

OORT WOLK

Behoorlijk boos

**Hand-out leerkrachten
Na de voorstelling**

Beste leerkracht,

Nu je met je klas de voorstelling **Behoorlijk Boos** hebt gezien, volgen in deze lesbrief nog een paar bruikbare handvatten voor een nagesprek over de voorstelling en enkele lesideeën. Hiermee kun je met jouw klas op de voorstelling reflecteren en naar eigen inzicht leuke opdrachten uitvoeren rondom het thema boosheid. Pik eruit waar je zin in hebt en waar behoefte aan is!

Ook hebben we nog wat achtergrondinformatie over de emotie boosheid toegevoegd. En een stappenplan hoe je kinderen kunt helpen handig(er) om te gaan met hun boosheid. Deze informatie wordt je aangeboden door kindertherapeut Drs Nienke Smit-Zuidweg (Het Huis van Zuid – psychotherapie voor kind en jeugd), een samenwerkingspartner van Oortwolk.

We zouden het heel leuk vinden als je eventuele resultaten van de lesideeën met ons deelt d.m.v. foto's. Wie weet plaatsen we ze dan op onze website! Mail foto's van knutsels en tekeningen naar info@theateroortwolk.nl. Uiteraard houden we rekening met de privacywetgeving.

We wensen jou en je klas veel plezier toe met de opdrachten!

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact met ons op. En vergeet ons niet op alle socials te volgen (te vinden via onze website)!

Hartelijke groeten,

Namens het hele team van Oortwolk,
Suzanne van der Horst,
Artistiek leider

Suggesties voor een reflectiegesprek

Als leerkracht heb je geen extra kennis van theater nodig om een gesprek goed te kunnen leiden. Wel is het handig om naast de gespreksvaardigheden die je ongetwijfeld in huis hebt, nog een aantal uitgangspunten toe te passen.

- Stel open vragen (ze beginnen bijvoorbeeld met wie, wat, waar, hoe, welke, wanneer, waarvoor).
- Soms past het beter eerst een gesloten vraag te stellen. Dit is een vraag waarop maar één antwoord mogelijk is. Deze kun je dan open maken door een tweede vraag te stellen, bijvoorbeeld: 'Kun je dat toelichten?' Pas op met waaromvragen. Die zijn over het algemeen moeilijk te beantwoorden en kunnen een leerling de indruk geven dat hij zijn uitspraak moet verdedigen.
- Wanneer leerlingen korte en globale antwoorden geven (bijvoorbeeld: 'Ik vond het grappig'), kun je de kwaliteit van het gesprek verhogen door verder door te vragen. Vraag leerlingen hun uitspraken te verhelderen of meer te specificeren: 'Weet je nog op welk moment je dat zag?' of 'Kun je omschrijven wat er gebeurde waardoor je het zo grappig vond?'
- Houd de vaart erin.

Behoorlijk boos nabespreken met je klas.

Kies zoveel vragen als je wilt.

Vragen om het gesprek op te starten

- Wie zag je in de voorstelling? Waaraan zag je dat?
- Weet je nog hoe de voorstelling begon? (Laat de leerlingen elkaar helpen in de reconstructie).
- En hoe eindigde de voorstelling? Liep het goed af?

Vragen over betekenis, onderwerp of thema

- Kreeg je een bepaald gevoel bij de voorstelling; welk gevoel is dat? Kun je vertellen waardoor dat kwam?
- Waar ging de voorstelling voor jou over in 1 woord?
- Wat vonden Eekhoorn en Spitsmuis van elkaar?
- Waarom sloeg Eekhoorn Spitsmuis denk je?
- Waarom werd Spitsmuis boos op Eekhoorn?

Vragen over persoonlijk associaties

- Deden de personages iets wat je zelf ook weleens doet? (Dansen, feesten, iemand per ongeluk een klap geven, zonder cadeautje op een verjaardag komen...)
- Heb je ook wel eens iets meegemaakt wat er gebeurde tijdens de voorstelling? (Was je beste vriend er altijd op je feestje? Zei iemand ooit wel eens dat hij jouw taart niet lekker vond? Of je traktatie? Of iets anders?)

Vragen over de beleving

- Wat vond je een heel leuk (mooi, goed) moment? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het zo leuk (mooi, goed) vond?

- Was er ook iets wat je niet leuk (niet mooi, niet goed) vond? Kun je vertellen of laten zien wat er gebeurde waardoor je het niet leuk (mooi, goed) vond?
- Was er een moment dat je iets zielig vond?
- Was er volgens jou iets oneerlijk?

Vragen over herkenning

- Ben je - net als Spitsmuis - zelf wel eens jaloers geweest? Hoe voelde dat?
- Word jij ook boos als iets oneerlijk is? Of misschien juist verdrietig? Kun je een voorbeeld delen met de klas?
- Bij wie voelde je meer begrip? Bij Spitsmuis of Eekhoorn?

Technische vragen

- Van welk materiaal is het decor gemaakt? Hoe is dat gemaakt denk je?
- Was het een echte taart? Was het een echte tak? Was de confetti van echte bladeren?
- Was er echte post in de brievenbus?
- Hoe vaak denk je dat de acteurs hebben geoefend om dit toneelstuk uiteindelijk op te voeren?

Aan de slag met les ideeën!

Les idee 1 – Maak een vulkaan (knutselen)

Laat de kinderen een vulkaan tekenen of schilderen, wanneer deze uitbarst. Hoe ziet dat eruit? Bepaal zelf welk materiaal kinderen hiervoor gebruiken, of laat kinderen zelf kiezen: met potlood, stift, wasco of verf (of evt zelfs klei, duplo, kapla).

Laat in deze opdracht de kinderen hun fantasie volgen. Het mag een kleurexplosie worden, of juist een heel realistische berg met een stroom lava. Iedereen mag zijn eigen vulkaan maken.

Les idee 2 – Boos zonder mimiek (toneelspel)

Boos eruitzien zonder je gezicht te gebruiken is best ingewikkeld. Laat de leerlingen door de ruimte lopen en zich met hun lichaam boos uitdrukken. Met een paar regieaanwijzingen moet het lukken. Wat doen je handen als je boos bent? En je voeten? Hoe loop je als je boos bent? Zou je vanachteren kunnen zien dat je boos bent? Hoe sta je als je boos bent?

Het kan ook gekker: hoe dans je als je boos bent? Of hoe ruim je op als je boos bent? (Let op: niemand aanraken en niets kapotmaken.) Lukt het je om je gezicht niet mee te laten doen?

NB: Dit is een drama-opdracht. Bij drama is het belangrijk dat de sfeer om iets uit te voeren veilig is. De kinderen laten iets van zichzelf zien en stellen zich daarmee kwetsbaar op. Wanneer je uitvoert is respect voor elkaar en elkaar accepteren van groot belang.

Dit kun je als leerkracht stimuleren door:

1. Stilte en aandacht te vragen voor hetgeen er gespeeld wordt.
2. Wanneer de kinderen toneelspelen en dit laten zien aan de rest, dus presenteren, laat ze niet beginnen voordat het helemaal stil is. Dit geeft sowieso een mooie beginspanning voor iedereen.
3. Laat het publiek applaudisseren als de scene afgelopen is. Dit geeft duidelijk aan tot waar de scene duurde en geeft de spelers ook de bevestiging dat ze gezien zijn.

Meer tips kun je vinden op: <https://dramaonline.nl/regels-en-afspraken-binnen-dramales/>

Les idee 3 – Voorlezen Toon Tellegen

Wie weet ligt er al een boek van Toon Tellegen in de klas. Misschien een leuk cadeau-idee? Vaak hebben de verhalen een licht filosofisch karakter. Bespreek na met de kinderen wat het verhaal voor hen betekent. Ook een open einde roept leuke vragen op als: wat denk jullie dat er na het verhaal gebeurt? En waardoor denk je dat?

Het boek dat wij hebben gebruikt voor onze voorstelling van Toon Tellegen heet 'Is er dan niemand boos?' (Querido) Wanneer je dit voorleest, kun je de kinderen vragen of ze momenten herkennen uit **Behoorlijk boos**. En ook wat de verschillen zijn met het originele verhaal en onze voorstelling.

Les idee 4 - Masker-slinger maken (knutselen)

Benodigdheden:

- Wit karton A4 per lln 1, in een ovaalvorm;
- Twee linten per masker;
- Vetkrijt of verf.

De kinderen gaan een portret maken met een boze gezichtsuitdrukking. Dit kan een beetje boos zijn, best boos, behoorlijk boos of explosief boos zijn.

Wanneer de maskers klaar zijn, ontvangen we natuurlijk heel graag een foto waarop de kinderen met hun maskers voor hun gezicht staan! Mail ze naar info@theateroortwolk.nl. Doordat de kinderen onherkenbaar zijn, plaatsen we 'm graag op onze website!

Laat de kinderen in groepjes van 5 bepalen welk van hun masker het meest boos kijkt en laat ze de maskers op volgorde van boosheid strikken. Nu kunnen de slingers van de groepjes aan elkaar worden gestrikt en in het lokaal worden gehangen.

Les idee 5 - De boos-bus (toneelspel)

Plaats een groepje van vier kinderen 'in de bus'. Dit zijn vier stoelen tegenover elkaar voorin in het lokaal. Ze spelen een scene, waarbij ze niet praten. Geluid maken mag wel.

Om beurten zien ze door het raam van de bus (aan de kant van het publiek) iets heel bijzonders gebeuren. Het mag zo gek en vreemd zijn als ze kunnen verzinnen. Belangrijk is: wat ze ook zien, het maakt ze boos.

('Je mag iets verzinnen wat je heel boos maakt. Je vertelt niet wat je ziet, je speelt alleen maar hoe je zou doen als je het ziet, zonder woorden! Probeer het je echt voor te stellen.')

Telkens duurt een momentje zo'n 15 seconden en dan verdwijnt het weer. De volgende ziet dan zijn vreemde gebeurtenis, tot alle vier zijn geweest. Een scene hoeft niet veel langer dan 2 minuten te duren. Uiteraard kan het langer uitgespeeld worden!

Je kunt nabespreken door het publiek de vragen te stellen: wat hebben ze volgens jullie gezien vanuit de bus? Wat maakte hen boos?

Variatie: de drie andere kinderen die meekijken door het raam, spelen mee met degene die iets ziet. Ze weten alleen niet wat de eerste speler ziet, dus zullen goed moeten kijken hoe speler 1 erop reageert.

Variatie: laat de kinderen ook eens een andere emotie spelen. Ze zien bijvoorbeeld iets heel grappigs uit het raam of iets heel zieligs.

NB: Dit is een drama-opdracht. Zie uitleg hierover bij Les idee 2.

Les idee 6 - Boosheid verstoppen (toneelspel)

Hoe ziet boosheid eruit als je deze verstoppt? Laat de kinderen in twee rijen tegenover elkaar staan en zogenaamd **niet** boos op elkaar zijn op degene tegenover zich. Van binnen mogen ze juist boosheid voelen, maar ze doen hun uiterste best om dat niet te laten zien. Er mag gepraat worden en het gezicht doet ook mee. Soms mogen ze toch héél kort even wel laten zien hoe boos ze zijn. Er ontstaan leuke scènes. Eventueel kun je er een aantal nog eens kort (1 minuut) laten spelen, terwijl de rest van de klas toekijkt vanaf hun plek in de rijen.

Tip: laat de redenen die ze verzinnen om (niet) boos op iemand te zijn zo gek mogelijk zijn, om het niet persoonlijk te maken.

NB: Dit is een drama-opdracht. Zie uitleg hierover bij Les idee 2.

Les idee 7 - De boze poëet (schrijven, voordragen)

De leerlingen mogen een kort gedichtje schrijven waarin ze woede in woorden mogen omzetten. Let erop dat het rijmt! Ieder kind schrijft een ABAB-tje (of twee) en mogen in groepjes van 4/5 voor de klas hun abab-tjes presenteren.

VB:

Bah, weer die regen (A)

Die maakt alles maar nat (B)

Alles zit zo tegen (A)

Vanavond ook al geen patat (B)

Achtergrondinformatie

Wat zijn emoties?

Ieder mens heeft emoties, om maar met de deur in huis te vallen. We spreken vaak van de vier basisemoties bang, boos, blij en bedroefd. Deze vier basisemoties komen in verschillende gradaties voor.

Emoties horen bij de mens en zijn een natuurgegeven. Ze zijn er nu eenmaal. Vergelijk het met het weer. Het weer is er gewoon. Het ervaren van emoties is een chemisch proces dat begint in de hersenen. Een emotie is namelijk een biologische reactie van de hersenen op een affectieve prikkel. Wanneer je boos bent gieren er dan ook aardig wat stofjes door je lijf zoals adrenaline, noradrenaline en cortisol.

Het belang van boosheid

Vanuit de evolutie bekeken hebben emoties een functie: ze helpen ons te overleven. Dankzij de emotie 'boosheid' kan de mens opkomen voor zichzelf, grenzen aangeven en voorkomen dat er dingen gebeuren die niet goed voor hem zijn. Boosheid zorgt dus voor veiligheid. Daarnaast heeft boosheid een sociale functie: het is een manier om duidelijk te maken aan anderen dat zij rekening met je dienen te houden.

Twee soorten boosheid

Er bestaan grofweg twee aanleidingen die maken dat iemand boos wordt.

VB: Lily (6) zit gebogen over een knutselwerkje. Het is de bedoeling dat alle kinderen uit de klas een kerstboom uitknippen. Lily doet erg haar best, ze is niet zo handig met een schaar dus dit is een hele klus. Verwoed probeert zij de lijntjes op het papier te volgen, na de derde tak schiet ze echter uit en knipt de kerstboom bijna doormidden. Ze wordt zo boos! Ze schreeuwt en maakt een prop van de kerstboom en gooit deze door de klas heen.

Bovenstaande noemen we **frustratieboosheid**. Boosheid, omdat er iets tussen jou en het doel komt dat je wil bereiken.

VB: Sam (7) is zijn favoriete Pokémonkaart kwijt. Hij dacht dat hij deze in zijn tas had meegenomen naar school. Hoe kan dat nou? Dan komt zijn klasgenootje Rens doodleuk het lokaal inlopen mét de Pokémonkaart in zijn handen. Hij heeft er bovendien op getekend met stift! Sam wordt heel boos. Hij trekt de kaart uit de handen van Rens en geeft hem een harde duw. Dan loopt hij door het lokaal, om de meester erbij te halen.

Dit noemen we **grenzenboosheid**. Iemand anders gaat dan over je grens.

Stappenplan: hoe leer je handig(er) omgaan met boosheid?

Boosheid komt bij kinderen nogal eens voor. Bij de een waarschijnlijk vaker dan bij de ander. Geen probleem natuurlijk, alleen leidt dit soms tot wat lastige situaties. Dan gaat een kind zo op in zijn boze bui dat het voor een opvoeder of leerkracht nogal een uitdaging is hier handig mee om te gaan.

Bij dit stappenplan maken we gebruik van het beeld van de vulkaan. Zo vergeleek Spitsmuis een vulkaanuitbarsting met een boosheidsaanval tijdens de voorstelling.

Stap 0 - Boosheid is oké!

Boosheid is een natuurgegeven, net zoals het hebben van groene of blauwe ogen. Het gaat bij emoties dan ook niet over goed en fout.

Vaak vinden wij volwassenen het gedrag van boosheid niet sociaal aanvaardbaar en daardoor bestempelen we de emotie als 'fout'. Dat is jammer, want daar gaat het mis; de emotie lijkt er dan niet te mogen zijn. Het is van groot belang dat kinderen de boodschap meekrijgen dat boos zijn oké is.

Er zijn echter wel drie zaken waar een kind mee rekening moet leren houden:

1. Ik maak geen spullen kapot
2. Ik doe een ander geen pijn
3. Ik doe mezelf geen pijn

Je mag dus flink boos zijn, alleen niet het speelgoed van een ander kapot maken, of iemand een duw geven. Wanneer we kinderen dit meegeven, erkennen we de boosheid. Net wat nodig is.

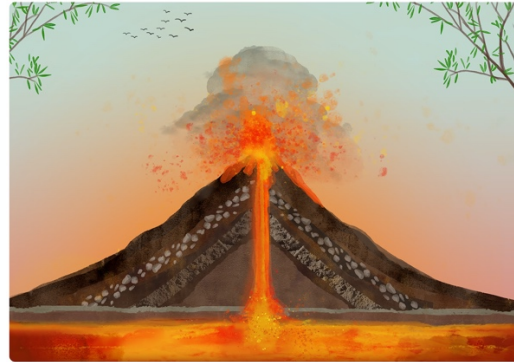
Erkennen en bevestigen

Erkennen en bevestigen zijn woorden die nogal eens worden gebruikt binnen pedagogiek en opvoeding. Maar wat betekenen ze nu werkelijk?

Erkennen betekent dat het gevoel en de beleving van het kind wordt gezien en zonder oordeel wordt verwoord door de volwassene. Dit doe je door goed naar een kind te kijken en te luisteren en door hetgeen het kind zegt samen te vatten en te herhalen op gevoelsniveau. 'Je bent kwaad omdat hij zijn speelafpraak niet na komt'.

Pas wanneer het kind zich erkend voelt en 'ja' zegt is er daadwerkelijk sprake van erkenning.

Met **bevestigen** wordt bedoeld dat je het goede in de ander ziet en dat benoemt. De volwassene benadrukt dat het kind oké is, dat hij een goed mens is, ondanks de moeilijkheid die hij ervaart en los van dat hij dingen soms onhandig doet, zoals iets kapot maken wanneer hij boos wordt.



Stap 1 - Boosheid bij jezelf herkennen

Om wat met je boosheid te kunnen doen, is het in eerste instantie belangrijk dat je je eigen boosheid kunt herkennen bij jezelf. Hierbij gebruiken we het beeld van de vulkaan.

Wanneer een vulkaan in rust is, zit de lava veilig en diep opgeborgen in de aarde. Niets om je zorgen over te maken. Dit is te vergelijken met een kind dat zich rustig voelt en lekker in zijn vel zit. Alles koek en ei.

Wanneer een kind een beetje boos wordt, kan je dat vergelijken met de lava die ietsje omhoogkomt in het binnenste van de vulkaan. Dit is de eerste stap op de afbeelding: het kind is een beetje boos.

Wordt een kind flink boos, dan zal de lava verder omhooggaan naar het tweede punt. Een kind is dan nog niet uitgebarsten maar wel flink boos.

Krijgt het kind een woede-uitbarsting, dan kan dit worden vergeleken met een uitbarstende vulkaan. De lava golft naar buiten: het kind spuwt vuur!

Het is voor kinderen van belang te gaan herkennen wanneer ze een beetje boos zijn, flink boos zijn en uitbarsten.

Stap 2 - Ingrijpen op het juiste moment

Om handiger om te leren gaan met boosheid, kunnen kinderen leren bewust te zijn van hun boosheid en daarnaar te handelen door in een vroeg stadium in te grijpen. Oftewel: wanneer ze bij de eerste stap van de vulkaan zijn aanbeland (een beetje boos). Ze kunnen ook leren wat handig is om te doen wanneer zij een beetje boos zijn. Denk aan even weggaan uit de situatie, tegen

een bal aantrappen, een paar keer de trap op en neer rennen etc. Hoe meer beweging hoe beter, want dan gaat het boosheidsstofje het snelst je lijf uit.

Hier hebben (jonge) kinderen hulp bij nodig van de volwassenen om hen heen. Volwassenen moeten dus ook bij (hun) kinderen gaan herkennen wanneer ze boos zijn en hoe boos ze zijn.

Belangrijk!

Het is dus niet de bedoeling om niet meer boos te worden, zeker niet! Boosheid hoort bij het leven en heeft een functie. Wel is het van belang dat een kind gaandeweg leert zijn boosheid te hanteren. Oftewel: zijn boosheid herkennen en zelf verantwoordelijkheid nemen om het boosheidsstofje weer kwijt te raken.

Stap 3 - Hoe raak je je boosheidsstofje weer kwijt en word je weer rustig?

Dit is per kind anders. Dit zul je dus met een kind zelf kunnen bespreken. Het liefst komen de ideetjes zoveel mogelijk uit het kind zelf: dan werken ze namelijk stukken beter dan dat ze zijn verzonnen door iemand anders. Ideetjes die met beweging te maken hebben werken het beste: dan breekt het lichaam stoffen zoals adrenaline en noradrenaline het snelste af.

Stap 4 - Oefenen maar!

Nu is het een kwestie van gewoon eens lekker boos worden, dat gebeurt vast vanzelf een keer. Bekijk eens of je een van je ideetjes kan gebruiken. Dit is echt een proces van vallen en opstaan: het gaat dus ook heel vaak mis. Zeker bij jonge kinderen. Kinderen hebben zeker tot de leeftijd van 9 jaar volwassenen hard nodig om ze te helpen. Bijvoorbeeld te helpen om boosheid te herkennen.

Hieronder **enkele tips** die je daarbij kunnen helpen:

• Boosheid erkennen

Zoals hierboven al beschreven, het is van groot belang een kind de boodschap krijgt van zijn omgeving dat boosheid 'oké' is. Je boos voelen is doodnormaal. Erken de boosheid door samen te vatten waar het kind last van heeft: 'Je wilde een mooie kerstboom uitknippen en je bent boos dat dit maar niet lukte.' Wanneer het kind dit bevestigt 'ja, inderdaad!', is er sprake van erkenning van de emotie.

• Hardop benoemen

Help een kind zijn boosheid te laten herkennen door hardop te benoemen:

'Ben je boos?'

'Baal je ervan dat je nog een werkje moet doen?'

'Wil je eigenlijk nog doorgaan met buiten spelen/vrij spel/kaarten ruilen etc?'

Wanneer jij als volwassene woorden geeft aan boosheid, kunnen kinderen dit zelf ook gaandeweg leren.

- **Herinner het kind**

Herinner het kind aan zijn eigen ideetjes om zijn boosheid kwijt te raken.

- **Maak er geen punt van**

Gaat het toch mis en volgt een uitbarsting? Maak er geen punt van. Zorg dat het kind veilig zijn boosheid kan uiten en blijf in de buurt. Isoleer je een kind, dan geef je impliciet de boodschap dat je alleen gelaten wordt wanneer je boos bent. En dat boosheid dus niet oké is. Liever geef je de boodschap dat het oké is om boos te zijn en dat je er bent voor een kind.

Probeer niet een gesprek aan te gaan: een kind kan op dat moment het cognitieve deel van zijn brein niet gebruiken, eerst moet de boosheid over zijn.

- **Ga voorbespreken**

Ga voorbespreken in plaats van nabespreken. Dus niet: wat was er nou, waarom werd je zo boos? Dan zit een kind zo weer in zijn boze bui. Maar wel: oké je was even flink boos, hoe zullen we dat de volgende keer aanpakken? Wat kan jij anders doen? Hoe kan ik je daarbij helpen?

- **Neem het niet persoonlijk**

Blijf zelf rustig en neem het niet persoonlijk. Geen kind wordt expres boos. De boosheid is een uiting van een behoefte van het kind, die (steeds maar) niet vervuld wordt. Het kind kan behoefte hebben aan rust, ont-prikkeling of aan eten of drinken. Ook zit er nogal eens een diepere emotie onder, zoals verdriet of angst. Ga altijd onderzoeken wat onder de boosheid zou kunnen zitten door op een rustig moment met het kind (en/of zijn opvoeders) in gesprek te gaan.