

# Hoe ga ik om met emoties?

Lesplan 16



**Doel:** Bewustzijn rondom de eigen emoties en het effect van de eigen houding vergroten

**Duur:** 100-120 minuten

**Materialen:** Een sneeuwbol of weckpot met vloeistof en glitter, PowerPoint presentatie "lichaamstaal"

# Een woord vooraf

Dit lesplan is gevuld met verschillende oefeningen die bijdragen aan de ontwikkeling van inclusief en pro-sociaal gedrag van jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud.

Alle oefeningen in dit lesplan zijn ontwikkeld en getest door ons of andere professionals met jarenlange ervaring op het gebied van coaching, gedragswetenschap, sociale psychologie en het onderwijs. All-in heeft deze oefeningen met de grootst mogelijke zorg verzameld en getoetst of doorontwikkeld.

Mocht je een oefening tegenkomen waarvan de bron mist, onjuist staat vermeld of heb je zelf een effectieve oefening bedacht die je graag met je collega's zou willen delen?

Stuur ons dan een mail via:

[exercises@all-in.foundation](mailto:exercises@all-in.foundation)

## LESUITLEG

Gebruik de sneeuwbol of weckpot als visualisatie van wat emoties met je kunnen doen. Leg uit dat als je de bol hard schudt, de glitter rond gaat en door de hele bol dwarrelt. Emoties kunnen ook zo werken en dat is soms best overweldigend. Hou dan de bol stil en laat de deeltjes glitter of sneeuw weer tot rust komen op de bodem van de bol of pot. Vertel je leerlingen dat dit niet anders is dan bij onze gedachten, gevoelens en emoties. Met een klein beetje tijd, ruimte en bewustzijn, neemt de onrust met de tijd af. Soms snel en soms wat langzamer, afhankelijk van hoe hard er geschud wordt.

Stel dan de volgende vragen aan de klas:

- Hoe zien je emoties eruit en hoe voelen die emoties in ons eigen hoofd en lichaam?
- Als je gespannen of bang bent, waar merk je dat dan aan?
- Als je boos bent, waar voel je dat dan in je lichaam?
- En als je blij bent? Of verliefd?
- Hoe verschillen jullie daarin van elkaar?

## OEFENING: WAT IK EIGENLIJK WIL ZEGGEN

Voor iedereen geldt dat als we ons overspoeld of overweldigd voelen door emoties, we de neiging hebben om te vergeten te reageren met ons hoofd maar in plaats daarvan heel impulsief reageren. Dat levert met regelmaat misverstanden en spanning op en kan in de ergste gevallen zelfs leiden tot het stuklopen van een relatie of vriendschap. Want wat we eenmaal gezegd hebben kunnen we nooit meer terugnemen.

Eén manier om spanningen te verminderen is door onszelf te leren om verwijten om te buigen naar wensen. Vraag de klas om een aantal voorbeelden van verwijten die ze hebben geroepen toen ze ontzettend boos of geïrriteerd waren. Schrijf de voorbeelden op het schoolbord.

Vraag de klas daarna gezamenlijk om al die verwijten om te buigen naar wensen dus in plaats van: *Je luistert ook nooit naar me: Ik zou graag willen dat je luistert naar wat ik wil zeggen.*

# OEFENING: WAT HET LICHAAM ONS VERTELT

Iets anders dat helpt tijdens onze gesprekken met anderen is door ons bewust te zijn van wat het lichaam ons vertelt. We kunnen niet alleen leren herkennen hoe iemand zich voelt door zijn of haar lichaamstaal, maar ons ook bewuster worden van wat wij overbrengen met ons lichaam.

Wat we zeggen wordt door een ander geïnterpreteerd/verklaard in samenhang met onze intonatie/hoe we dingen zeggen, lichaamshouding en gezichtsuitdrukking.

Toon de PowerPoint presentatie “Lichaamstaal” en bespreek hoe je emoties kunt herkennen bij een ander en jezelf. Laat de leerlingen na de presentatie brainstormen over een goede houding. Mogelijke voorbeelden:

- zit rechtop
- maak oogcontact
- spreek duidelijk en rustig.

Bespreek vervolgens het belang van het aanpassen van je houding, intonatie, aanleiding en boodschap op je luisteraar/gesprekspartner. Kunnen ze voorbeelden bedenken?



# HUISWERKOPDRACHT

De volgende emoties komen we vaak tegen in onze omgang met anderen:

- Blijdschap
- Teleurstelling
- Boosheid
- Verbaasd zijn
- Trots
- Onzekerheid
- Tevredenheid
- Geschrokken zijn

Kies een emotie uit de lijst en beschrijf een situatie die deze emotie zou kunnen veroorzaken. Beantwoord daarna de volgende vragen:

1. Als iemand zich zo voelt, hoe zou zijn gezicht er dan uit zien?
2. Hoe zou zijn intonatie zijn? - op welke manier zou hij dingen zeggen-
3. Wat zou zijn lichaamshouding zijn?
4. Welke gebaren zou deze persoon mogelijk gebruiken?



*De docent kan de huiswerkopdracht in het volgende contactuur bespreken met de klas.*