

Verdiepingsopdracht 'Contact maken met je gevoel'

Doel: Het vergroten van het bewustzijn over je gevoelens en het uitbreiden van je woordenschat.

Benodigheden: Werkblad 'Gevoels-kaarten'

Elke dag heb je te maken met allerlei gevoelens. Gevoelens zijn er altijd, maar vaak zijn we ons daar niet van bewust of we proberen ze te onderdrukken. Dit doen we vooral met onprettige gevoelens. Het is belangrijk om te leren contact te maken met je gevoel en het onder woorden te brengen. Dit kun je doen door met je aandacht bij je lichaam te zijn en het gevoel te beschrijven. Gevoelens kun je beter niet negeren, ook als ze niet prettig zijn. Ze hebben namelijk een functie. Zo heeft bijvoorbeeld angst de functie om je ergens voor te beschermen en boosheid geeft aan dat er voor jou een grens is bereikt. Door er woorden aan te geven, wordt duidelijk wat je voelt.

Bekijk de kaarten

- Vind je het makkelijk of moeilijk om je gevoel onder woorden te brengen? Kun je uitleggen waarom?
- Schrijf de gevoelens op die steeds weer terugkeren. (Zowel de positieve als de negatieve gevoelens).
- Waar in je lichaam voel je deze gevoelens?
- Wat zijn jouw primaire emoties en welke secundaire emoties herken je?
- Wat heb jij nodig om je gevoelens bespreekbaar te maken?

