

Kwink voor thuis

Aan de slag
met
lichaamstaal



Lichaamstaal

Inleiding

Op de school van uw kind gebruiken ze de methode Kwink voor sociaal-emotioneel leren. Die brengt uw kind belangrijke vaardigheden bij. Een van die vaardigheden is: besef hebben van de ander. Wilt u hier meer over weten kijk dan op:

<https://www.kwinkopschool.nl/kwink-actueel/oudermagazine>.

In deze speciale Kwink-thuisles gaat het over het herkennen van lichaamstaal. Als je goed naar iemand kijkt, kun je zien hoe hij of zij zich voelt. Dan kun je beter meeleven met de ander en je eigen gedrag daarop afstemmen. Lichaamstaal leren 'lezen' is een belangrijke voorwaarde voor empathisch gedrag. Thuis, op school en in de brede samenleving.

Kijken

Animatie: Lichaamstaal

De animatie - te zien op de pagina waar ook deze pdf is gedownload - gaat over een aantal Kwink-dieren die onder leiding van regisseur Ep (een aap) een film gaan maken over lichaamstaal. Maar dan blijkt dat het geluid het niet doet. Nu is het nog belangrijker voor de 'dier-acteurs' om hun emoties goed te laten zien.

Bekijk de animatie. Laat uw kind er eerst spontaan op reageren. Welke vragen heeft het? Gebruik eventueel onderstaande vragen voor een gesprek.

- Wat is een 'stomme' film? (een film zonder gesproken tekst)
- Welke emoties heb je allemaal herkend in de animatie?
- Wat betekent volgens jou 'lichaamstaal'?
- Hoe reageer jij als dingen anders gaan dan je had verwacht? Laat dit zien met lichaamstaal?



Lichaamstaal

Doen

1. Emotiezoeker

In deze puzzel staan allemaal emotiewoorden. Ze staan zo: → ← ↑ en ↓. Alle woorden gevonden en doorgestreept? Dan houd je tien letters over. Ze staan al in de goede volgorde. Welke emotie lees je dan?

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|----|---|
| o | p | a | a | n | d | a | c | h | t | i | g |
| b | l | ij | t | k | e | w | e | g | p | o | s |
| g | i | t | f | i | r | d | s | t | i | l | o |
| g | e | s | c | h | r | o | k | k | e | n | o |
| k | a | l | m | g | i | t | t | e | r | p | b |
| g | i | n | ij | r | g | a | h | c | m | ij | n |
| r | b | e | s | c | h | a | a | m | d | r | t |
| u | t | g | e | l | u | k | k | i | g | e | r |
| s | ij | d | i | e | l | e | g | f | a | k | o |
| t | p | r | a | a | b | k | n | a | d | e | t |
| i | s | v | e | r | l | e | g | e | n | z | s |
| g | g | e | g | i | l | i | e | v | m | a | k |

aandachtig
afgeleid
beschaamd
blij
boos
chagrijnig
dankbaar

driftig
gelukkig
geschrokken
kalm
opgewekt
prettig
rustig

spijt
stil
trots
veilig
verlegen
zeker



De tien letters vormen samen de emotie:

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Extra opdrachten:

- Kies twee emotiewoorden uit je puzzel en verzin daar een leuk stripverhaaltje van vier plaatjes mee.
- Kies een emotiewoord en beeld dat uit. Laat iemand anders in je gezin raden om welk woord het gaat.
- Kies vijf emotiewoorden uit en schrijf een verhaaltje waarin die woorden voorkomen.

Lichaamstaal

2. Voel wat ik bedoel

Wist je dat je kunt 'kijken' met je huid? Ga tegenover iemand van jouw gezin zitten. Een van jullie is de tekenaar. De ander gaat voelen wat de tekenaar bedoelt. De tekenaar bedenkt een dier of een voorwerp en tekent dit op de handpalm van de ander. Als die raadt wat het is, draaien de rollen om. Tekenen ook eens op de binnenkant van de arm of op de rug. Merk je verschil? Waar voel je het best wat de ander bedoelt?

Variatie

Wil je het makkelijker maken? Bedenk dan een lijstje met tien dingen die je kunt tekenen. Alleen daaruit mag je kiezen.

3. Emotie-kwartetspel

Maak een emotiekwartetspel. Hiervoor heb je 8 x 4 kaartjes nodig. Van elke emotie maak je een serie 'beetje' en 'heel erg'. Bijvoorbeeld: een serie 'heel erg boos' en een serie 'een beetje boos'. Elke serie heeft vier kaartjes. Elk kaartje heeft een titel. Bijvoorbeeld: De heel boze vrouw. De titel staat boven het plaatje. Eronder staan de andere drie titels van de kaartjes in deze serie. Je kunt voor de kaartjes de voorbeelden van bijlage 1 gebruiken.

4. Fotoshoot

Zet één stoel klaar en vraag of zoveel mogelijk gezinsleden willen meedoen. Jij bent de fotograaf. Je gaat een serie foto's maken van je gezin. Jij geeft de opdracht en dan moeten jouw gezinsleden die zo snel mogelijk uitvoeren. Er is maar één spelregel. Een van jouw gezinsleden moet op de een of andere manier de stoel aanraken als de foto gemaakt wordt.

Mogelijke opdrachten voor de foto's:

- Jullie hebben een knallende ruzie
- Jullie hebben net een miljoen euro gewonnen
- Jullie staan klaar om ergens een muziekkuitvoering te geven
- Jullie zijn lekker aan het relaxen
- Jullie kijken in de ogen van een vuurspuwende draak
- Jullie hebben net gehoord dat de vakantie niet doorgaat
- Jullie kijken naar een stomvervelend tv-programma
- Jullie hebben net gezien dat iemand een steen door het raam gegooid heeft

Print de foto's. Welke emoties zijn zichtbaar? Praat met elkaar over hoe jullie op elkaars emoties reageren.

5. Natuurtaal

In plaats van in lichaamstaal te laten zien wat je voelt, kun je dat ook in natuurtaal doen. Verzamel uit de natuur (in je eigen straat/wijk) dingen die voor jou bij een emotie horen.

Bijvoorbeeld: steentje, takken, veertjes, bladeren die op de grond liggen enzovoort.

Maak een schilderij over emoties in natuurtaal. Leg wat je gevonden hebt mooi neer. De dingen die bij één emotie horen, leg je bij elkaar. Als het helemaal klaar is, kun je er een foto van maken. Kunnen jouw gezinsleden raden welke emotie je hebt uitgebeeld?

Tip

Tekenen met stoepkrijt een bijpassende lijst om je schilderij.



Lichaamstaal

6. Let op lichaamstaal!

Bijlage 2 laat een tekening van een emotie zien met de tekst: 'Let op lichaamstaal'. Deze bijlage kunt je inkleuren. Maak nu zelf een aantal van dit soort mini-posters. In de spreekwolk schrijf je elke keer 'Let op lichaamstaal', maar de tekening van het dier dat je kiest laat elke keer een andere emotie zien. Voorbeelden: een boos dier, een vrolijk dier, een jaloez dier enz. Hang de mini-posters op allerlei verschillende plekken in je huis.

7. Maak een 'stomme' film

In de animatie zag je dat de Kwink-dieren een film zonder geluid gingen maken over lichaamstaal. Dat kun jij ook! Verzin een leuk verhaaltje dat je in jouw huis met de mobiele telefoon kunt filmen. In dat verhaaltje komen verschillende emoties voor die jouw gezinsleden mogen uitbeelden. Je kunt ook jezelf filmen; dan maak je het filmpje helemaal in je eentje!

8. Als een emotie te heftig wordt...

Soms zie je bij iemand dat een emotie teveel wordt. Bijvoorbeeld bij de emotie boos. Wat kun je dan doen? Stel je bent boos. Op welke plek in huis wil je dan even afkoelen? Zoek die plek op en maak er een foto van. Print de foto en hang die bijvoorbeeld op de koelkastdeur. Als je je boos voelt worden, kijk je naar de foto en ga je naar die afkoelplek. Laat deze opdracht door alle gezinsleden doen.





A blank quartet card template with a purple border. It features a teal header bar at the top, a large teal-bordered box in the middle, and four horizontal dashed lines at the bottom for writing.

A blank quartet card template with a purple border. It features a teal header bar at the top, a large teal-bordered box in the middle, and four horizontal dashed lines at the bottom for writing.

A blank quartet card template with a purple border. It features a teal header bar at the top, a large teal-bordered box in the middle, and four horizontal dashed lines at the bottom for writing.

A blank quartet card template with a purple border. It features a teal header bar at the top, a large teal-bordered box in the middle, and four horizontal dashed lines at the bottom for writing.

Let op lichaamstaal!

