

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Instructie 9

---



15 minuten



individueel



groep

MVB

### Doel

De cliënt krijgt zicht op zijn spanningsopbouw.

### Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Gevoelens, omgaan met een niet prettig gevoel".
- De ingevulde Gevoelsmeters van werkblad 6.

### Instructie

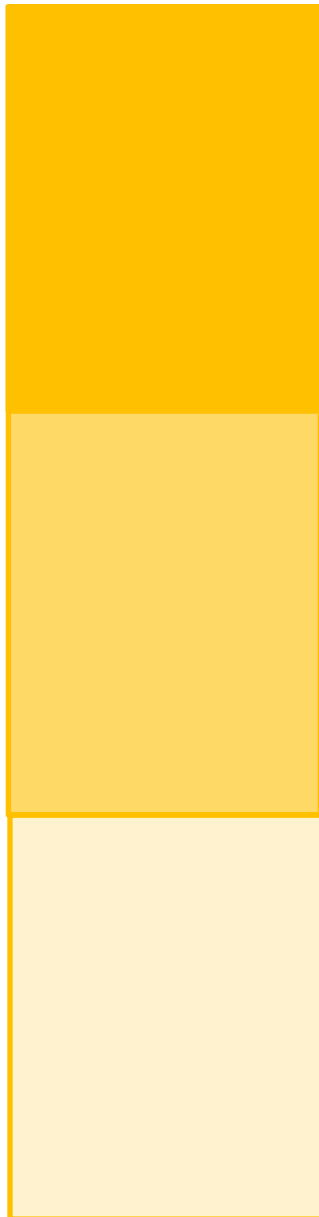
- Lees samen het infoblad.
- Pak de gevoelsmeters van werkblad 6 er weer bij. Je hebt toen gekeken waar de cliënt heel erg blij, boos, bang of verdrietig kan worden. Vul eventueel de ingevulde meter nog weer aan als de cliënt nog iets weet waar hij blij, boos, bang of verdrietig van wordt of waardoor het soms wat te veel wordt.
- Leg uit dat als het gevoel heel erg is dat het dan te veel kan worden. Het is dan prettig als dat gevoel weer weggaat. Vraag wat de cliënt helpt om weer rustig te worden. Je kan hiervoor de voorbeelden uit het infoblad gebruiken of je geeft zelf voorbeelden als de cliënt er niet opkomt. Bijvoorbeeld: ik word weer rustig als ik een eindje ga wandelen als ik heel erg boos ben. Bij blij kijk je wat de cliënt helpt om weer blij te worden.
- Schrijf deze tips op de werkbladen en maak evt. foto's van de dingen die de cliënt helpen.
- Wees je ervan bewust dat het belangrijk is dat de cliënt ook leert dat gevoelens er gewoon mogen zijn. Een gevoel hoeft niet meteen te verdwijnen, ook een niet prettig gevoel hoort bij het leven. Dat heeft iedereen.

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.1

---

### Gevoelsmeter: Blij



**heel erg blij**



**blij**



**beetje blij**

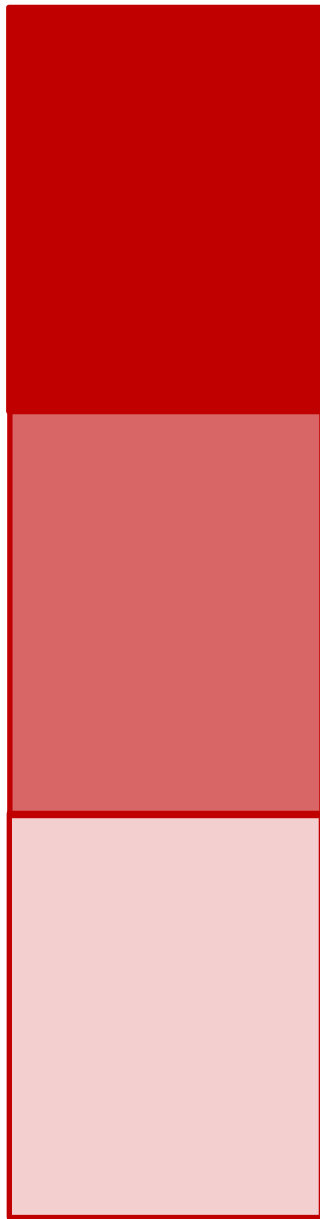
Waar word jij weer blij van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.2

---

### Gevoelsmeter: Boos



heel erg boos



boos



beetje boos

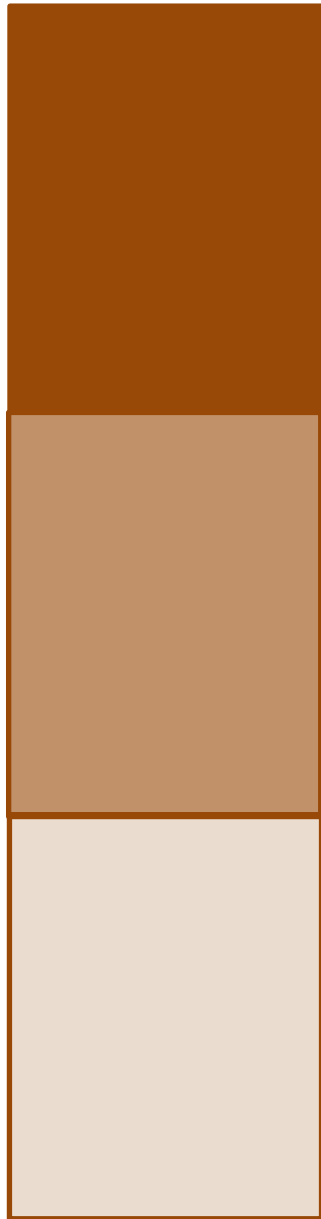
Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.3

---

### Gevoelsmeter: Bang



heel erg bang



bang



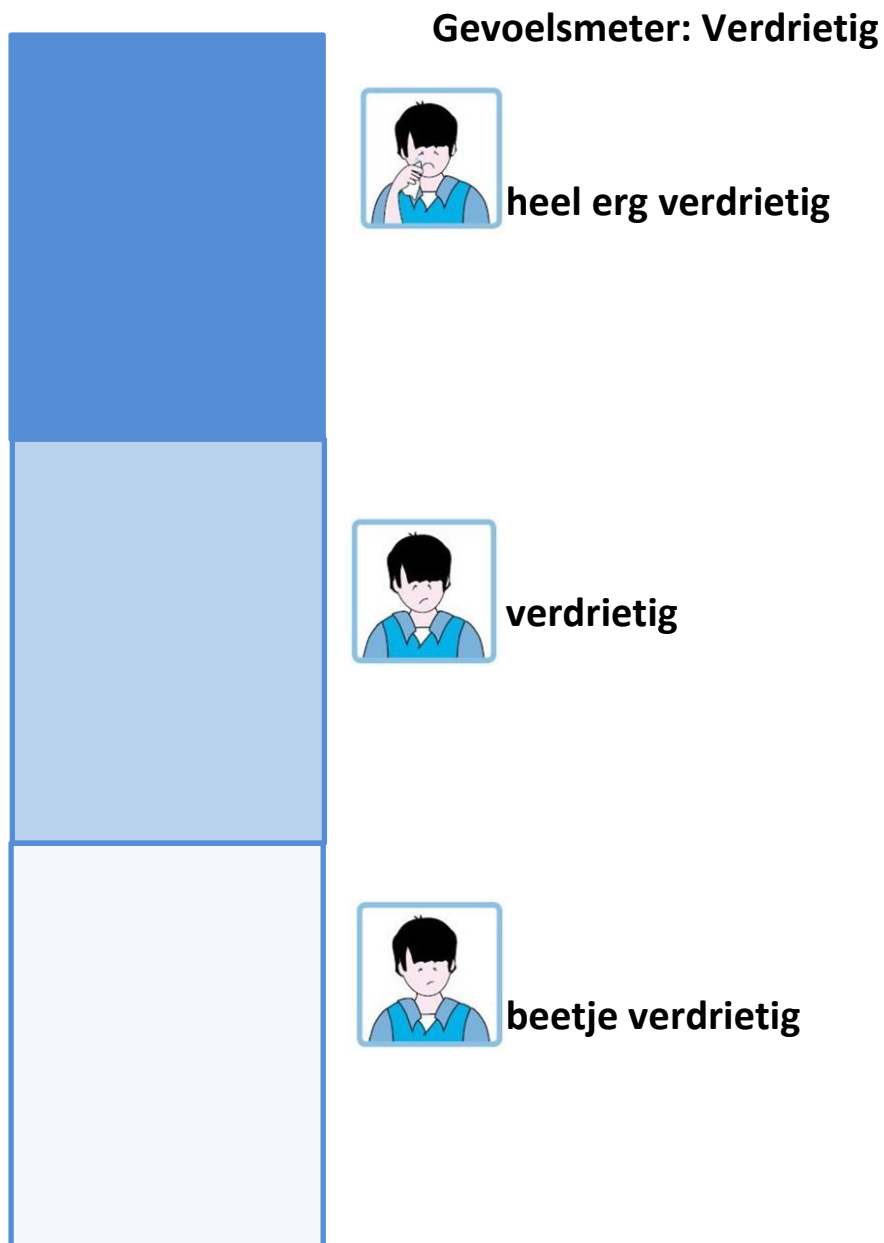
beetje bang

Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

Werkblad 9.4

---



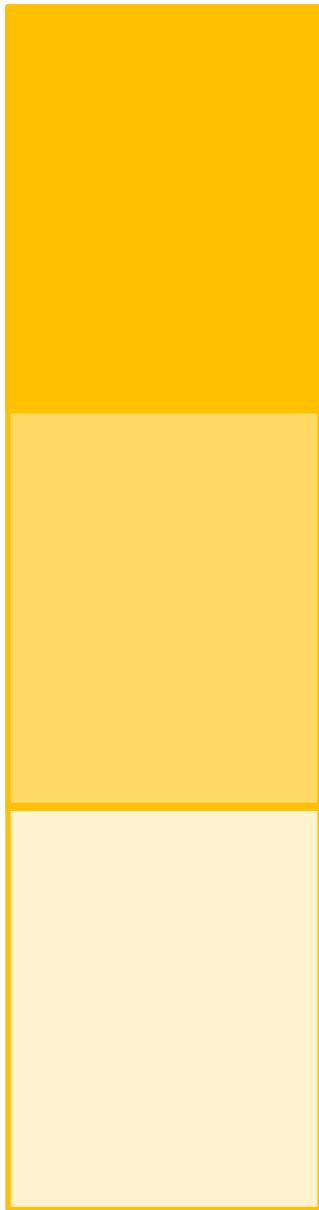
Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.1

---

### Gevoelsmeter: Blij



heel erg blij



blij



beetje blij

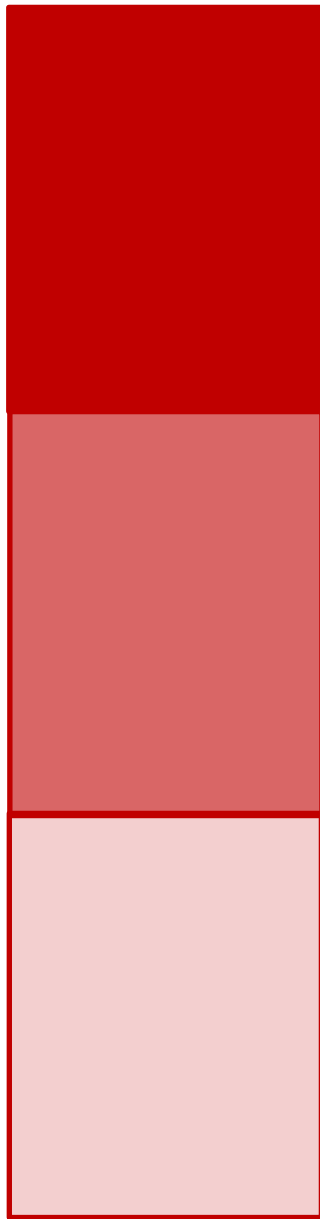
Waar word jij weer blij van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.2

---

### Gevoelsmeter: Boos



**bij heel erg boos**



**boos**



**beetje boos**

Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

Werkblad 9.3

---

## Gevoelsmeter: Bang



heel erg bang



bang



beetje bang

Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?

# Gevoelens, als het te veel wordt

## Werkblad 9.4

---

### Gevoelsmeter: Verdrietig



heel erg verdrietig



verdrietig



beetje verdrietig

Waar word jij weer rustig van, welke tips helpen jou?