

# Les 11a

## Bang

**Voorbeeldles**  
**SO/Onderbouw/Blok 3**  
 We zijn aardig voor elkaar  
 Les 11 a+b: Bang

157

- Doel blok 3:** Kinderen zijn in staat hun gevoelens te herkennen en te hanteren en houden rekening met de gevoelens van anderen.
- Leskern:** De kinderen oefenen met het herkennen van en omgaan met het gevoel 'bang'.
- Woordenschat:** *bang*
- Materialen:** Theedoek  
 Pictogrammen BLIJ, VERDRIETIG en BANG  
 Aap en Tijger  
 Attributen voor het rollenspel (in de lesbeschrijving doktersspullen: een spuit, een echte of van papier gemaakt)  
 Spiegel  
 Pet (of sjaal of bril) voor de afsluiter

### Vorbereiding

- Maak een kopie van het pictogram BANG.
- Bereid een voor de kinderen herkenbaar rollenspel voor over angst, hiervoor kunt u gebruik maken van het voorbeeld uit de les.

### Wat gaan we doen?

Hieronder vindt u een voorstel voor de les. Voel u vrij om hiervan af te wijken indien de situatie of uw groep daartoe aanleiding geeft.

- Binnenkomer
- Brrr... wat eng!
- Afsluiter

### Binnenkomer

*Jantje lacht, Jantje huilt*

Ga met de kinderen in de kring zitten. Houd een theedoek met twee handen voor uw gezicht en doe de doek omlaag, trek een blij gezicht. Geef de kinderen de tijd om te kijken, ze mogen uw gezichtsuitdrukking nadoen. Doe de doek weer voor uw gezicht, laat hem na een paar tellen weer zakken en trek nu een verdrietig gezicht. Ook nu mogen de kinderen u nadoen. Herhaal dit een paar keer, maak hierbij ook gebruik van de pictogrammen BLIJ en VERDRIETIG.

Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen

- ↓ Vergroot uw verdrietige gezicht niet te veel uit, door voorspelbaar te blijven voor de kinderen vergroot u de veiligheid. Het leuke van deze oefening is het herhalings-effect, waardoor kinderen doorkrijgen dat het verdriet maar kort duurt.
- ↑ Een kind op uw stoel laten zitten en met de theedoek de leider laten zijn.



**Help!**

Introduceer het gevoel 'bang', gebruik ongeveer de volgende opbouw

*Tijger moet naar de dokter*

Speel een situatie met Aap en Tijger, waarbij een van de handpoppen angstig is. U kunt onderstaand rollenspel of een eigen voorbeeld uitspelen.

Tijger zit op uw schoot, hij is bang (beetje in elkaar gedoken, zegt 'Oh, ik wil niet...'). Laat Aap neuriënd tevoorschijn komen. Aap kijkt naar Tijger en vraagt: 'Tijger, wat is er met jou?' Tijger: 'Oh Aap, ik moet naar de dokter toe voor een prik. Ik wil niet, ik ben een beetje bang...' Aap: 'Oh Tijger, wat vervelend voor jou! Zal ik met je meegaan?'

Vertel dat Aap en Tijger naar de dokter gaan, want Tijger krijgt een prik (laat de spuit zien) en daarom is hij bang. Stop het rollenspel en vraag aan de kinderen: 'Wat is er met Tijger aan de hand?' Geef de kinderen voldoende gelegenheid om te reageren. Vervolg het rollenspel, doe alsof u de dokter bent. Laat Tijger (een beetje) bang reageren, Aap houdt zijn poot vast tijdens de prik. Na een korte tijd lacht Tijger alweer.

**Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen**

- ↓ Mocht voor sommige kinderen de sfeer te beladen worden (ook al is het spel) benadruk dan ook tijdens het troosten en na afloop van de prik heel duidelijk dat Tijger zich weer wat beter voelt.
- ↑ Betrek kinderen bij het rollenspel, bijvoorbeeld door ze een rol te geven:
  - de rol van Aap die met Tijger meegaat naar de dokter
  - een kind speelt de dokter: Tijger welkom heten en de prik geven
  - de andere poot van Tijger door een kind laten vasthouden als hij geprikt wordt

*Bang zijn: hoe ziet dat er uit?*

Verhelder: 'Tijger moest naar de dokter, hij moest een prik en vond dat niet leuk. Tijger was bang.' Bekijk met de kinderen het pictogram BANG. Hang het pictogram op het prikbord.

**Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen**

- ↓ Mocht voor sommige kinderen de sfeer te angstig worden (ook al is het spel) benadruk dan heel duidelijk dat Tijger zich snel weer beter voelt.
- ↑ Stimuleer initiatieven van de kinderen naar aanleiding van het rollenspel. Misschien willen de kinderen Tijger zelf bijstaan tijdens de prik: poot vasthouden, aaien.
- ↑ Laat de kinderen verwoorden wat er gebeurd is.

**Afsluiter***Geef de pet maar door*

Verander uzelf door een pet op te zetten (of maak gebruik van een sjaal of grote bril). Trek een gek gezicht en geef de kinderen de gelegenheid u te bekijken, geniet samen van het moment. Geef na een tijdje de pet (of sjaal, bril) aan een kind, die mag nu even in de belangstelling staan. Ga door tot iedereen is geweest.

**Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen**

- ↓ Geef kinderen die terughoudend zijn de gelegenheid om te kijken of het samen te doen met een andere leerling.
- ↑ Een kind vertelt wat er veranderd is.



# Les 11b

## Bang

159

- Doel blok 3:** Kinderen zijn in staat hun gevoelens te herkennen en te hanteren en houden rekening met de gevoelens van anderen.
- Leskern:** De kinderen oefenen met het herkennen van en omgaan met het gevoel 'bang'.
- Woordenschat:** *bang*
- Materialen:** Wereldbal  
Aap en Tijger  
Pictogram BANG, BLIJ, VERDRIETIG en HELPEN  
Attributen voor het rollenspel (bijvoorbeeld een nep-spin van plastic of papier of een speelgoedhond)  
Spiegel  
Theedoek  
Doek voor de afsluiter

### Vorbereiding

- Bereid een eenvoudige situatie voor waardoor u (een beetje) angstig wordt. Bijvoorbeeld: u schrikt van een nep-spin of van een speelgoedhond.

### Wat gaan we doen?

Hieronder vindt u een voorstel voor de les. Voel u vrij om hiervan af te wijken indien de situatie of uw groep daartoe aanleiding geeft.

- Binnenkomer
- Ik ben bang....
- Afsluiter

### Binnenkomer

*Jantje lacht, Jantje huilt*

Ga met de kinderen in de kring zitten. Houd een theedoek met twee handen voor uw gezicht en doe de doek omlaag, trek een blij gezicht. Geef de kinderen de tijd om te kijken, ze mogen uw gezichtsuitdrukking nadoen. Doe de doek weer voor uw gezicht, laat hem na een paar tellen weer zakken en trek nu een verdrietig gezicht. Ook nu mogen de kinderen u nadoen. Herhaal dit een paar keer, maak hierbij ook gebruik van de pictogrammen BLIJ en VERDRIETIG.

Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen

- ↓ Vergroot uw verdrietige gezicht niet te veel uit, door voorspelbaar te blijven voor de kinderen vergroot u de veiligheid. Het leuke van deze oefening is het herhalings-effect, waardoor de kinderen doorkrijgen dat het verdriet maar kort duurt.
- ↑ Een kind op uw stoel laten zitten en met de theedoek de leider laten zijn.



## Ik ben bang....

Gebruik ongeveer de volgende opbouw

### Een voorbeeld

Speel een situatie uit waarbij u zelf (een beetje) bang bent, bijvoorbeeld: angst voor een dier (hond) of iets niet durven (op de stoel staan). Maak de situatie niet te dramatisch. Stimuleer de kinderen om te reageren, misschien zijn er kinderen die u willen helpen. Zorg ervoor dat u weer vrolijk wordt, liefst door een actie van de kinderen. Verwoord kort wat er gebeurde.

### Bang zijn: hoe ziet dat eruit?

Maak gebruik van het pictogram BANG om voor de kinderen het gevoel te verhelderen. Verken met de kinderen hoe angst eruit ziet. Hoe kijk je? Hoe doe je dan? Oefen met diverse manieren van bang zijn: bang kijken, rillen, stilletjes ineengedoken zitten, weg willen lopen. Doe voor en nodig de kinderen uit om u na te doen, laat duidelijk merken dat het een spelletje is. Nodig kinderen vervolgens uit om een bang gezicht trekken en in de spiegel kijken. Verwoord wat u ziet 'Kijk, Jessica kijkt bang'.

### Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen

- ↓ Vergroot angst niet te veel uit en herhaal het een paar keer, door voorspelbaar te blijven voor de kinderen vergroot u de veiligheid.
- ↓ Vertel wat er gebeurt, maak gebruik van de pictogrammen.
- ↑ Stimuleer de kinderen te verwoorden wat er gebeurt.
- ↑ Demonstreren van de gevoelens blij, verdrietig en bang. Maak hierbij gebruik van de pictogrammen.

## Afsluiter

### Geef de pet maar door

Verander uzelf door een pet op te zetten (of maak gebruik van een sjaal of grote bril). Trek een gek gezicht en geef de kinderen de gelegenheid u te bekijken, geniet samen van het moment. Geef na een tijdje de pet (of sjaal, bril) aan een kind, die mag nu even in de belangstelling staan. Ga door tot iedereen is geweest.

### Aanwijzingen voor het omgaan met niveauverschillen

- ↓ Geef kinderen die terughoudend zijn de gelegenheid om te kijken of het samen te doen met een andere leerling.
- ↑ Een kind vertelt wat er veranderd is.

## Na de les

Hieronder vindt u de activiteiten waarmee u kennis en vaardigheden uit deze les in de praktijk brengt.

### Medewerker

- Sta zelf model in het omgaan met gevoelens. Zorg ervoor dat de kinderen kunnen zien in wat voor stemming u bent en maak expliciet hoe u zelf omgaat met angst. Voorspelbaarheid in doen en laten, vaste rituelen en ritmes dragen bij aan veiligheid voor de kinderen.
- Besteed regelmatig aandacht aan situaties waarbij iemand bang is en misschien geholpen kan worden. Maak gebruik van de pictogrammen BANG en HELPEN.



Mogelijke voorbeelden, een kind:

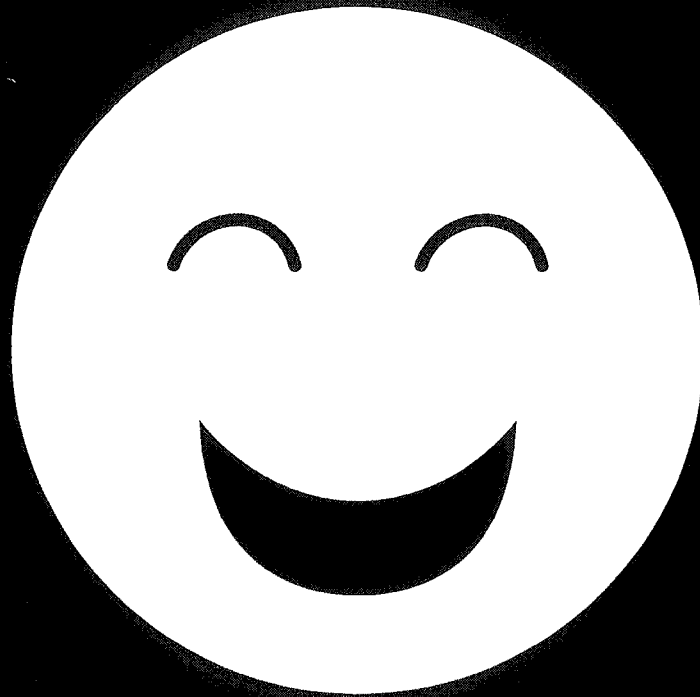
- heeft verlatingsangst (moeder/vader/juf)
  - is bang voor een dier (bijvoorbeeld hond, insecten)
  - is bang voor andere kinderen (bijvoorbeeld uitlachen, bedreigen, pesten)
  - is bang om iets te doen (bijvoorbeeld op de wc poepen, schommelen)
  - is bang voor een bepaalde situatie (in het donker, dokter, tandarts, winkel, roltrap, ziekenhuis, gaan slapen)
  - is bang voor vreemde mensen
- Verzamel foto's en plaatjes voor de gevoelsmuur in de klas (zie les 9b). Betrek de gevoelsmuur bij de dagelijkse praktijk in de groep.

### Ouders

- Overleg met ouders waar hun kind bang voor is en hoe het kind ondersteund kan worden. Scheidingsangst speelt bij kinderen in deze fase vaak een belangrijke rol. Een knuffel of lievelingsvoorwerp kan een hulpmiddel zijn om de afwezigheid van een persoon te overbruggen.



blij



Blij



verdrietig



Verdrietig



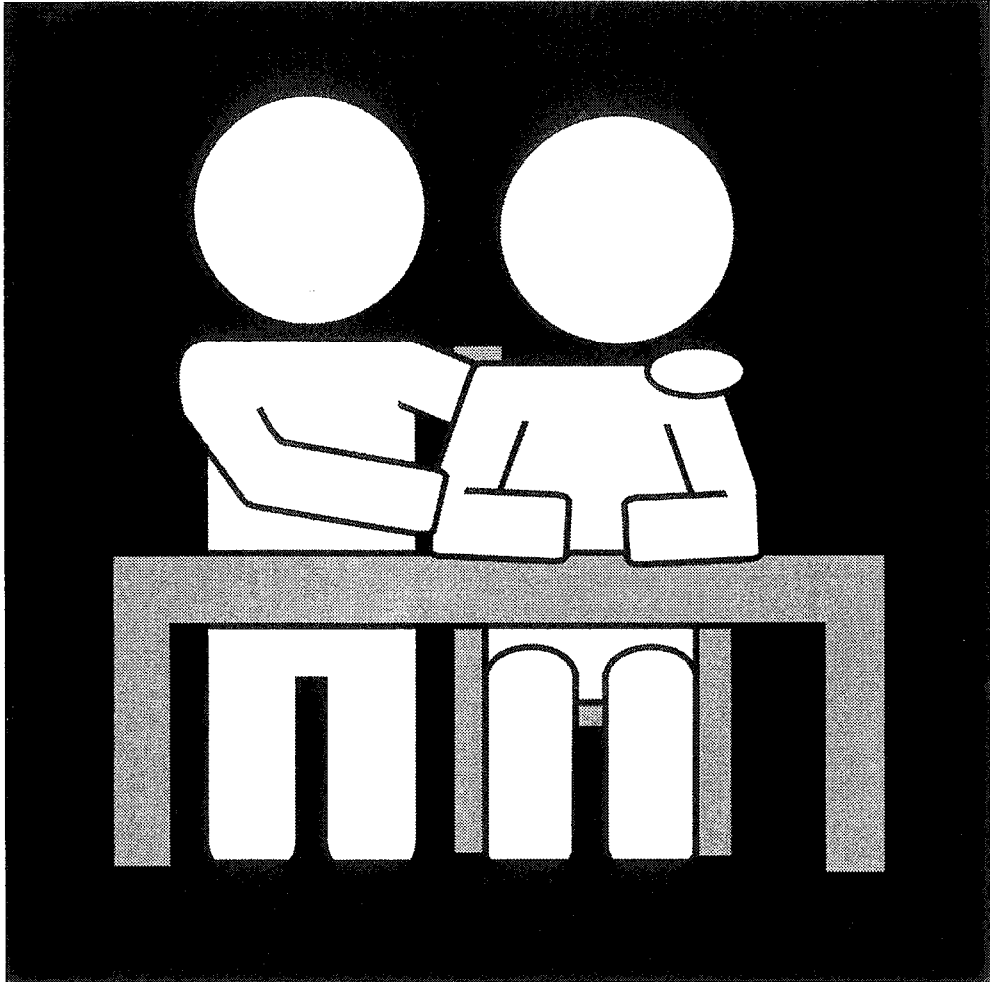
bang



Bang







Helpen

