

Informatie voor scholen

Emoties zijn levend, voel je van binnen.

Wat voel ik?

Je blij voelen is een fijn gevoel: geeft vrolijkheid, vreugde, een lach – blijheid. Kriebels in je buik. Ontspanning in je spieren/lichaam. Je stelt jezelf open in doen en laten, beweging.

Je niet fijn voelen geeft: verdriet, angst, teleurstelling, een traan – boosheid. Buikpijn.

Hoofdpijn. Spanning in je spieren/lichaam. Je sluit jezelf af in doen en laten, beweging.



De lessenserie 'Wat voel ik' gaat over emoties. Boos of blij, verdriet of angst, het zijn emoties die we allemaal kennen. Wat kennen we al veel gevoelens! Hoe ziet iemand eruit als hij boos, verdrietig, blij, jaloers of verlegen is? Hoe voelt het om blij te zijn? En hoe is het om heel verdrietig te zijn? Wat doe je precies als je boos bent? Hoe dans je als je blij bent? Kun jij raden hoe jouw vriendjes en vriendinnetje zich voelen? Door het leren omgaan met emoties worden kinderen weerbaarder. Ook neemt hun eigenwaarde toe zodat ze op een fijne(re) manier kunnen omgaan met anderen. Doen en beleven door middel van muziek, beweging, woorden en illustraties leren de kinderen emoties bij zichzelf en bij anderen herkennen. Wie is de ander, durf ik echt goed naar de ander te kijken en misschien zelfs wel een complimentje uit te delen?

De kinderen gaan samen aan de slag n.a.v. een gedicht en eigen ervaringen met de emoties blij en boos. Zetten deze om in beweging, dans en dansexpressie. 'EMO' neemt ze mee op reis. Waar worden zij blij/boos van? Samen maken ze een levende choreografie waarin ze bewegend communiceren en onderzoeken wat ze voelen bij de bewegingen.

Tijdsduur:	vier lessen van elk 60 minuten
Lokaal:	gym- of speellokaal
Materiaal:	neemt de Cultuurklik docent mee
Locatie:	school

Vorbereiding leerkracht voorafgaand aan de start van de eerste les:

Indien er leerlingen in de groep aanwezig zijn met 'problemen' rondom de emoties – te denken valt aan (echt)scheiding ouders, verlies, pesten en rouw – dan graag voorafgaand aan de eerste les bespreken met de Cultuurklik docent die de lessenserie komt geven.

- Schoon en opgeruimd gym- of speellokaal
- Leerlingen in de klas al schoenen uit laten doen en gym schoenen aan