

Inhoud van deze les:

Leerlingen oefenen met verschillende vormen van lichaamstaal.

Lesduur: 50 minuten

Lesdoelen:

- bewust worden van lichaamstaal

De leerling kan:

- zich concentreren
- samenwerken

Benodigde materialen:

- vellen met smileys

1

Lichaamstaal

Wat: Kort verhaal over lichaamstaal en emoties

Tijd: 5 minuten

Informatie

Behalve praten kun je ook op allerlei andere manieren duidelijk maken wat je denkt, voelt en wilt. Bijvoorbeeld met de uitdrukking op je gezicht, je handen, je stem of met je houding. Hoe zit je in de klas? Hoe breed is je glimlach? Wat voor gebaar maak je als je het ergens niet mee eens bent? Hoe kijk je als je verdrietig bent? Hoe groet je iemand? Wat voor klank heeft je stem als je iets liefs zegt?

Onze glimlach laat zien of we iemand aardig vinden. Onze houding helpt ons bij het leggen van het eerste contact. Kennis over lichaamstaal is handig in verschillende situaties. Bijvoorbeeld als je iemand heel aardig vindt, een praatje voor de klas wilt houden of een stage-gesprek bij een bedrijf hebt.

2

Oefening: Gezichtsuitdrukkingen

Wat: Leerlingen oefenen met gezichtsuitdrukkingen

Tijd: 10 minuten

Informatie

Ook als je niets zegt, laat je iets van jezelf zien. Bijvoorbeeld met je gezicht. Daaruit kun je meestal aflezen wat iemand denkt of voelt.

Werkwijze

Alle leerlingen krijgen een vel papier met smileys: lachend, huilend, verlegen, boos, verdrietig etc. Ze raden de gezichtsuitdrukkingen en schrijven die erbij. De docent bespreekt wat de leerlingen hebben opgeschreven. Waarschijnlijk heeft niet iedereen hetzelfde. Hoe komt dat?

Vervolg-oefening:

Dit is een klassikale oefening. De docent schrijft (alle) gezichtsuitdrukkingen die besproken zijn op aparte kaartjes. Een leerling krijgt een kaartje, leest wat erop staat en laat aan de klas de gezichtsuitdrukking zien. De leerling die de gezichtsuitdrukking geraden heeft, krijgt het kaartje. Daarna krijgt de volgende leerling een kaartje.

3

Oefening: Houdingen

Wat: Leerlingen oefenen met houdingen

Tijd: 10 minuten

Informatie

Als je met iemand praat, neem je bewust of onbewust een bepaalde houding aan. Je zit bijvoorbeeld met je armen over elkaar, voorover gebogen, onderuitgezakt, op het puntje van je stoel. Daarmee breng je een indruk van jezelf over.

Werkwijze

Dit is een klassikale oefening. De docent vraagt een leerling zenuwachtig, verlegen, bang, vrolijk, onverschillig, relaxed, gemotiveerd etc. uit te beelden. Daarna bespreekt de docent met de klas welke houding de leerling heeft aangenomen. Hoe zit of staat de leerling? Wat is er met zijn/haar handen, voeten, schouders, rug, hoofd gebeurd?

4

Oefening: Bij de bakker, slager, supermarkt...

Wat: Leerlingen oefenen met emoties

Tijd: 20 minuten

Werkwijze:

Twee leerlingen spelen voor de klas een dagelijkse situatie bij de bakker, slager of in de supermarkt na. De docent geeft een briefje waarop staat welke emoties ze moeten uitbeelden (bijvoorbeeld verdrietig en vrolijk). De andere klasgenoten observeren en raden welke emoties worden uitgebeeld.

De docent bespreekt met de leerlingen welke emoties zijn uitgebeeld en welke mogelijkheden er zijn om emoties te laten zien (met houding, stem, gebaren etc.).

5

Evaluatie

Wat: Lesstof samenvatten en evaluatieformulier bespreken.

Tijd: 5 minuten

Werkwijze

De docent herhaalt in het kort wat er in de les behandeld is. Op het smartboard verschijnt het evaluatieformulier. Leerlingen kunnen ook zelf het (digitale) evaluatieformulier invullen. De docent vraagt uitleg over de antwoorden.