

# Gevoelens, klein beetje of heel erg

## Instructie 5

---



15 minuten



individueel



groep



Jeugd MVB

### Doel

De cliënt is zich bewust van nuances in gevoelens en kan benoemen: “van een klein beetje naar heel erg”.

### Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: “Gevoelens, klein beetje of heel erg”.

### Instructie

- Lees samen het infoblad en bespreek dit.
- Niet alle cliënten zijn in staat om nuances in gevoelens te herkennen. In deze opdracht gaat het om het onderscheid tussen een klein beetje en heel erg. Lukt het niet om de nuances aan te geven dan is dat oké.
- Maak samen met de cliënt de werkbladen. Zoek naar alledaagse situaties waarin de cliënt een gevoel een beetje of juist heel erg had. Denk bijvoorbeeld bij blij aan het eten van iets lekkers (beetje blij) of heel erg blij (mooi cadeau gekregen met verjaardag). Geef eventueel zelf voorbeelden.
- Bespreek of het gevoel vanzelf weer weg ging, en of de cliënt daarin zelf iets gedaan heeft. Zo leert de cliënt herkennen dat gevoelens komen en gaan als golven, dat je kunt leren ze te verdragen en dat ze (soms) zelf al manieren gevonden hebben om te “dealen” met hun gevoelens.

# Gevoelens, klein beetje of heel erg

## Werkblad 5.1

---



Blij is je prettig voelen. Soms voel je het een klein beetje.  
En soms heel erg.

Ik voel mij **een beetje** blij als:

Ik voel mij **heel erg** blij als:

Wat doe ik als ik blij ben?

# Gevoelens, klein beetje of heel erg

## Werkblad 5.2

---



Boos is je niet prettig voelen. Je kunt een beetje boos zijn maar ook heel erg.

Ik voel mij **een beetje boos** als

Ik voel mij **heel erg boos** als

Hoe ging het gevoel weer weg?

Heb je zelf iets gedaan? Zo ja, wat?

# Gevoelens, klein beetje of heel erg

## Werkblad 5.3

---



Bang is geen prettig gevoel. Soms ben je een beetje bang en soms heel erg.

Ik voel mij **een beetje bang** als

Ik voel mij **heel erg bang** als

Hoe ging het gevoel weer weg?

Heb je zelf iets gedaan? Zo ja, wat?

# Gevoelens, klein beetje of heel erg

## Werkblad 5.4

---



Verdrietig is geen prettig gevoel. Je kunt een beetje verdrietig zijn maar ook heel erg.

Ik voel me **een beetje verdrietig** als

Ik voel me **heel erg verdrietig** als

Hoe ging het gevoel weer weg?

Heb je zelf iets gedaan? Zo ja, wat?