

‘Emotie?! O, nee he...!’

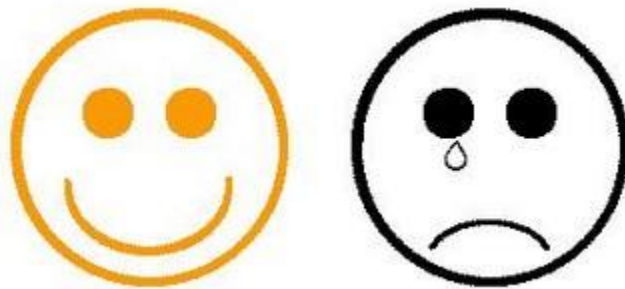
Lessenserie bovenbouw voor het vak GL



Hanneke Huibers, 0410322
Juni 2009

Inhoud:

| | | |
|--|------|----|
| - Voorwoord..... | blz. | 3 |
| - Doel..... | | 4 |
| - Werkvorm..... | | 4 |
| - Verantwoording voorkennis leerlingen..... | | 4 |
| - Uitgeschreven lessen..... | | 4 |
| - Opbouw les 1 t/m les 7 (intro en opzet)..... | | 4 |
| - Leerling-materiaal:..... | | 10 |
| - Opdracht 'interview'..... | | 10 |
| - Opdracht 'emotietuin tekenen'..... | | 11 |
| - Opdracht 'brief schrijven'..... | | 12 |
| - Opdracht 'emoties tekenen'..... | | 13 |
| - Logboekvragen (per les)..... | | 15 |
| - Lesmaterialen (per les)..... | | 17 |
| - Korte instructie (algemeen)..... | | 17 |
| - Verantwoording:..... | | 19 |
| - Visie op het vak..... | | 19 |
| - Doelstelling..... | | 21 |
| - Leerinhouden..... | | 22 |
| - Leervormen..... | | 23 |
| - Leermiddelen..... | | 24 |
| - Korte samenvatting per les (overzicht)..... | | 25 |
| - Eigen reflectie..... | | 26 |



Voorwoord

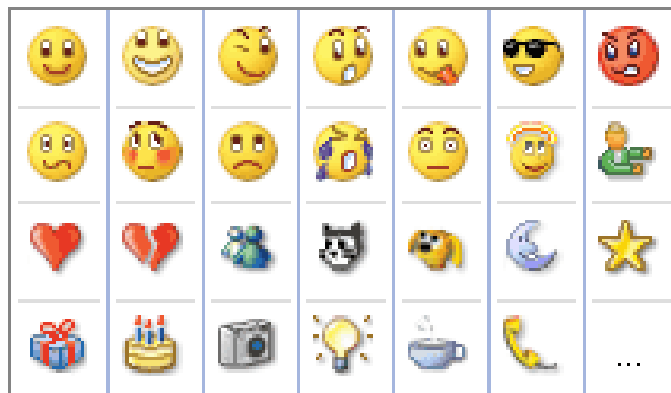
Tja, en toen werd het zomaar opeens een echt werkstuk!

Met een echt voorwoord... wie had dat nu gedacht. Ik begon deze meesterproef met het opzetten en uitwerken van de lessen. Lessen die ik deels al gegeven heb (en waar ik dus uit eigen ervaring kan spreken), maar ook lessen die ik nog moet geven (of die ik net niet meer kan geven, omdat ik nog maar heel kort de tijd heb tot de zomervakantie). Ik werd zo enthousiast van de hele lessenserie, dat ik er steeds meer over ging schrijven. Totdat het zo'n omvang aan begon te nemen, dat het structuur nodig had. Structuur in de zin van 'inhoudsopgave, voorwoord, enz...'. Vandaar dat hier nu de echte Meesterproef ligt! Wat een mooie naam... voor de eindopdracht van een Ivlos jaar. Een jaar waarin ik zoveel heb geleerd. Een jaar met zulke mooie en waardevolle college's vakdidaktiek, waarin ik echt tot in de kern heb leren nadenken over het vak 'godsdienst/levensbeschouwing'. Niet alleen de cognitieve kant, maar (en zeker de 2^o helft van het jaar) voornamelijk ook de vormende kant. Een prachtig jaar vol ervaring, en ook mooie gesprekken met medestudenten. En hier ligt nu een werkstuk dat voelt als de 'kroon op mijn werk/studie'. Ik ga vol enthousiasme verder met deze lessenserie tot de vakantie begint.

En wat betreft deze serie, kan ik daar dan nooit meer wat mee doen?

Ach... de tijd zal het leren!

Veel plezier met lezen, en bedankt voor dit waardevolle jaar.



Voor de docent(e):

Doel (beknopt): Leerlingen kennis laten maken met verschillende emoties. Ze laten voelen waar die emoties zitten en hoe je die emoties bij jezelf en anderen kunt sturen. Zeer praktisch, ze doorvoelen het zelf ook. Leren herkennen van emotie bij zichzelf en anderen, en ermee om leren gaan. Bewustwording.

Werkvorm: Verschillend. O.a. logboek maken, rollenspel, buitenspel, OLG (onderwijs-leer-gesprek), muziek luisteren, e.d. Elke les zitten we in een kring. Deze serie is geschreven voor lessen die ongeveer 45 minuten duren. Ik heb deze serie zelf 'getest' in twee klassen op de Vrije School in Zeist, met tussen de 24 en 26 leerlingen per klas. Deze serie is goed mogelijk in een klas met veel leerlingen, al is 'orde houden' dan nog belangrijker.

Verantwoording voorkennis leerlingen.: De beginsituatie/voorkennis van de leerlingen is wel belangrijk bij deze lessenserie, maar niet zozeer op cognitief niveau. Ze hoeven geen bepaalde voorkennis te hebben om deze serie te kunnen volgen. Het gaat in deze lessenserie veel meer om levenservaring en levenskunst. Dus levenservaring is wel heel belangrijk, maar dat hebben ze wel als ze in de 10^e (= 4^e) klas zitten. Zeker op die leeftijd, want dan zijn emoties heel belangrijk. Dan ben je daar zelf ook druk mee bezig. Om voor mijzelf de voorkennis te kunnen bepalen, heb ik aan het begin een rondje gemaakt. 'Beschrijf je eigen emotie/gevoel op dit moment'. Daar kon ik horen met welke woorden en gevoelens ze naar voren kwamen, dat zei genoeg. Iemand die zegt: 'het gaat goed' heeft in die zin meer te leren over dit thema dan iemand die zegt: 'ik voel wat spanning in m'n buik, en m'n hoofd is erg vol. Dit zal waarschijnlijk stress zijn, maar ik ben ook een beetje gespannen voor een toets van morgen'. Het 2^e antwoord is niet beter dan het 1^e antwoord, maar het is gedetailleerder en uitgebreider. En dat is 1 van mijn doelen met deze lessenserie: bewustwording. De emoties van jezelf en van anderen kunnen waarnemen en voelen. Deze bewustwording is naar mijn idee zeer belangrijk, omdat je dan beter met je emoties om kunt gaan. Ik ben er namelijk van overtuigd dat er geen oorlogen op de wereld zouden zijn, als iedereen zich bewust wordt van de emoties die leven, daar over kan praten, en ze kan sturen/beheersen/ vorm kan geven.

Uitgeschreven lessen:

Opbouw les 1:

Intro: Introductieles over het onderwerp. Aan het einde van de vorige les hadden ze een quiz gemaakt, met verschillende emoticons (van msn) en sms emotie-tekens. Dit was een 'moderne' opwarmer, wat het thema betreft. Deze eerste les is een introductie over het thema 'emotie'. Het hangt heel erg van de school/sfeer/veiligheid af, of dit zal lukken.

Opzet: Bij dit thema werken we voortdurend in een kring. Kijk of je daarvoor een ander lokaal/ruimte kunt gebruiken, anders blijft het zo slepen met de stoelen/tafels. Iedereen gaat in een kring zitten, dicht bij elkaar. Ik zit zelf ook in de kring, als onderdeel van het geheel. Wel vooraan, vlak bij het bord.

Ik introduceer een korte meditatie van een paar minuten, om ze even bij zichzelf te laten komen (en niet voortdurend met anderen bezig te zijn).

Na deze meditatie maak ik een rondje: ik wil van iedereen horen hoe hij/zij zich nu voelt en welke emotie daarbij hoort. Daarin let ik heel scherp op de orde, want het moet echt stil zijn. Er volgt een rondje met allerlei emoties, en soms gaan we met z'n allen opzoek naar de emotie die bij een bepaald gevoel hoort (zoals bij 'een vol hoofd').

Vervolgens is er een 'onderwijsleergesprek' (OLG) over emotie. Wat is emotie? Is het vooral aangeboren of aangeleerd? Waardoor ontstaan emoties? Ik vertel wat theorie, maar we zijn vooral aan het discussiëren en 'ontdekken' met z'n allen.

Ter afsluiting geef ik een opdracht mee. Let deze week op je emoties, en waar ze door ontstaan. Door je eigen gedachten? Door een fysieke reactie? Door iets uit de omgeving (en wat dan)? En let erop hoe je reageert op de emoties.

Opbouw les 2:

Intro: Deze les gaat voornamelijk over 'angst'. ¹De leerlingen zullen verschillende soorten angst leren kennen, en de verschillende reacties hierop. Als docent vertel je welke verschillende soorten angst er zijn.

Opzet: Eerst kom ik terug op de 'huiswerkopdracht'. Daar hebben we een kort OLG over. Vervolgens gaat het over de emotie 'angst'. Ik vertel enkele voorbeelden en leg iets uit over deze emotie. Dan volgt er een rollenspel over angst!

Ik heb een paar briefjes gemaakt met een 'angst' situatie erop. Nu geef ik 2 personen een briefje. Die gaan zich even op de gang voorbereiden op het 'nabootsen' van die situatie. Ik zet 3 mensen in het midden van de groep neer, zij gaan de situatie beleven. Nu komen de leerlingen terug van de gang. Zij gaan de situatie nabootsen (en versterken elkaar, waardoor het nog echter lijkt). De 3 uit de groep 'spelen' de reactie hierop. Het mag een beetje overdreven zijn, maar niet te erg. Blijf het zo echt mogelijk naspelen. Na elke situatie bespreken we kort met de hele groep hoe dit was, en wat voor soort reactie je erop had. Zo leren ze verschillende reacties kennen op angst (en verschillende soorten angst).

Aan het einde van de les schrijft iedereen in het 'logboek' een verhaal over angst. Wat is angst? Welke angst heb je zelf vaak? Welke angst vind je het vervelendste/moeilijkste? Hoe reageer je op angst (geef hier minstens 3 voorbeelden).

Opbouw les 3:

Intro: Deze les zal het gaan over trots-bescheidenheid-schaamte. Vanaf nu komen er meerdere emoties in een les voor. Ze zijn gewend aan de manier van zitten (in een kring) en de manier van werken (OLG- opdracht – logboek). Nu kunnen we 3 emoties gaan bespreken die dicht bij elkaar liggen. Trots, als je jezelf of iemand anders heel goed vindt. Bescheidenheid, als je daar niet teveel over op wilt scheppen. En schaamte als je je schaamt voor jezelf of voor iets dat je doet. Deze emoties komen uitgebreid aan de orde.

¹ Ik haal veel informatie over de emoties uit dit boek: 'emoties, bron van kracht', door Martien Verreycken

Opzet: Eerst volgt er een OLG over deze emoties. Ik zal wat toelichten (theorie, en voorbeelden). Ik vraag ook voorbeelden aan de groep. Dit OLG zal ongeveer een kwartier tot 20 minuten duren. Ik kan het OLG hier niet helemaal uitschrijven, maar er zijn enkele zaken om goed op te letten. O.a. ‘krijgt iedereen genoeg aandacht?’, ‘luisteren ze naar elkaar?’, ‘laat ik ze zelf nadenken en krijgen ze de gelegenheid om ervaringen en opmerkingen te delen met de groep?’, ‘blijft het doel van de les duidelijk voor de groep?’, ‘blijven we niet te lang stilstaan bij 1 punt (tenzij het echt essentieel is)?’ Dit zijn enkele punten om op te letten.

Na het OLG volgt een opdracht. Ze gaan in 2-tallen een kort interview opzetten over de emoties ‘bescheidenheid en schaamte’. Ze stellen verschillende vragen op rond dit thema, om er zo achter te komen hoe deze emoties werken bij iemand. Ik zal ze hierbij helpen, maar ze gaan zoveel mogelijk met 2 personen aan de slag. Als dit af is, dan wil ik van enkele duo’s wat voorbeelden horen. Hier zal ik reactie op geven. Daarnaast zal ik wat interviewtips geven, en uitleggen hoe ze goed door kunnen vragen op de gegeven antwoorden (Zodat ze echt tot de kern komen. Wat is die emotie volgens de geïnterviewde? Hoe ervaart hij/zij die emotie zelf? Waarom? Hoe zit dat dan? Stel dat iemand die emotie niet zou hebben, wat zou er dan gebeuren? Enz....)

Zo krijgen ze handvatten om iemand te interviewen over dit onderwerp. Het is mooi om als docent enkele punten te noemen die belangrijk zijn bij ‘interviewen’. Ook kunnen bekende interviewers (van tv) besproken worden. Wat is kenmerkend, hoe interviewen zij? Daar kan een gesprek over ontstaan, zodat ze inzicht krijgen in het interviewen.

Ze krijgen als ‘huiswerk’ mee, om individueel iemand die je kent te interviewen. Zorg dus dat je zelf de vragen bij je hebt, die je als duo bedacht hebt. Probeer zoveel mogelijk aan die ander te ontdekken wat deze emoties betreft. Schrijf mee tijdens het interview, of neem het op (als dat lukt). Schrijf een verslagje van het interview. Ik geef richtlijnen voor dat verslagje (zoals: ‘Je hoeft je eigen vragen niet te vermelden, maar schrijf een verslag over alles wat die persoon gezegd heeft. Maak er een goed doorlopend verhaal van’).

Waarschijnlijk is er geen tijd meer over, dus krijgen ze enkele ‘logboek’ vragen mee naar huis om daar te verwerken. Daar kom ik de volgende les niet op terug, maar dat logboek leveren ze wel in tegen het einde van de periode (vlak voor de zomer, zodat ik het nog op tijd kan bekijken).

Opbouw les 4:

Intro: Deze les zal gaan over geduld – woede en vergeving. Deze emoties hebben een sterke samenhang, maar zijn ook vrij complex (vooral vergeving). We zullen erachter komen wat het precies is, en hoe dit werkt. Eigen ervaring is daarbij weer heel belangrijk.

Opzet: Ten eerste is er een OLG over dit onderwerp. Het zijn lastige emoties, dus we zullen er deze keer wat langer bij stil staan. Per emotie bespreken we wat het is, en komen eigen ervaringen naar voren. Eerst geduld. Daarbij is het ook belangrijk om soms te vragen: ‘wie heeft hier veel geduld?’ (dit zijn leuke vragen, en iedereen is hier best wel nieuwsgierig naar). Dan woede. Na het OLG over woede, zal er een korte opdracht plaatsvinden. Eerst vormen we duo’s. Iedereen staat. 1 persoon gaat heel recht staan,

armen langs het lijf, ontspannen. De ander begint nu heel zacht tegen de schouder te duwen. Steeds iets harder. Tot die ander z'n evenwicht verliest. Dit kort bespreken. Hoe stevig sta je? Dan nogmaals. Maar nu moet de persoon die 'staat' zich van binnen heel boos maken. Zorg dat je je boos voelt, laat woede opkomen, voel je alsof je net ruzie hebt gehad met iemand. Nu gaat die ander weer heel zacht duwen en dan steeds harder, precies zoals net. En nu? Hoe was dat? (waarschijnlijk staat iedereen nu veel steviger. Je hele lijf verzet zich, niet meegaand. Gespannen. Strak. Sterk. Voel waar die boosheid zit in je lijf.). Nu nog even wisselen, de anderen mogen ook. Deze oefening kan ook met 2 of 4 leerlingen gedaan worden in het midden van de groep (dat de rest toekijkt).

Vervolgens een opdracht met een 'binnen-buiten-cirkel'. Deze opdracht moet heel goed worden uitgelegd, instructie is hier essentieel.

Stap 1: Vertel dat we een opdracht gaan doen over 'ruzie' om te ontdekken wat voor effect verschillende reacties op elkaar hebben. Eerst bedenk je met de hele groep een ruziesituatie. Hak op een gegeven moment een knoop door, en benoem de situatie. Of noem van tevoren de situatie, zonder af te wachten wat ze daarvan vinden. In mijn groep kwam deze situatie eruit: 'je moest een heel belangrijk werkstuk inleveren gisteren, waar je heel hard aan gewerkt hebt. Maar je kon gisteren (wegens omstandigheden) niet op school zijn. Je vroeg een goede vriend om het in te leveren, maar dat heeft hij niet gedaan (hij is het misschien vergeten?) Daar maak je ruzie om.

Stap 2: Deel halve correspondentiekaarten uit. Laat iedereen een pen pakken, en meeschrijven. Citeer deze 6 stappen heel duidelijk, iedereen moet in stilte mee schrijven. Deze 6 punten komen onder elkaar op de voorkant van de kaart:

1. Blijf rustig praten
2. Praat, en word steeds bozer
3. Luister niet naar de ander, praat er boos doorheen
4. Je slaat dicht en zegt niks meer
5. Je neemt de ander niet serieus en moet lachen
6. Je vindt het heel erg en moet bijna huilen

Laat ze nu op de achterkant van de kaart het volgende combinatieschema schrijven:

| Binnencirkel: | Buitencirkel: |
|---------------|---------------|
| 1 | 3 |
| 2 | 5 |
| 3 | 6 |
| 4 | 2 |
| 5 | 4 |
| 6 | 1 |
| Vrije keus | Vrije keus |

(of maak van tevoren een andere indeling, naar eigen inzicht).

Stap 3: Leg uit wat het wisselsignaal is in het spel. Bijvoorbeeld een bel, een toeter, of iets anders wat heel hard en duidelijk klinkt. Vertel erbij, dat iedereen gelijk stil moet zijn zodra dit signaal klinkt. Vervolgens draait de buitencirkel 1 persoon door met de klok mee. Dit zal je in de opdracht zelf nogmaals herhalen.

Stap 4: leg deze stap heel duidelijk uit. Er komt zo een binnencirkel (waarin iedereen met zijn gezicht naar buiten staat) en een buitencirkel (waarin iedereen met zijn gezicht naar binnen staat). Zo ontstaan er duo's (als er iemand overblijft, dan is er 1 trio). Je gaat zo de groep verdelen in nummers 1 en nummers 2 (om en om). Nummers 1 staan in de binnencirkel, en zij hebben het werkstuk zogenaamd geschreven. Nummers 2 staan in de buitencirkel, en zij hebben het werkstuk niet ingeleverd voor de ander.

Verdeel de groep, en zorg dat iedereen op zijn/haar plaats gaat staan, en herhaal nogmaals de meest belangrijke informatie. Als iedereen op zijn/haar plaats staat, zeg je: 'Goed, de binnencirkel reageert nu vanuit situatie 1 en de buitencirkel vanuit situatie 3. Je mag nu beginnen'. Laat ze ruzie maken, en wees niet bang voor herrie. Waarschuw des noods enkele collega's van tevoren, die in de lokalen ernaast lesgeven. Het maakt namelijk wel wat lawaai. Zorg dat het niet uit de hand loopt door af en toe te corrigeren als er TEVEEL lawaai is, als er gevloekt wordt, of als ze aan elkaar gaan zitten. Loop een keer rond, en laat het niet te lang duren. Hooguit anderhalve minuut. Laat het signaal horen, wacht tot het helemaal stil is (zeg ook dat het stil moet zijn), en herhaal de instructie. "De buitencirkel schuift nu 1 persoon door, met de klok mee". Binnencirkel nu situatie 2 en buitencirkel nu situatie 5, begin NU'. Dit gaat zo verder tot de laatste ronde. Daarna moet iedereen gaan zitten. Deze opdracht maakt veel los, leerlingen kunnen zich echt kwaad gaan maken (of er juist melig van worden). Iedereen komt weer in de kring zitten, en nu is het belangrijk om deze opdracht te bespreken. Dit kan op verschillende manieren. Ik heb het volgende gedaan: stel vragen. Welke reactie vonden jullie heel erg vervelend? Welke reactie is het prettigste? Van welke reactie werd je zelf steeds bozer? Wat voelde je in jezelf opkomen toen de ander je niet serieus nam? In welke situatie herken je jezelf het beste? Enz. Stel vragen om duidelijk te maken hoe het werkt met verschillende manieren van reageren, en de emoties die dat op kan roepen.

Als er tijd over is, dan kan het nog over vergeving gaan met de groep, in een OLG. Probeer er anders als docent zelf enkele dingen over te zeggen die nuttig kunnen zijn. 'Gaaf vergeven vaak makkelijk? Of met weerstand? Wat nou als er in een ruzie dingen gezegd worden die erger zijn dan het 'onnozele' waar de ruzie om begon? Is het moeilijk om te vergeven als je nog heel boos bent? Waarom? Enz.

Huiswerk: Maak een 'emotietuin' in je logboek. Hiervoor krijgen ze een instructie op papier. Die instructie is bij 'leerling-materiaal' te vinden.

Opbouw les 5:

Intro: Deze les zal gaan over vertrouwen – liefde – vreugde. Emoties die met elkaar samenhangen, en die essentieel zijn in het leven.

Opzet: Eerst een OLG over deze emoties. Stukje uitleg, intro, dan bespreken met elkaar. Eigen ervaring. Ik bedenk zelf enkele stellingen over deze emoties, daar kunnen we over discussiëren. Stellingen:

- Je kunt niet van iemand houden, zonder vertrouwen in die persoon
- Als je iemand vertrouwt, dan houd je ook een beetje van die persoon
- Je kunt ook liefde ervaren zonder vreugde (maar bijv. met verdriet).
- Liefde is een tijdelijke emotie die op komt zetten en weer weggaat, of liefde is een diep gevoel 'onder in de oceaan' (beeld dat ik heb uitgelegd. Emoties= zee bovenaan oceaan die sterk kan wisselen. Diepte van oceaan is sterk diep gevoel van binnen, verdwijnt niet snel).

Opdracht: We gaan naar buiten, om te ervaren hoe vertrouwen kan zijn (heel letterlijk). Helft van de groep schrijft naam op briefje en gaat ergens anders staan. Andere helft geef ik instructie. Ik deel namenbriefjes uit, die persoon ga je begeleiden. Het gaat om vertrouwen. Geef die ander vertrouwen. Hoe doe je dat? Kort bespreken.

Opdracht is: begeleid die ander. Ga een stuk lopen, totdat ik de toeter laat horen (na 5 minuten ongeveer). Laat die ander dingen voelen (planten, bomen, de weg, e.d.) Niet met elkaar praten!!!

Ik geef de andere groep nog kort een instructie. Ze hoeven niks te onthouden of te raden, het gaat erom hoe het voelt om volledig afhankelijk te zijn van die ander en op die ander te vertrouwen. Hoe voelt dat? Vertrouw je die ander? Wat ervaar je? Daar gaat het om. Ik deel blinddoeken uit, en die doen ze om. Dan gaat het beginnen. Ik laat ze 5 minuten lopen, ZONDER PRATEN. Dan komt iedereen bij elkaar. Opschrijven op memo-blaadje hoe het was voor iedereen. Dan wisselen. Nogmaals 5 minuten. Dan weer bij elkaar en opschrijven op memo-blaadje. Bespreken hoe dat was. Kon je de ander vertrouwen? En vertrouwen geven? Wie heeft ook andere emoties ervaren, zoals 'angst'? Kort gesprek hierover.

Huiswerk: Opdracht uitdelen (Brief schrijven in logboek, zie leerlingenmateriaal)

Opbouw les 6:

Intro: Deze les gaat over de emoties 'verdriet en wanhoop'. Verdriet is een emotie die iedereen kent. Hoe werkt dat? Wat gebeurt er dan? Wanhoop is een emotie die ontstaat als je eigenlijk machteloos bent. Je ziet ellende, maar kunt er niks aan doen. Of je weet niet wat je moet doen. Wanhoop is heel moeilijk en vaak komt hier ook veel verdriet bij kijken. Een zwaar thema deze les, maar wel heel belangrijk.

Opzet: We beginnen deze les even met een korte stilte, dat past ook wel bij dit onderwerp. Vervolgens leg ik een opdracht uit. De opdracht 'een elfje schrijven'. Een gedicht wat niet hoeft te rijmen, volgens dit schema: 1 woord, 2 woorden, 3 woorden, 4 woorden, 1 woord. Het eerste woord is bij iedereen 'verdriet'. Deel papier uit en wacht tot iedereen een pen heeft. Ik liet een muziekstuk horen, van de IJslandse band 'Sigur Ros'. Een lied met vrijwel geen tekst, maar wat wel veel emotie oproept door de melancholische klanken (lied duurt ongeveer 6 minuten, maar er kan ook andere muziek voor gekozen worden). Laat iedereen zijn/haar elfje voorlezen na dit lied. Er worden prachtige dingen geschreven! Bijvoorbeeld deze:

Verdriet
Diepe eenzaamheid
Behoeftte aan liefde
Arm om je schouder
Troost

Hierna kun je het gaan hebben over verdriet. Welke emotie roept dit lied op? Hoe zit het met verdriet? Waar in je lijf voel je verdriet? Hoe reageer je op verdriet? Wat helpt er als je verdrietig bent? Wat helpt absoluut niet? Wat is wanhoop? We zullen ongeveer 20 minuten een OLG hebben over deze emoties. Ik leg ook uit dat emotie zich op kan slaan in je lijf, als je het niet uit. Het is dus echt belangrijk om het te uiten en niet op te kroppen. Het gesprek kan ook gaan over 'rouw'. Hoe reageer je erop, als een goede vriend iemand verloren heeft? Hoe vaak kom je daar dan nog op terug? Enz. Dit naar eigen inzicht uiteraard.

Vervolgens krijgen ze een opdracht. Ga lekker op de grond zitten, pak 2 A'4 papieren en pak potloden/krijtjes e.d. Teken nu op het 1^e vel hoe verdriet eruit ziet. Geen bestaande symbolen en figuren, maar denk na over de kleur en de vorm. Op het 2^e vel teken je een situatie waar je heel erg verdrietig om bent (geweest). Schrijf op de achterkant wat je hebt getekend, en wat je hielp op dat moment om minder verdrietig te zijn. Doe deze tekeningen in je logboek. Aan het einde van de les nog een ritueelje. Ik blaas een ballon op. Dan zeg ik dat iedereen zijn/haar verdriet maar even in gedachte in die ballon moet stoppen, zodat je het weer los kunt laten. Als dat klaar is, dan prik ik de ballon in 1 klap door, al het 'verdriet' uit die les spat zo uit elkaar, en verdwijnt weer even! Zo sluiten we de les wat luchtiger af (de les zal niet al te zwaar worden, dat is niet de bedoeling. Maar mocht het voor sommigen wel zwaar zijn geworden, dan praat ik uiteraard na met die leerlingen).

Huiswerk: Vragen voor in logboek beantwoorden en emoties tekenen (zie leerlingenmateriaal).

Opbouw les 7:

Intro: Dit is de laatste les in de serie. De serie zou veel langer kunnen zijn, want er zijn ongelooflijk veel emoties (en ongelooflijk veel leuke werkvormen mogelijk op dit gebied). Toch is '7 lessen' een goed aantal voor dit thema. Zo zijn ze echt een periode hiermee bezig, en kunnen ze daarna weer verder met een ander thema. Deze laatste les zal gaan over jaloezie (belangrijke emotie, vooral ook op die leeftijd). Daarnaast over 'hoop'. Dat is een mooie emotie, ook mooi om mee af te sluiten. Hoop voor de toekomst. Je sluit iets af, maar je kijkt ook stiekem verder. We zullen het hebben over 'hoop' op de manier waarop andere emoties ook zijn besproken, maar we zullen het ook hebben over 'waar hoop je zelf op' e.d. (en 'verlangen' komt ook nog even aan bod).

Opzet: Zoals hierboven aangegeven, eerst een OLG over jaloezie en hoop. Dat zal gaan zoals gebruikelijk. Ter afsluiting zal ik ook nog wat aanvullende informatie geven over emoties. Hoe je ermee om kan gaan, wat 'wijze' tips, het belang van 'praten en uiten van emotie', en nog een stukje tekst uit het boek over 'emoties' als afsluiting. Verder laat ik

ze een nummer horen van Pink Floyd over 'high hopes'. Ze krijgen de tekst (met vertaling) om mee te lezen. Dit lied gaat over hoop, maar ook over verlangen. Vooral ook verlangen naar hoe het vroeger was. (nostalgie= 'uit het Grieks: *noostol* = thuiskomst en *algia* = droefheid, pijn, lijden' is het gevoel iets belangrijks of dierbaars te zijn kwijtgeraakt). Dat heeft ook met verlangen te maken. Hoop heeft meer met de toekomst te maken, iets wat nog kan komen. Verder kijken.

Iedereen krijgt een correspondentie kaart. Op die kaart schrijft iedereen een mooie tekst, die met hoop te maken heeft. Een tekst die je aan iemand anders mee zou willen geven. Deze tekst hoeft niet over 'hoop' te gaan, maar het kan ook een inspirerende tekst zijn die de ander hoop kan geven. Ik zal wat voorbeelden noemen. Ze schrijven de tekst op, en maken er een mooie kaart van. Daar krijgen ze 10 minuten voor, ondertussen zal ik Opdracht: hoop (mooie tekst) op kaart schrijven. Tekening erbij. De tekeningen gaan in een bak/tas. Ze worden gehusseld, en iedereen gaat op z'n plaats zitten in de kring. Nu pakt iedereen zonder kijken een kaart, die mag je houden (niet die van jezelf). Een inspiratiekaart, voor hoop en ter herinnering aan deze mooie lessen!

Als afsluiting houd ik zelf nog een 'reflectierondje' om terug te kijken op deze lessenserie, maar kan elke docent(e) zelf bepalen.

Vergeet niet dat iedereen het logboek in moet leveren! Het is een heel werk om ze na te kijken, maar het loont de moeite. De beoordeling gaat niet via rubrics, maar vooral naar eigen inzicht. Als iemand goed heeft meegedaan, en een mooi logboek heeft ingeleverd (en elke opdracht goed heeft uitgevoerd) dan is het zeker ruim voldoende. Naar eigen inzicht beoordelen dus. Het is leuk om er een korte reactie bij te schrijven voor de leerlingen, maar dat ligt aan de docent(e) zelf.

Leerling-materiaal

Opdracht 'interview'

Stel in 2-tallen een interview op. Hoe werkt dat? Lees eerst de hele opdracht door, en geef dan antwoord op deze vragen:

- Wat wil ik eigenlijk te weten komen in het interview, wat is het doel?
- Welke vragen moeten we in ieder geval stellen om achter het doel te komen?
- Welke vragen zijn nog meer handig, om iets meer van de situatie te weten te komen?
- Wie ga ik vragen voor het interview?
- Hoe ga ik het interview vastleggen (opschrijven, opnemen en later opschrijven)
- Hoe ga ik het interview verwerken in een verslag?
- Wat doe ik als de geïnterviewde over een ander onderwerp gaat praten?
- Wat doe ik als de geïnterviewde bijna niks zegt (of alleen maar hele korte antwoorden geeft)?
- Wat doe ik als de geïnterviewde iets over het onderwerp vertelt wat heel interessant is (maar waar ik geen vraag over heb bedacht)?

Om jullie op weg te helpen heb ik vast wat tips.

- Het interview moet gaan over de emoties 'bescheidenheid en schaamte'. Probeer te ontdekken hoe de geïnterviewde tegen deze emoties aankijkt, hoe deze emoties worden ervaren, en hoe de geïnterviewde met deze emoties omgaat.
- Vraag ook naar de betekenis van deze emotie. Het is belangrijk om te weten wat deze emoties betekenen volgens de geïnterviewde, dus schrijf ook de definitie van deze emoties in het verslag.
- Geef van tevoren aan dat de geïnterviewde anoniem zal blijven, niemand komt te weten over wie het gaat.
- Geef ook van tevoren aan dat de geïnterviewde niks moet vertellen wat hij/zij niet kwijt wil. Ten slotte is het wel heel persoonlijk allemaal.
- Probeer je verslag niet 'per vraag' uit te werken, maar maak er een verhaaltje van. Een verhaal over deze emoties bij de geïnterviewde, en alles wat hij/zij daarover gezegd heeft (wat belangrijk is). Maak er een doorlopend verhaal van.
- Probeer zoveel mogelijk door te vragen. Enkele 'standaardvragen' voor een interview: 'Waarom vind u dat?', 'Hoe bedoelt u?' 'Kunt u daar wat meer over vertellen?', 'Wat is uw eigen ervaring?', 'Heeft u zelf nog iets toe te voegen aan dit interview?' Zo kom je meestal heel veel te weten!
- En 'schaam je er niet voor' (haha!) om het interview even stop te zetten. Je kunt altijd vragen of de geïnterviewde wat langzamer wil praten, zodat je mee kunt schrijven. Of je vraagt of het nog een keer herhaald kan worden.

Opdracht 'emotietuin tekenen'

Teken op een A⁴ papier uit je logboek een emotietuin. Wat is dat, een emotietuin? Dat is een tuin, vol met emoties! En niet zomaar wat emoties, maar jouw eigen emoties. Je emoties van 1 dag. Op 1 dag kun je namelijk veel verschillende emoties voelen. Kies zelf een dag uit (het liefste zo snel mogelijk). Neem die dag iets mee om te schrijven, want je kunt natuurlijk niet op elk moment van de dag je emoties gaan tekenen. Zorg ervoor dat je aan het einde van de dag een briefje hebt liggen, waar alle emoties van die dag op staan geschreven. Nu kun je aan de slag met de emotietuin!

Teken op een A⁴ papier uit het logboek een groot vierkant. Zo groot als maar kan. Dit is je tuin. Gebruik nu vooral kleuren om de tuin te maken. Ga als volgt te werk:

- Maak een ingang aan je tuin, je mag zelf weten hoe je dat tekent.
- Maak een grens om je tuin heen. Ook hier mag je zelf weten hoe je dat doet: een groene buxushaag, of juist tegels, of gewoon een strakke lijn, of iets anders.
- Teken nu een paadje door de tuin heen, dit is je 'wandelpad' door de dag heen. Geef dit pad de kleur die past bij het gevoel dat je de hele dag wel een beetje had (misschien was je de hele dag door vooral blij of gelukkig, of een beetje chagrijnig of verdrietig). Zet deze kleur vast in de legenda op de achterkant van het A4 papier. Teken een klein hokje met die kleur van je wandelpad en zet erachter welke emotie er voor jou bij die kleur hoort. Bijvoorbeeld: de kleur geel = blij. Vul deze legenda nu aan met veel andere kleuren en emoties die je die dag hebt gevoeld.
- Nu ga je de tuin inrichten met kleuren. In je legenda kun je zien welke kleuren er bij welke emotie horen. Vul de tuin nu in met de emoties van de dag. Je kunt verschillende dingen doen:
 - Kleurvlakken maken. Hoe groter het vlak, hoe meer je die emotie had op die dag. Hoe kleiner het vlak, hoe minder je die emotie voelde.
 - Je kunt de kleurvlakken ook in tijdsvolgorde neerzetten door aan 1 kant van de tuin te beginnen, en dan helemaal rond te gaan tot je bij de andere kant weer uitkomt. Zo kun je verschillende emoties terug laten komen (misschien had je tussendoor ergens wat stress, maar was je daarna weer blij). Dit is dan te zien in de tuin.
 - Je kunt ook een 'echte' tuinindeling aanhouden, met hagen, borders met planten, bruggetjes, vijvers, grasvelden, e.d. Dat is prima, maar gebruik dan geen 'echte' kleuren (bruin voor brug, blauw voor vijver en groen voor gras). Dat is niet de bedoeling, het gaat hier niet om een echte tuin. Je kunt wel tuinelementen gebruiken om je emoties duidelijker weer te geven. Zo kan er een brug worden getekend van 'blij' naar 'gelukkig'. Of er kan een schutting om 'verdriet' heen staan. Of er kan een moeras getekend worden bij 'boosheid'.
 - Je mag ook iets anders bedenken... Als het maar heel duidelijk is welke emoties je allemaal hebt gevoeld op die dag, en hoe lang/vaak die emoties voor zijn gekomen.

Opdracht 'brief schrijven'

Bedenk 3 mensen (of dieren) voor wie je veel liefde voelt. Dit kan bijvoorbeeld een broer/zus zijn, een vader/moeder, een vriend/vriendin, een kat/hond, enz.

Schrijf nu aan elk van deze personen/dieren een brief. Wat komt daar dan in te staan? Daarin schrijf je wat je voor die ander voelt, en waarom je zoveel van die ander houdt. Die ander krijgt dat niet te lezen, tenzij je dat zelf wilt natuurlijk. Beschrijf wat je voor die ander voelt, waarom je op die ander kunt vertrouwen, waarom het zo fijn is bij die ander, waarom je niet zonder die ander zou kunnen, enzovoort. De brief moet minimaal 10 regels zijn. Schrijf 3 verschillende brieven (dat mag onder elkaar in je logboek, maar je mag ook 3 A4'tjes uit je logboek gebruiken als je de brief wilt versieren met tekeningen).

Schrijf ten slotte in je logboek een verhaaltje over deze 2 stellingen:

- Ik zou ook zonder liefde kunnen
- Liefde is hetzelfde als verliefdheid

(schrijf ook hier minimaal 10 regels per stelling).

Succes!

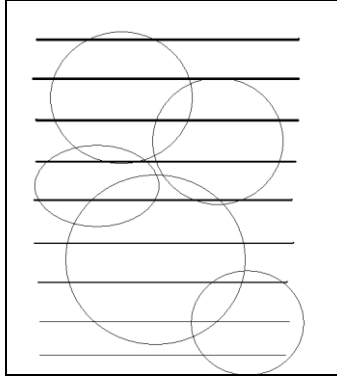
Opdracht ‘emoties tekenen’

Emoties tekenen? Jazeker, dat is mogelijk! ‘Blij’ ziet er bijvoorbeeld heel anders uit dan ‘verdrietig’. Andere vormen, andere kleuren... noem maar op!

Als voorbeeld (niet in kleur, dat mag je zelf doen):



Blij



Verdrietig

Vul het schema in met tekeningen (in vormen, zoals hierboven) en gebruik daarbij dus bijpassende kleuren (bijvoorbeeld geel bij ‘blij’ of donkerpaars bij ‘verdrietig’).

Doe dit schema in je logboek.

Emoties tekenen

| | |
|---------------------------------------|---|
| Vreugde | Verdriet |
| Angst | Woede |
| Liefde | Verrassing |
| Verzin hier zelf nog een emotie:..... | Zo voel jij je nu op dit moment: (geef deze emoties geen naam, teken het alleen): |

Logboekvragen:

Les 1:

- Let deze week eens op je emoties. Waardoor ontstaan ze? Door iets uit de omgeving? Wat dan? Door je eigen gedachtes? Door iets wat je eet of drinkt? Probeer eens een paar voorbeelden op te schrijven, en ontdek waardoor bij jou de meeste emoties ontstaan.

Les 2:

- Schrijf een verhaal over angst. Benoem daarin de volgende punten:
- Wat is angst?
- Geef minstens 3 verschillende soorten angst.
- Welke angst heb je zelf vaak?
- Hoe reageer je meestal op angst? Geef 3 verschillende voorbeelden van angst met jouw reactie daarop.
- Welke soort angst vind je het moeilijkste/vervelendste?
- Reageer op deze stelling: 'angst is een beetje aangeleerd, maar vooral aangeboren'. Geef je mening (en gebruik argumenten!).

Les 3:

- Interview iemand (zie opdracht uit de les)
- Ben je zelf wel eens trots? Waarop?
- Ben je zelf erg bescheiden? En waarover ben je meestal bescheiden?
- Schaam je je wel eens? Over wat voor soort dingen schaam je je dan (bijvoorbeeld 'uiterlijk', of 'spreken voor een groep', of 'dat ik iets goed kan, maar me daarvoor schaam', of 'dat ik iets niet kan', of 'schamen voor anderen, omdat ze gek doen', enz.)
- Wat voel je met je lijf gebeuren als je je schaamt?
- Welke gedachte zou je kunnen helpen als je je schaamt, zodat je je niet meer hoeft te schamen?

Les 4:

- De opdracht 'emotietuin'.
- Heb jij veel geduld? Vertel er iets over (en geef minstens 1 voorbeeld)
- Ben jij vaak kwaad? Vertel er iets over (en geef minstens 1 voorbeeld)
- Hoe vond je het om in de les ruzie te maken? Lukte dat een beetje?
- Waar voel je woede in je lijf?
- Wat gebeurt er met je, als je echt eens heel kwaad bent? Wat voel je dan en wat doe je dan?
- Wat helpt er op zo'n moment om minder kwaad te zijn (en je 'emotie' een beetje te beheersen)?
- Leg iets uit over de verschillende 'situaties' van reageren tijdens een ruzie, en de emoties die je daarbij voelde.
- Kun je makkelijk iemand vergeven? Geef een voorbeeld.
- Wat kan er moeilijk zijn aan vergeven, waarom is dit voor veel mensen een probleem?

- Zijn er mensen waar je ruzie mee hebt, en die je nog vergeving kunt geven? Zo nee: houden zo! Zo ja: waarom is het zo moeilijk om diegene te vergeven? Denk je dat je het ooit zult kunnen, of 'wacht' je op die ander?

Les 5:

- Zie opdracht 'brief schrijven'.
- In de les hadden we stellingen besproken. Schrijf in het logboek jouw eigen visie op die stellingen (met argumenten):
 - Je kunt niet van iemand houden, zonder vertrouwen in die persoon
 - Als je iemand vertrouwt, dan houd je ook een beetje van die persoon
 - Je kunt ook liefde ervaren zonder vreugde (maar bijv. met verdriet).
 - Liefde is een tijdelijke emotie die op komt zetten en weer weggaat, of liefde is een diep gevoel 'onder in de oceaan' (beeld dat ik heb uitgelegd. Emoties= zee bovenaan oceaan die sterk kan wisselen. Diepte van oceaan is sterk diep gevoel van binnen, verdwijnt niet snel).
- Wat heb je op de memobriefjes geschreven na de wandeling? (leg het uit, vertel er wat meer over).
- Kun jij mensen snel vertrouwen? Waar ligt dat aan (wanneer kun je iemand wel snel vertrouwen, en wanneer niet?)

Les 6:

- Wat vond je van het muziekstuk (van 'Sigur Ros')? Welke emotie riep het op?
- Waar in je lijf voel je verdriet?
- Wat helpt er als je verdrietig bent, en wat helpt absoluut niet?
- Waarvan zou jij het allermeest verdrietig worden?
- Word je ook snel verdrietig als anderen om je heen dat zijn? Hoe reageer je dan?
- Ben je wel eens wanhopig geweest? Beschrijf een voorbeeld.
- Doe de tekenvellen in het logboek die je vandaag gemaakt hebt (1 met 'tekening van verdriet', en 1 met 'tekening van een verdrietige situatie').
- Verder doe je de opdracht 'emoties tekenen' in je logboek.

Les 7: Logboek inleveren (maak nog een mooie voorkant op het logboek, en vergeet je NAAM en je KLAS niet op de voorkant te schrijven).

Voor de docent(e):

Lesmaterialen per les:

Les 1: Logboek uitdelen (15 lege A4'tjes met 2 gaten erin en een strik erdoor). En iedereen moet een prit-stift bij zich hebben, om de logboekopdrachten elke week in te plakken (docent(e) zelf neemt ook prit-stift mee, voor de zekerheid)

Les 2: Briefjes met een 'angstsituatie' daarop geschreven,

Les 3: Leeg papier (iedereen heeft zelf een pen)

Les 4: Correspondentiekarten, een toeter (o.i.d.)

Les 5: Kleine losse briefjes voor de namen, memoblaadjes, ongeveer 14 'blinddoeken'

Les 6: Cd-speler, muziek van 'Sigur Ros' (of iets anders dat hierbij past), veel lege A4-papieren, krijtjes en potloden, ballon

Les 7: Cd-speler, muziek van Pink Floyd over 'high hopes' (of iets anders dat hierbij past), de tekst van het lied om mee te lezen, lege correspondentiekarten, krijtjes/potloden, een tas of doos om de kaarten in te husselen.

Korte instructie (algemeen):

Zoals ik al eerder aangaf, zit je elke les in een kring met de leerlingen. Dit is een hele fijne opstelling als het over dit thema gaat, en het is ook echt belangrijk. Kijk of er een lege ruimte in de school beschikbaar is, en zorg er anders voor dat je in hele korte tijd met de groep op duidelijke wijze het lokaal even kan verbouwen (en weer opruimen aan het einde!).

Daarnaast is de sfeer in de groep uiteraard belangrijk. De sfeer kan zelfs erg verbeteren door dit thema, de groep kan er heel hecht en verbonden van worden (of blijven).

Als de groep al heel prettig is, dan zal het weinig moeite kosten om met deze lessenserie aan de slag te gaan. Mocht het een 'lastige' klas zijn met weinig veiligheid in de groep, dan is het moeilijk om deze lessenserie uit te voeren. Ik heb daar zelf geen ervaring mee, dus ik kan niet zo goed inschatten of het zal 'werken'. Dit is naar eigen inzicht. In ieder geval is het in elke groep heel erg belangrijk dat er naar elkaar geluisterd wordt. Dit betekent:

- Naar elkaar luisteren
- Elkaar uit laten praten
- Als je wat wilt zeggen, moet je je vinger opsteken
- Heb respect voor wat anderen vertellen.

Dit kun je eventueel voorleggen aan de groep, bij de 1^e les over dit thema.

Voordeel wat betreft orde houden en dit thema: je kunt 'vervelende' situaties mooi gebruiken binnen het thema. Dat werkt niet altijd, maar af en toe is het heel handig en effectief. Je kunt een vervelende situatie 'stop' zetten. 'Niet bewegen'. Dan ga je langzaam analyseren wat er gebeurde, om zo achter de gevoelens van iedereen te komen, en te ontdekken waarom het gebeurde (eigen voorbeeld: een jongen die in de les met een stok op de grond ging tikken. Na analyse bleek dat hij geen zin meer had in de dag en erg moe was. Verder bleek dat meer dan de helft zich zat te irriteren aan die stok. Iedereen

voelde een andere reactie bij zichzelf. Iemand werd boos en wilde die stok doormidden slaan, iemand anders werd zenuwachtig, weer iemand anders was jaloers omdat hij zelf ook zo'n stok wilde, enz). Zet dus vooral ook humor in!

Ten slotte nog een opmerking over alle emoties: de lessen moeten niet te zwaar worden. Het is belangrijk om diep op de stof in te gaan, maar het moet niet zwaarmoedig worden. Zeg er altijd iedere les bij, dat je niet iets hoeft te vertellen als je dat niet wilt. Dat iedereen zelf goed aan moet geven wat hij/zij wil vertellen. Ze moeten zelf hun grenzen aangeven. Mocht het iemand toch teveel worden: zorg dan voor hele goede begeleiding in de les en na de les.

Als docent(e) heb je tijdens deze lessenserie veel 'in handen'. Dat wil zeggen... Jij bepaalt hoe de les zal zijn, en met de docent(e) valt of staat de les. Je moet goed aanvoelen wat er gebeurt in de les, en wat er nodig is. Deze uitgeschreven lessenserie is dan ook een 'handleiding' (als leidraad en om op terug te vallen), maar wat er op het moment zelf in de groep gebeurt dat is belangrijker dan alles wat hier is uitgewerkt. Durf los te komen van de voorbereiding, en stuur/begeleid de groep op de juiste manier, zodat je de leerlingen kunt helpen ontwikkelen en een goede, prettige en veilige sfeer creëert.



Verantwoording:

1. *Visie op het vak*

Voor mijn totaalvisie op het vak verwijs ik naar mijn ideale vakleerplan. In deze opdracht staat mijn visie op het vak, zoals ik dat aan het begin van het jaar geschreven heb. Ik zal enkele elementen uit deze visie benoemen.

Ik schreef dat ik het belangrijk vind om de leerlingen een eigen persoonlijke visie te laten ontwikkelen. Dat komt voor een deel aan de orde in deze serie. Het is een klein stukje cognitief (kennis over de emoties), maar voornamelijk vormend. Het is een bewustwordingsproces, ze leren hun eigen visie vormen op de verschillende soorten emoties. Dit doen ze aan de hand van verschillende werkvormen. Daarnaast gaf ik aan dat ik het vak GL graag interessant wil maken voor de leerlingen. Dat is in ieder geval gelukt met deze serie, ik kan niets bedenken dat nog dichterbij hun leefwereld staat dan 'emoties'. Iedereen vindt dit interessant. En met zo'n grote motivatie is het ook heel prettig werken! In die zin zou het een goede lessenserie zijn voor aan het begin van het jaar. Wellicht heb je de rest van het jaar heel veel aan de inmiddels opgebouwde sfeer en verbondenheid in de klas, en kun je ze ook makkelijker motiveren (vanuit dit thema) voor andere onderwerpen. Er is bijvoorbeeld heel makkelijk een link te leggen naar 'emoties' in verschillende godsdiensten. Zo bekijk je de godsdiensten vanuit een interessante invalshoek, en dat kun je langzaam gaan uitbereiden. Begin bij de leerling zelf, en breid het dan langzaam steeds verder uit naar de wereld om hem/haar heen.

In mijn 'visie' (uit het begin van het jaar) staan enkele 'piketpaaltjes'. De afbakening van het werkterrein van GL. Daar raak ik nu zeker wel een grens, met dit onderwerp. Is dit nog een onderwerp voor GL? In mijn ogen wel. Zeker wel. Dit gaat verder dan maatschappijleer of filosofie. Het is menskunde. Levenskunst. En in mijn ogen hoort dat bij GL. Met name de L (levensbeschouwing). Enkele piketpaaltjes die aan de orde zijn gekomen:

1. *Bezinning op levensvragen*

De levensvragen van jongeren komen zeker aan de orde in dit thema. Er is ruimte genoeg om datgene wat ze echt bezighoudt en interesseert, aan de orde te laten komen. Er zullen vast levensvragen zijn die niet tijdens dit thema aan de orde komen, maar dit thema is zeker een goede basis om (later) met levensvragen aan de slag te gaan (bijvoorbeeld bij een aansluitend thema als 'ethiek').

2. *Oriëntatie op tradities en bronnen*

Dit piketpaaltje komt nauwelijks aan de orde in deze lessenserie. Ik vind het wel belangrijk, maar je kunt nu eenmaal niet alles aan de orde laten komen in een lessenserie. Daarom zijn er ook verschillende thema's in een jaar. Dit thema zou ik zelf wat later in het jaar aan de orde laten komen. Zoals ik al schreef: van de leerling zelf langzaam naar de wereld om hem/haar heen. Een 16 jarige zet zichzelf nu eenmaal graag centraal, het is net een zon. Het wezen van de puber, de ik-kracht (ook symbool voor de zon!) wordt immers ontwikkelt. En zoals alles om de zon heen draait, draait ook de hele maatschappij en wereld om de puber heen. Daarom is het belangrijk om bij het individu, het 'ik' te beginnen. Dan heb je aansluiting, dan zorg je daar voor ontwikkeling, en dan heb je meer toegang tot andere onderwerpen.

3. *Gericht op betekenisgeving*

De leerlingen geven betekenis aan datgene wat ze geleerd hebben, door het logboek. Hierin kunnen ze ervaringen verwerken en reflecteren. Zo kunnen ze betekenis geven aan het thema.

4. *Religieuze dimensie*

Dit hangt sterk af van de school. Op de Vrije School is er geen religieuze methode, maar er zit wel een sterke 'Christelijke onderstroom' in alle vakken. De antroposofie heeft veel verbinding met het christendom (bijv. de Christengemeenschap). Bij het vak oriëntatie is dit ook belangrijk. Het vak gaat niet expliciet over het Christendom, maar er speelt wel impliciet veel Christelijk gedachtegoed mee. Zoals bijvoorbeeld de opzet van het lesplan. Dit is een lesplan over de hele Vrije Schooltijd heen. De opbouw is kort gezegd als volgt: 1^e tot 4^e schooljaar: de Vader (natuur ontdekken, de wereld ontdekken). 5^e tot 8^e schooljaar: de Zoon (lotgevallen, bewustzijn, voel je je beschermd of kwetsbaar, engelen, onderweg zijn, wonderen), en de 9^e tot de 12^e klas: de Geest (eigen oordeelsvorming, hoe kijk je naar religies, wat is vanzelfsprekend, kun je de 'taal van anderen' spreken?). In de lessen zelf zit ook een stuk triniteit: Vader (het hoofd, vertellen), Zoon (het voelen, het gesprek) en Geest (de handen, een opdracht). Ik heb mijn lessenserie wel opgezet vanuit die gedachte. Eerst een introductie (hoofd/vertellen), dan een OLG (voelen, gesprek) en dan een opdracht (handen/doen). Ik ben het zeer eens met deze opbouw van de les, dit werkt heel goed. Verder licht ik later nog meer toe over de religieuze dimensie (dan zal ik wat zeggen over impliciete religie).

5. *Communicatief, argumentatief en narratief*

Deze lessen zitten vol met communicatie. Dat vind ik ook erg belangrijk. Een 'veilige sfeer' en 'met respect met elkaar omgaan' zijn hiervoor van groot belang. Zo kan er beter gecommuniceerd worden, en vertellen leerlingen meer over zichzelf. Leerlingen hebben voldoende ruimte om hun eigen verhaal te vertellen. Ik vertel zelf ook veel over mijn eigen leven. Ik vind dat ze dat best mogen weten, en ze vinden het ook allemaal heel interessant. Ik probeer het hiermee persoonlijker te maken, en een drempel over te gaan (wie weet een drempel van 'verlegenheid/schaamte'). Vaak als ik een concreet voorbeeld noem uit mijn eigen leven, dan komen er wel meer verhalen los. En hoe ontroerend is het dan, als een stille verlegen jongen van 16 jaar ineens begint te vertellen over zijn eigen emotie (in de discussie over 'emotie... aangeboren of aangeleerd?') en waarom hij goed kan luisteren en best wel stil is. Op zo'n moment raak ik echt ontroerd, dat vind ik zo prachtig! Zo kwetsbaar, zo eerlijk en zo echt... daar doe ik het voor. Dan zie je iets groeien in die leerlingen, dan zie je ze sterker worden. Ik bedank de leerlingen ook heel vaak oprecht voor de verhalen die ze vertellen.

6. *Contextueel: schooleigen vormingsdoelen*

De vormingsdoelen van de school heb ik bij punt 4 al uitvoerig beschreven. Mijn lessenserie 'voldoet' daar dus wel aan. Persoonlijke ontwikkeling is heel belangrijk op de Vrije School. Daarom voel ik mij er ook zo thuis...

7. *Keuzes leerlingen en samenhang vakken*

Zoals ik al eerder aangaf, wordt er niet met een methode gewerkt voor dit vak op de Vrije School. De vakken kunnen heel erg samenhangen, maar dat hangt weer af van je eigen initiatief als docent(e). Het is niet moeilijk om een 'vakoverstijgend' project

op te zetten op deze school. Zo zou je binnen heel veel vakken 1 periode lang bezig kunnen gaan met emotie. Ze kunnen erover zingen, ze kunnen er een toneelstuk over opvoeren, ze kunnen erover eurythmieën, boetsen, schilderen, filosoferen, e.d. Genoeg mogelijkheden! Maar dat werkt beter als je daar al een tijd docent(e) bent, want als stagiaire is zoiets niet eenvoudig te regelen.

2. Doelstelling

Deze lessenserie sluit aan bij 2 doelstellingen die ik in mijn ideale vakleerplan heb genoemd. Dit zal ik kort bespreken. Vervolgens geef ik nog wat andere doelen aan. Ten eerste de doelstelling ‘persoonlijke ontwikkeling’. Ik schreef hierover, dat leerlingen niet alleen een mening leren vormen, maar ook zelf de mogelijkheid krijgen om aan te geven waar ze behoefte aan hebben. Ik leg uit in het leerplan dat ik religie wat dichter bij de leefwereld van jongeren probeer te halen. Het is natuurlijk de vraag in hoeverre deze serie met ‘religie’ te maken heeft. Naar mijn idee meer met ‘levensbeschouwing’ alhoewel ik ook zeker het idee heb dat er religieuze/spirituele aspecten in zitten. Maar daarover later meer.

De persoonlijke ontwikkeling is zeker belangrijk bij deze lessenserie, het gaat hier om een stuk bewustwording. En ‘emotie’ is iets waar je elke dag mee te maken hebt. Het is naar mijn idee dus echt belangrijk om daar meer over te weten (bij jezelf en van anderen). De andere doelstelling uit het leerplan waar ik op terug wil komen is: ‘het creëren van een veilige sfeer, waarin de leerlingen zichzelf durven en kunnen zijn, zo krijgen ze respect voor elkaar en waarderen ze elkaar meer’. Deze doelstelling is absoluut van toepassing in deze lessenserie! Door deze serie ontstaat er als het goed is een veiligere sfeer in de groep. In ieder geval is het essentieel dat hierop gelet wordt. De rol ‘manager van de werksfeer’ is hier heel belangrijk. Je bouwt echt iets op met elkaar.

Ik zal nog enkele nieuwe doelen noemen bij deze serie.

Ik vind het belangrijk om leerlingen kennis te laten maken met verschillende emoties. Dit doen ze natuurlijk al van kinds af aan, maar in elke leeftijdsfase kijk je weer anders tegen emoties aan. Ik vind het belangrijk dat ik ze leer voelen waar die emoties zitten en hoe je die emoties bij jezelf en anderen kunt sturen (of vorm kunt geven of kunt verwerken). Dat is zeer praktisch, ze doorvoelen het zelf ook tijdens de lessen. Ze leren emotie bij zichzelf en anderen herkennen, en ermee om gaan. Bewustwording is daarbij een kernwoord.

Deze lessenserie lijkt misschien meer geschikt voor een basisschool of een brugklas, maar in mijn ogen is dat niet zo. Het is belangrijk om hier al op jonge leeftijd mee bezig te zijn, maar dat gebeurt over het algemeen wel. Juist op de leeftijd van 16/17 jaar gaat het niet snel meer over emoties (omdat dit kinderachtig, of ‘voor vrouwen’ is). En daarom is het zo belangrijk. Mannen krijgen in deze maatschappij volgens mij een soort inzicht mee, zo van: ‘emotie dat toon je niet, dan ben je zwak. Je moet voor jezelf opkomen, en jezelf sterk houden. Laat je niet kennen’. Tenminste... dat hoor ik vaak. En dat is niet alleen ‘vreemd’, het is in mijn ogen ook zeer kwalijk!

Hoe ongelooflijk belangrijk is het om met je emotie om te kunnen gaan! Zoals ik ergens anders al schreef: als iedereen dat goed leert, dan gaat het echt een heel stuk beter met de wereld, en zou de wereld zelfs oorlog-vrij kunnen zijn. Misschien wat idealistisch, maar toch geloof ik daarin. Om echt geïnspireerd en enthousiast te worden, en om echt liefde te kunnen voelen en verbondenheid/saamhorigheid, is het heel erg belangrijk dat emoties als

‘haat, jaloezie en woede’ niet in de weg staan. Dat er in ieder geval plaats is voor emoties, en erover gepraat kan worden. Zo, het lijkt me duidelijk hoe belangrijk ik dit vind. Om terug te komen op een concreet doel:

Leren praten over emoties, bewustwording, en het belang ervan inzien (met name een goede omgang met de emoties). Het is een levenskunst, het hoort bij de uitdaging van het leven en bij de menselijke ontwikkeling. Emoties gaan het instinct te boven. Als mens zijn we in staat om er verstandig en wijs mee om te gaan, laten we dat dan ook doen.

3. *Leerinhouden* (domeinen en eindtermen)

Hier zal ik enkele domeinen en eindtermen noemen die in mijn vakleerplan staan en die een relatie hebben met deze lessenserie.

1. Vakvaardigheden. Dit zijn de vaardigheden die belangrijk zijn binnen het vak GL. De vakvaardigheden in deze serie die aan de orde komen zijn: argumenteren, discussiëren, luisteren, overleggen, mening vormen, zelf een opdracht uitvoeren, in overleg kunnen werken, elkaar vertrouwen en levenservaring delen, een logboek kunnen maken (stuk reflectie), en sociale vaardigheden.
2. Het is echt leuk om het vakleerplan nu weer te lezen aan het einde van het jaar! Er staat bij dit punt: ‘beelden van mens, wereld en God. Leerlingen moeten bepaalde beelden kunnen vormen als het gaat om de mens, de wereld en God. Wat is de mens? Er zijn ongelooflijk veel onderwerpen op het gebied van de mens, die ik erg interessant vind voor het vak GL. Ik zal hier enkele onderwerpen/domeinen noemen. Bewustzijn en onderbewustzijn, emoties, gevoelens, intuïtie, dromen, waarnemen, het verstand, vooroordelen, generaliseren, de historiciteit van de mens, verleden/heden/toekomst, samenzijn met anderen, liefde en relaties, agressie, oosterse en westerse vormen van meditatie en bidden, eenzaamheid en vervreemding, geluk en ongeluk, lichamelijke, dood en leven na de dood, geboorte, liegen, stelen, mystiek, kiezen en beslissen, vertrouwen, hoop en wanhoop, gezag, creativiteit, emancipatie, gehandicapt zijn, ouder worden, rechten van de mens, normen en waarden, de zin van het leven, enz.’ Dat is dus een hele lijst! Maar het leuke vind ik, is dat er ook ‘emotie’ in die lijst staat. En ‘bewustzijn’, en ‘gevoelens’, en ‘intuïtie’ en nog meer termen waar deze serie mee te maken heeft! Wat mooi om te zien dat ik dus eigenlijk al het hele jaar naar zoiets als deze serie aan het toewerken ben. Het voelt ook echt als een ‘kroon op m’n werk’, dit is precies wat ik wilde! Mooi om dit dan terug te lezen.
3. Een derde punt in het leerplan is: ‘Ervaring en godsdienst’. In deze lessenserie komt het punt ‘ervaring’ heel sterk naar voren! Ervaren van emoties, bij jezelf en bij anderen die je ontmoet of die dichtbij je staan. Het punt ‘godsdienst’ komt hier wat minder naar voren, maar dat zou ik nog toelichten. In deze lessenserie gaat het dus niet echt over godsdienst. Ik schreef dat ‘religie/spiritualiteit’ voor mijn gevoel wel naar voren komt, maar meer in de zin van ‘impliciete religie’². Wat ik tot nu toe heb ervaren in deze serie, is dat mensen geraakt worden. Je komt tot een kern. Het inspireert, je raakt de dingen waar het op dat moment echt om gaat in het leven. Zo help je prachtige mensen ontwikkelen, en je interesseert ze voor iets. In die zin ben je wel sterk bezig met ‘verbinden’ (wat immers ‘religie’ is?!).

² Voor ‘impliciete religie’: zie mijn scriptie en PGO artikel. Dit is een term van Dr. Ton Zondervan.

4. Een volgend punt is ‘verbeelding en esthetiek’. Dit schrijf ik erover in het leerplan: ‘Deze domeinen gaan meer over de kunst en de muziek. En ook de verhalen en rituelen. M.i. gaat het hier om de uitingen van religie of thema’s rond de mens (zoals emoties)’. Fantastisch om te lezen dat ik het hier dus weer over die emoties heb! Het hangt echt al een tijd in de lucht... Ook dit punt komt dus naar voren in de lessenserie. Er komt zelfs muziek en kunst in de lessenserie voor (cd luisteren en zelf tekenen). Ik zou de volgende keer ook nog meer bestaand beeldmateriaal (schilderijen, video, e.d.) bij de lessenserie kunnen betrekken, om dat ook te bestuderen.
5. Een volgend domein dat ik bespreek is ‘moreel handelen en ethiek’. Moreel handelen heeft natuurlijk wel te maken met emotie, net als ethiek. Veel ethische beslissingen vallen of staan ook met de emoties die erbij komen kijken. Toch ga ik in deze serie niet teveel in op deze domeinen. Dit is zo’n ‘verhaal apart’, dat het eigenlijk te breed wordt voor deze lessenserie. Zeker ook omdat deze serie zo dicht bij de leerlingen zelf blijft. Het zou wel een mooi aanknopingspunt zijn voor een volgend thema over bijvoorbeeld ethiek. In deze serie komt het dus niet zodanig aan de orde. Moreel handelen komt meer aan de orde, maar dan impliciet. Tussen de regels door (zo ga je om met mensen en met emoties).
6. Het laatste domein in het leerplan gaat over ‘sociale omgang en gemeenschapsvorming’. Dit punt komt zeker aan de orde in deze serie. Sterker nog, de hele serie is hierop gebaseerd. Er moet een goede sociale omgang en gemeenschapsvorming zijn, anders kan deze serie niet uitgevoerd worden. Het is een basisvoorwaarde. Aan de andere kant zouden ‘goede sociale omgang’ en ‘gemeenschapsvorming’ kunnen ontstaan door deze lessenserie, maar dat hangt waarschijnlijk sterk van de ervaring van de docent(e) af. Dat is best pittig, en dan heb je pas echt veel in handen. Ook dit domein komt dus zeker aan de orde.

4. *Leervormen* (didactiek en werkvormen)

Ik zal hier enkele leervormen bespreken die aan de orde komen in deze lessenserie. Uiteraard ga ik hier niet elke werkvorm bespreken, dat zou te uitvoerig zijn. Ik bespreek enkele essentiële vormen.

- Activerend leren: Leerlingen houden een logboek bij. Hierin schrijven ze na elke les een stuk reflectie, aan de hand van enkele vragen. Verder schrijven ze als opdracht een brief, en moeten ze ook een interview ontwikkelen en afnemen. Ik schrijf in het leerplan dat ik het ‘levensbeschouwelijke logboek’ heel interessant vind. Ik ben blij dat ik daar nu zelf mee kan experimenteren, en dat dit mogelijk is op de Vrije School. Zo kun je de individuele ontwikkeling van de leerlingen goed in de gaten houden, en geef je ze genoeg aandacht voor wat ze gemaakt hebben. Je kunt de inzet bekijken en de eigen ontwikkeling. Ik vind het zelf belangrijk om daar ook persoonlijke feedback op te geven. Niet 1 cijfer, maar echt even een persoonlijk verhaaltje. Zij hebben veel van zichzelf aan mij laten zien, dan zal ik ook wat persoonlijks aan de leerlingen laten zien. Dit is bij elke opdracht mijn stijl. Geen toetsen met cijfers, maar opdrachten voor ‘persoonlijke ontwikkeling’ waar ze ook persoonlijke feedback op krijgen. En ik ben zeker bereid om daar wat tijd in te steken, het is belangrijk genoeg.

- Betekenisvol leren: De leerlingen leren om een standpunt in te nemen, te waarderen en te ervaren. GL is een levendig en vormend vak, dat komt ook in deze serie tot uiting. Ze zijn voortdurend bezig met vorming. Hun eigen vorming. Het is echt ‘levensbeschouwelijke vorming’
- Individueel en samenwerkend leren. Ook deze vorm komt terug in de serie. Ze zijn zowel individueel bezig met het thema (voornamelijk in het logboek) als ook in de groep (zoals het buitenspel, of de discussies en het OLG). Beide manieren van leren komen in de lessen aan de orde, en het is ook beide heel belangrijk.

Enkele werkvormen die aan de orde komen in de lessenserie:

1. *Instructievormen*

Ik leg iets uit over emoties. Ik geef zo instructie, zodat we weten waar we het over hebben.

2. *Interactievormen*

Ik ben haast elke les bezig met een OLG aan het begin van de les (na de korte instructie). Zo betrek ik de leerlingen bij het onderwerp, en kunnen ze hun eigen verhalen vertellen. Hier ontstaan leuke discussies en over het algemeen delen de leerlingen veel persoonlijke ervaringen met de groep. De lessen zijn heel erg interactief.

3. *Opdrachtvormen*

Er zitten heel veel opdrachtvormen in deze serie. Bijvoorbeeld: logboek, interview laten afnemen, brief schrijven, emotietuin tekenen, e.d.

4. *Samenwerkingsvormen*

De leerlingen zijn heel veel met z’n allen bezig (tijdens het OLG bijvoorbeeld). Af en toe moeten ze zelf iets schrijven/tekenen. Soms moeten ze een opdracht in duo’s uitvoeren (zoals de opdracht ‘duwen’, of het ‘buitenspel’).

5. *Spelvormen*

In deze serie komen ook veel spelvormen aan de orde. Bijvoorbeeld een rollenspel, hierin worden ‘angst’ situaties nagespeeld. Ook is er een buitenspel.

5. *Leermiddelen* (lesmethoden en leeromgeving)

Er komt geen lesmethode aan te pas bij deze lessenserie. Op de Vrije School werken ze voor het vak levensbeschouwelijke oriëntatie niet met een lesmethode, ik mag alles zelf verzinnen. Heerlijk! Vandaar dat ik hier alle ruimte heb. Aan de andere kant moet je zo wel beter kunnen verantwoorden waarom je doet wat je doet. En je moet zelf heel creatief en actief zijn, omdat je elke les helemaal zelf voor moet bereiden (en niet terug kan vallen op een methode of bestaand lesplan). Dit was aan het begin wel wennen, maar nu vind ik het heerlijk! En als je eenmaal zo’n lessenserie als dit hebt liggen, dan kun je weer even een paar weken vooruit.

Korte samenvatting per les (overzicht):

| Les | In het kort | Huiswerk |
|------------|---|--|
| Les 1 | <ul style="list-style-type: none">- Meditatie- OLG 'emotie'- Discussie | <ul style="list-style-type: none">- Logboekvragen |
| Les 2 | <ul style="list-style-type: none">- OLG 'angst'- Rollenspel | <ul style="list-style-type: none">- Logboekvragen |
| Les 3 | <ul style="list-style-type: none">- OLG 'trots, bescheidenheid en schaamte'- Interview opzetten | <ul style="list-style-type: none">- Interview- Logboekvragen |
| Les 4 | <ul style="list-style-type: none">- OLG 'geduld, woede en vergeving'- Opdracht 'duwen'- Opdracht 'ruzie en vergeving' met BinnenBuitenCirkel | <ul style="list-style-type: none">- Emotietuin tekenen- Logboekvragen |
| Les 5 | <ul style="list-style-type: none">- OLG 'vertrouwen, liefde en vreugde'- Opdracht 'buitenspel' | <ul style="list-style-type: none">- Brief schrijven- Logboekvragen |
| Les 6 | <ul style="list-style-type: none">- Meditatie- Muziek- OLG 'verdriet, wanhoop'- Opdracht 'tekening'- Ballon-ritueel | <ul style="list-style-type: none">- Emoties tekenen- Logboekvragen |
| Les 7 | <ul style="list-style-type: none">- OLG 'jaloezie en hoop'- Algemene informatie 'emotie'- Muziek en tekst- Kaart maken en uitdelen- (eventueel reflectie op deze lessenserie) | <ul style="list-style-type: none">- Inleveren logboek |

Eigen reflectie:

Als laatste in dit werkstuk een eigen reflectie.

Zoals misschien al duidelijk was, ben ik zelf ongelooflijk enthousiast over deze lessenserie. Bescheidenheid? Trots? Vreugde? Vooral echt enthousiasme.

En het mooie is, dat ik de serie in het echt kan 'testen' en gewoon zie dat het werkt! Want in theorie is zo'n serie prachtig natuurlijk, maar het moet wel werken. En in die 2 klassen die ik nu heb, werkt het!

Daar doe ik het voor, daar krijg ik echt energie van.

Ik ben zelf heel tevreden over het resultaat. Ik vind het een mooi en inspirerend thema, en het is ook heel erg gevarieerd. Toch valt er altijd wel iets aan te merken op series als deze. Enkele punten voor mij om over na te denken zijn deze:

- Hoe bepaal ik in het vervolg welke emoties aan de orde komen?
- Is deze serie niet te kort, het zou nog langer kunnen...
- Kan ik een brug maken naar religies, en op welk punt in de serie moet dat komen?
- Is het verstandig om iets minder werkvormen in te zetten, maar de gebruikte werkvormen te herhalen en verdiepen?
- Hoe pas ik zo'n serie toe in een 'lastige' klas waar het echt niet blijkt te gaan? Wat doe je dan als docent(e)?

Daarnaast zit ik zelf nog midden in deze serie, dus het moment voor reflectie van de leerlingen en de SPD is nog niet aangebroken. Mijn begeleider krijgt dit uiteraard wel te zien, maar de reflectie van de leerlingen zal nog even op zich laten wachten. Daarnaast vind ik het jammer (zoals ik eerder al zei) dat ik geen tijd meer heb om al deze lessen uit te voeren. Ik heb besloten dat ik de interessantste lessen eruit kies (de lessen waar ik zelf het meeste heb te leren, of de lessen die ik zelf het spannendste vind). Dit is bijvoorbeeld de les over 'verdriet'. Dit lijkt me een hele spannende les, ik ben heel benieuwd hoe dat zal lopen. Wie weet heb ik achteraf weer wat aan te passen/ aan te vullen aan deze serie, maar dat zal later blijken. Voor nu is het compleet, en het is een prachtige serie geworden. Er valt altijd iets uit te bereiden of aan te passen, maar dat is ook naar eigen inzicht van de docent(e). Het is niet voor niets een 'handleiding'.

Het zou leuk zijn als meerdere mensen met deze serie aan de slag gaan, en ik hoor dan graag hoe dat verlopen is! (hannekehuibers@hotmail.com)

Dank voor het lezen, en succes met de lessen voor iedereen die ermee aan de slag gaat!

Hanneke Huibers,
Juni 2009