

## Oefenbrief 12

### Gevoelens laten zien

#### Waar ging het over?

Het ging deze keer over gevoelens laten zien.

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben allerlei oefeningen gedaan waarbij we gevoelens leerden herkennen en om te zeggen wat voor gevoel je zelf had bij een bepaalde gebeurtenis.

#### Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd dat vlak voordat je een gevoel krijgt je ook nog iets denkt. Deze gedachte zegt tegen je hoe je je voelt. Bijvoorbeeld bij de gebeurtenis 'ik ben morgen jarig' voel je je blij. Dit komt omdat je denkt: "Dan krijg ik kadootjes." We hebben geleerd dat het belangrijk is te laten zien hoe je je voelt. Een ander begrijpt je dan goed en zal dan ook hierop beter kunnen reageren. Als je verdrietig bent, kun je bijvoorbeeld heel boos doen. Een ander denkt dan dat je kwaad bent op hem, je krijgt dan ruzie. Als je echt laat zien dat je verdriet hebt, kan de ander hierop reageren door je te troosten. Dat wil je dan ook liever.

#### Leerpunten bij gevoelens laten zien, zijn:

- Bedenk hoe je je voelt (bang, blij, boos of verdrietig)
- Zeg hoe je je voelt.
- Laat zien hoe je je voelt.
- Vertel hoe het komt dat je je zo voelt.

Ook bij gevoelens laten zien kun je Stop-Denk-Doe gebruiken: Je zegt 'Stop' tegen jezelf als je gevoel niet helemaal duidelijk is. Je Denkt na welk gevoel dit is en welke gedachte maakt dat je je zo voelt. En dan wat je er aan kunt doen: ga je het tegen iemand zeggen? Je gaat het dan ook Doen. Dan weet je dat anderen even rekening met je kunnen houden.