoe ze zich voelen en leren deze stappen toe te passen.

Doel

- De leerlingen leren hoe problemen en gevoelens met elkaar te maken hebben.
- De leerlingen kennen de eerste drie stappen van het probleemoplossen.

Materiaal

- Digibord
- Probleemoploskaart
- Lesblad 15a, 15b en 15c
- Geel en rood papier om de kaartjes van 15b en 15c op te kopiëren

Tip

U kunt uitleggen dat als iemand je een probleem vertelt het helpt dat je jezelf voorstelt hoe het zou voelen als je zelf in zo'n situatie zou zitten.

De les

Introductie

De leerlingen leren in deze les dat problemen en gevoelens met elkaar samenhangen.

Opdracht 1 Hoe voel je je?

Deze opdracht gaat over hoe je erachter kunt komen hoe je je voelt.

1. Het Pad-kind van de dag deelt lesblad 15a uit.
2. Vraag de leerlingen om rustig te worden en de ogen te sluiten. Laat de leerlingen zich concentreren op hoe zij zich op dat moment voelen en wat zij voelen. U kunt hen helpen door vragen te stellen zoals:
 - *hoe staat je gezicht?*
 - *hoe voelt je lichaam?*
 - *hoe is je houding?*
 - *wat doe je met je armen?*
 - *wat doe je met je benen?*
 - *wat doe je?*
 - *hoe klinkt je stem?*
3. Na een paar minuten kunt u de leerlingen vragen om zoveel mogelijk van de dingen die ze voelen op te schrijven. Ze kunnen hiervoor het figuurtje op het lesblad gebruiken. Vraag de leerlingen om met pijlen of lijnen op de tekening aan te geven waar ze iets voelen en wat ze voelen, bijvoorbeeld kriebel, druk, tinteling, pijn, warm, koud en dergelijke.
4. Laat ze daarna opschrijven of ze zich prettig voelen of niet.
5. Bespreek de opdracht na. Leg uit dat je door naar je lichaam te luisteren er achter kan komen hoe je je voelt. Bijvoorbeeld: prettig, onprettig, moe, ontspannen of vol energie.

Opdracht 2 Hoe voelt een ander zich?

1. Zet de klas in groepjes. Laat ze zoveel mogelijk dingen verzinnen waar je op kunt letten als je wilt weten hoe iemand anders zich voelt. Geef een paar voorbeelden om op gang te komen.
2. Laat ze daarvan tekeningen maken.
3. Leg de tekeningen neer op een grote tafel. Laat de leerlingen uitzoeken welke tekeningen bij elkaar passen. Bijvoorbeeld: *Hoe iemand kijkt*.
4. De volgende antwoorden verschijnen gedurende deze opdracht op het bord:
 - *hoe kijkt hij?*
 - *hoe is zijn (lichaams)houding?*
 - *wat doet hij met zijn armen en zijn benen?*
 - *wat zegt hij?*
 - *hoe klinkt hij?*
 - *wat doet hij?*
5. Vertel de leerlingen ook dat je ook heel goed aan iemand kunt vragen hoe hij zich voelt. Je hoeft dit niet altijd van het lichaam af te lezen en te raden.

Mijn naam: _____

Datum: _____

- Geef eerst op de tekening hieronder aan wat je voelt en op welke plekken je wat voelt.
- Schrijf daarna op hoe je je voelt en waarom (prettig, onprettig, moet ontspannen enzovoort)



Ik voel me _____

Les 15

Opdracht 3 Problemen en bijpassende gevoelens

Vorbereiding: Kopieer de kaartjes van de lesbladen 15b en 15c. Die van 15b op rood papier en die van 15c op geel papier. Op deze wijze komen de problemen op een rood vel en de gevoelens op een geel vel terecht. Wanneer u alleen de uitvoering doet zoals hieronder is beschreven heeft u aan twee kopieën per klas genoeg. Wanneer u ook de variant memory wilt spelen heeft u een set kaartjes per groepje leerlingen nodig.

1. De leerlingen krijgen allemaal een kaartje, de helft krijgt een geel kaartje en de andere helft een rood kaartje.
2. De bedoeling is dat een leerling met een kaartje met een probleem de leerling vindt met het kaartje met het gevoel dat daar het beste bij past.
3. De leerlingen lopen door de klas om elkaar te vinden.
4. De leerlingen kunnen steeds rustig overleggen. Als ze het kaartje aan elkaar laten zien en het klopt niet zoeken ze gewoon verder.
5. Als iedereen zijn partner heeft gevonden, presenteren ze hun oplossing aan de klas.

Variant memory:

U kunt de klas ook verdelen in groepjes. Elk groepje legt de kaartjes omgekeerd op een tafel en speelt memory.

Zie de uitslag van de kaartjes op bladzijde 56.

De problemen (kopiëren op rood papier) **lesblad 15b**

<p><i>Niemand wil naast jou zitten in de bus met schoolreisje.</i></p>	<p><i>Je wint de hoofdprijs van de loterij.</i></p>
<p><i>Je maakt iets stuk wat je van iemand geleend hebt.</i></p>	<p><i>Je hebt aan je beste vriend gezegd dat je verliefd bent op een meisje. Je vriend heeft het aan veel kinderen door verteld.</i></p>
<p><i>Je wilt steeds met een vriend afspreken, maar hij wil niet met jou afspreken.</i></p>	<p><i>Je mag de hoofdrol spelen in een groot toneelstuk van de school.</i></p>
<p><i>Je bent te laat thuisgekomen en je ouders zijn heel boos.</i></p>	<p><i>Je moet voor de klas een spreekbeurt houden en je kan al nachten niet slapen.</i></p>
<p><i>Je komt thuis en je konijn is ontsnapt doordat je broertje het deurtje open had laten staan.</i></p>	<p><i>Je bent hard aan het werk in de klas en iemand van je groepje zit steeds vervelende geluiden te maken. Zo kun je niet werken.</i></p>
<p><i>Niemand wil naast jou zitten in de bus tijdens het schoolreisje.</i></p>	<p><i>Er komt een nieuw meisje in de klas en ze mag naast je zitten.</i></p>
<p><i>Je zwemt in de zee en er komen ineens hele hoge golven. Je kan er niet meer uitkomen, maar wordt dan door iemand gered.</i></p>	<p><i>Je loopt na schooltijd naar huis en wordt opgewacht door grote jongens die je pesten.</i></p>
<p><i>De koning komt langs en jij mag hem een cadeau geven.</i></p>	<p><i>Je bent de beste van de klas met rekenen.</i></p>

Les 15

Uitslag van de kaartjes

Probleem	Gevoel
Niemand wil naast jou zitten in de bus tijdens het schoolreisje.	Verdrietig, boos, gefrustreerd
Je wint de hoofdprijs van de loterij.	Heel erg blij
Je maakt iets stuk wat je van iemand geleend hebt.	Schuldig, verdrietig
Je hebt aan je beste vriend gezegd dat je verliefd bent op een meisje. Je vriend heeft het aan veel kinderen door verteld.	Boos, verraden
Je wilt steeds met een vriend afspreken, maar hij wil niet met jou afspreken.	In de steek gelaten, verdrietig
Je mag de hoofdrol spelen in een groot toneelstuk van de school.	Blij, spannend
Je hebt een opdracht al heel vaak proberen te maken, maar het lukt niet.	Gefrustreerd
Je moet voor de klas een spreekbeurt houden en je kan al nachten niet slapen.	Zenuwachtig
Je bent te laat thuisgekomen en je ouders zijn heel boos.	Schuldig, boos, verdrietig
Je bent hard aan het werk in de klas en iemand van je groepje zit steeds vervelende geluiden te maken. Zo kun je niet werken.	Boos, geïrriteerd
Je komt thuis en je konijn is ontsnapt doordat je broertje het deurtje open had laten staan.	Boos, bezorgd
Er komt een nieuw meisje in de klas en ze mag naast je zitten.	Nieuwsgierig, zenuwachtig
Je zwemt in de zee en er komen ineens hele hoge golven. Je kan er niet meer uitkomen, maar wordt dan door iemand gered.	Heel bang, paniekerig en later gerustgesteld
Je loopt na schooltijd naar huis en wordt opgewacht door grote jongens die je pesten.	Bang, onzeker, alleen
Je bent de beste van de klas met rekenen.	Trots, blij
De koning komt langs en jij mag hem een cadeau geven.	Vereerd, zenuwachtig

De gevoelens (kopiëren op geel papier) **lesblad 15c**

<i>Heel erg blij</i>	<i>Verdrietig, boos, gefrustreerd</i>
<i>Boos, verraden</i>	<i>Schuldig, verdrietig</i>
<i>Blij, spannend</i>	<i>In de steek gelaten, verdrietig</i>
<i>Zenuwachtig</i>	<i>Gefrustreerd</i>
<i>Boos, geïrriteerd</i>	<i>Schuldig, boos, verdrietig</i>
<i>Nieuwsgierig, zenuwachtig</i>	<i>Boos, bezorgd</i>
<i>Bang, onzeker, alleen</i>	<i>Heel bang, paniekerig en later gerustgesteld</i>
<i>Trots, blij</i>	<i>Vereerd, zenuwachtig</i>