

Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over gevoelens en stress en ontspanning. De cursisten leren wat stress en ontspanning is en hoe je hiermee om kunt gaan.
- Over emoties is veel informatie beschikbaar, zoals op <http://www.lichaamstaal.nl/emotie.html> (voor een duidelijk overzicht met foto's).
- Je kunt het in deze les hebben over emoties in het algemeen en in emoties in verschillende culturen. De vraag of de interpretatie van basisemoties overal ter wereld gelijk is, staat al lang ter discussie. Volgens Darwin worden emoties evolutionair gevormd, maar volgens andere onderzoekers zijn gezichtsuitdrukkingen cultureel bepaald en dus aangeleerd.
 - <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/-uitdrukking-emoties-niet-universeel-~b5cea3ce/>
 - <https://www.nu.nl/wetenschap/4337622/betekenis-van-gezichtsuitdrukkingen-niet-wereldwijd-hetzelfde.html>

Het uiten van gevoelens is mede afhankelijk van bepaalde regels die cultuurbepaald zijn. De cultuur leert in welke situatie je op welke (emotionele) manier behoort te reageren. In sommige culturen is het bijvoorbeeld sociaal geaccepteerd om je stem te verheffen en je emoties te laten blijken, in andere culturen is dit een taboe. Ook verschilt het gebruik van handgebaren om je emoties te uiten, per cultuur. Je kunt aan de cursisten vragen hoe dit in hun cultuur zit.

Er zijn ook culturen waar men benamingen van emoties kent die een andere cultuur niet kent. Zo kent men in Japan de emotie *amae*, wat neerkomt op een soort wederzijdse afhankelijkheid in respect. In de Filipijnen kent men het woord *liget*, wat staat voor iets met peper, vuur, passie.

- Het is leuk om in de les met elkaar te praten over hoe je een emotie uitbeeldt en wat voor andere woorden mensen kennen, bijvoorbeeld sip, knorrig, depri, vlinders in je buik, blozen, etc.
- In deze les gaat het onder andere over stress. Bij stress kunnen ontspanningsoefeningen helpen. Er zijn veel goede ontspanningsoefeningen. Echter niet elke oefening is geschikt voor deze lessen. We hebben een aantal eenvoudige oefeningen uitgekozen. Met weinig kans op blessures, hyperventilatie of extra stress. Je kunt de oefeningen zittend of liggend doen. Elke oefening heeft een herkenbare naam gekregen, zodat de cursisten er gemakkelijker over kunnen praten.

Voorbeelden:

- 'De Taart': adem in door je neus alsof je aan een taart ruikt, en adem uit door je mond (ontleend aan J/M februari 2014).
- 'De Slang': adem in door je neus en sssssssss uit door je mond, zolang mogelijk sissen (ontleend aan J/M februari 2014).
Op <https://www.youtube.com/watch?v=5SDpBRxujMw> kun je zien hoe je dit doet. (In het filmpje wordt Engels gesproken).
- 'De Bloem' (voor als je hoofdpijn hebt): bedenk dat je een dichte bloem op je voorhoofd hebt zitten. Blijf aan de bloem denken terwijl je ademhaalt. Als je uitademt, bedenk je dat de bloem steeds een stukje verder opengaat. Herhaal dit een aantal keer (hierdoor ontspant je voorhoofd, waardoor spanningshoofdpijn vermindert of verdwijnt).
- Span een spier een paar seconden aan en laat daarna weer los. Dat kan met bijna alle delen van je lijf en hoofd. Als je op YouTube zoekt op 'progressieve relaxatie' of 'Jacobson ontspanning', vind je filmpjes waarin deze techniek wordt uitgelegd.
- Ontspanningsmuziek is te vinden op YouTube. Zoek op: 'meditation', 'relax' of 'nature sounds'. Het is ook leuk om de cursisten te vragen muziek mee te nemen waarvan ze ontspannen.

Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden over gevoelens
- oefenen met tegenstellingen
- praten over stress en ontspanning
- vragen stellen over stress en ontspanning
- ontspanningsoefeningen doen

Materiaal in het lespakket

- lesbrief 6 Stress en ontspanning
- woordenlijst met beschrijvende woorden over gevoelens

Materiaal zelf meenemen

- eventueel een cd/geluidsbestand/mobiel met rustige/meditatiemuziek
- eventueel een bloem voor iedereen

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Verzamel de bovengenoemde materialen.
- Zorg voor voldoende bewegingsruimte voor het laatste deel van de lesbrief.

Woordenschat

- blij
- verdrietig
- boos
- bang
- verbaasd
- moe

1. Introductie

- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over stress en ontspanning. Wat is stress? Waarvan krijg je stress? Geef eventueel zelf concrete voorbeelden: te druk op het werk, ruzie in het gezin, iets heel spannends wat je moet doen, enzovoort. Wat is ontspanning? In welke situaties kun je ontspannen? Stress en ontspanning zijn tegenstellingen. Vertel dat jullie later in deze les nog verder ingaan op het begrip 'tegenstellingen'.
- Aan de hand van emoties worden gevoelens, stress en ontspanning met elkaar in verband gebracht. Voor jezelf zijn de vijf basisemoties makkelijk te onthouden omdat ze allemaal beginnen met de letter 'b': blij, boos, bang, bedroefd, beschaamd. Voor cursisten is dit misschien nog te hoog gegrepen en houd je het bij de woorden in de lesbrief.
- Kunnen de cursisten nog meer woorden bedenken die te maken hebben met stress en ontspanning? Welke emoties horen bij stress en welke emoties bij ontspanning? Maak twee woordwebben: 'stress' en 'ontspanning' en maak gebruik van de basisemoties en de lijst met beschrijvende woorden over gevoelens.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens een (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek de woorden die lastig zijn om te lezen en de woorden die qua betekenis misschien moeilijk kunnen zijn (ontspannen: tot rust komen door iets prettigs. Piekeren: langdurig en bezorgd nadenken, niet kunnen stoppen met nadenken. Ontspanningsoefeningen: oefeningen die je helpen om tot rust te komen. In- en uitademen: dit kun je voordoen, dan spreekt het voor zich).
- De cursisten maken zelfstandig oefening 1. Ze geven aan welke zinnen in de tekst staan en welke niet. Bespreek de oefening gezamenlijk. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat. Bijvoorbeeld: de moeder van Abigail is ziek → de vader van Abigail is ziek.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat tegenstellingen bestaan uit twee woorden die precies het tegenovergestelde betekenen of helemaal anders zijn. Laat de cursisten voorbeelden noemen (groot/klein, vies/schoon, in/uit, alles/niets). Lees vervolgens de tegenstellingen in oefening 2 voor. Individueel koppelen de cursisten de juiste woorden aan elkaar door middel van het trekken van een lijn. Bespreek vervolgens de antwoorden en probeer de tegenstellingen in een zin te verwerken.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **blij:** Waar word jij blij van? Wat zijn andere woorden voor blij? (Gelukkig, vrolijk, tevreden, opgewekt, enthousiast) Welke gezichtsuitdrukking hoort bij blij?
 - **verdrietig:** Waaraan kun je allemaal zien dat iemand verdrietig is? Wat is het tegenovergestelde van verdrietig (blij, vrolijk etc.)? Wat kun je doen als iemand verdrietig is? (troosten)
 - **boos:** Wanneer ben je boos? Waar word je boos om? Hoe ziet iemand dat je boos bent?
 - **bang:** Waar ben je bang voor? (Spinnen, slangen, insecten) Wat doe je als je bang bent?
 - **verbaasd:** Wanneer ben je verbaasd? Wat is verbaasd? (Je vindt iets vreemd, omdat je het niet verwacht had). Hoe kijk je als je verbaasd bent?
 - **moe:** Wanneer ben je moe? Waar word je moe van? (Hard werken, zorgen, piekeren). Ben je na een dag werken op dezelfde manier moe als wanneer je zorgen hebt?
- Oefening met woorden. De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrieven. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven. Let op de juiste spelling. Laat hen met ieder woord één zin maken. Vraag vervolgens aan een paar cursisten of ze een paar van de woorden kunnen uitbeelden.

C. Spreken

- Je kunt ervoor kiezen om de cursisten elkaar te laten interviewen over stress, ontspanning en emoties. In de lesbrieven staan verschillende vragen die de cursisten elkaar kunnen stellen. Je kunt er ook voor kiezen om de cursisten gewoon hun gang te laten gaan in tweetallen. Je kunt hen op weg helpen door steeds (plenair) nieuwe onderwerpen aan te reiken en deze te koppelen aan de vragen uit de lesbrieven (waarna de cursisten zelf gaan spreken).
- Naar aanleiding van het gesprek maken jullie samen een woordweb over stress en ontspanning.

D. Eindopdracht

Jullie gaan als groep de ontspanningsoefeningen doen, zoals die beschreven staan in de achtergrondinformatie.

- Probeer ervoor te zorgen dat de cursisten allemaal meedoen. In het begin is iedereen misschien wat lacherig, maar maak duidelijk dat de oefeningen leuk zijn om te doen en ook goed voor je zijn.
- Koppel dit ook aan de leestekst, waarin Maria aan Abigail voorstelt om ontspanningsoefeningen te gaan doen.
- Geef de cursisten tijdens de oefeningen complimenten.
- Bij de oefeningen kun je gebruik maken van rustgevende muziek of natuurgeluiden.
- Het aanleren van een rustige ademhaling is moeilijk. Het kan zorgen voor hyperventilatie en extra stress. Je kunt vertellen dat rustig ademen helpt je te ontspannen. Ook kun je de cursisten meenemen naar een park/rustige plek buiten.
- Bespreek na de oefeningen wat de cursisten ervan vonden. Het uitwisselen van tips aan elkaar is heel belangrijk. Kunnen ze zelf nog meer oefeningen bedenken? Werden ze rustig van de oefeningen (gebruik woorden uit de lesbrief: zijn ze meer of minder gestrest? Voelen ze zich ontspannen?). Laat meerdere cursisten het woord doen, of laat de cursisten in groepjes of tweetallen hierover praten. Misschien hebben ze nog andere tips voor elkaar.

Na de les/ doorverwijzen

Wanneer je merkt dat een cursist moeite heeft met ontspannen en last heeft van stress is het goed te vragen of hij/zij al een keer bij de huisarts is geweest. Er is allerlei hulp mogelijk zowel laagdrempelig (denk aan yoga, sporten) maar ook bij de huisarts of de GGZ is er hulp, bijvoorbeeld in de vorm van gesprekken. Raadpleeg bij twijfel altijd de coördinator van Taal Doet Meer.

3. Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar* of *niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.
Voorbeelden:
 - Van stress word je gelukkig (niet waar).
 - Blij en boos zijn tegenstellingen (waar).
- Wat waren echte eyeopeners? Wat wisten ze eerst niet? Gaan ze zelf nu ook ontspanningsoefeningen doen? Vonden ze het leuk om te doen? Noteer je bevindingen in je schrift.

Sluit de les af met een leuke ontspanningsoefening die de cursisten gemakkelijk thuis kunnen doen, of geef alle cursisten een bloem mee.

Spreken

Voer een gesprek in tweetallen

- Waar word je blij van?
- Wat kun je goed?
- Hoe probeer jij te ontspannen? Waar word je rustig van?
- Heb je last van stress?
- Pieker je weleens? Waarover denk je dan na?
- Ken je het woord 'gelukkig'?
- Ben je gelukkig? Wanneer ben je niet gelukkig?
- Heb je een droom voor de toekomst?

Maak een woordweb en praat over stress en ontspanning

- Waar krijg je stress van?
- Waar ontspan je van?



Eindopdracht

Je gaat ontspanningsoefeningen doen met de groep. Kun je zelf nog meer oefeningen bedenken? Wat vind je van de oefeningen? Vertel het de groep.



Stress en ontspanning

Lesbrief 6



Wat leer je in deze les?

Je leert:

- woorden over gevoelens
- oefenen met tegenstellingen
- praten over stress en ontspanning
- vragen stellen over stress en ontspanning
- ontspanningsoefeningen doen

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Maria en Abigail hebben een gesprek over stress. **Hoe ontspant Maria?**

Maria: Gaat het wel goed? Je kijkt niet blij.

Abigail: Ik maak me zorgen over mijn vader. Hij is ziek. Ik denk veel aan hem. Dan word ik verdrietig.

Maria: Wat vervelend. Heb je stress?

Abigail: Ja, ik pieker veel. Dan blijf ik maar denken en denken. En dan word ik bang.

Maria: Dat is niet leuk. Ik kan een keer op je kinderen passen. Dan kun je even ontspannen.

Abigail: Dat is lief van je. Ik ben zo moe.

Maria: Als ik pieker, dan doe ik ontspanningsoefeningen.

Abigail: Echt waar?

Maria: Ja! Ben je verbaasd? Het helpt echt.

Abigail: Wat doe je dan?

Maria: Ik adem eerst heel diep in. Daarna adem ik heel rustig uit. Het helpt ook als ik boos ben. Zal ik het je leren?

Abigail: Ja, fijn! Ik ben blij met een vriendin als jij.

Oefening 1

Staat het in de tekst?

- | | ja | nee |
|--|-----------------------|-----------------------|
| De moeder van Abigail is ziek. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Abigail piekert veel. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maria doet ontspanningsoefeningen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maria is nooit boos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maria is geen goede vriendin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maria wil op de kinderen van Abigail passen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oefening 2

Verbind de tegenstellingen

- | | |
|------------|-------------|
| druk | dapper |
| stress | gelukkig |
| bang | weinig |
| warm | goed |
| blij | ontspanning |
| fout | koud |
| ongelukkig | verdrietig |
| veel | rustig |

Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. blij

.....
.....



2. verdrietig

.....
.....



3. boos

.....
.....



4. bang

.....
.....



5. verbaasd

.....
.....



6. moe

.....
.....



Thema: Stress en ontspanning
Foto 5 • **Gezonde Taal!**

verbaasd



Thema: Stress en ontspanning
Foto 3 • **Gezonde Taal!**

boos



Thema: Stress en ontspanning
Foto 1 • **Gezonde Taal!**

blij

Thema: Stress en ontspanning
Foto 6 • **Gezonde Taal!**

moe



Thema: Stress en ontspanning
Foto 4 • **Gezonde Taal!**

bang



Thema: Stress en ontspanning
Foto 2 • **Gezonde Taal!**

verdrietig



Lesbrief 6 Lijst met woorden over gevoelens

ademloos
angstig
bang
bedroefd
behaaglijk
beverig
bevreesd
bezield
bezorgd
blij
boos
breekbaar
bruisend
chagrijnig
dankbaar
dolblij
doodsbang
eenzaam
energiek
erkentelijk
extatisch
futloos
geagiteerd
geamuseerd
gefrustreerd
geïntrigeerd
geïrriteerd
*gekwetst
gelukkig
gelukzalig
gepikkeld
geraakt
geschokt
geschrokken
gespannen
gevoelig
jolig
kalm
koel
koud
kwaad
levendig
liefdevol
machteloos
miserabel
moe
moedeloos

nerveus
nieuwsgierig
onbehaaglijk
ongeduldig
ongelukkig
ongemakkelijk
onrustig
ontevreden
onthutst
ontroerd
ontspannen
ontsteld
ontstemd
ontzet
onzeker
opgelucht
opgetogen
overstuur
overweldigd
paniekerig
somber
sprankelend
stil
teder
tevreden
treurig
triest
trots
uitgelaten
uitgeput
verbaasd
verbijsterd
verdrietig
verrukt
vervuld
verward
verwonderd
voldaan
vredig
vreugdevol
vurig
wanhopig
warm
weemoedig
zacht
zachtmoedig
zalig

zenuwachtig
zorgeloos

Bron:

<http://www.4ring.nl/Overzicht%20Gevoelens%200en%20Behoeften%20voor%20website.pdf>