



Spanningzoeker

Tijd

10 minuten

Doel

Leren herkennen van angst/spanning in je lijf

Hoe

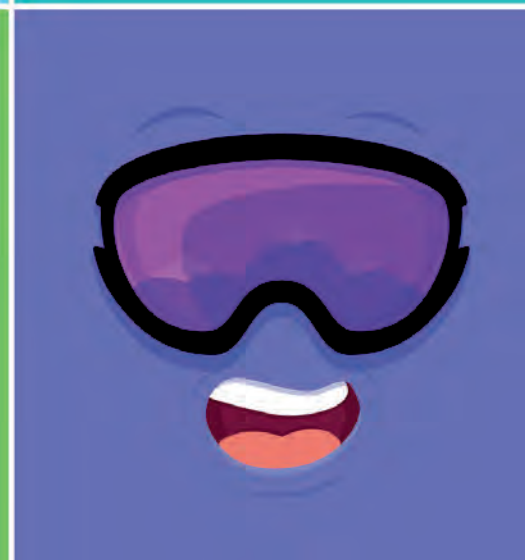
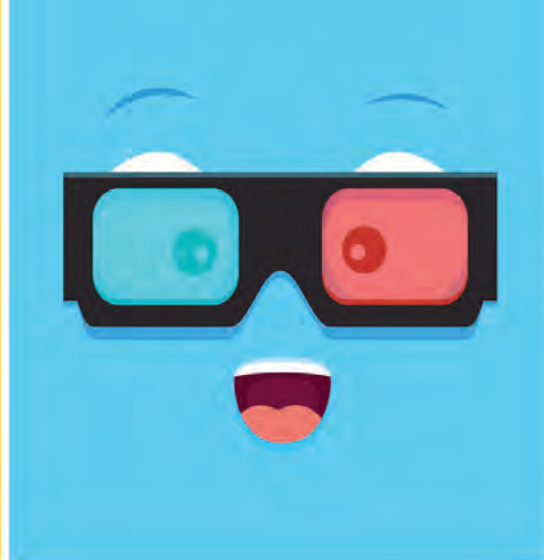
Laat de leerlingen het silhouet van zichzelf tekenen. Benoem: "Denk aan iets dat je spannend vindt. Kleur het gedeelte van je lijf waar je het merkt."

Nadat het kleuren klaar is, wordt besproken waar de leerlingen de spanning in hun lijf merken. Wat zijn de overeenkomsten of verschillen?

Tip

- Als leerlingen het moeilijk vinden om aan te geven waar in het lijf de spanning wordt gevoeld, geef dan een voorbeeld (zweethanden, kriebels in de buik, rood hoofd).





Slimme bril

Tijd

10 minuten

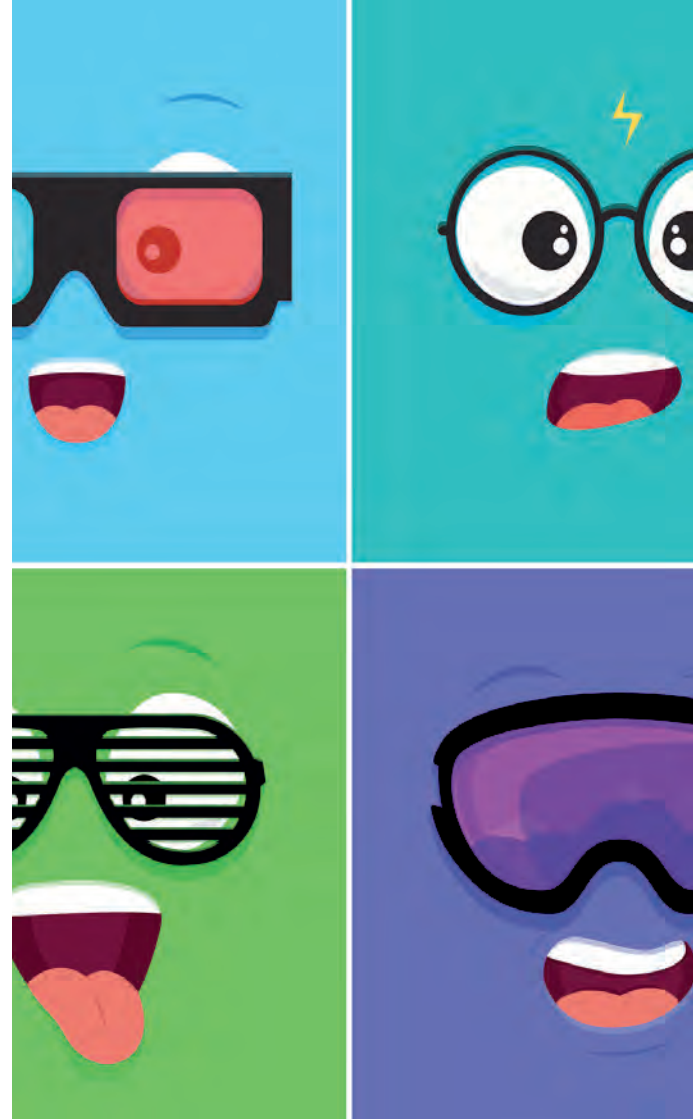
Doel

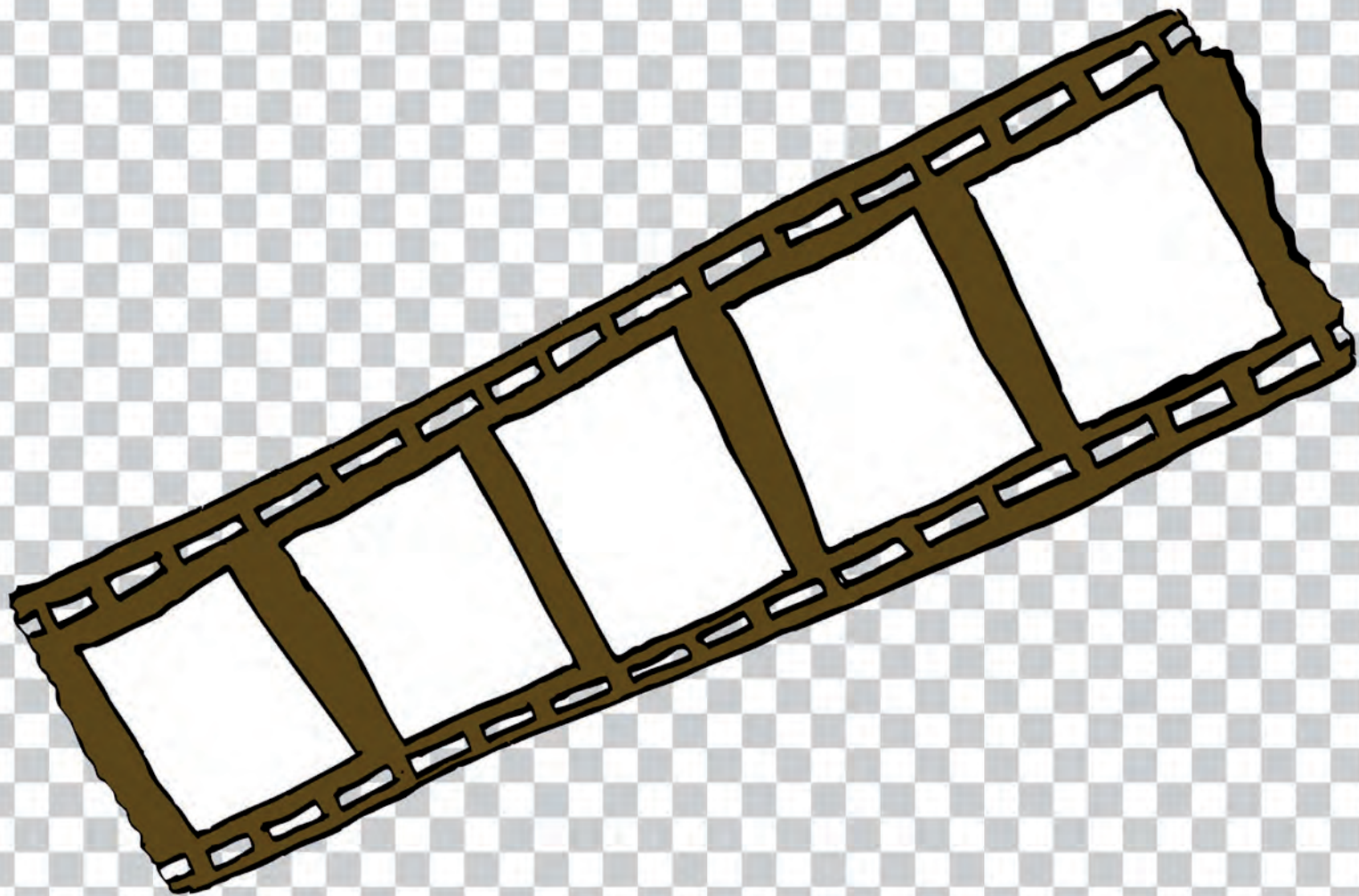
Positief denken

Hoe

We gaan vandaag oefenen met positief denken. We starten met een voorbeeld. Soms spreek ik leerlingen meerdere keren aan, omdat zij moeilijk bij de les kunnen blijven. Leerlingen zouden kunnen denken: ik doe ook nooit iets goed. Nu zet ik mijn slimme bril op en bedenk hoe ik positiever kan denken. Bijvoorbeeld: fijn dat de meester/juf mij even helpt bij de les te blijven. De meester of juf wil graag dat ik wat leer. Ik wil graag dat jullie nu oefenen met positiever denken.

Vraag een leerling een moeilijke situatie te benoemen en vraag de leerlingen na te denken over positieve gedachten. Geef de bril aan een leerling en die mag positieve gedachten benoemen.





Striptekenaar

Tijd

20-30 minuten

Doel

Leren dat je invloed hebt op je gevoelens en gedrag

Hoe

Geef de leerlingen een A4 met drie vlakken. Vraag ze een situatie in gedachten te nemen die ze spannend vonden. In het eerste vlak tekenen of schrijven ze de situatie. In het tweede vlak tekenen of schrijven ze hoe ze ermee om zijn gegaan of wat ze hebben gedaan. In het laatste vlak tekenen of schrijven ze hoe de situatie is afgelopen. Vervolgens worden leerlingen de regisseur van hun eigen strip. In vlak twee tekenen of schrijven ze hoe ze beter of anders met de situatie hadden kunnen omgaan. In het laatste vlak tekenen of schrijven ze hoe de situatie nu afloopt.

Maak de leerlingen ervan bewust dat zij 'regisseur' zijn van hun eigen gevoelens en gedrag.

