



UITBEELDEN-ZIEN

2 tot 6 spelers

lichaamstaal

rustig

vrij

trots

- Sorteer alle kaarten op kleur. Start de eerste ronde met drie stapels. Leg deze naast elkaar op tafel met de voorkant (het grote plaatje) naar boven.
- Kies welke speler begint. Ben je aan de beurt, doe dan je ogen dicht.
- De speler links van jou wijst een kaart aan om uit te beelden.
- Alle spelers bedenken hoe ze die emotie uitbeelden met alleen lichaamstaal. Zonder geluid of woorden te gebruiken!
- Klaar? De speler links van jou telt tot drie en roept uitdagend: Lekker-in-je-vel? Dat is het teken om je ogen open te doen en te raden welke emotie de anderen allemaal tegelijkertijd laten zien. Goed geraden? Dan krijg je de kaart en is de volgende speler aan de beurt.

1



PRATEN-LUISTEREN

1 tot 6 spelers

woordenschat

- Sorteer de kaarten op kleur. De kleuren laten zien of het om een positieve emotie gaat of om een moeilijke emotie.
- Leg de kaarten, met de voorkant naar boven, als volgt in twee stapels:

blij

- alle **positieve** gevoelens: blauw-groene, groen-gele en geel-rode kaarten

boos

- de **moeilijke** gevoelens: blauw-paarse en paars-rode kaarten

- Kies welke speler begint.
- Ben je aan de beurt? Kies uit de stapels één kaart om te bespreken.
- Probeer de emotie hardop in je eigen woorden te omschrijven met een voorbeeld daarbij. Vind je dit moeilijk? Kijk dan naar de korte beschrijving op de achterkant van de kaart. Klopt die uitleg bij wat jij dacht?
- Wie wil er nog meer een voorbeeld van de emotie geven?

3



VOELEN

1 speler

filmpje

kalm

vrij

blij

trots

- Ga op een rustige plek zitten en schud de spieren van je armen en benen los. Ontspan alles in je hele lijf.
- Leg alle positieve kaarten door elkaar met de voorkant naar boven voor je neer.
- Maak een brede glimlach en hou deze zes tellen vast.
- Trek blind een kaart. Bekijk de afbeelding en zeg het woord. Ken je dat gevoel? Welke herinneringen heb je daarbij? Wanneer had je dat gevoel heel sterk? Waar was je en met wie? Wat gebeurde er?
- Doe nu je ogen dicht en kijk het filmpje in gedachten terug. Waar voel je die emotie in je lijf?
- Haal dan zes keer heel diep adem met je buik. Adem in door je neus. Adem heel langzaam uit door je mond.

Hmm... lekker-in-je-vel!

5

Emotionele intelligentie (EQ)

JE BEGRIJPT WAT JE VOELT EN
SNAPT DAT OOK VAN IEMAND ANDERS.
ZO GA JE GOED MET ELKAAR OM!



waarnemen

ik kan de verschillen in emoties
(h)erkennen bij mijzelf en bij anderen.



begrijpen

ik begrijp hoe dezelfde gebeurtenis
bij mijzelf en bij een ander, verschillende
emotionele reacties kan oproepen.



gebruiken

ik kan mijn emoties gebruiken op een
positieve en oplossingsgerichte manier.



beheersen

ik kan kiezen hoe ik wil reageren
op een situatie, ik ben de baas over
mijn emoties en gevoelens.

7

EMOTIES KUN JE OP ALLERLEI MANIEREN LATEN ZIEN. JE LACHT, JE HUILT, JE KIJKT BLIJ, BANG, BOOS OF VERDRIETIG. DOOR JE EMOTIES TE UITEN, LAAT JE ANDEREN ZIEN HOE HET MET JE GAAT.

- 6** Leg voor de volgende ronde vier stapels kaarten op tafel om uit te kiezen. Daarna vijf stapels zodat er steeds meer keuze is.
7 Speel het spel zolang je wilt of totdat iedereen minstens één kaart heeft.

variatie TIP

- 1** Ben je aan de beurt, pak één van de vijf stapels. Kies daaruit een kaart zonder dat anderen zien om welke emotie het gaat.
2 Beeld nu zelf die emotie uit met alleen lichaamstaal. Zonder woorden of geluid.
3 Kunnen je medespelers de emotie raden? Zo ja, vraag dan waaraan zij kunnen zien dat jij ... bent of je ... voelt.
4 Lukt het je medespelers niet de emotie te raden? Laat dan de emotie nog een keer zien, maar overdrijf deze keer met grote gebaren en geluiden erbij alsof je toneelspeelt. Lukt het nu wel?

• Meer variatieTIPS en leuke downloads:
www.lekker-in-je-vel-spel.nl

2

MET EEN GROTERE EMOTIONELE WOORDENSCHAT KUN JE DUIDELIJKER LATEN MERKEN WAT JE VOELT. ANDEREN BEGRIPPEN DAN SNELLER WAT JE WERKELIJK BEDOELT.

vragenspel: ik... en jij?

- 7** Op de achterkant staan twee vragen. Lees de eerste vraag hardop en vertel...
 • de eerste vraag is bedoeld om jezelf beter te leren kennen: herken je het gevoel? Wanneer heb je die emotie?
8 Lees daarna de tweede vraag en vertel...
 • de tweede vraag is bedoeld om inzicht te geven: Wat kun je doen om vaker een positief gevoel te hebben? Wat helpt om met een moeilijke emotie om te gaan?
9 Geef het kaartje aan een andere medespeler en laat deze dezelfde vragen beantwoorden. Hoe gaat een ander met die emotie om? Heb je tips voor elkaar?
10 Daarna is de volgende speler (links van de eerste speler) aan de beurt. Deze kiest een nieuwe kaart van de stapel.
 • Spreek van tevoren samen af hoelang jullie het spel spelen. Veel plezier!

4

DOOR JE HEEL STERK IN TE LEVEN IN EEN BEPAALD GEVOEL MAAKT JE LICHAAM EEN STOFJE AAN DAT PAST BIJ DAT GEVOEL. DIT KUN JE ZELF OOK BEWUST DOEN OM JE PRETTIGER TE VOELEN!

ontdekkingstocht

- blij** **1** Maak twee stapels; donkere en lichte kaarten.
2 Kies 's morgens van elke stapel één kaart.
3 Onderzoek een hele dag wanneer jij die twee emoties voelt. Waar in je lijf voel je het vooral?

- boos** **4** Hoe zien anderen aan jou wat jij voelt?
5 Wanneer zie je de emotie bij een ander? Wat zie of hoor je dan?
6 Onderzoek hoe een stem anders klinkt bij een andere emotie. Bijvoorbeeld, hoe klinkt jouw stem als je heel blij of boos zegt: 'Kom eens hier!'

• Download het knipvel **Stemmenspel** Ontdek spelenderwijs de verschillen in stemgebruik die passen bij de emoties!
www.lekker-in-je-vel-spel.nl

6

positieve gevoelens

gelukkig
 hoopvol waardevol zeker
 tevreden vrij positief enthousiast
 dankbaar liefdevol verliefd verrast
 opgelucht ontroerd nieuwsgierig trots
 ontspannen veilig blij vrolijk sterk
 vertrouwd gezond actief

actief * buiten *

verdrietig boos
 schaamte afschuw gefrustreerd
 somber onzeker bang zenuwachtig
 machteloos gespannen prikkelbaar
 heimwee wanhopig verward woedend
 teleurgesteld geschokt
 schuldig jaloeers

moeilijke gevoelens

passief * binnen *

POSTER ik voel (me) ...
 [blauw-groen-geel-rood] = positief
 [blauw-paars-rood] = moeilijke gevoelens
 Rechts [rood] = actief, naar buiten gericht
 Links [blauw] = passief, naar binnen

Meer informatie en downloads vind je op de website:
www.lekker-in-je-vel-spel.nl

8