

Welke emoties zijn er?

Leerdoelen

- Een aantal basisemoties en variaties daarop kennen;
- Weten hoe je kunt omgaan met (sterke) emoties.

Activiteit

Start | 10 minuten

Emotieversterker

In deze opdracht beelden de leerlingen verschillende emoties uit. Dat gaat zo:

- Alle leerlingen staan in een kring.
- De eerste leerling beeldt een emotie uit op een heel subtiele manier, bijvoorbeeld een kleine glimlach of een lichte frons.
- De volgende leerling beeldt dezelfde emotie uit, maar net iets groter en opvallender.
- Dit gaat door tot het einde van de kring, waarbij de laatste leerling de emotie heel overdreven groot uitbeeldt.

Wat heb je nodig?

- beamer/digibord met internet;
-  ['Hoe kunnen we gezichten lezen?'](#) van Het Klokhuis;
- optioneel:  ['Emotiebus'](#) van DramaOnlineNL;
- optioneel: kant-en-klare presentatie.

Doe dit een paar keer, met de volgende emoties:

angst, blijdschap, boosheid en verdriet. Laat steeds een andere leerling starten met de opdracht.

Bespreek klassikaal na:

- Welke emotie vond jij het makkelijkst om uit te beelden?
- Welke emotie vond jij het lastigst om uit te beelden?
- Hoe voelde het om een emotie subtiel of juist overdreven uit te beelden?
- Welke emotie herkende je makkelijk in het klein?
- En welke emotie vond je pas duidelijk toen die groter werd?

Kern | 30 minuten

Filmpje: Hoe kunnen we gezichten lezen?

Bekijk klassikaal de video 'Hoe kunnen we gezichten lezen?' van Het Klokhuis. De video gaat over zes emoties, de gezichtsuitdrukkingen die hierbij horen en waarom het handig is als je emoties van een gezicht kan aflezen.

Bespreek klassikaal na:

- Welke emoties kwamen aan bod?
- Hoe kun je iedere emotie herkennen?
- Waarom is het handig als je emoties herkent?

Lees klassikaal het infoblok over emoties.

Opdracht A

In opdracht A bedenken leerlingen in tweetallen variaties op de vier emoties.

Bespreek klassikaal na:

- Welke variaties konden jullie bij de verschillende emoties bedenken?
- Aan welke variaties had jij nog niet gedacht? Voeg deze toe aan jouw eigen werkboek.

Voorbeelden van variaties:

Angst: twijfel, onzekerheid, doodsangst, wanhoop

Boosheid: irritatie, blinde woede, verontwaardiging

Blijdschap: tevredenheid, euforie, meligheid, trots

Verdriet: teleurstelling, gebroken hart, machteloosheid, spijt

Opdracht B

In opdracht B bedenken de leerlingen individueel bij elke emotie een situatie waarin zij deze emotie voelden.

Opdracht C

In opdracht C bespreken de leerlingen in groepjes opdracht B. Ze kiezen een situatie en vertellen elkaar om de beurt over hun gekozen situatie. Ze gebruiken daarbij de vragen uit het werkboek.

Bespreek klassikaal na:

- Welke emotie vind je het lastigst om mee om te gaan?
- Welke emotie vind je het makkelijkst om mee om te gaan?

3

DOCENTENHANDLEIDING | ZELFVERTROUWEN LES 3

Activiteit**Afsluiting | 10 minuten****Opdracht A**

De leerlingen hebben nu verschillende situaties en emoties besproken. Misschien vonden ze de manier waarop een klasgenoot met een emotie omging wel heel leerzaam of zagen ze ruimte voor verbetering. In deze opdracht bedenken de leerlingen een tip voor hoe ze beter kunnen omgaan met een emotie die ze nog moeilijk vinden.

Bespreek klassikaal na:

- Welke tip wil je met de klas delen?
- Welke tip van je klasgenoot ga je de volgende keer toepassen?

**Minder tijd?**

Sla de startopdracht over.

Meer tijd?

Speel de emotiebus! Stel stoelen op zoals in een bus. Er komt steeds één leerling de bus binnen met een emotie. De buschaffeur en de andere passagiers nemen de emotie over. Bekijk het filmpje '[Emotiebus](#)' als voorbeeld.