



# KIJKEN NAAR LICHAAMSTAAL

## A Wat is er aan de hand?

Bas wil niet eten. Hij vindt alles stom. De worteltjes. De kip. Zelfs de appel-moes. Zijn ogen kijken niet vrolijk. Zijn mond trilt een beetje. Mama ziet het. 'Is er wat?' vraagt ze.

Bas schudt met zijn hoofd. Er is niks. Toch ziet mama dat er wél iets is. Ze haalt het bord met eten weg. 'Ga maar even televisie kijken,' zegt ze. Op de televisie is een tekenfilm. Over een kat en een muis. Ze rennen achter elkaar aan. Bas moet lachen. Zijn wangen glimmen. Hij gooit zijn armen in de lucht.

Als Bas naar bed gaat, zegt mama: 'Waarom wilde je niet eten?'

'Ik was verdrietig,' zegt Bas.

'Dat zag ik aan je,' zegt mama. 'Waarom was je verdrietig?'

'Inge deed op school niet lief tegen me.'

'Gelukkig ben je nu weer vrolijk,' zegt mama.

'Kun je dat ook zien?' vraagt Bas.

'Ja, dat zie ik aan je hele lijf. Slaap lekker!'

## 1 Starter

Verdrietig of vrolijk? Boos of bang? Als je goed kijkt, kun je zien hoe iemand zich voelt. Je hoort het vaak ook aan iemands stem. Dat noem je lichaamstaal: 'praten' met je lijf. In het verhaaltje hierboven is Bas verdrietig. Mama ziet dat. Daarom kan ze Bas goed helpen. Dat goed kijken en dan iets doen... dat kun jij ook!





## Doen

Kijk naar deze plaatjes.



- Wat zie je aan de gezichten?
- Hoe voelen ze zich, denk je?
- Wie van deze vier wil jij helpen? Wat doe je dan?

## Opdrachten

- Doe alsof je blij bent. Laat dat zien aan iemand in jouw huis. Wat zien ze dan aan jou?
- Doe alsof je boos bent. Wat zien ze nu?
- Doe alsof je verdrietig bent. Wat zien ze nu?
- Doe alsof je bang bent. Wat zien ze nu?

## 2 Filmpje: Als je goed kijkt





## Kijken

Kijk naar het filmpje. Dat gaat over Saar. Zij is postbode. Saar kijkt goed naar Odette (ooievaar) en Koe. Dan weet ze hoe Odette en Koe zich voelen.

- Saar brengt brieven rond. Hoe voelt Saar zich?
- Wat wil Saar graag weten?
- Wat ziet ze aan het lijf en het gezicht van Odette?
- Wat ziet ze aan Koe? Wat is er met Koe aan de hand?
- Wat doet ze voor Koe?

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



### Doen (1)

Zet een spiegel neer.

- Kijk blij. Wat zie je?
- Kijk boos. Wat zie je?
- Kijk verdrietig. Wat zie je?
- Kijk bang. Wat zie je?

Pak een groot vel papier en potloden.

Teken wat je in de spiegel ziet.

Maak eerst een blijte tekening van jezelf.

Daarna een boze.

Daarna een verdrietige.

Daarna een bange.

Vraag of anderen in jouw huis ook meedoen.

Hang de tekeningen op in huis.

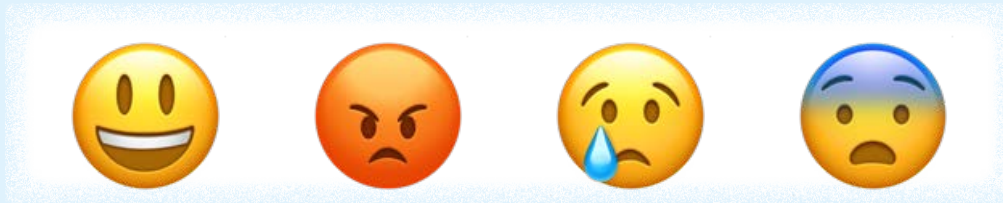




## Doen (2)

Een gedichtje met vier coupletten. Lees elk couplet. Doe precies wat in elk couplet staat.

Welke tekening hoort bij welk couplet? Je kunt uit deze vier kiezen:



### 1. 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!

### 2. 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 mopperen  
en je boosheid gaat voorbij!

### 3. 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!

### 4. 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.

### Extra

Pak een oud tijdschrift. Knip er plaatjes uit die passen bij de coupletten. Bijvoorbeeld van mensen die blij of boos kijken. Je mag ook plaatjes kiezen waar je blij, boos, verdrietig of bang van wordt. Welke kleuren passen er goed bij?



### Doen (3)

Iedereen is thuis weleens blij, boos, verdrietig of bang.

Zie je dat?

Dan kun je een ander helpen. De vragen zijn dus:

- Zie je het?
- Doe je iets?

Die vragen zie je ook op deze help-poster van Kwink:



## Wat is het resultaat?



### Doen

Stel je voor... je allerliefste knuffel is verdrietig of bang. Hoe ga jij jouw knuffel dan helpen? Verzin daar een toneelstukje over. Klaar?

Laat het zien aan iedereen in jouw huis. Wat vinden ze ervan?

Hoe heb je jouw knuffel geholpen?

