

# Gevoelens, basisgevoelens

## Instructie 2

---



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt herkent en benoemt de basisgevoelens blij, boos, bang en verdrietig.

### Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Gevoelens, basisgevoelens"
- Infoblad: "Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant." Dit kan je vinden bij: Blok Ik -. Dit ben ik -> thema: Mijn Buitenkant -> Infoblad.
- Video: "Gevoelens", deze kan je vinden onder: Film.
- Knip de afbeeldingen uit zodat je ze als losse plaatjes kan opplakken

### Instructie

- Lees samen met de cliënt de beide infobladen.
- Bekijk samen de video over gevoelens. Deze video bestaat uit meerdere onderdelen, omdat het te veel wordt om ze in één keer te bekijken en te bespreken doe je dit op verschillende momenten. Per keer bekijk en bespreek je een video.
- Na iedere video over een gevoel ga je de bijpassende werkbladen gelijk samen invullen en oefen de tips die erbij staan.



- Bij het thema Mijn Buitenkant gaan werkblad 2: "Mijn Buitenkant, buitenkant en binnenkant" en werkblad 5: "Mijn Buitenkant, wat je ziet van buiten over je binnenkant" ook over je gevoelens en hoe je dat kan zien. Deze kan je eventueel ook nog maken. Deze kan je vinden bij: Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Buitenkant -> Werkblad.

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.1

---



Weet jij welk gevoel dit is?

Is dit een prettig of een niet prettig gevoel? Plak de juiste duim op.

Hoe kun je dat zien? Wat zie je dan?

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.2

---



Ben jij wel eens boos?

Zo ja, wanneer?

En hoe zie je dat bij jou?

### Tips bij boos:

- Loop even weg.
- Haal diep adem.
- Tel tot 10.
- Denk aan iets leuks of fijns.

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.3

---



Weet jij welk gevoel dit is?

Is dit een prettig of een niet prettig gevoel? Plak de juiste duim op.

Hoe kun je dat zien? Wat zie je dan?

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.4

---



Ben jij wel eens verdrietig?

Hoe zie je dat bij jou?

Wat doe jij dan?

### Tips bij verdrietig:

- Ga met iemand praten.
- Zeg: Ik ben verdrietig.
- Vertel wat je verdrietig maakt.
- Denk aan iets leuks en doe het.

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.5

---



Weet jij welk gevoel dit is?

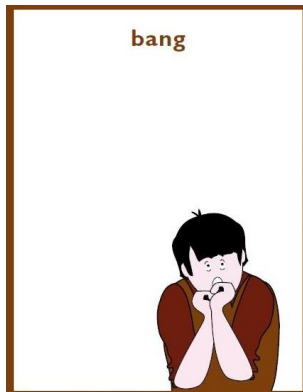
Is dit een prettig of een niet prettig gevoel? Plak de juiste duim op.

Hoe kun je dat zien? Wat zie je dan?

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.6

---



Ben jij wel eens bang?

Hoe ziet dat er bij jou uit?

### Tips bij bang:

- Zoek iemand om mee te praten.
- Iemand die jij vertrouwt.
- Vertel: Ik ben bang.
- En wat je bang maakt.
- Vertel wat jou het beste helpt.
- Of bedenk samen hoe jij je minder bang kan voelen.

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.7

---



Weet jij welk gevoel dit is?

Is dit een prettig of een niet prettig gevoel? Plak de juiste duim op.

Hoe kun je dat zien? Wat zie je dan?

# Gevoelens, basisgevoelens

## Werkblad 2.8

---



Ben jij wel eens blij?

Wanneer is dat dan?

# Gevoelens, basisgevoelens

## Knipblad 2

---

