

Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden sterk ons gedrag. Het is zinvol ze te leren kennen en te begrijpen, omdat dit de sociale vaardigheden bevordert. In dit spel worden de

kinderen gestimuleerd te

ontdekken welke gevoelens ze in een bepaalde situatie kunnen hebben.

Ook leren zij nadenken over het waarom van die

gevoelens en te bedenken wat zij kunnen doen om zich beter te voelen.

Wat doe je eraan?

## Begin

De kinderen staan en lopen vrij in de ruimte. De vijf cirkels, boos, bang, blij, verdrietig en de witte cirkel met het vraagteken worden los verspreid op de grond gelegd. De oranje cirkel 'Wat doe je eraan?' wordt daarbuiten neergelegd.

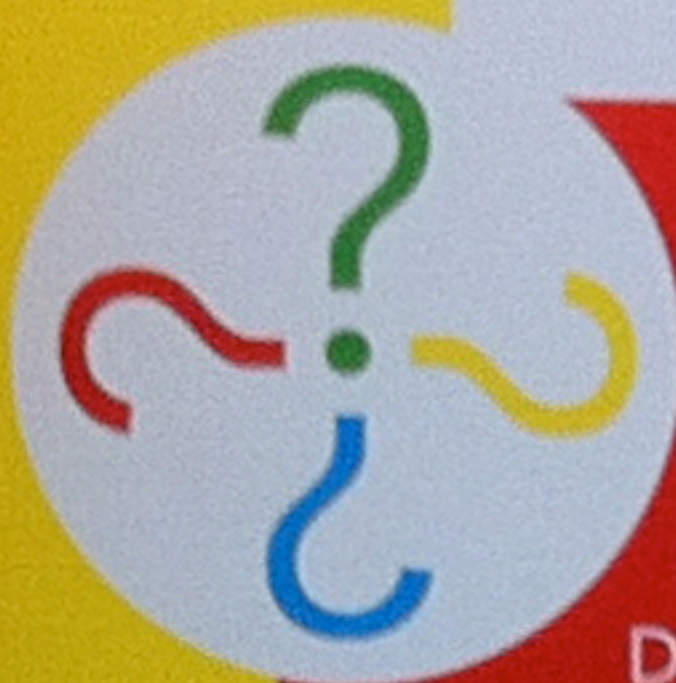
Een volwassene heeft de kaartjes in beheer. Op ieder kaartje staat een situatie beschreven waarbij het de bedoeling is dat de kinderen aangeven wat hun gevoel daarbij is. Kies ongeveer 20 - 25 kaartjes om mee te spelen. Het is verstandig om van tevoren kaartjes met een mogelijk te beladen onderwerp (zoals de scheiding van ouders) achterwege te laten.

### Materiaal

- Zes cirkels; vier cirkels met daarop afgebeeld respectievelijk de gevoelens: boos, bang, blij, verdrietig; een cirkel met een vraagteken en een oranje cirkel met 'Wat doe je eraan?'
- 85 kaartjes met situaties en 5 blanco kaartjes die naar eigen wens kunnen worden ingevuld.

### Tijd

30 minuten  
+ nagesprek



## Verloop

Een volwassene leest een situatie voor die op een kaartje staat, bijvoorbeeld: 'Je moet voor de klas een spreekbeurt houden'.

De kinderen mogen nu springen naar de cirkels met gevoelens die zij bij de situatie vinden passen. Dat kan één gevoel zijn, maar ook meer. Het ene kind zal op 'blij' gaan staan, een ander kind gaat misschien met een voet op 'blij' en met een andere voet op 'bang' staan. Als een kind niet kan kiezen, mag het naar de witte cirkel met de vraagtekens springen.

Zonodig kan een kind gevraagd worden waarom het op dat gevoel is gaan staan. Wees echter voorzichtig en zeer zorgvuldig met het stellen van vragen en dring niet teveel aan.

Sommige situaties, vooral als ze met onprettige gevoelens gepaard gaan, kunnen nog niet benoemde emoties bij de kinderen teweegbrengen.

Benoem ook een aarzeling bij een kind positief ('soms kun je er nog niet over praten') en zorg dat de kinderen zich veilig en geaccepteerd blijven voelen.

Af en toe kan aan een kind gevraagd worden om op de oranje cirkel te gaan staan en te bedenken wat het in die situatie zou kunnen doen om zich beter te voelen.



## Einde

Beëindig het spel naar keuze, na zo'n 20 kaartjes te hebben voorgelezen.

Het is goed om na afloop nog wat na te praten over wat er naar voren is gekomen zodat ieder kind zich geaccepteerd weet.

Daarnaast kan ook verder gepraat worden over:

- Omgaan met gevoelens.
- Rekening houden met de gevoelens van anderen.
- Lichaamstaal: Hoe kun je zien hoe iemand zich voelt? Soms kan iemand niet over zijn gevoelens praten maar kun je wel iets zien aan zijn gezichtsuitdrukking of houding.
- Herkenning: vraag de kinderen regelmatig of ze willen herhalen wat een ander kind zojuist heeft verteld en of zij dat ook wel eens ervaren.
- Bewust worden van gevoelens: door gevoelens die we bij kinderen vermoeden, onder woorden te brengen, helpen we hen zich van die gevoelens bewust te worden.
- Erkenning: verkeerde of rare gevoelens bestaan niet, iedereen kan bepaalde gevoelens hebben.
- Erover praten kan heel belangrijk zijn, maar we mogen kinderen nooit dwingen.

Beëindig het spel met waarderende woorden en een samenvatting van het gesprek!

