



Module 2 Gevoelens

Allemaal gevoelens

Zoals je bij het kleurenmonster hebt kunnen zien, kan je allerlei gevoelens hebben.

Verschillende mensen hebben verschillende gevoelens op verschillende plaatsen.

We kunnen vaak aan mensen zien hoe ze zich voelen, net zoals mensen aan jou kunnen zien hoe jij je voelt.

Toch weet je nooit helemaal zeker of het klopt wat je ziet.

Misschien heb je dit zelf ook weleens meegemaakt.

Misschien heeft iemand weleens aan jou gevraagd of je verdrietig bent, omdat je moest huilen. Maar was je helemaal niet verdrietig, maar juist heel boos.

Het kan namelijk zo zijn dat je gaat huilen vanuit je woede. Er zijn ook mensen die gaan lachen als er iets ergs gebeurt. Dit betekent niet dat ze het dan grappig vinden, maar hun lichaam reageert dan zo.

Gek eigenlijk he, dat je dus soms iets anders laat zien dan wat je eigenlijk voelt. Je weet dus eigenlijk pas echt zeker hoe iemand zich voelt, als je het aan de ander vraagt. Net zoals iemand anders pas echt weet hoe jij je voelt, als je het vertelt.

In deze module ga je dus van alles leren over je eigen gevoelens.



Herken de gevoelens

Hieronder zie je 4 plaatjes van kinderen. Kan jij vertellen hoe het kindje zich voelt? En kan je dan ook vertellen hoe je kan zien dat dit kindje zich zo voelt?



Samen oefenen

Je hebt op de plaatjes de gevoelens bang, boos, blij en verdrietig gezien.

Nu is het tijd om eens te laten zien hoe jij eruit ziet als je zo voelt.

Kies 1 van de gevoelens en laat zien aan degene met wie je deze training doet hoe jij je voelt. Dit doe je **ZONDER** erbij te praten....

De ander moet dan raden welk gevoel je laat zien.

Doe dit met alle 4 de gevoelens.

Als je het leuk vindt dan kan je ook omruilen en mag jij raden hoe de ander zich voelt.



Om te maken

Verzamel allemaal tijdschriften waar foto's van mensen in staan. Kijk eens of je plaatjes uit kan knippen van mensen die zich bang, boos, blij en verdrietig voelen. Plak deze op een groot wit vel. Bespreek samen welke gevoelens jullie uitgeknipt hebben en waarom je denkt dat deze persoon zich zo zou kunnen voelen?.



Teken je gevoelens

Nu is het jouw beurt. Hieronder mag je schrijven of tekenen over wat je het gevoel geeft dat erbij staat.

Wat maakt jou BOOS?



Wat maakt jou VERDRIETIG?

Wat maakt jou BANG?



Wat maakt jou BLIJ?



Samen oefenen

Spring je gevoel: Een spel om je gevoelens nog beter te leren kennen. Neem 4 papiertjes en teken hier 4 gezichten op: bang, boos, blij en verdrietig. Leg de 4 gevoelens op 4 verschillende plekken op de grond.

Jullie gaan nu om de beurt een gebeurtenis/situatie noemen en rennen dan naar het gevoel dat je hierbij zou hebben.

Om het makkelijker te maken staan hieronder een paar voorbeelden, maar jullie kunnen er vast nog meer bedenken!

- ♦ Je loopt naar school en grote jongens pakken je tas af.
- ♦ Je zou naar het pretpark gaan en nu regent het heel hard.
- ♦ Je krijgt een hond voor je verjaardag.
- ♦ Je mag niet meedoen met een spelletje.
- ♦ Je bent in het zwembad en kan je vader/moeder nergens vinden.
- ♦ Je wordt uitgenodigd voor een feestje van iemand in je klas.
- ♦ Je vriendje/vriendinnetje zegt ineens dat hij/zij vandaag toch niet komt spelen.

Om elke dag te doen



Doe elke dag met elkaar thuis, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, of je je vandaag nog bang, boos, verdrietig en blij hebt gevoeld en waardoor je dat gevoel had.

Iedereen doet mee met dit rondje, dus ook papa/mama/je broer/zus verteld iets over zijn/haar gevoelens van die dag.

