

Oefenbrief 4

Verschillende (boze) gevoelens zien bij jezelf en de ander (Gevoel)

Waar ging het over?

We hebben het deze keer gehad over de G van Gevoel.

Wat hebben we gedaan?

Na het bijpraten hebben we de oefenopdrachten besproken. Daarna hebben we geluisterd naar het verhaal en oefeningen gedaan. Dit deden we om te oefenen met verschillende soorten Gevoelens. Tenslotte hebben we als leuke afsluiting een spel gespeeld.

Wat heb je geleerd?

- We hebben geleerd dat je lichaam je laat merken dat je boos wordt door het geven van seintjes. Die seintjes zijn bij iedereen verschillend. Als je deze lichaamsseintjes leert herkennen, dan weet je beter wanneer je boos gaat worden en kun je op tijd bedenken hoe je op een andere manier kunt reageren. Je krijgt ook seintjes als je blij, verdrietig of zenuwachtig voelt. Bijvoorbeeld: als je zenuwachtig bent, kan je lichaam gaan trillen.
- Verschillende mensen kunnen verschillende Gevoelens hebben bij dezelfde Gebeurtenis. Bijvoorbeeld: sommige kinderen zijn bang als ze een hond zien en andere kinderen zijn dan juist blij.
- Eén persoon kan ook meerdere Gevoelens hebben bij één Gebeurtenis. Bijvoorbeeld: je kunt boos en tegelijkertijd verdrietig zijn als je je zin niet krijgt.

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijden.