

# Gevoelens, gevoelsmeter

## Instructie 7

---



15 minuten



individueel



groep



Jeugd LVB

### Doel

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

### Benodigheden en voorbereiding



- Bij deze opdracht horen de werkbladen voor jongen, of werkbladen voor meisje. Om verwarring in nummering te voorkomen, zijn zowel de versie voor jongen, als de versie voor meisje genummerd van 7.1 t/m 7.4. Kies de werkbladen die bij jouw cliënt passen.
- Infoblad: "Gevoelens, klein beetje of heel erg"
- Werkblad 6: "Gevoelens, klein beetje of heel erg"
- Werkblad 5: "Gevoelens, nog meer gevoelens"

### Instructie

- Herhaal het infoblad en pak ook het werkblad 6 erbij. 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. Deze meter geeft aan hoe erg dit gevoel is.
- 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. Bij werkblad 5 heb je samen ook verschillende gevoelens benoemd, verwerk deze ook in de gevoelsmeters. (Als de cliënt zelf geen andere woorden kan bedenken vertel deze dan zelf en vraag of de cliënt deze ook kent.) De cliënt mag aanwijzen bij welk vakje deze woorden dan passen. Schrijf de woorden daar ook op.
- Bespreek wat de cliënt zelf doet om zich beter te voelen. Zet dit ook in de gevoelsmeter erbij.
- 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.
- Sommige cliënten geven aan dat de gevoelsmeter niet compleet is. Ze vertellen dat ze het blokje gewoon, of rustig missen onder aan de gevoelsmeter. "Gewoon" staat dan voor de dingen doen die je altijd doet. Sommige dingen zijn leuk, andere niet. Als de gevoelens sterker worden dan "gewoon", merken ze vaak wel op dat ze zich een beetje anders voelen. Een beetje geïrriteerd, bezorgd etc. Vertelt een cliënt dat hij iets mist, schrijf dan het woord dat hij gebruikt voor "gewoon", onderaan de gevoelsmeter.

# Gevoelens, gevoelsmeter

## Instructie 7

---

### Let op:

De werkbladen 8 t/m 16 zijn verdiepend. Overleg eerst met de gedragsdeskundige of de CAT Leerbaar en Weerbaar welke van deze werkbladen je met de cliënt kan bespreken.

### **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.

### Gevoelsmeter: Blij



Deze woorden horen bij heel erg blij:



Deze woorden horen bij blij:



Deze woorden horen bij een beetje blij:

### Gevoelsmeter: Boos



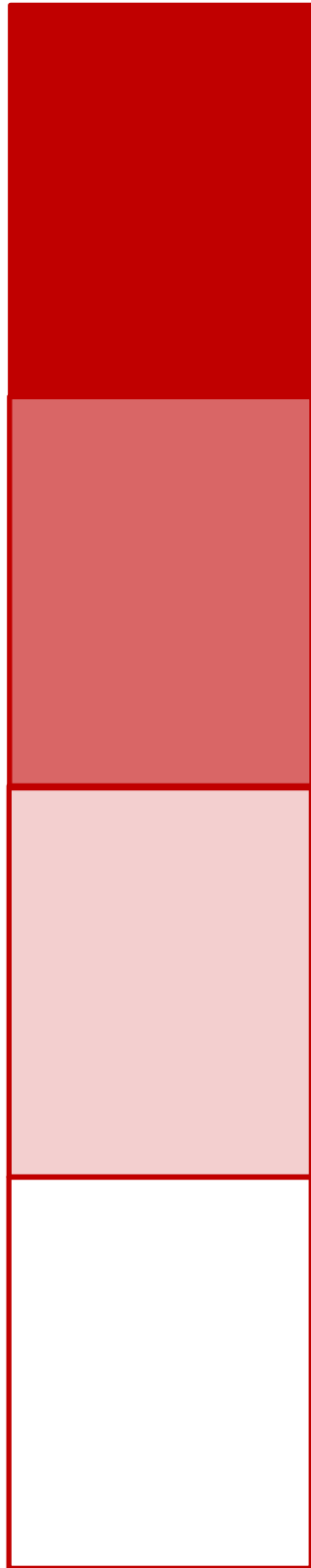
Deze woorden horen bij heel erg boos:



Deze woorden horen bij boos:



Deze woorden horen bij een beetje boos:



### Gevoelsmeter: Bang



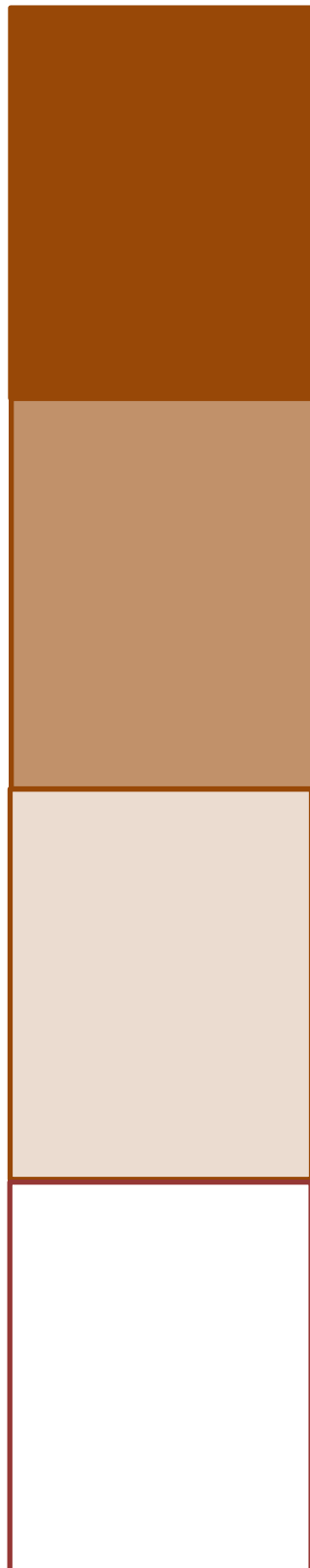
Deze woorden horen bij heel erg bang:



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



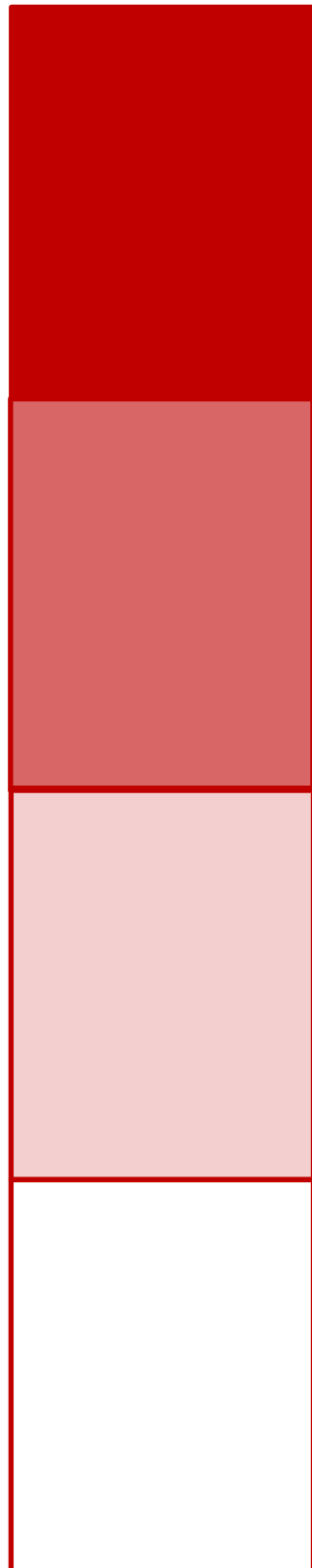
Deze woorden horen bij heel erg boos:



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:

