

# Thema 3

## Ken je dat gevoel?



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 8. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijlles is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek. Op dit ouderblad staan thuisopdrachten die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

### OVERZICHT VAN DE LESSEN

#### Ken je dat gevoel?

*Dit thema gaat over gevoelens. In deze lessen worden kinderen zich meer bewust van hun eigen gevoelens en die van anderen. Want wie gevoelens (h)erkent, leert hier beter mee omgaan.*

#### Les 1 - Welk gevoel?

In deze les ervaren kinderen dat woorden voor iedereen verschillende gevoelens kunnen oproepen. Waarvan de een blij wordt, kan de ander juist onzeker worden. Ze ontdekken dat hun eigen gevoel wordt beïnvloed door dat van anderen en andersom. Ook breiden ze hun emotionele woordenschat uit, waardoor ze beter in staat zijn om gevoelens te verwoorden.

#### Les 2 - Verdriet

Kinderen bedenken waar ze zelf verdrietig van worden en horen hoe dit bij anderen is. Ze lezen verdrietige gedichten en maken daarna zelf een gedicht over verdriet.

#### Les 3 - De zenuwen de baas

Kinderen wisselen in deze les uit waar ze zenuwachtig of gestrest van worden en wat het verschil is tussen deze twee gevoelens. Ze leren verschillende manieren om hun zenuwen de baas te worden en maken een ordening in stress-stoppers.

#### Les 4 - Boos

Kun je agressie oproepen zonder te praten? Kinderen proberen gevoelens te herkennen in lichaamstaal. Ook ervaren ze hoe woorden boosheid op kunnen roepen. Ze leren hoe ze kunnen zeggen wat hen dwarszit, zonder de ander te beschuldigen.

# Wie heeft dat gedaan?

Anderen beïnvloeden jouw gevoelens, maar jij kunt ook het gevoel van anderen beïnvloeden. Op school heb je deze vragen beantwoord. Laat deze opdracht ook eens maken door iemand thuis.

Kun je JA antwoorden op één of meer van deze zinnen? Zet dan een rondje om het sterretje en vul de naam in van de persoon die jou een goed gevoel gegeven heeft.

- \* Iemand heeft mij vandaag blij gemaakt. Wie? .....
- \* Iemand heeft mij vandaag geholpen. Wie? .....
- \* Iemand heeft vandaag naar me geluisterd. Wie? .....
- \* Iemand heeft me vandaag een compliment gegeven. Wie? .....
- \* Iemand heeft vandaag iets gedaan om het mij naar de zin te maken?  
Wie? .....

Misschien heb jij vandaag iemand ook wel een goed gevoel gegeven. Kun je één of meer van de onderstaande zinnen met JA beantwoorden? Zet dan een rondje om het sterretje en schrijf zijn of haar naam op.

- \* Ik heb vandaag iemand blij gemaakt. Wie? .....
- \* Ik heb vandaag iemand geholpen. Wie? .....
- \* Ik heb vandaag goed naar iemand geluisterd. Wie? .....
- \* Ik heb vandaag iemand een compliment gegeven. Wie? .....
- \* Ik heb vandaag geprobeerd het iemand naar de zin te maken.  
Wie? .....
- \* Wat kun je doen om anderen vaker een goed gevoel te geven? .....

# Niet enkel boos

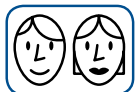
Als je boos bent, ben je vaak niet alleen maar boos. Achter boosheid zit vaak nog een ander gevoel verborgen. Misschien voel je je ook wel machteloos, verdrietig of gekwetst. Op school heb je aangegeven welk gevoel jij vindt passen bij deze situaties. Vraag thuis hoe zij zich zouden voelen in deze situaties.

## Gevoel:

machteloos  
chagrijnig  
gefrustreerd  
kwaad  
gekwetst  
bedroefd  
eenzaam  
geschrokken  
moedeloos  
nervus  
bang  
verbaasd  
verdrietig  
wanhopig  
overstuur  
onzeker  
somer

- Je moet komen eten, terwijl je midden in een computerspel bezig bent.
- Je mag niet op het feestje komen van een klasgenoot.
- Je bent in een lantaarnpaal geklommen op weg naar de gymles en een klasgenoot heeft je verkleit bij de juf.
- Je wordt uitgescholden door oudere kinderen uit de buurt.
- Je moet van de meester rommel opruimen die jij niet gemaakt hebt.
- Je krijgt de schuld van het verlies van de slagbalwedstrijd.
- Je hebt een heel goed idee maar niemand luistert naar je.





## STRESS!

*Net als volwassenen kunnen ook tieners stressen. Soms nog meer dan volwassenen. Bijvoorbeeld als ze een moeilijke toets moeten doen, ruzie hebben met vrienden, onzeker zijn over wat ze aan moeten trekken, een nieuwe school moeten kiezen, veranderingen in hun lijf voelen, enzovoort. Daar kun je allemaal behoorlijk gespannen en onzeker van worden.*

### Positieve stress

Stress hebben is niet prettig. Maar het kan ook gezond zijn om af en toe stress te hebben. De spanning in je lichaam zorgt ervoor dat je goed kunt presteren. Meestal gaat de spanning over zodra je eenmaal aan het spelen, spreken of sporten bent. De stresshormonen worden dan 'opgemaakt'. Zonder stress kan het leven zelfs saai worden. Zo kijken veel kinderen aan het einde van de zomervakantie stiekem uit naar het begin van een nieuw schooljaar. Er is dan immers een lange tijd weinig uitdaging en stress geweest. De uitdrukking 'je dood vervelen' bestaat niet voor niets.

### Ongezonde stress

Het kan voorkomen dat kinderen in een bepaalde periode erg veel last van zenuwen hebben of lange tijd gespannen blijven. Bijvoorbeeld als ze het veel te druk hebben, er te hoge eisen aan hen worden gesteld, ze zich niet prettig voelen op school of omdat mensen in hun omgeving veel ruzie maken. Stress kan zich dan uiten door slaapproblemen, buikpijn, angstgevoelens of juist boosheid, huilen, agressie of teruggetrokken gedrag.

### Hoe verminder je stress?

Een kind met stress kunt u helpen door goed te luisteren. Kinderen die hun gevoelens van angst en verdriet moeten onderdrukken, hebben meer kans op ongezonde stress. Praat daarom met uw kind en neem zijn spanningen serieus. Ga op zoek naar de oorzaken van de stress. Probeer de problemen van uw kind niet buiten hem om op te lossen. Ga samen op zoek naar een mogelijke oplossing.



## BOEKENTIP

### HOE OVERLEEF IK STRESS?

*Door Francine Oomen,  
met tekeningen van Annet Schaap.*

Iedereen voelt zich wel eens gestrest. Vooral kinderen die net naar de middelbare school gaan: een nieuwe school, nieuwe klasgenoten, verliefdheid... en misschien wel net zulke gestreste ouders thuis! Een beetje druk op de ketel is niet erg, maar te veel en te lang onder spanning staan doet niemand goed. Gelukkig biedt deze 'survivalgids' voor stress uitkomst! Het boek staat vol grappige en handige tips, waarmee je snel weer beter in je vel gaat zitten. Ook geschikt om op elkaar uit te proberen!

Over zenuwen, stress en wat je daartegen kunt doen. Voor alle jongens en meiden voor wie school, familie, vriendschap en liefde soms een beetje te veel wordt.

