

Gevoelens, mijn basisgevoelens, lijf

Instructie 4



15 minuten



individueel



groep

LVB

Doel

De cliënt herkent en benoemt de basisgevoelens bij zichzelf in zijn lijf.

Benodigdheden en voorbereiding



- Fotoboeken van de cliënt met foto's

Instructie

- 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. Zij voelen vaak pas dat er wat gebeurt in hun lijf als zij hele sterke emoties hebben. Door situaties te gebruiken die je kent van de cliënt waarin het gevoel heel groot/sterk was, kun je de werkbladen makkelijker invullen. Als de cliënt hier zelf geen voorbeelden bij kan bedenken kun je een voorbeeld van jezelf gebruiken. Bijvoorbeeld: Ik ben bang voor de tandarts en ik heb altijd pijn in mijn buik als ik daar naartoe moet.
- Als je meer tijd nodig hebt per gevoel, kies er dan voor om per keer 1 of 2 werkbladen te maken.
- Laat de cliënt steeds een kruisje zetten in het silhouet op de plek waar hij dit gevoel heeft en schrijf erbij wat hij voelt.
- Als de cliënt op dezelfde plek in zijn lijf verschillende gevoelens ervaart, bijvoorbeeld in de buik, vraag dan of deze gevoelens verschillend voelen of hetzelfde. Bijvoorbeeld: hij voelt blij in zijn buik maar boos ook. Voelt blij dan hetzelfde als boos? Schrijf dit eventueel bij het silhouet ook op de werkbladen erbij.

Gevoelens, mijn basisgevoelens, lijf

Werkblad 3.1



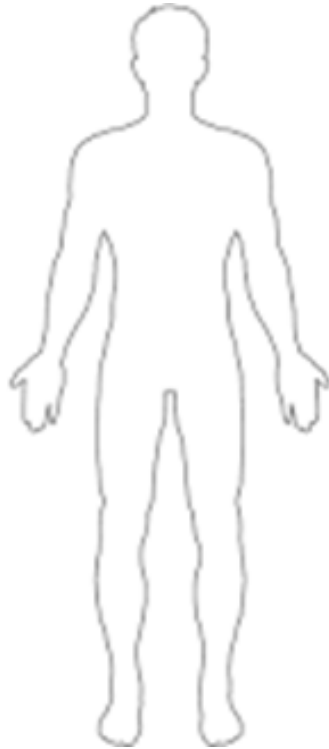
Blij zijn is je prettig voelen

Zoek een foto uit je fotoboek waar je je blij voelde,
of maak nu een foto.

Wat zie je aan je gezicht?

(Maak een tekening of kijk boos, maak een foto en plak die op)

Waar voel jij blij in je lijf? (zet een kruisje(s) op deze plek)



Hoe klinkt je stem? Hard of zacht, hoog of laag of anders?

Wat gebeurt er met je ademhaling? Snel of hou je je adem in, of anders?

Hoe sta of zit jij (je houding)? Sta je recht op, of in elkaar, of anders?



Boos is je niet prettig voelen.

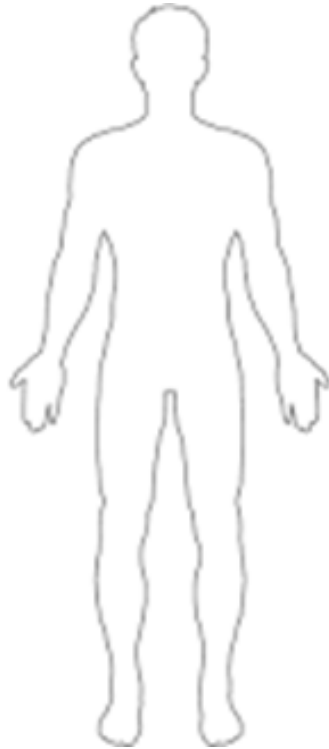
Je gezicht kan rood worden.

Je krijgt het warm.

Wat zie je aan je gezicht?

(Maak een tekening of kijk boos, maak een foto en plak deze op)

Waar voel jij boos in je lijf? (zet een kruisje(s) op deze plek)



Hoe klinkt je stem? Hard of zacht, hoog of laag of anders?

Wat gebeurt er met je ademhaling? Snel of hou je je adem in, of anders?

Hoe sta of zit jij (je houding)? Sta je recht op, of in elkaar, of anders?



Bang is geen prettig gevoel

Er is iets en je schrikt

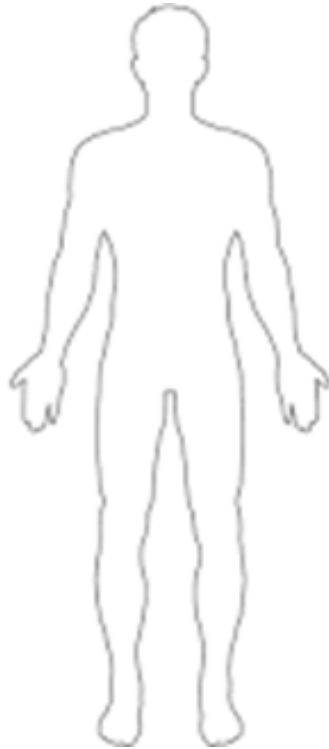
Soms voel je rillingen

Het lijkt op koud

Wat zie je aan je gezicht?

(Maak een tekening of kijk bang, maak een foto en plak deze op)

Waar voel jij bang in je lijf? (zet een kruisje(s) op deze plek)



Hoe klinkt je stem? Hard of zacht, hoog of laag of anders?

Wat gebeurt er met je ademhaling? Snel of hou je je adem in, of anders?

Hoe sta of zit jij (je houding)? Sta je recht op, of in elkaar, of anders?



Verdrietig is geen prettig gevoel
soms moet je erbij huilen

Wat zie je aan je gezicht?

(Maak een tekening of kijk verdrietig, maak een foto en plak deze op)

Waar voel jij verdrietig in je lijf? (zet een kruisje(s) op deze plek)



Hoe klinkt je stem? Hard of zacht, hoog of laag of anders?

Wat gebeurt er met je ademhaling? Snel of hou je je adem in, of anders?

Hoe sta of zit jij (je houding)? Sta je recht op, of in elkaar, of anders?