



EXPERIMENTEREN

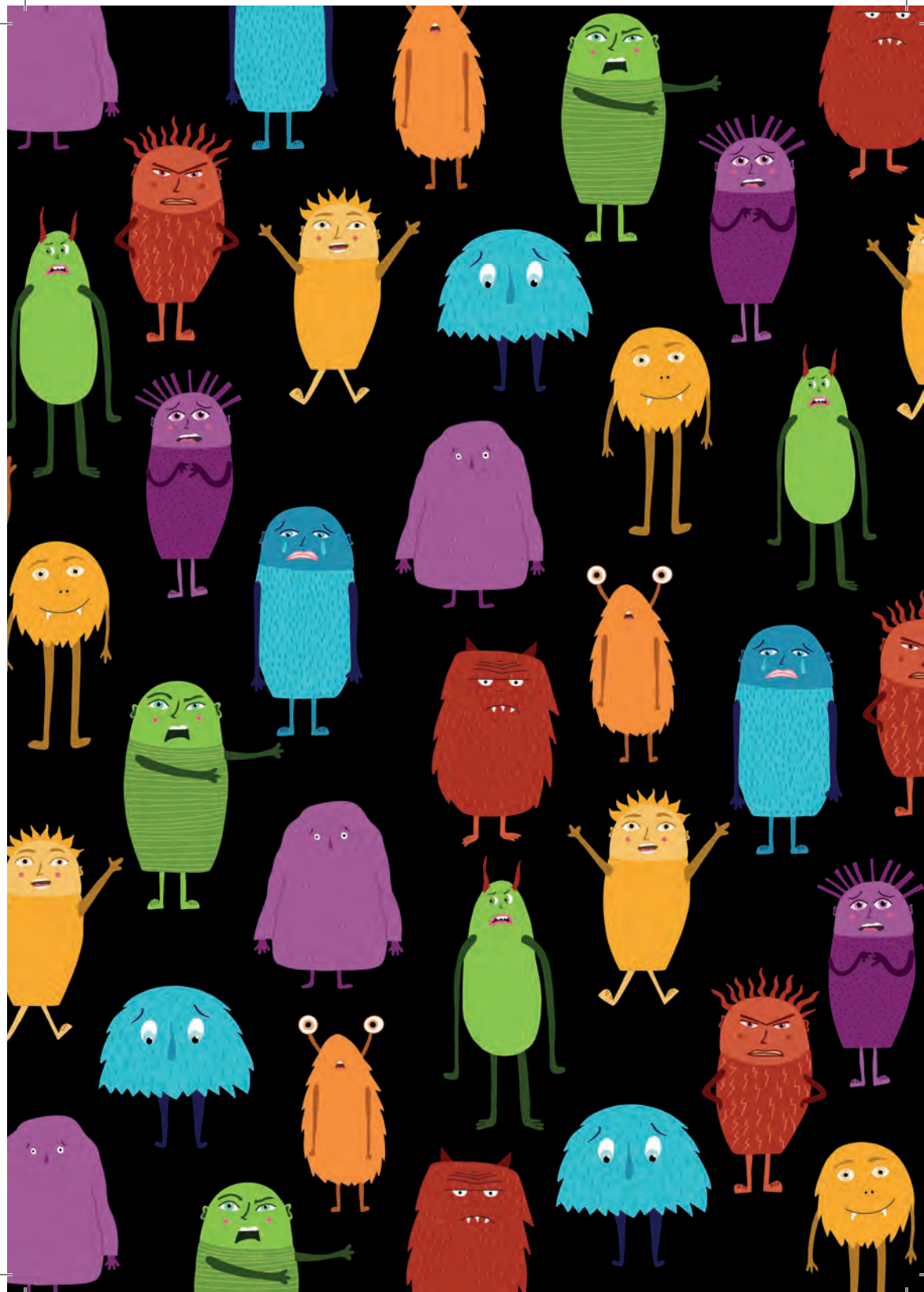
met

EMOTIES

Werkboek middenbouw

Naam:





• INHOUDSOPGAVE •

Les 1	1
Opdracht 1	1
Opdracht 2	4

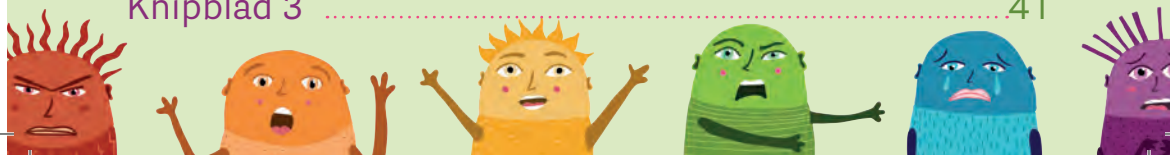
Les 2	5
Opdracht 1	5
Opdracht 2	9
Opdracht 3	11
Dagboek week 1	12

Les 3	17
Opdracht 1	17
Opdracht 2	18
Opdracht 3	19
Dagboek week 2	20

Les 4	25
Opdracht 1	26
Mijn emotiegids	29
Opdracht 2	32

Handige websites over (hulp bij) emoties:	34
---	----

Knipblad 1	37
Knipblad 2	39
Knipblad 3	41



• LES 1 •

In de komende lessen ga je leren over emoties. Je gaat aan de slag met het herkennen en begrijpen van emoties bij een ander én bij jezelf. Eerst ontdek je welke zes basisemoties er zijn en welke functies ze hebben.

De doelen van les 1:

Aan het einde van deze les kan ik...

...verschillende emoties (angst, boosheid, verdriet, walging, blijdschap en verbazing) herkennen.

...uitleggen waarom je die emoties voelt en wat het nut ervan is.

Opdracht 1

In deze les leer je meer over de basisemoties. Hoe kun je ze herkennen en waarom zijn ze eigenlijk belangrijk? Een handige manier om de belangrijkste informatie van de uitleg netjes op te schrijven, is de Cornell-methode.

1a Op de volgende bladzijde zie je een blad met de Cornell-methode. Deze is al deels ingevuld. Tijdens de uitleg mag je de rest van de vakken zelf invullen.



Onderwerp:

Kernwoorden:

Emoties

Basisemoties:

-
-
-
-
-
-

Notities:

Wat zijn emoties?

.....

.....

.....

Boosheid Hoe reageert je lichaam op boosheid? Wat merk of zie je dan?



Wat is het nut van boosheid?

Angst Hoe reageert je lichaam op angst? Wat merk of zie je dan?



Wat is het nut van angst?

Samenvatting: Er zijn basisemoties, maar in totaal nog veel meer. Soms zijn ze helpend en soms niet.

Datum:

Verdriet *Hoe reageert je lichaam op verdriet? Wat merk of zie je dan?*



Wat is het nut van verdriet?

Walging *Hoe reageert je lichaam op walging? Wat merk of zie je dan?*



Wat is het nut van walging?

Blijdschap *Hoe reageert je lichaam op blijdschap? Wat merk of zie je dan?*



Wat is het nut van blijdschap?

Verbazing *Hoe reageert je lichaam op verbazing? Wat merk of zie je dan?*



Wat is het nut van verbazing?

Emoties kunnen wel / geen reactie zijn op dingen die gebeuren.

Opdracht 2

Je hebt deze les veel geleerd over de verschillende emoties en het doel dat ze kunnen hebben.

2a Aan het einde van deze les kan ik...

- ...verschillende emoties (angst, boosheid, verdriet, walging, blijdschap en verbazing) herkennen.
- ...het doel van verschillende emoties benoemen.

2b Wat vond jij belangrijk tijdens deze les? Maak de zin af:

Ik ga goed onthouden dat

.....

.....

.....

.....

.....

.....



• LES 2 •

In de eerste les heb je geleerd over de zes basisemoties en welk nut ze hebben. In deze les ga je als een ware detective op zoek naar manieren om deze emoties te herkennen. Dat is voor iedereen verschillend; stap voor stap wordt je jouw eigen emotie-expert.

De doelen van les 2:

Aan het einde van deze les kan ik...

... omschrijven hoe emoties herkend kunnen worden.

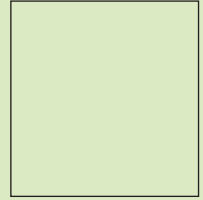
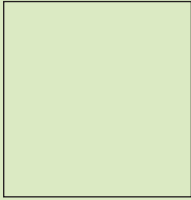
...bepalen of een reactie op een emotie helpend of niet helpend is is bij de situatie.

Opdracht 1

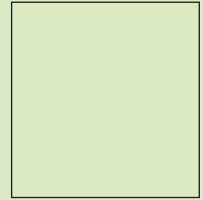
Emoties kunnen op verschillende manieren herkend worden. Gezichtsuitdrukkingen zijn daarbij heel belangrijk. Je mondhoeken gaan bijvoorbeeld omhoog als je lacht en omlaag als je verdrietig bent. Mensen over de hele wereld laten emoties op dezelfde manier zien met hun gezicht. Maar hoe je een emotie opvat verschilt soms wel per persoon.

1a Kijk maar eens naar de plaatjes op **knipblad 1** (pagina 37). Daarop staan verschillende gezichten met gezichtsuitdrukkingen. Kijk goed naar de plaatjes en kies bij elke emotie één of meer gezichten. Knip ze uit en plak ze bij de emotie waarbij jij het plaatje vindt passen.

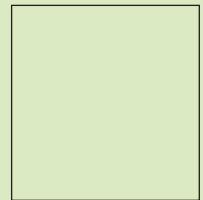
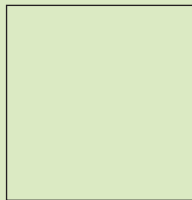
Verrast



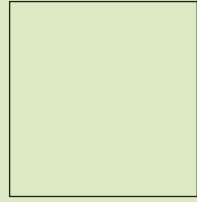
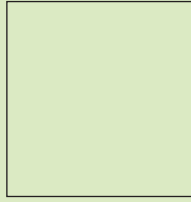
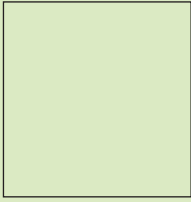
Verdriet



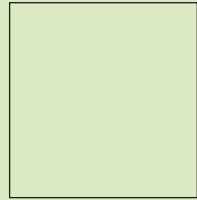
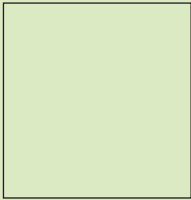
Walging



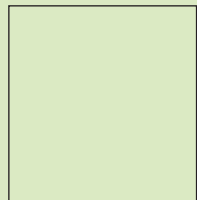
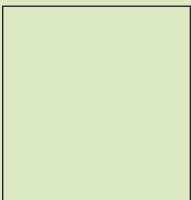
Bang



Blij



Boos



1b Wat valt je op? Welke verschillen zie je tussen de gezichtsuitdrukkingen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1c Vergelijk jouw werk met dat van een klasgenoot. Welke plaatjes hebben jullie hetzelfde gekozen? Welke plaatjes juist verschillend?

.....

.....

.....

.....

.....

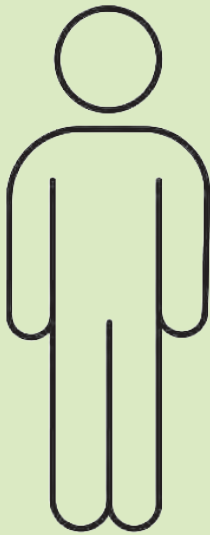
.....



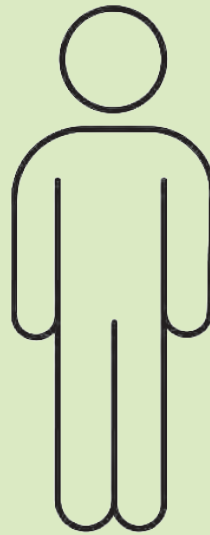
Opdracht 2

Emoties voel je niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam. Spanning voel je misschien wel doordat je hart sneller gaat kloppen en blijdschap kan voelen als een kriebel in je buik.

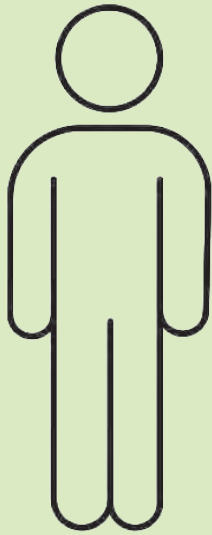
2a Teken met verschillende kleuren waar **jij** een emotie voelt in je lichaam. Gebruik de silhouetten hieronder voor de zes basisemoties. Denk goed na: waar voel je iets in je lichaam?



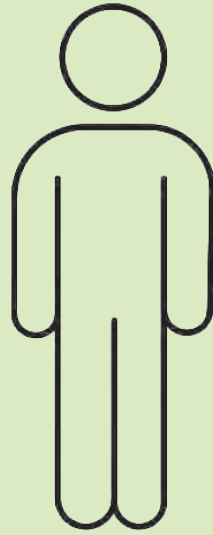
Verdriet



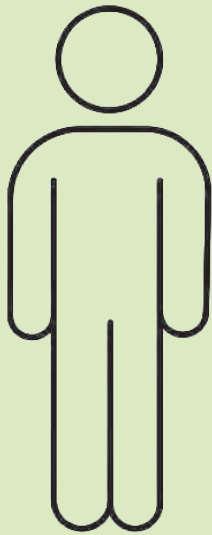
Woede



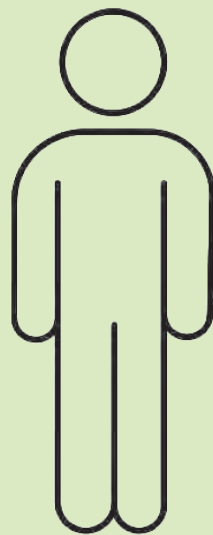
Blijdschap



Angst



Walging



Verbazing

Opdracht 3

Je hebt deze les veel geleerd over de verschillende emoties en het doel dat ze kunnen hebben.

3a Aan het einde van deze les kan ik...

- ...bepalen of een emotie helpend of niet helpend is bij de situatie.
- ...omschrijven hoe emoties herkend kunnen worden.

3b Wat vond jij belangrijk tijdens deze les? Maak de zin af:

Ik ga goed onthouden dat

.....

.....

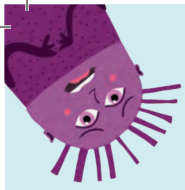
.....

.....

.....

.....





Dagboek

Week 1 - Dag 1

Datum:

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?

Kleur zoveel vakjes in als jij passend vindt bij je gevoel.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Heel erg
slecht



Fantastisch

Waarom? Teken of schrijf op.



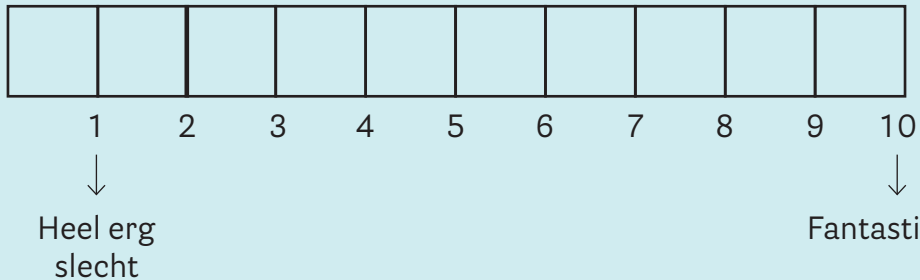


Week 1 - Dag 2

Datum:

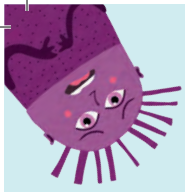
Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?

Kleur zoveel vakjes in als jij passend vindt bij je gevoel.



Waarom? Teken of schrijf op.



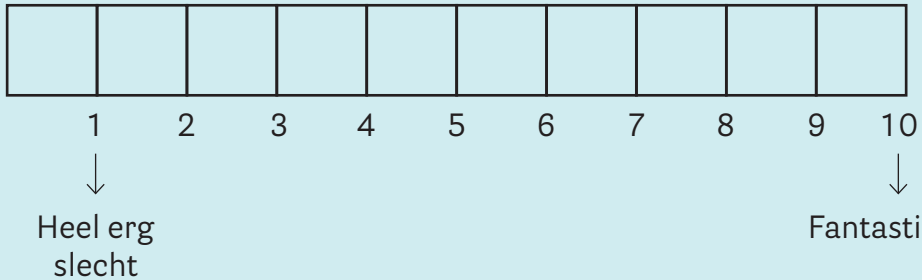


Week 1 - Dag 3

Datum:

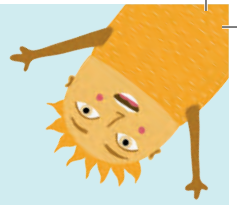
Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?

Kleur zoveel vakjes in als jij passend vindt bij je gevoel.



Waarom? Teken of schrijf op.



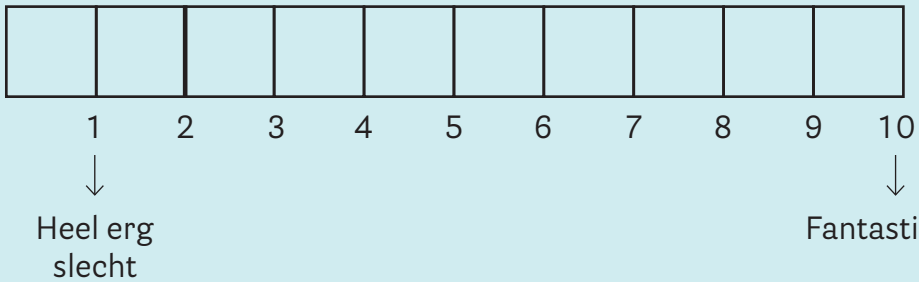


Week 1 - Dag 4

Datum:

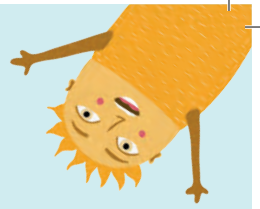
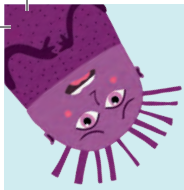
Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?

Kleur zoveel vakjes in als jij passend vindt bij je gevoel.



Waarom? Teken of schrijf op.



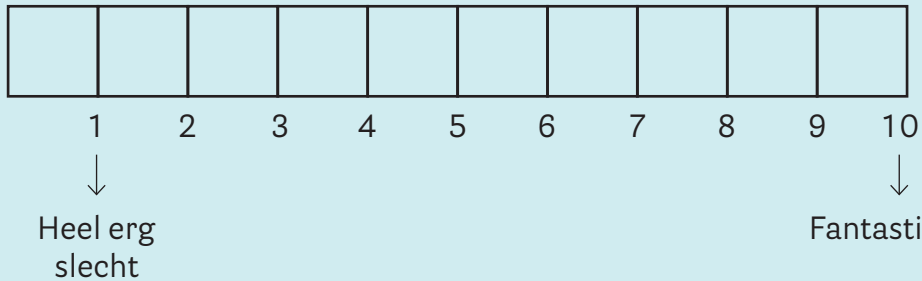


Week 1 - Dag 5

Datum:

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?

Kleur zoveel vakjes in als jij passend vindt bij je gevoel.



Waarom? Teken of schrijf op.



• LES 3 •

In de vorige lessen heb je geleerd over de zes basisemoties. In deze les leer je meer over hoe deze emoties een rol kunnen spelen in verschillende situaties. Daarnaast ontdek je hoe positiviteit met kleine stapjes een groot verschil kan maken.

De doelen van les 3:

Aan het einde van deze les kan ik...

...kennis over de basisemoties gebruiken in verschillende situaties.

...de basisemoties in woorden uitdrukken.

...in eigen woorden vertellen welke uitwerking positiviteit heeft.

Opdracht 1

Je hebt al vijf dagen in jouw dagboek opgeschreven hoe je je voelde. Deze week ga je verder schrijven, maar nu let je extra op de positieve dingen van de dag.

1a Denk eens na over wat positief denken en schrijven met je zou kunnen doen. Welk verschil verwacht je aan het einde van de week te merken?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

In deze les ging het over positief denken. Positieve gedachten kunnen je op veel verschillende manieren helpen.

2a Op **knipblad 3** (pagina 41) vind je een positief kaartje. Schrijf op het kaartje één moment uit deze les dat jij positief vond. Dat mag iets zijn dat je blij maakte, iets waar je om moest glimlachen of iets dat je interessant vond. Knip daarna je kaartje uit en geef deze aan de juf of meester, zodat alle kaartjes verzameld kunnen worden.



Opdracht 3

Je hebt in deze les veel geoefend met opdrachten over de basisemoties en een start gemaakt met jouw eigen positieve dagboek.

3a Denk eens terug aan wat je vandaag geleerd hebt. Kijk naar de doelen hieronder en zet een vinkje als het jou gelukt is.

Aan het einde van deze les kan ik...

- ...de basisemoties gebruiken in verschillende situaties.
- ...de basisemoties met woorden uitleggen.
- ...in eigen woorden vertellen welke uitwerking positiviteit heeft op ...

3a Wat vond jij belangrijk tijdens deze les?

.....

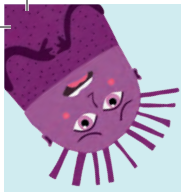
.....

.....

.....

.....





Dagboek

Week 2 - Dag 1

Datum:

Denk jij dat het bijhouden van een positief dagboek invloed gaat hebben op jouw emoties? Ja/Nee

Dit ging er vandaag goed, hier had ik een positief gevoel bij:

.....
.....
.....

Dit gaf mij een positief gevoel omdat

.....
.....
.....

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Heel erg
slecht

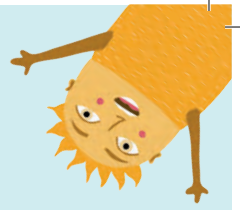


Fantastisch

Dit zat er vandaag veel in mijn hoofd:

.....
.....
.....





Week 2 - Dag 2

Datum:

Dit ging er vandaag goed, hier had ik een positief gevoel bij:

.....
.....
.....
.....

Dit gaf mij een positief gevoel omdat

.....
.....
.....
.....

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heel erg slecht

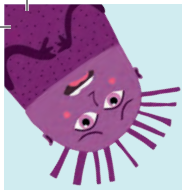


Fantastisch

Dit zat er vandaag veel in mijn hoofd:

.....
.....
.....
.....





Week 2 - Dag 3

Datum:

Dit ging er vandaag goed, hier had ik een positief gevoel bij:

.....
.....
.....

Dit gaf mij een positief gevoel omdat

.....
.....
.....

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heel erg slecht

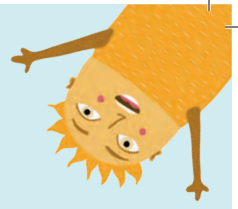


Fantastisch

Dit zat er vandaag veel in mijn hoofd:.....

.....
.....
.....





Week 2 - Dag 4

Datum:

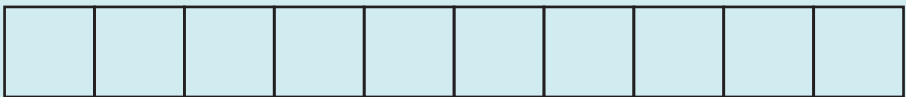
Dit ging er vandaag goed, hier had ik een positief gevoel bij:

.....
.....
.....

Dit gaf mij een positief gevoel omdat

.....
.....
.....

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heel erg slecht

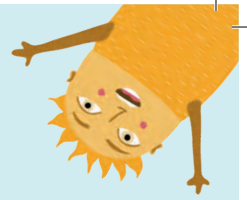
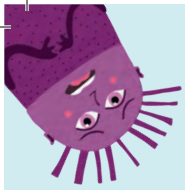


Fantastisch

Dit zat er vandaag veel in mijn hoofd:.....

.....
.....
.....





Week 2 - Dag 5

Datum:

Dit ging er vandaag goed, hier had ik een positief gevoel bij:

.....
.....
.....

Dit gaf mij een positief gevoel omdat

.....
.....
.....

Emotiemeter: hoe voel je je vandaag?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Heel erg slecht



Fantastisch

Dit zat er vandaag veel in mijn hoofd:.....

.....
.....
.....



• LES 4 •

In de vorige lessen heb je geleerd over welke verschillende emoties er zijn. Je weet nu dat iedereen verschillende emoties kan voelen bij dezelfde gebeurtenis en dat iedereen emoties op zijn eigen manier laat zien.

Je hebt ook geoefend met positief denken in het dagboekje. In deze les ga je onderzoeken of positief denken invloed heeft gehad op jouw emoties. Tot slot denk je na over welke oefeningen jou het beste helpen om met je emoties om te gaan.

De doelen van les 4:

Aan het einde van deze les kan ik...

...de ingevulde emotiemeters samenvatten en vergelijken.

...uitleggen welke oefeningen mij het beste helpen om met mijn emoties om te gaan.

...een gids maken over hoe ik op een goede manier met mijn emoties om kan gaan.

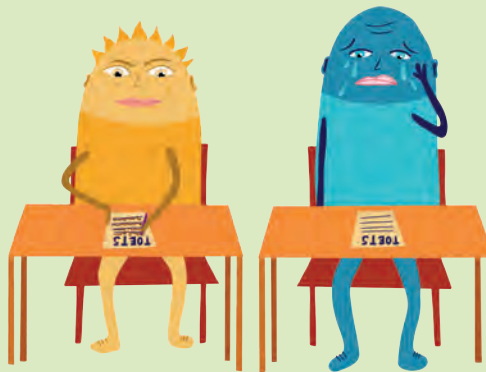


Opdracht 1

De afgelopen weken heb je het dagboek ingevuld. In de eerste vijf dagen schreef je over hoe je je voelde. In de laatste vijf dagen schreef je er ook nog drie positieve momenten bij.

Daarnaast heb je iedere dag de emotiometer ingevuld. Op de volgende bladzijde staan grafieken. Daar ga je jouw scores van week 1 en 2 invullen. Zo kun je snel zien hoe jij je die week hebt gevoeld. Daarmee kun je onderzoeken of jouw emoties anders waren tijdens het positief denken.

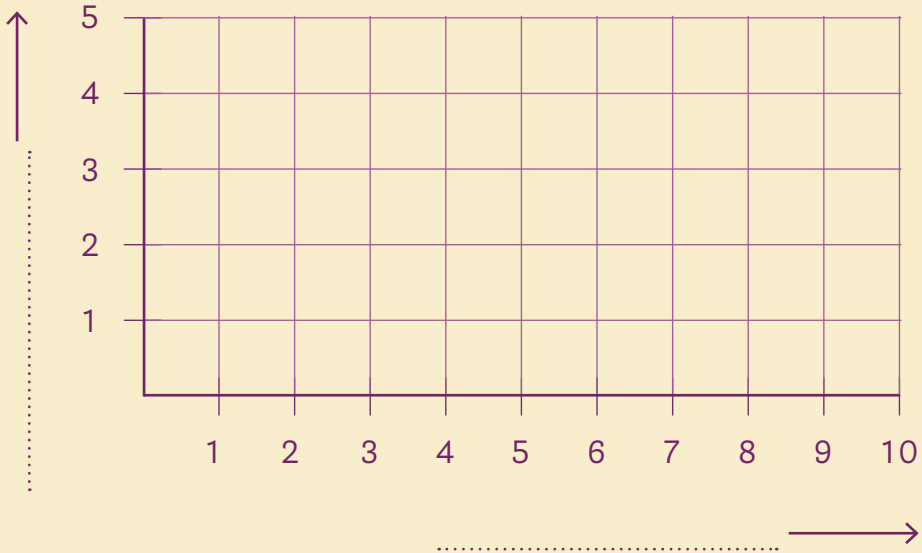
1a Vul de grafieken op de volgende pagina in. Denk goed na over wat er op de stippelijntjes komt te staan; wat geven de getallen aan?



Week 1:



Week 2:



1b Kijk naar de grafiek van week 1 en de grafiek van week 2. Wat valt je op? Welke overeenkomsten en verschillen zie je?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe groot zijn de overeenkomsten en verschillen?

.....

.....

.....

.....

.....

Waarom zijn de grafieken hetzelfde of juist verschillend?

.....

.....

.....

.....

.....

Had je dit resultaat van tevoren ook verwacht?

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn emotiegids

Iedereen heeft emoties, maar de manier waarop dat gebeurt kan veel verschillen. Het is prettig om bij jezelf te kunnen herkennen welke emotie je voelt, zodat je er op een goede manier mee om kunt gaan.

Welke emotie vind jij niet altijd prettig?



Boosheid



Verbazing



Blijheid



Walging



Verdriet



Angst

In welke situatie komt deze emotie wel eens voor?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe je het liefst als je boos bent?



.....

.....

.....

.....

.....

Als jij je blij voelt, hoe kunnen anderen dat aan jou merken?



.....

.....

.....

.....

.....

Wat roept bij jou walging op?



.....

.....

.....

.....

.....

Als jij je verdrietig voelt, wat doe je dan het liefste?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wanneer was je echt verbaasd?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wanneer voelde je je angstig en wat hielp jou hiermee om te gaan?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Je hebt in deze les onderzocht wat positief denken met jouw emoties heeft gedaan. Ook heb je nagedacht over wat voor jou goede manieren zijn om met verschillende emoties om te gaan.

2a Kijk eens naar de doelen van deze les. Vink aan wat je al hebt behaald:

Aan het einde van deze les kan ik...

- ...de ingevulde emotiemeters van de klas samenvatten en vergelijken.
- ...uitleggen welke oefeningen mij het beste helpen om met mijn emoties om te gaan.
- ...een gids maken over hoe ik op een goede manier met mijn emoties om kan gaan.



2b Les 4 is de laatste les over emoties. Je hebt in de afgelopen weken veel geleerd over de basisemoties en geoefend met manieren om daarmee om te gaan.

Wat heb je in de afgelopen weken geleerd over jezelf?

Welke wijze les zou jij jezelf mee willen geven?



Handige websites over (hulp bij) emoties:

Je hebt de afgelopen vier lessen veel geleerd over emoties en hoe je daarmee om kunt gaan. Sommige dingen wist je misschien al, andere dingen waren misschien nog nieuw of een beetje wennen. Dat is helemaal oké!

Wat belangrijk is om te onthouden, is dat er niet één juiste manier bestaat om met je emoties om te gaan. Iedereen is anders en iedereen maakt andere dingen mee - op school, thuis of ergens anders. Emoties kunnen soms best overweldigend zijn. Als dit vaak zo is en je er last van hebt, is het belangrijk om hier met iemand over te praten. Je staat er nooit alleen voor!

Mocht je het fijn vinden om hier meer over te lezen, dan vind je hiernaast een paar websites die je verder kunnen helpen of waar je gewoon eens rustig kunt rondkijken:



Kindertelefoon:



Heb je iets aan je hoofd, zit je ergens mee, of wil je gewoon even kletsen met iemand die naar je luistert? Bij de Kindertelefoon kun je gratis en anoniem bellen of chatten met een volwassene die je wil helpen. Je mag alles vragen of delen, niets is te gek.

www.kindertelefoon.nl

Wat voel jij? – Blue:



Deze flyer helpt je om je eigen gevoelens beter te begrijpen. Je leest voorbeelden over situaties die niet fijn kunnen zijn hoe je daarover met iemand kunt praten.

<https://expertisecentrum-hgkm.nl/wp-content/uploads/2021/08/werkblad-Blue-tweeluik-A4.pdf>

Scan de QR-codes om naar de websites te gaan.



Knipblad 1



Knipblad 2

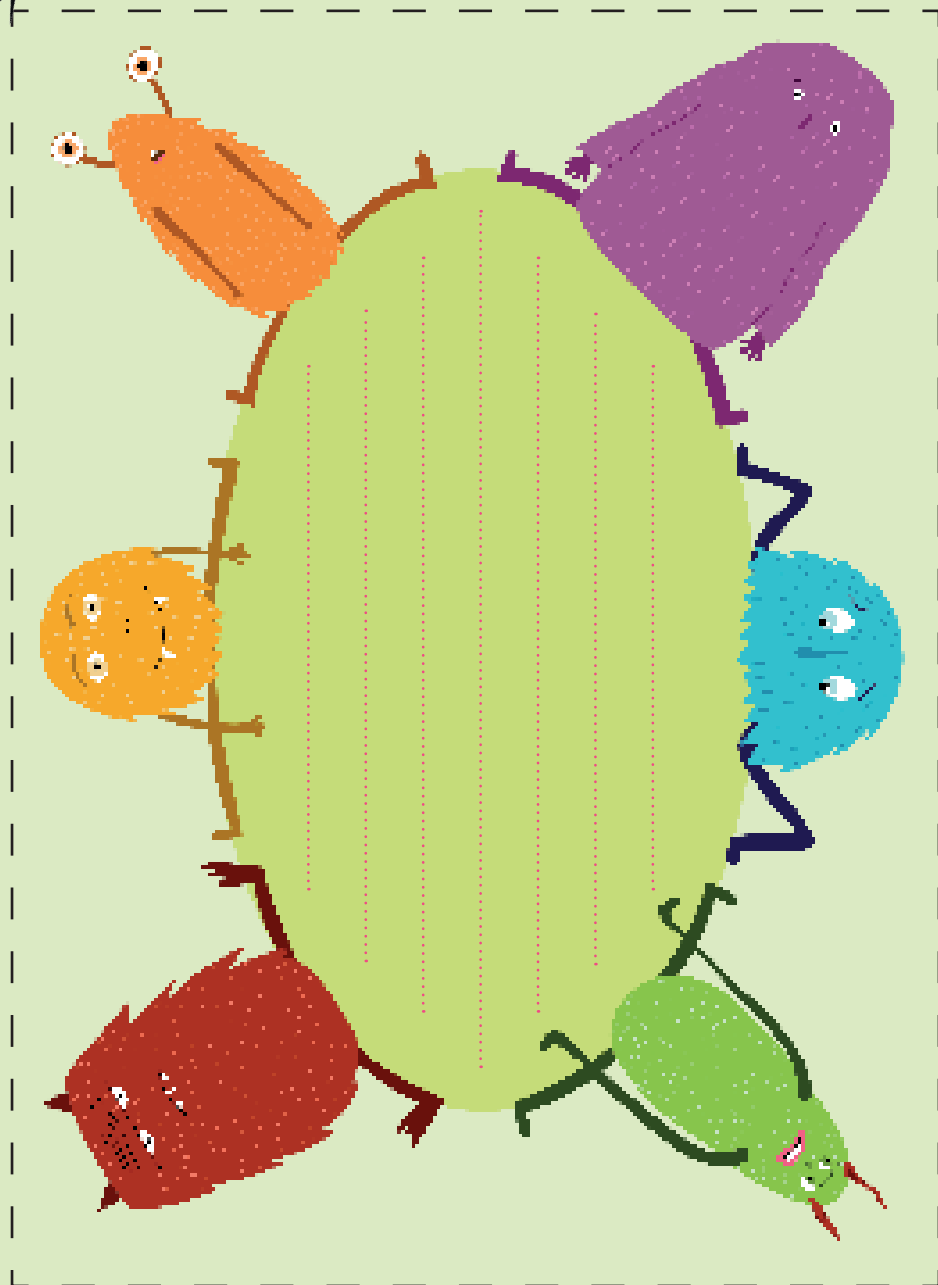


HELPE

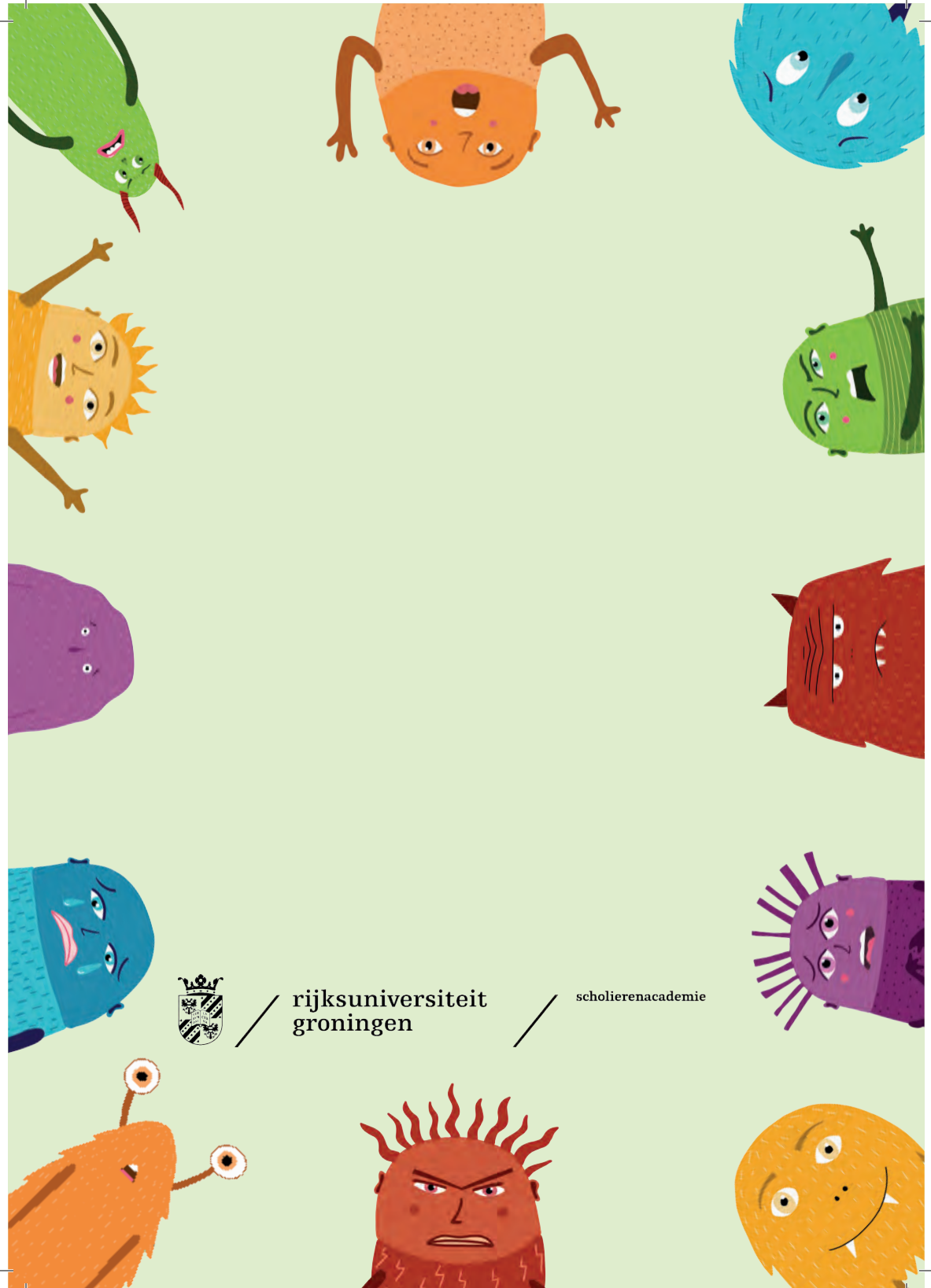
NIET

HELPEND

Knipblad 3







rijksuniversiteit
 groningen

scholierenacademie