

# Kwink voor thuis

Aan de slag  
met  
lichaamstaal



**KWINK**

VOOR SOCIAAL-EMOTIONEEL LEREN

# 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: Als je goed kijkt

De animatie - te zien op de pagina waar deze pdf is gedownload - gaat over Saar. Zij is postbode in Kwink. Saar ontdekt de emoties van Odette (ooievaar) en van Koe. Zo leert ze - door goed naar iemand te kijken - dat lichaamstaal vaak laat zien hoe iemand zich voelt.

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

- Hoe voelt Saar zich terwijl ze brieven rondbrengt?
- Wat zie je aan het lijf en het gezicht van Odette als ze de brief krijgt?
- Wat zie je aan Koe?
- Hoe komt dat?
- Heb jij weleens een brief of een kaart gehad? Hoe voelde je je toen? Hoe zag dat eruit? Laat maar zien.

## Doen

### 1. Een vrolijke kaart

Maak een vrolijke kaart voor iemand. Bedenk aan wie je de kaart wilt geven of opsturen. Gebruik kleuren die een ander vrolijk maken. Je kunt ook plaatjes uit tijdschriften knippen voor je kaart. Van welke woorden wordt die ander vrolijk? Schrijf (of laat dit doen) of stempel die woorden ook op de kaart.

### 2. Spiegelen

Zet een spiegel neer. Daarin kan uw kind zien hoe het eruit ziet als het boos, bang, verdrietig of blij is. Laat uw kind deze emoties in de spiegel bekijken. Doe ze eventueel voor of gebruik de emotietekeningen van Ep (de aap) van bijlage 1.

Geef uw kind een groot vel papier. Daarop mag het een van de emoties (boos, bang, verdrietig of blij) natekenen terwijl het in de spiegel kijkt. Een zelfportret dus. Het wordt nog leuker als alle gezinsleden meedoen en telkens voor een andere emotie kiezen. Maak hier een leuke galerij van.

# Lichaamstaal

## 3. Aangeklede emotie

Of je bang, boos, verdrietig of blij bent, kun je ook laten zien in kleding. Zet een mand met verkleedkleden neer. Uw kind kiest kleding die past bij een van de vier emoties. Kunnen de anderen in het gezin raden om welke emotie het gaat? Extra: bedenk met elkaar een kort toneelstukje waarin de 'aangeklede' emotie een hoofdrol speelt.

## 4. Kleurplaat Ep-emoties

Print de kleurplaat 'Ep is...' Welke emoties ziet uw kind? Laat de vier afbeeldingen van Ep kleuren. Geef de tip om kleuren te kiezen die bij de emotie passen.

## 5. Emoties laten zien

Knip de kleurplaat 'Ep is...' los, plak elke emotie op een stuk behang of ander groot vel papier. Verzamel op dat emotievel plaatjes van diezelfde emotie. Laat die plaatjes uit tijdschriften of reclamefolders knippen. Uw kind kan ze natuurlijk ook tekenen/schilderen.

Tip: Leest u een prentenboek voor aan uw kind? Vraag dan of uw kind ook daarin emoties ziet of in het verhaal hoort. Maak een foto van de tekst of afbeelding en plak de print ervan op het emotievel bij de passende emotie.

## 6. Opzegversje: Ik heb het al gezien!

Lees dit opzegversje voor. Uw kind kan bij elk couplet het plaatje van Ep (zie bijlage 1 of 2) kiezen. Het kan de emotie per couplet ook uitbeelden.

*Ben je verdrietig?  
Ik heb het al gezien.  
De hoekjes van je mond  
wijzen naar de grond.  
Je mag het mij vertellen,  
als je 't wilt, maar het hoeft niet,  
want ik zie heus jouw verdriet.  
Kom maar even hier, dicht bij mij.  
Dan troost ik zonder woorden  
en ben je straks weer blij!*

*Ben je blij?  
Ik heb het al gezien.  
Je ogen lichten op  
en jij voelt je top!  
Je mag het mij vertellen,  
maar ik had het al herkend,  
want ik zie hoe blij je bent.  
Kom maar even hier, dicht bij mij.  
Dan dansen we een rondje  
en maak je mij ook blij!*

*Ben je boos?  
Ik heb het al gezien.  
Je knijpt je ogen dicht.  
Ik zie rimpels in 't gezicht.  
Je mag het mij vertellen,  
maar ik zie het aan je lijf,  
alle spieren voelen stijf.  
Kom maar even hier, dicht bij mij.  
Dan mag je hardop mopp' ren  
en je boosheid gaat voorbij!*

*Ben je bang?  
Ik heb het al gezien.  
Je houdt je handen hoog  
voor je linker- en rechteroog.  
Je mag het mij vertellen,  
Maar ik zie: je maakt je klein  
en je trilt als een konijn,  
Kom maar even hier, dicht bij mij.  
Lekker veilig schuilen,  
want ook bang zijn hoort erbij.*



# Lichaamstaal

## 7. Muziek is emotie

Laat uw kind muziek kiezen (of kies die zelf) die past bij een van de volgende emoties: blij, verdrietig, boos, bang. Beweeg of dans met alle gezinsleden vrij op deze muziek terwijl iedereen de emotie laat zien die erbij past.

## 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 uw kind is boos. Op welke plek in huis wil het dan even afkoelen? Laat uw kind die plek opzoeken. Maak er een foto van. Print de foto en hang die bijvoorbeeld op de koelkastdeur. Als uw kind zich boos voelt worden, kijkt het naar de foto en gaat het naar die afkoelplek. Laat deze opdracht door alle gezinsleden doen.





BANG



BOOS



VERDRIETIG



BLIJ

