

# Kwink voor thuis

Aan de slag  
met  
lichaamstaal



# Lichaamstaal

## Inleiding

Op jouw school gebruiken ze de methode Kwink voor sociaal-emotioneel leren. Die leert jou belangrijke vaardigheden. Een van die vaardigheden is: beseft hebben van de ander. Willen je ouders hier meer over weten, dan kunnen ze kijken op:

<https://www.kwinkopschool.nl/kwink-actueel/oudermagazine>

In deze speciale Kwink-thuisles gaat het over het herkennen van lichaamstaal. Als je goed naar iemand kijkt, kun je zien hoe hij of zij zich voelt. Dan kun je beter meeleven met de ander en je eigen gedrag daarop afstemmen. Lichaamstaal leren 'lezen' is een belangrijke voorwaarde voor empathisch gedrag. Thuis, op school en in de brede samenleving.

## Kijken

### Filmpje: Gezichtsuitdrukkingen

Het filmpje van Klokhuis - te zien op de pagina waar ook deze pdf is gedownload - gaat over gezichtsuitdrukkingen. Daarin wordt uitgelegd dat je met je gezicht zes basisemoties kunt laten zien: angst, blijdschap, boosheid, walging, verdriet en verbazing. Aan die gezichtsuitdrukkingen kun je zien hoe iemand zich voelt.

Bekijk het filmpje. Gedaan? Bedenk dan een aantal vragen voor je gezinsleden. Nu ga je met je gezinsleden naar het filmpje kijken. Wie heeft de meeste antwoorden goed? Kunnen jullie met elkaar voorbeelden uit het gezin bedenken waarin die zes basisemoties een rol hebben gespeeld? Hoe zijn jullie daarmee omgegaan?

## Doen

### 1. Emotiespeurtocht

Zet een speurtocht uit in je eigen huis voor je gezinsleden. Hang overal briefjes op in huis vanaf het briefje: START. Bijvoorbeeld: ga 2 meter rechtdoor; doe 1 stap naar links. Enz. Leid ze zo langs allerlei plekken in jouw huis. Op die plekken verstop je enveloppen met een opdracht erin. Elke opdracht heeft te maken met een emotie. Bijvoorbeeld: lach 1 minuut zo hard mogelijk; huil 10 seconde snikkend; ga je vervelen op het toilet; maak iemand vrolijk door iets leuks voor hem/haar te maken enz.

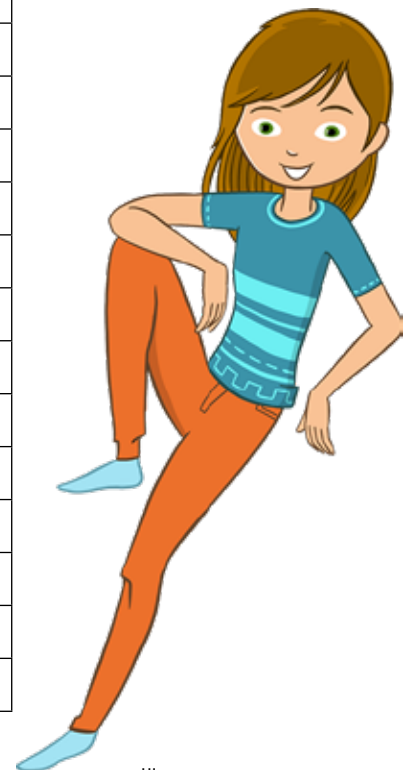
Jouw speurtocht eindigt op een plek waar je met elkaar iets lekkers kunt eten en drinken. Maak een vrolijke foto van dit slot!

# Lichaamstaal

## 2. Emotiezoeker

In deze puzzel staan allemaal emotiewoorden. Ze staan zo: → ← ↑ en ↓. Alle woorden gevonden en doorgestreept? Dan houd je tien letters over. Ze staan al in de goede volgorde. Welke emotie lees je dan?

o	a	c	h	t	e	r	g	e	s	t	e	l	d	n	
b	s	g	s	n	e	d	i	e	h	c	s	e	b	t	
u	o	i	t	l	d	n	e	l	e	z	r	a	a	d	
i	m	r	o	i	h	u	l	p	e	l	o	o	s	g	
t	b	u	r	t	v	g	j	n	s	w	d	s	o	i	
e	e	e	t	s	e	i	a	e	o	o	l	c	p	d	
n	r	m	s	p	r	r	l	r	o	e	e	h	g	e	
g	t	u	v	s	w	r	o	v	b	d	t	a	e	l	
e	s	h	r	p	a	o	e	e	l	j	e	s	a	w	e
s	e	l	o	ij	r	n	r	u	l	n	t	m	e	b	
l	r	e	l	t	d	k	s	s	b	d	n	t	k	a	
o	t	k	ij	g	n	i	g	l	a	w	o	e	t	n	
t	s	k	k	g	e	ï	r	r	i	t	e	e	r	d	
e	e	e	g	e	f	r	u	s	t	r	e	e	r	d	
n	g	r	n	e	f	e	i	s	s	e	r	g	a	n	



aarzelend  
achtergesteld  
agressief  
beledigd  
bescheiden  
blij  
boos

buitengesloten  
gefrustreerd  
geïrriteerd  
gestrest  
hulpeloos  
humeurig  
jaloers

knorrig  
lekker  
nervus  
ontsteld  
opgewekt  
schaamte  
sombor

stil  
spijt  
trots  
verward  
vrolijk  
walging  
woedend

De tien letters vormen samen de emotie: .....

*Extra opdrachten:*

- Kies twee emotiewoorden uit je puzzel en verzin daar een leuk stripverhaaltje van vier plaatjes mee.
- Kies vijf emotiewoorden uit en schrijf een verhaaltje waarin die woorden voorkomen.
- Schrijf de letters van de emotiewoorden uit de puzzel in een andere volgorde en laat je gezinsleden vragen of ze kunnen lezen welke emotie daarin verstopt zit. Bijvoorbeeld: opgewekt – wordt: wepokget. Geef ze maximaal 10 seconden per woord. Vraag eventueel of ze de emotie willen uitbeelden of beschrijven.

# Lichaamstaal

## 3. Lichaamstaal podcast

Maak een podcast over lichaamstaal. Kijk naar de mensen om je heen. Bij wie zie je duidelijk aan zijn of haar lichaamstaal hoe hij of zij zich voelt? Zet de dictafoon van de mobiele telefoon aan. Beschrijf wat je ziet. Doe dat nauwkeurig. Let op de details en beschrijf die. Probeer geen emotiewoord te gebruiken. Dus niet zeggen: 'Ik denk dat zij erg blij is.' Wel: 'Ik zie haar ogen stralen. Haar mond lacht. Ze beweegt veel met haar handen.' Zet de opname op pauze. Ga naar de persoon toe. Vraag of diegene wil meewerken aan jouw podcast. Ja? Dan zet je de opname weer aan. Stel de volgende vragen:

- Hoe voel je je?
- Waardoor komt het dat je je zo voelt?

Sluit je podcast af met een leuke laatste zin. Laat je podcast horen aan de anderen.

## 4. Welke emotie hoort er niet bij?

Hier zie je vier rijtjes basisemoties: blijdschap – verdriet - angst - boosheid. Onder elke basisemotie staan telkens vier andere emotiewoorden. Maar... in elk rijtje hoort er één woord niet bij. Omcirkel dat woord. Klaar? Dan doe je het volgende:

- Schrijf van het eerste omcirkelde woord de 7e letter op.
- Schrijf van het tweede omcirkelde woord de 1e letter op.
- Schrijf van het derde omcirkelde woord de 5e letter op.
- Schrijf van het vierde omcirkelde woord de 7e letter op.

Zet de gevonden letters achter elkaar en je leest een nieuw emotiewoord.  
Welk woord is dat?

### Blijdschap

- Ontspannen
- Verbaasd
- Gelukkig
- Tevreden

### Verdriet

- Tevreden
- Buitengesloten
- Gekwetst
- Somber

### Angst

- Geschrokken
- Onzeker
- Zenuwachtig
- Verliefd

### Boosheid

- Gefrustreerd
- Chagrijnig
- Verveeld
- Driftig



# Lichaamstaal

## 5. Dit ben ik!

Maak een print van bijlage 1. Dit is een invulblad over jezelf. Alles ingevuld? Stel de vragen dan ook aan een van je gezinsleden. Hebben zij hetzelfde beeld over jou als jijzelf? Natuurlijk gaan de meeste vragen over emoties.

## 6. Emotie-geheimtaal

Maak een print van bijlage 2. Welke geheime emotiewoorden zie je daar?

Extra opdracht: Bedenk zelf ook een geheime code. Maak nu met andere emotiewoorden zelf een puzzel voor een van je gezinsleden.

## 7. Emotie-muziek

Zoek bij elke van deze basisemoties een passende song of passend muziekstuk: angst, blijdschap, boosheid, walging, verdriet en verbazing. Laat het horen aan je gezinsleden. Kunnen zij raden welke muziek bij welke emotie hoort?

## 8. Als een emotie te heftig wordt...

Soms zie je bij iemand dat een emotie teveel wordt. Bijvoorbeeld bij de emotie boos. Wat kun je dan doen? Stel je bent boos. Op welke plek in huis wil je dan even afkoelen? Zoek die plek op en maak er een foto van. Print de foto en hang die bijvoorbeeld op de koelkastdeur. Als je je boos voelt worden, kijk je naar de foto en ga je naar die afkoelplek. Laat deze opdracht door alle gezinsleden doen.



Laat zien wie je bent en vul dit blad over jezelf in.

Ik heet: \_\_\_\_\_

Mijn huisgenoten zijn: \_\_\_\_\_

Ik word boos als... \_\_\_\_\_

Dit is mijn vrolijkste moment ooit: \_\_\_\_\_

Ik ben verdrietig als... \_\_\_\_\_

Ik ben bang voor: \_\_\_\_\_

Dit is mijn leukste feest: \_\_\_\_\_

Ik verveel me als... \_\_\_\_\_

Ik heb spijt van... \_\_\_\_\_

Ik word stil als... \_\_\_\_\_

Ik walg van: \_\_\_\_\_

Ik ben trots op: \_\_\_\_\_

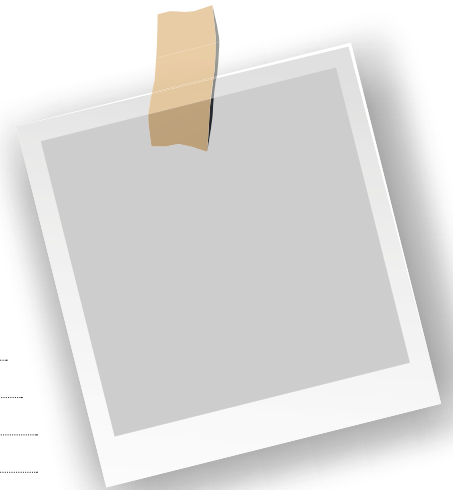
Ik ben jaloers op: \_\_\_\_\_

Ik schaam me als... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Welke emotiewoorden zie je hier?  
Kraak de code! Succes!**

Dit is de sleutel van het geheimschrift:

**LETTER - 3**

(Voorbeeld: D = A)

**v - r - p - e - h - u**

**v - f - k - d - d - p - w - h**

**r - q - y - h - l - o - l - j**

**q - h - u - y - h - x - v**

**n - q - r - u - u - l - j**

**y - u - r - o - l - m - n**

**r - s - j - h - z - h - n - w**

**w - u - r - w - v**

**g - d - q - n - e - d - d - u**

**g - d - s - s - h - u**

**n - u - d - f - k - w - l - j**