

Werkblad les 1

Gevoelens herkennen

Je gaat met je klas binnenkort de voorstelling 'Laat Het Licht Aan' bezoeken en we kijken ontzettend uit naar je komst! De voorstelling gaat over het leven van Jarno. Jarno heeft in zijn leven veel te maken gehad met allerlei verschillende gevoelens. Zo was hij soms heel blij, maar soms ook heel verdrietig. In de voorstelling zul je zien waardoor zijn gevoelens veranderden.

Oefening 1

Welke gevoelens ken jij naast blij en verdrietig nog meer? Vul hieronder in de eerste kolom een aantal gevoelens in. We zijn benieuwd hoeveel jij er weet!

Gevoel	Hoe vaak voelde jij je zo afgelopen week?	Waardoor voel jij je zo?
Blij		
Verdrietig		

Oefening 2

Geef in de tweede kolom aan hoe vaak jij je in de afgelopen week zo hebt gevoeld. Vul de volgende cijfers in:

- 1 Ik voelde me deze week niet of nauwelijks zo
- 2 Ik voelde me deze week ongeveer de helft van de dagen zo
- 3 Ik voelde me deze week (bijna) iedere dag wel zo

Oefening 3

Misschien was je wel heel blij omdat je hebt gewonnen met een spelletje, of omdat je je favoriete eten hebt gegeten afgelopen week. Geef voor ieder gevoel in de derde kolom aan wat ervoor gezorgd heeft dat jij je zo voelde.

Oefening 4

Soms is het moeilijk om je gevoelens te bespreken met iemand anders. Dat kan bijvoorbeeld komen doordat je het lastig vindt om iemand te laten weten dat je verdrietig bent of was, of het spannend vindt hoe de ander op jouw eerlijke verhaal zal reageren. Dat is heel normaal iedereen heeft een voorkeur voor wat je makkelijk vindt om te delen, en wat je moeilijker vindt om te delen.

- a) Bedenk voor jezelf welke drie gevoelens uit de tabel die je net hebt ingevuld je zou willen bespreken met een klasgenoot en omcirkel deze gevoelens.
- b) Bedenk voor jezelf ook eens welke gevoelens je wel hebt opgeschreven maar misschien liever niet wil bespreken met jouw klasgenoot. Waarom wil je liever niet praten over die gevoelens met je klasgenoot?

- c) Als je het lastig vindt om je gevoelens te delen, dan kan je er soms voor kiezen om je gevoelens nog maar even voor jezelf te houden. Op de korte termijn helpt dat je dan, want je kan hierdoor het nare gevoel vaak eventjes negeren. Maar als je gevoelens te vaak wegstopt, dan kan je er juist méér last van krijgen. Bekijk onderstaande afbeelding maar eens:



Om van een naar gevoel dat je dwars zit af te komen, is het belangrijk dat je erover praat. Soms helpt het al om het even aan iemand te vertellen, maar soms kunnen anderen je ook helpen of advies geven om van je nare gevoel af te komen. Lukt het jou om de gevoelens die je bij vraag 4b had opgeschreven toch te bespreken met iemand nu je dit weet? Of neem je liever nog even wat tijd om het rustig te laten bezinnen? Met wie zou jij jouw gevoelens willen delen als je daarvoor zou kiezen?

Oefening 5

Bespreek de gevoelens die je bij oefening 4a hebt omcirkeld met een klasgenoot. Zouden jullie hetzelfde gevoel krijgen van de voorbeelden die jullie in kolom drie hebben opgeschreven?

Oefening 6

Hoe je je voelt wordt ook wel je stemming genoemd. Je stemming verschilt van dag tot dag, en van moment tot moment. Als dat niet zo zou zijn dan zou je je altijd hetzelfde voelen. Verschillende stemmingen maken dus deel uit van het leven. Denk jij dat je zelf invloed hebt op je stemming? En hoe denk je dan dat jij zelf je stemming kan beïnvloeden?

Oefening 7

Soms kan je wel eens heel lang ergens boos of verdrietig over blijven voelen. Blijf jij wel eens lang in een bepaalde stemming hangen? Wat heb jij dan nodig om je weer anders te gaan voelen?

Bedankt voor je deelname aan deze les! Schrijf hieronder kort op wat je voor jezelf meeneemt uit deze les, en dan zien we je graag bij de volgende les.
