

Gevoelens, nog meer gevoelens

Instructie 5



15 minuten



individueel



groep



Jeugd LVB

Doel

De cliënt herkent en benoemt andere gevoelens en herleidt deze tot de basisgevoelens.

Benodigheden en voorbereiding



- Infobladen “Gevoelens, meer gevoelens tegelijk” en “Gevoelens, een ander gevoel.”
- Knip de foto’s uit de knipbladen los.

Instructie

- Lees samen de infobladen. Herhaal samen de informatie over de 4 belangrijkste gevoelens: boos, blij, bang en verdrietig. Dit zijn de basisgevoelens. Er zijn nog meer gevoelens. Welke kan de cliënt zo noemen?
- Vertel dat de meeste gevoelens op één van de basisgevoelens lijkt. Zo lijkt jaloezie op boos en verdrietig.
- Maak samen het werkblad. De cliënt kiest bij de verschillende gevoelens op welk basisgevoel het lijkt. Pijn en moe zijn geen gevoelens, dan laat je het vakje leeg.
- Bespreek de keuze die de cliënt maakt voor het basisgevoel. Hoe komt hij tot zijn keuze? Waar let hij op?

Variatie

Maak samen een collage van gevoelens. Gebruik tijdschriften of zoek foto’s op internet. Plak de basisgevoelens op een groot vel en laat de andere gevoelens hier onder plakken. Welke gevoelens zijn prettig, welke niet prettig?

Gevoelens, nog meer gevoelens

Instructie 5.1



- Kijk tip: Lijf & Liefde

Hallo Thuis, een YouTube-kanaal van Philadelphia, maakt video's voor en door mensen met een verstandelijke beperking. Ze maken moeilijke dingen eenvoudig.

In Lijf & Liefde praten Judith en Sebastiaan over de liefde, je lichaam en seks.

Elke aflevering heeft een eigen onderwerp.

Bekijk de video eerst zelf om te kijken of hij aansluit bij de client.



Deze video gaat over: Eenzaamheid. Judith is alleen en voelt zich eenzaam. Ze onderzoekt wat je kan doen bij eenzaamheid.

https://youtu.be/y8IV_EAZ6uk



Deze aflevering gaat over: Verliefd zijn of verliefd worden, Kriebels in je buik

<https://youtu.be/9uMlw0wQcVc>

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.1



Dit gevoel heet:	Lijkt op, voelt net als:
Tevreden	
Trots	
Spijt	

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.2

Dit gevoel heet:	Lijkt op, voelt net als:
Jaloers	
Verliefd	
Schaamte	
Verlegen	

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.3

Dit gevoel heet:	Lijkt op, voelt net als:
Teleurgesteld	
Gefrustreerd	
Pijn	
Schrikken	

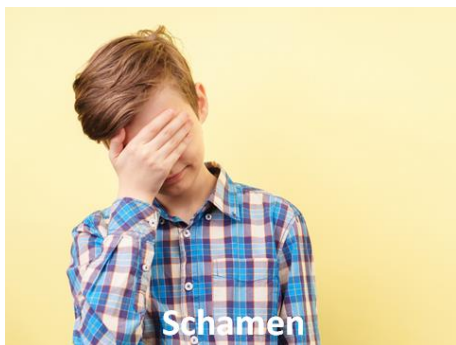
Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.4

Dit gevoel heet:	Lijkt op, voelt net als:
Eenzaam	
Zenuwachtig	
Moe	

Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.1



Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.2

