



KIJKEN NAAR LICHAAMSTAAL

A Wat is er aan de hand?

Asha kijkt stil voor zich uit. Ze kijkt naar de tv, maar die is uit. Ze pakt een tijdschrift, maar kijkt er niet in. Ze pakt het kussen van de bank en knijpt het bijna fijn.

Haar broer komt de kamer in. Hij kijkt naar Asha. Hij wil iets zeggen, maar draait zich dan weer om. Hup, de kamer uit.

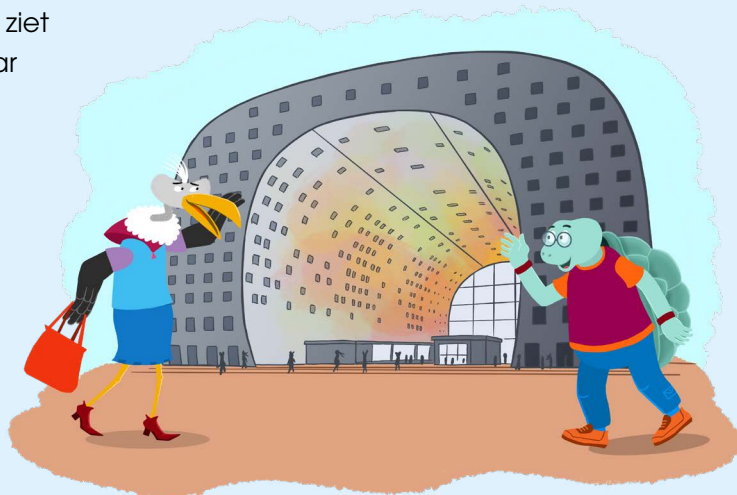
Na een half uur zit Asha nog steeds op de bank. Haar mondhoeken wijzen naar beneden. Haar vader ziet haar zitten. Hij zegt: 'Kom, we gaan eten. Daarna wil ik met je praten.'

Asha sloft naar haar stoel aan tafel.

1 Starter

Je kunt praten zonder iets te zeggen. Want als je boos kijkt, zien anderen: 'O, o, die is boos. Even niks zeggen!' Als je vrolijk bent, kijk je ook blij. En misschien huppel je wel door de kamer. Dat zien anderen ook. Ze zien het aan je 'lichaamstaal'.

Als je naar de ander kijkt en ziet hoe hij zich voelt, kun je daar wat mee doen.





Doen

Jij bent de fotograaf en gaat foto's maken van je gezin. Jij geeft de opdrachten die zij snel moeten doen. Zet een stoel neer. Bij elke foto moeten de gezinsleden de stoel aanraken. Dat mag met hun hand, hun been, hun hoofd. Als ze de stoel maar aanraken.



Je kunt deze opdrachten geven:

- Jullie hebben een knallende ruzie
- Jullie hebben net een miljoen euro gewonnen
- Jullie gaan een muzikuitvoering 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 saai tv-programma
- Jullie hebben net gezien dat iemand een steen door het raam heeft gegooid

Bekijk met elkaar de foto's: Welke emoties zien jullie?

Hoe reageren jullie op elkaars emoties?

2 Filmpje: De dieren maken een film

Het filmpje gaat over dieren die onder leiding van regisseur Ep (een aap) een film maken over lichaamstaal. Maar... het geluid doet het niet. Dus moeten de spelers in de film extra goed laten zien wat ze voelen (hun emoties laten zien).



Kijken

Bekijk het filmpje. Beantwoord nu deze vragen. Schrijf je antwoorden zo kort mogelijk op een blaadje.

- Welke emoties heb je allemaal herkend in het filmpje?
- Wat betekent volgens jou 'lichaamstaal'?
- Hoe reageer jij als dingen anders gaan dan je had verwacht? Laat dit zien met lichaamstaal en maak een foto van jezelf als je dat doet.

B Wat kan ik thuis leren? Wat kan ik eraan doen?



Doen (1)

In het filmpje maakten de dieren een film zonder geluid. Dat filmpje ging over lichaamstaal. Dat kun jij ook! Verzin een leuk verhaaltje. Film dat in jouw huis met de mobiele telefoon. Laat iedereen in jouw huis in dat verhaaltje verschillende emoties uitbeelden. Je kunt ook jezelf filmen. Dan maak je het filmpje helemaal in je eentje!



Doen (2)

Iedereen is thuis weleens boos, chagrijnig, onrustig, verdrietig enz. Dat is niet erg. Soms zie je heel duidelijk dat iemand hulp nodig heeft. Bijvoorbeeld als hij huilt of boos is. Wil je het zeker weten? Dan kun je het vragen. Je gaat naar de ander toe en vraagt: Kan ik je helpen?

Voor jou zijn er dus twee vragen:

- Zie je het?
- Doe je iets?

Die vragen zie je ook op deze help-poster (Code Help) van Kwink:



Lees dit gedichtje over Code Help.

Code Help is heel goed kijken:
Kijk, ik zie iets op het plein,
ik zie tranen, boze ogen.
Zou mijn hulp hier nodig zijn?

Code Help, dat is ook vragen.
Vragen of je helpen moet.
Is jouw hulp daar zeker nodig:
kom in actie, dat is goed!

Code Help is heel goed kijken:
Kijk, ik zie iets in de klas,
ik zie pijn en plagerijen.
Komt mijn hulp hier goed van pas?

Opdracht

Kun jij een paar zinnen over Code Help thuis schrijven?
Laat de zinnen zó beginnen:

Code Help is heel goed kijken: Kijk, ik zie iets bij mij thuis.
Ik zie...
(De zinnen hoeven niet te rijmen).



Doen (3)

Teken een boos dier, een vrolijk dier, een bang dier en een verdrietig dier. Allemaal op een apart tekenblaadje. Dan zijn het net mini-posters.

Bij elk dier schrijf je telkens in een praatwolkje erbij:

'LET OP MIJN LICHAAMSTAAL!'

Hang de mini-posters op allerlei verschillende plekken in je huis.

Vraag of iedereen in huis op elkaars lichaamstaal wil letten.

Zien ze bijvoorbeeld dat iemand in huis boos is? Dan mogen ze hun eigen naam op de mini-poster 'boos' zetten.



Wat is het resultaat?



Praten

Je hebt nu een paar opdrachten gedaan. Kies de opdracht uit die je het leukst vond om te doen. Vertel aan iedereen in jouw huis wat je gedaan hebt.

- Wat heb je ervan geleerd?
- Wat kunnen de anderen in jouw huis hiervan leren?
Praat hierover met elkaar.



Doen

Zet een lege pot op tafel.

Leg er lege blaadjes en een potlood bij.

Heb jij (of iemand anders in huis) goed gezien hoe iemand zich voelt?

Dan schrijf je jouw naam op een leeg blaadje.

Doe het blaadje in de pot.

Haal af en toe een blaadje uit de pot.

Lees de naam die erop staat. Diegene mag vertellen wat hij gezien heeft. Heeft hij ook iets gedaan? Was de ander daar blij mee?