

Gevoelens, basisgevoelens

Instructie 2



15 minuten



individueel



groep



Jeugd MVB

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." Deze kan je vinden bij Blok Ik -> Dit ben ik -> thema Mijn Buitenkant -> Infoblad.
- Video: "Gevoelens", deze kan je vinden onder: Film.
- Knip de duimen van het knipblad 2 los, zodat je ze als losse plaatjes kan opplakken
- Spel: "Gevoelens, basisgevoelens herkennen bij de ander"

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. Oefen ook de tips die erbij staan.
- Het spel: "Gevoelens, basis gevoelens herkennen bij de ander" sluit hier mooi bij aan.



- Bij het thema Mijn Buitenkant gaat 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

