

Oefening

Gevoelsmeter

Tijd: 15 min

Nodig: Schaar, papier, punaise/paperclip, spiegel

Beschrijving

Soms weet je niet precies hoe je je voelt! Met deze oefening kun je oefenen met de vier basis emoties: blij, bang, verdrietig en boos.

Stap 1

Knip de pijl uit (op de volgende pagina). Maak een gaatje in het midden van de gevoelsmeter + maak de punaise of (opengebogen) paperclip in het midden vast.

Opdracht 1:

Waar is het blije gezicht? Draai de pijl naar de juiste emotie. (herhaal dit voor elke emotie)

Opdracht 3:

Bedenk een leuke opdracht bij elke emotie.
Blij: samen een liedje zingen
Boos: laat eens zien hoe hard jij kan stampen, etc.

Stap 2

Kleur de gezichten op de gevoelsmeter in jouw lievelingskleuren.

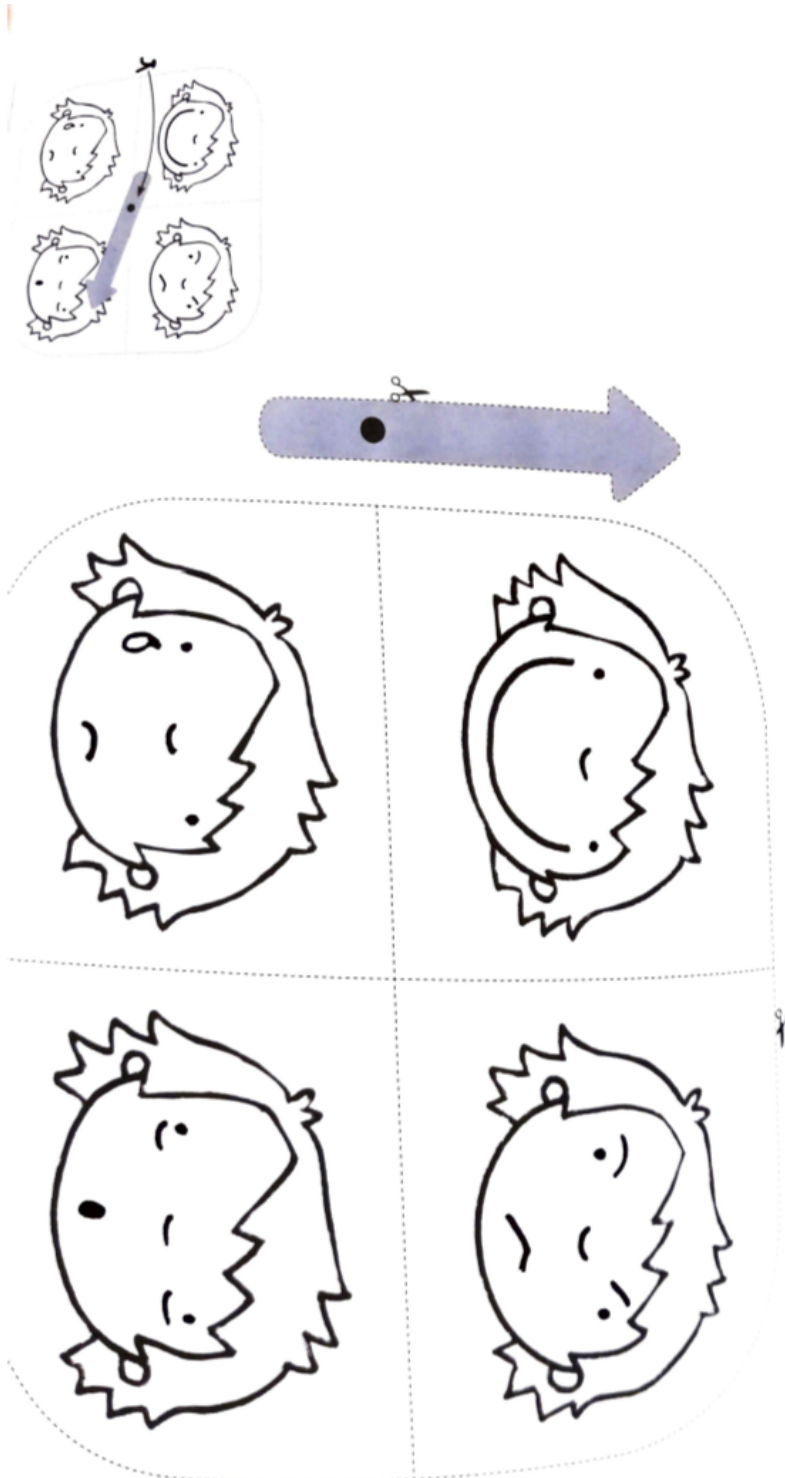
Opdracht 2:

Pak de spiegel. Draai de pijl, naar een andere emotie. Doe de emotie zelf na in de spiegel. (je kunt als ouder de emotie ook eerst zelf uitbeelden)

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

Oefening

Gevoelsmeter



Bron: Uitgeverij Abimo

Sociale vaardigheden en weerbaarheid