

Gevoelens, gevoelsmeter

Instructie 6



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt herkent en benoemt de verschillende nuances in de basisgevoelens.

Benodigheden en voorbereiding



- Bij deze opdracht horen werkbladen voor man of werkbladen voor vrouw. Om verwarring in nummering te voorkomen, zijn zowel de versie voor man als de versie voor vrouw genummerd van 6.1 t/m 6.4. Kies de werkbladen die bij de cliënt passen.
- Infoblad: "Gevoelens, klein beetje of heel erg".
- Ingevuld werkblad 5: "Gevoelens, klein beetje of heel erg".

Instructie

Moment 1.

- Herhaal het infoblad. Pak ook werkblad 5 er weer bij.
- Praat met elkaar over de verschillende nuances van de basisgevoelens. Soms voel je je een beetje blij, soms voel je je blij, en soms heel erg blij. Hoe is dat bij jou?
- Pak de werkbladen met de gevoelsmeters erbij. Leg uit dat je samen een blij-, boos-, bang- en verdrietmeter gaat maken. Bij de meters zet je woorden die de cliënt zelf gebruikt voor zijn gevoelens. Hoe noemt hij boos, verdrietig, blij en bang nog wel meer? En welke woorden passen er nog meer bij? Denk dan aan chagrijnig, gespannen, vrolijk, huilerig, enz. (Als de cliënt zelf geen andere woorden kan bedenken vertel deze dan zelf en vraag of hij ze ook kent.) De cliënt mag aanwijzen bij welk vakje deze woorden dan passen. Schrijf deze woorden daar ook op.
- Kijk hoeveel gevoelsmeters de cliënt in één keer kan bespreken. Je kunt er ook voor kiezen om hier meerdere keren mee bezig te zijn.

Moment 2.

- Als alle gevoelsmeters zijn ingevuld bespreek dan de volgende situaties. Laat de cliënt steeds op de passende meter aanwijzen of dit gevoel een beetje, ertussenin of heel erg is.
 - Je hebt het winnende doelpunt gemaakt met voetballen. Hoe voel jij je?
 - Je kijkt een enge film. Hoe voel jij je?
 - Je gaat vandaag naar de dierentuin. Hoe voel jij je?
 - Je gaat boodschappen doen en iemand dringt voor. Hoe voel jij je?
 - Je hebt ruzie met je beste vriend. Hoe voel jij je?
 - Iemand uit je klas gooit je broodtrommel in de prullenbak. Hoe voel jij je?
 - Je bent je lievelingstrui kwijt. Hoe voel jij je?
 - Een grote hond loopt op straat grommend op je af. Hoe voel jij je?

Gevoelens, gevoelsmeter

Instructie 6

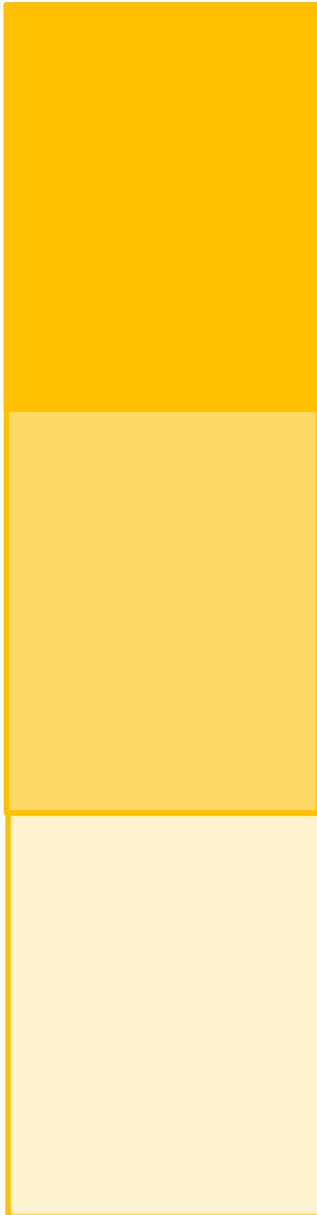
- Als de gevoelsmeters gemaakt zijn, gebruik dan in de dagelijkse praktijk de woorden die de cliënt zelf heeft genoemd bij het benoemen van gevoelens. Pak de gevoelsmeters erbij, als dat nodig is.

Variatie

Je kunt de cliënt de gevoelens uit laten beelden, en foto's hiervan bij de meters plakken. Je kunt ook samen plaatjes van mensen zoeken en deze bij de vakjes plakken.

In het dagelijks leven zal de cliënt ook te maken hebben met verschillende gevoelens. Pak in gesprekken eens de gevoelsmeters er bij. Laat de cliënt op de passende gevoelsmeter aanwijzen hoe erg het gevoel is.

Gevoelsmeter: Blij



Deze woorden horen bij **heel erg blij**



Deze woorden horen bij **blij**



Deze woorden horen bij een **beetje blij**

Gevoelsmeter: Boos



Deze woorden horen bij **heel erg boos**



Deze woorden horen bij **boos**



Deze woorden horen bij een **beetje boos**

Gevoelsmeter: Bang



Deze woorden horen bij **heel erg bang**



Deze woorden horen bij **bang**



Deze woorden horen bij een **beetje bang**

Gevoelsmeter: Verdrietig



Deze woorden horen bij **heel erg verdrietig**



Deze woorden horen bij **verdrietig**



Deze woorden horen bij een **beetje verdrietig**

Gevoelsmeter: Blij



Deze woorden horen bij **heel erg blij**



Deze woorden horen bij **blij**



Deze woorden horen bij een **beetje blij**

Gevoelsmeter: Boos



Deze woorden horen **bij heel erg boos**



Deze woorden horen bij **boos**



Deze woorden horen bij een **beetje boos**

Gevoelsmeter: Bang



Deze woorden horen bij **heel erg bang**



Deze woorden horen bij **bang**



Deze woorden horen bij een **beetje bang**

Gevoelsmeter: Verdrietig



Deze woorden horen bij **heel erg verdrietig**



Deze woorden horen bij **verdrietig**



Deze woorden horen bij een **beetje verdrietig**