

# Voorbeeld van een Zippy-les

Het lesmateriaal is ontwikkeld voor een les van ongeveer 45 tot 50 minuten voor een klas van 25 tot 30 kinderen. De oefeningen en activiteiten die in het *Zippy's Vrienden* programma zijn opgenomen variëren van luisteren, vragen stellen en informatie uitwisselen tot tekenen en rollenspellen.

Bij elke module van het Zippy-programma hoort lesmateriaal dat is samengesteld uit een instructieboek, een set vertelplaten en bijlagen. Hierin is bijna al het benodigde ma-

teriaal opgenomen, maar soms moet u nog het een en ander voorbereiden. Bij de instructies is dat onder 'Materiaal' duidelijk aangegeven. Zo moet u bijvoorbeeld bij sommige lessen de regels uit de bijlagen zelf op posters schrijven.

Om u een indruk te geven van de Zippy-lessen vindt u hiernaast les 1 uit module 1:



## Module 1: GEVOELENS

### Les 1: Je verdrietig voelen of blij zijn

#### Doel van module 1:

Kinderen verbeteren hun vaardigheden om verschillende emoties te herkennen en leren manieren om hiermee om te gaan.

#### Doel van les 1:

Kinderen verbeteren hun vaardigheden om gevoelens van verdriet te herkennen en maken zich strategieën eigen om hiermee om te gaan.

#### 1) Inleiding

**Tijdsduur:** 5 minuten

**Materialen:** Poster met Zippy-afspraken

**Werkwijze:**

- Vertel de kinderen het volgende: 'Ik ga deze les beginnen met een verhaal over kinderen van jullie leeftijd. Het is het eerste verhaal van een serie van zes. De hoofdpersonen zijn Tim, zijn tweelingzus Lisa en hun vriendin Bella. Het zijn leuke verhalen, maar soms hebben de kinderen problemen. We gaan met elkaar bespreken wat de kinderen in de verhalen kunnen doen wanneer ze problemen hebben. We gaan ook onderzoeken wat je zelf kunt doen als je problemen hebt en hoe je daar beter mee om kunt gaan.'
- Vertel de kinderen dat er bij deze lessen een paar afspraken horen die het voor iedereen makkelijker maken om goed met elkaar om te gaan en samen te werken. Vraag hun welke afspraken dat zouden kunnen zijn. U kunt ze op weg helpen met een van de afspraken uit het kader hiernaast.
- Laat de kinderen de poster met Zippy-afspraken zien en lees de afspraken langzaam voor. Vraag de kinderen de afspraken na te zeggen. Vraag hun bij elke afspraak te vertellen waarom dit een goede afspraak is. Vertel de groep dat u aan het begin van elke les de afspraken zult herhalen.

Als je iets wilt zeggen,  
steek je je hand op  
Laat de ander uitpraten  
Luister naar elkaar  
Zeg geen nare dingen  
Bedenk leuke dingen om  
tegen elkaar te zeggen  
Als je niets wilt zeggen, is  
dat ook goed

#### 2) Het verhaal

**Tijdsduur:** 10 minuten

**Materialen:** De vertelplaten bij deze module

**Werkwijze:**

- Lees het eerste verhaal over Lisa, Tim en Bella. Laat de kinderen de vertelplaten bij de tekst zien. Stop tijdens het lezen op pagina 3 na alinea 1 'Meester Joop is stom.'
- Vraag: Hoe voelt Tim zich? (verdrietig, boos)  
Waarom is hij verdrietig?  
Waarom is hij boos?

Lees daarna het verhaal helemaal uit.

**3) Oefening 1: Waar word je blij en waar word je verdrietig van?**

**Tijdsduur:** 10 minuten

**Materialen:** Tekenpapier  
Kleurpotloden

**Werkwijze:**

- Leg de kinderen uit dat er, net zoals bij Tim en Lisa, dingen gebeuren waar je verdrietig van wordt en waar je blij van wordt.
- Vertel dat ze iets mogen tekenen waar ze blij of waar ze verdrietig van worden.
- Vertel de kinderen dat ze een paar minuten de tijd krijgen om hun tekening te maken en dat u hun daarna zult vragen hun tekening aan de anderen te laten zien en te vertellen wat ze hebben getekend.

**4) Oefening 2: Wat kun je doen wanneer je je verdrietig voelt?**

**Tijdsduur:** 15 minuten

**Materialen:** Papier om de ideeën van de kinderen op te schrijven  
Regels om een goede oplossing te kiezen (**bijlage 1a**)

**Werkwijze:**

- Vertel de kinderen dat ze nu kort aan de klas mogen uitleggen wat ze hebben getekend.
  - Vraag de kinderen in een kring te gaan zitten met de tekeningen voor zich.
  - Vraag de kinderen om de beurt hun tekening aan de anderen te laten zien en uit te leggen wat ze hebben getekend. Vertel hun dat de uitleg kort moet zijn. Vraag de kinderen waarom ze blij of verdrietig waren.
  - Laat alle kinderen aan de beurt komen. Vertel hun dat ze nu al met heel veel goede ideeën zijn gekomen over wat ze kunnen doen als ze verdrietig zijn, ook al is dit pas hun eerste les van Zippy's Vrienden. Vertel hun dat de volgende twee regels kunnen helpen om een keuze te maken als ze niet precies weten wat ze moeten doen:
    - Hierdoor voel ik me beter
    - Hiermee doe ik mezelf of anderen geen pijn
- Schrijf deze twee regels op het bord of op een stuk papier. Zorg dat deze twee regels

de komende lessen voor de kinderen altijd zichtbaar zijn.

Vraag: Wat kun je doen als je je thuis verdrietig voelt?  
Wat kun je doen wanneer je je op school verdrietig voelt?  
Wat kun je doen wanneer je je verdrietig voelt als je met je vrienden bent?

- Wijs de kinderen op de twee regels terwijl ze nadenken.
- Sluit deze oefening af door de kinderen te feliciteren met de vele oplossingen die ze hebben bedacht, terwijl dit nog maar de eerste les van Zippy's Vrienden was.

*Bij veel oefeningen raden wij u aan de ideeën van de kinderen op een groot stuk papier te schrijven en in het klaslokaal op te hangen. Als de kinderen nog niet goed kunnen lezen, kunt u deze ideeën ook weergeven in een eenvoudige tekening.*

**5) Evaluatie**

**Tijdsduur:** 5 minuten

**Materialen:** Evaluatieformulier (**bijlage 1**)

**Werkwijze:**

- Leg aan de kinderen uit dat ze aan het einde van de les een paar minuten de tijd krijgen om na te denken over wat ze hebben gedaan en hoe ze zich voelden.
- Deel de evaluatieformulieren uit. Vertel de kinderen het volgende: "Op elk formulier staan twee vragen. Bij de eerste vraag geef je aan hoe je de les vond. Als je het een leuke les vond, kleur je het zonnetje in. Als je de les niet leuk vond, kleur je het wolkje in. Bij de tweede vraag wil ik graag weten hoe je je tijdens deze les voelde. Voelde je je op je gemak? Dan kleur je het lachende gezicht in. Voelde je je niet prettig? Kleur dan het droevige gezicht in."
- Vraag de kinderen wat ze in deze les het leukst en wat ze het minst leuk vonden.
- Vertel de kinderen dat door tijdgebrek misschien niet iedereen aan de beurt is gekomen om over zijn gevoelens te praten. Zeg dat u voor kinderen die dat willen later de tijd neemt.

