



Gevoelens oefening



Er zijn heel veel verschillende gevoelens, maar er zijn 4 gevoelens die heel bekend zijn: blij, bang, boos en verdrietig. In de video kun je een leuke oefening zien om hier mee aan de slag te gaan. Hier leggen we de oefening ook stap voor stap nog een keer uit.

Alleen:

1. Kies een gevoel: boos, blij, bang of verdrietig.
Je mag natuurlijk ook een ander gevoel kiezen als je dat leuk vindt.
2. Je gaat het gevoel steeds groter maken in 5 stappen. Gebruik hierbij je stem, maar ook je gezicht en lijf.
 - 2a. Begin heel klein en zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben boos' (1).
 - 2b. Zeg nog een keer 'Ik ben boos', maar dan een beetje bozer (2).
 - 2c. Zeg het nu nog een beetje bozer (3). Je wordt steeds een beetje bozer
 - 2d. Nu nog bozer (4).
 - 2e. Nu op je allerboost (5).
3. Doe dit nu ook met de andere gevoelens. Steeds in 5 stappen en steeds met je stem, gezicht en lijf.

Met twee of meer

1. Ga tegenover elkaar staan of in een kringetje.
2. Een iemand kiest een gevoel: boos, blij, bang of verdrietig.
Je mag natuurlijk ook een ander gevoel kiezen als je dat leuk vindt.
3. Jullie gaan het gevoel steeds groter maken in 5 stappen. Gebruik hierbij je stem, maar ook je gezicht en lijf.
 - 3a. Een iemand begint en zegt bijvoorbeeld: 'Ik ben boos' (1).
 - 3b. Degene naast hem of haar zegt nog een keer 'Ik ben boos', maar dan een beetje bozer (2).
 - 3c. Degene daarnaast zegt het nu nog een beetje bozer (3).
 - 3d. De volgende zegt het nog bozer (4).
 - 3e. En de laatste zegt het op zijn of haar allerboost (5).
4. Doe dit nu ook met de andere gevoelens. Steeds in 5 stappen en steeds met je stem, gezicht en lijf.

