

Les 2

Hoe maak je het? Echt?



Omvat de volgende SEL-categorieën: **SelfA**  Geraamde tijd: **60-90 minuten**

Lesopbouw

Inleiding, Kennismaken met emotiewoorden, Groepswerk
,Woordenboek' en feedback, Discussie, Groeps gesprek

Leerdoelen

Centrale vraag: Hoe leg ik uit hoe ik me voel?
Op het einde van deze les kunnen de leerlingen:
▶ verwoorden hoe ze zich voelen
▶ De kenmerken van emoties begrijpen, benoemen en groeperen

Materiaal en voorbereiding

Dit heeft de leerkracht nodig:
▶ Werkblad L2R1 + L2R2
▶ Toegang tot een „Stemmings“-app en de mogelijkheid om die te delen (Smartboard/scherm)

Inleiding (10 minuten)

Leg kort uit waarover de les gaat en wat de doelstellingen zijn.
Herinner de leerlingen aan de leerovereenkomst en de mogelijke vormen van hulp en ondersteuning.

Vraag

Heb je een „Stemmings“-app gebruikt? Wat vond je ervan?
Hoe gaat het vandaag? Wat bedoelen we als we deze vraag stellen?

Activiteit 1 (20 minuten) Kennismaken met emotiewoorden

- ▶ Vraag de leerlingen om emotiewoorden te noemen
- ▶ Vraag de leerlingen om woorden voor te stellen. Noteer deze op het bord/Smartboard. Breng ze onder in categorieën zoals bijv. positief/negatief terwijl u ze noteert, maar benoem deze categorieën niet voor de leerlingen.
- ▶ Bespreek de concepten 'positieve' en 'negatieve' woorden en voeg indien nodig woorden toe aan je lijst. Identificeer ook een aantal woorden met 'hoge energie' en 'lage energie'. Dit is een Stemmingsmeter-concept, zie werkblad L2T1 en www.moodmeterapp.com
- ▶ Leg uit welke groepen je hebt gebruikt toen de leerlingen de woorden voorstelden, en bespreek.

Activiteit 2 (20 minuten) Groepswerk - Woordenboek-taak

- ▶ Verdeel de leerlingen in groepjes van twee of meer
- ▶ Geef elke groep een exemplaar van werkblad L2R1 + L2R2
- ▶ Vraag de leerlingen om de woorden op werkblad L2R2 in het juiste vak van het kwadrant op L2R1 te noteren
- ▶ Voorzie voldoende tijd voor discussie en opmerkingen. (De correcte antwoorden vindt u terug in de presentatie)
- ▶ Waardoor veranderen je emoties in de loop van de dag? En hoe zit het precies wanneer je niet op school bent?

Activiteit 3 (20 minuten) Les

- ▶ Leg het woord 'trigger' uit, vraag de leerlingen om voorbeelden te geven en noteer die op het bord. "Wat maakt jou...?"
- ▶ Wat kan jouw stemming doen omslaan? Hoe word je vrolijk of verdrietig?
- ▶ Vraag de leerlingen om met een van hun klasgenoten te overleggen en maak een lijst van manieren waarop de leerlingen hun stemming kunnen veranderen (muziek, sport, even alleen zijn ...)

Besluit (5 minuten) Bekijk kort opnieuw de leerstof Vraag

- ▶ Wat heb je vandaag geleerd?
- ▶ Vond je het een leuke les?
- ▶ Denk je dat emoties belangrijk zijn in pestsituaties?
- ▶ Indien ja, hoe dan?
- ▶ Hoe vaak denk je na over je emoties?

Het vervolg

Wat is de volgende stap? Probeer na te gaan hoe intens je emoties zijn in verschillende situaties. Om pesten te verstaan, is het belangrijk om emoties te herkennen.
Stel de volgende les voor - Dit is pesten

Huistaak

Als je de "Stemmings"-app nog niet hebt gebruikt, doe het dan nu en spreek erover met een vriend of ouder.



Aanvullende Activiteiten

TECHNOLOGIE Bespreek met de leerlingen opnieuw de concepten van de vier domeinen in het MoodMeter-bord. Gebruik de MoodMeter-app om de leerlingen te tonen hoe je van één emotie naar een andere kunt overgaan.

SCHRIJVEN Maak kennis met *Haiku poetry*. Kies een van de vier stemmingskleuren en bijhorende woordenschat, en schrijf in die kleur een haiku die deze emoties uitdrukt.

KUNST Maak een abstracte voorstelling van elke groep emoties. Focus daarbij op de vorm, flow en tinten van elke stemmingskleur. (bijv. tinten rood voor negatieve emoties met hoge energie). Gebruik je kunstwerk als achtergrond voor je haiku. Verzamel alle werken in een klas-portfolio.

TALEN. Zoek in verschillende talen woorden op die emoties uitdrukken en vergelijk de betekenissen en klanken. (*Google Translate*)

MUZIEK. Zoek voorbeelden van muziek die emoties uitdrukken en de stemming in een klas mogelijk kunnen beïnvloeden, bijv. klassieke muziek, hard rock, jazz. (Muziek vrij van royalty's op *Compotech*)

Links

Beat Bullying / TES 2012 anti-bullying lesson - <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305>

ENABLE: <http://enable.eun.org/>