Gesels saam

VOORSKOOL

WELKOM

Wys vir die kleuters verkillende emosies. Jy kan dit doen deur foto's of emoji's op jou selfoon te wys, of sulke prentjies vooraf uit te druk. Verduidelik die emosies indien nodig.

Vertel vir die kleuters dat God ons met al hierdie emosies gemaak het. Partykeer, wanneer ons 'n groot emosie ervaar, weet ons nie wat om daarmee te doen nie – soos wanneer ons kwaad, hartseer of selfs opgewonde is.

Vandag gesels ons oor 'n storie in die Bybel van iemand wat kwaad geraak het en toe iets slegs gedoen het.

WONDER

Vertel die storie van Kain en Abel in Genesis 4:1-16 vir die kleuters.

Lê klem op die offers wat Kain en Abel gebring het, en dat Kain baie kwaad geword het omdat sy boetie se offer aanvaar is, maar syne nie. Die Here het gesien dat Kain kwaad is. Hy het toe vir Kain gesê dat hy moet kies om die regte ding te doen, eerder as om iets slegs te doen omdat hy kwaad is. Maar Kain het gekies om nie na die Here te luister nie en hy het eerder iets slegs gedoen: Hy het sy boetie, Abel, doodgemaak.

Partykeer is ons ook soos Kain en maak ander mense seer omdat ons groot emosies ervaar. Partykeer is ons ook hartseer of kwaad as ons nie kry wat ons wil hê nie, of omdat iemand vir ons nee sê.

God wil hê ons moet weet dat selfs wanneer Hy vir ons nee sê, Hy lief is vir ons en net die beste vir ons wil hê. Hy wil ook hê ons moet leer om ons emosies te hanteer en nie ander mense seer te maak wanneer ons groot emosies ervaar nie.

WEES

Wys vir die kleuter 'n ballon en verduidelik vir hulle dat die ballon se naam Kwaad is. Vertel van 'n klomp dinge wat vir Kwaad kwaad maak (voorbeelde: Kwaad se roomys het op die grond geval; Kwaad se maatjie was lelik met hom; Kwaad se boetie het iets gekry en Kwaad nie). Elke keer wat jy iets noem, blaas vir Kwaad op totdat Kwaad amper bars.

Verduidelik vir die kleuters dat wanneer ons ons emosies inhou, veral wanneer ons kwaad raak, ons soos 'n ballon is wat al groter en groter opgeblaas word – totdat dit bars. Ons moet leer om nie alles in te hou totdat ons bars nie. Ons moet eerder leer om ons emosies uit te blaas sodat ons heeltyd kan op- en

afblaas sonder om te bars.

Een manier om ons te help om groot emosies te hanteer, is om uit te blaas asof ons 'n ballon opblaas of borrels blaas. Laat die kleuters saam oefen om uit te blaas.

Opsioneel: Gee vir elkeen 'n ballon of bring 'n paar houertjies borrels saam waarmee die kleuters kan oefen om uit te blaas.

Gee vir elkeen 'n afskrif van die hulpmiddel "My emosies". Gesels saam oor elke gesiggie. Vra vir die kleuters watter emosies hulle dink elkeen van die gesiggies verteenwoordig.

Meng verf, opwasmiddel en water. Gebruik rooi, groen, blou en oranje verf (in aparte bakkies). Gee vir elkeen 'n strooitjie. Laat hulle die strooitjie in die verfmengsel druk en dan oor die gesiggies blaas:

- rooi vir kwaad
- groen vir bly of gelukkig
- blou vir hartseer
- oranje vir bang

WEGSTUUR

Vertel vir jou huismense dat jy vandag geleer het wat om met groot emosies te doen. Vra vir hulle om jou te help om dit te doen wanneer jy weer 'n groot emosie ervaar.