



# Oefening

## Kleuren-emotie spel

Tijd: 15 min

Nodig: Gekleurde voorwerpen of M&M's/smarties

### Beschrijving

Met dit spel leer je op een leuke en speelse manier praten over je emoties. Maak gebruik van het kleurenoverzicht.

#### Stap 1

Pak een doosje smarties/m&m's of voorwerpen in de kleuren: rood, geel, bruin, blauw, oranje groen

#### Stap 2

Kies een rustige plek in huis. Aan tafel, op de bank, etc.

#### Stap 3

Pak om en om, een gekleurd voorwerp of kleur M&M. Kijk op het kleurenoverzicht.

#### Stap 4

Stel elkaar een vraag. Veel plezier!

*Omgaan met emoties*



 **oke** op school

# Kleurenoverzicht

	Vertel iets waardoor jij je de afgelopen periode blij hebt gevoeld.
	Vertel iets waardoor je je verdrietig hebt gevoeld.
	Vertel iets waardoor je je boos hebt gevoeld.
	Vertel over een onhandige keuze die je de afgelopen periode hebt gemaakt.
	Vertel over een moment waarbij je bang bent geweest.
	Welke goede keuze heb jij de afgelopen tijd gemaakt tijdens het thuiswerken?