

Gevoelens, spanning in mijn lijf

Instructie 11



15 minuten



individueel



groep



Jeugd LVB

Doel

De cliënt:

- herkent oplopende spanning in het lijf.
- benoemt ja-, nee- en twijfelgevoel bij spanning.

Benodigheden en voorbereiding



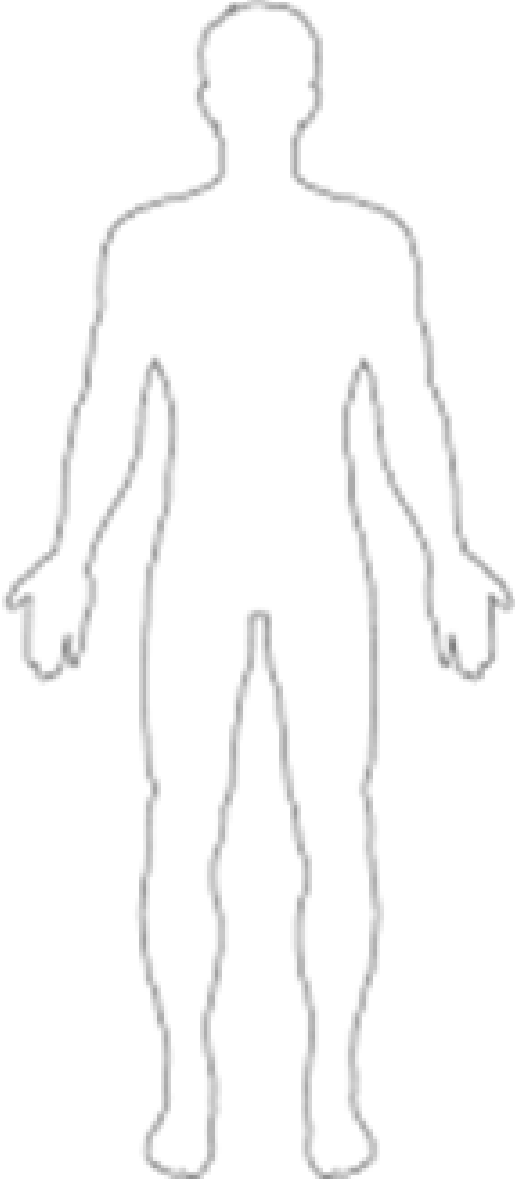
- Infoblad: "Gevoelens, ja, nee, twijfel"
- Werkblad 4: "Gevoelens, mijn basisgevoelens lijf"
- Werkblad 7: "Gevoelens, gevoelsmeter"

Instructie

- Deze opdracht is een verdieping van werkblad 4. Pak deze er weer bij. Dit werkblad gaat specifiek over spanning.
- Lees samen het infoblad. Gevoelens voel je in je lijf. De één voelt spanning in de nek, de ander voelt kramp in zijn buik. Veel cliënten zijn zich niet zo bewust van hun lichaamssignalen.
- Neem een situatie voor ogen die heel spannend is geweest voor de cliënt.
- Bedenk samen wat hij voelt aan lichaamssignalen bij spanning. Denk aan: pijn, trillen, zweten, warm, moe, onrustig ademen, kramp, stijfheid etc.
- Pak de ingevulde gevoelsmeters van werkblad 7 erbij. Laat de cliënt op de gevoelsmeter aanwijzen hoe hoog (of in welk vakje) het gevoel is als zij zich van binnen op deze manier voelt. Schrijf dit ook werkblad 7 op bij de passende vakjes.
- Spanning zet aan tot handelen. Bespreek wat de cliënt doet als hij spanning voelt. Is het handig of juist niet? Dit handelen kan je ook weer op de gevoelsmeter van werkblad 7 bij de passende vakjes schrijven.

Gevoelens, spanning in mijn lijf

Werkblad 11.1

Waar voel jij spanning in je lijf?	Schrijf op wat je voelt in je lijf
	Hoofd
	Nek
	Schouders
	Armen
	Buik
	Armen
	Rug
	Benen
	Voeten

Gevoelens, spanning in mijn lijf

Werkblad 11.2

Wat doe jij als je spanning voelt?

Is dat handig of juist niet?

Wat kun je ook doen?