



Titel van deze les: **Lichaamshouding verandert emotie**

Uitdaging: overtuigingen

Denkwolk onderwerp: piekeren

Vakgebied(en): sociaal emotionele ontwikkeling

Doelgroep (OB/MB/BB): BB

Maker: Linda Jonk

Doel: Welke vaardigheid of welk inzicht leren kinderen?

De kinderen leren dat je door middel van je lichaamshouding je stemming kan veranderen.

Benodigheden:

Vorbereiding leerkracht:

- Van te voren groepjes maken met kinderen die gemakkelijk en minder gemakkelijk emoties kunnen laten zien.

Beschrijving activiteiten:

Inleiding:

Wie piekert er wel eens over iets? Waar pieker je dan over? Wat doet dat piekeren dan met je? Hoe voel je je als je piekert? Wat doe je dan om te stoppen met piekeren?

Vandaag ga je leren hoe je gevoelens kan veranderen en je zo kan stoppen met piekeren.

Kern:

Wie kan vertellen waar hij laatst heel trots op was? Waar dacht je aan? Wat zei je toen tegen jezelf? Hoe keek je toen, hoe zat/stond je toen? Hoe voelde je je toen? Laat eens zien. Iedereen gaat nu in groepjes van 2 of 3 die houding voordoen aan zijn groepsgenootjes.

Wie kan er vertellen waar hij laatst nog over gepiekerd heeft? Waar dacht je aan? Wat zei je toen tegen jezelf? Hoe keek je toen, hoe stond/zat je toen? Hoe voelde je je toen? Laat eens zien.
Dit bij drie kinderen laten voordoen. Iedereen gaat nu in groepjes van 2 of 3 die houding voordoen aan zijn groepsgenootjes.

Kind voor de klas. Laat het kind vertellen waar hij trots op was en laat hem in de houding zitten die hij had toen hij piekerde. Hoe voel je je nu? Ben je net zo trots als je net was? Hoe komt dat denk je? Zie je dat je houding invloed heeft op je emotie?

Nog een voorbeeld kind.

Allemaal in het kleine groepje uit laten uitproberen.

Nu andersom: laat een kind de gedachten vertellen toen hij piekerde in de houding van toen hij trots was. Wat gebeurt er nu? Hoe komt dat denk je? Zie je dat je niet kan piekeren en je negatief kan voelen als je je houding verandert?

Slot:

Neem een nieuwe negatieve emotie en neem de positieve houding aan. Hoe voelt die gedachten nu?

Wat moet je dus doen als je piekert of een negatieve gedachten hebt?