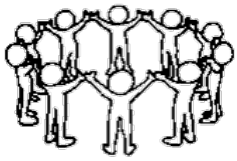
7 BEGELEIDINGSINTERVENTIES I.F.V. DOORSTROMING IN VOELEN, (NA)DENKEN EN DOEN

1



Groepsdynamisch









Betrokkenheid op elkaar en op de inhoud

Verwijzing naar de BOM-cirkel: de buitenkant opmerken en de binnenkant voelen.

Opmerken van contexten, ervaren van gevoelens

De begeleider heeft een gele speelbal. In de vlakken staan situaties die een kind kan opmerken en beleven. De bal wordt gegooid naar een kind. Het kind vangt de bal op met beide handen. Waar de rechterduim staat, leest het kind over welke context het gaat en vertelt welk gevoel hij of zij bij die situatie heeft. De linker– en de rechterbuur van dit kind mogen ook vertellen welk gevoel ze bij die situatie hebben. Hetzelfde gevoel? Verschillend?

Voorbeelden

- speelplaats, verjaardag, pesten, carnaval, de kelder, rapport, spiegel, vrienden, zus of broer, ruzie, winnen, verliezen, vijand, …

Reflectie

- Wat merkte je op? Kon je direct iets bedenken bij de situatie? Kon je het gevoel juist benoemen?
- Is het gevoel bij iedereen hetzelfde?
- Kan je het gevoel ook ergens opmerken in je lichaam? Ont-/gespannen spieren, harde druk op schouders, kramp in buik, tranende ogen, …
- ….

Gedachten en gevoelens

De begeleider heeft een rode bal. In de vlakken staan verschillende gevoelens: zowel basisgevoelens als nuances van de verschillende basisgevoelens. De bal wordt gegooid naar een kind. Het kind vangt de bal op met beide handen. Waar de linkerduim staat, wordt het gevoel gelezen en vertelt het kind aan welke situatie hij/zij denkt. Als het gevoelswoord onbekend is, mag het kind het gevoel nemen onder de andere duim.

Voorbeelden

- Blij, bang, boos, verdrietig
- Tevreden, vrolijk, gelukkig, vol energie
- Verward, gespannen, in paniek, angstig
- Kwaad, woedend, razend, vijandig
- Kwetsbaar, ongelukkig, ellendig, eenzaam

Reflectie

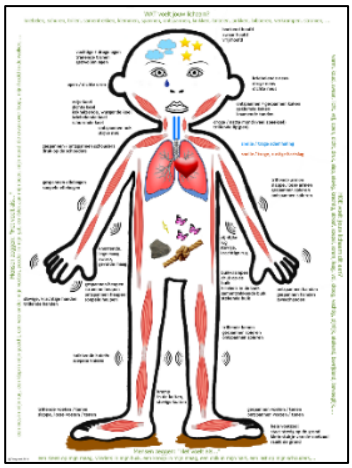
- Waar denk je aan? Wanneer ervaar je dit gevoel?
- Wie zou hetzelfde antwoord hebben gegeven?
- Wie dacht aan iets totaal anders.? Kan je weten waaraan een ander denkt of welk gevoel iemand heeft?

2

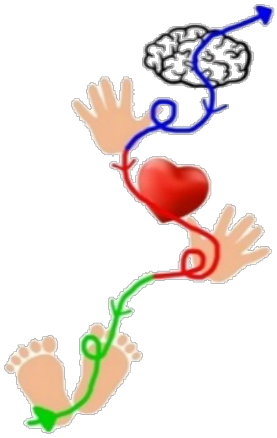


Focusdoelen

A – B - C



Voelen, (na)denken, doen



Voorkennis oproepen:

van waarnemen naar gewaarworden.

Iedereen heeft een uniek lichaam. Je kan niet altijd aan de buitenkant opmerken wat er aan de binnenkant gebeurt. Iedereen beleeft iets op een eigen manier. Je lichaam geeft signalen hoe het met jou is. Je kan daar woorden aan geven zodat jij jezelf én een ander beter leert begrijpen.

Soms gebruiken mensen ook zegswijzen, beeldspraak, uitdrukkingen om te vertellen hoe het met hen is. Soms gaat dit over specifieke delen van het lichaam. Er is dan meestal geen doorstroming in voelen, (na)denken en doen. Het lichaam vertelt dat er iets vastzit.

<u>In duo</u>

- De begeleider zegt een uitdrukking en de kinderen krijgen drie keuzes rond de betekenis van de zegswijze.
- Ze overlopen samen en schrijven op een papier, uitwisbordje of krijtbordje A, B of C.
- Op een teken van de begeleider gaan alle bordjes omhoog.
- De begeleider vertelt de juiste betekenis.

<u>Enkele voorbeelden</u>

Ik loop met mijn hoofd in de wolken

A. Ik kan beter denken als mijn hoofd in de wolken zit.
B. Ik heb geen contact met mijn lichaam, enkel met mijn hoofd.
C. *Ik zie alles door een positieve bril en leef in mijn eigen droomwereldje.

Ik houd mijn hart vast.

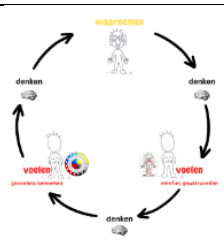
A. *Ik denk dat dit fout kan aflopen en voel me ongerust.
B. Ik leg mijn hand op mijn hart om het beter te voelen kloppen.
C. Ik adem rustig om mijn hart te kalmeren.

Ik zit met mijn handen in mijn haar

A. Ik leg mijn haar goed met mijn handen.
B. Ik voel me boos en trek mijn haren uit mijn kop.
C. *Ik zie geen enkele oplossing meer en voel me kwetsbaar.

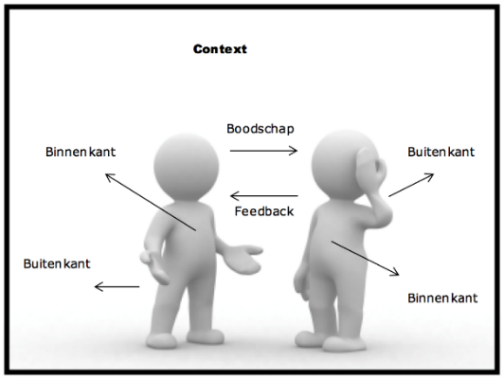
Ik heb vlinders in mijn buik.

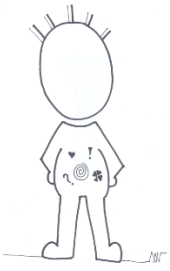
A. Na het eten rommelt mijn buik.
B. *Mijn buik voelt als fladderende vlinders want ik voel me verliefd.
C. Ik vind het spannend om iets nieuws te doen en fladder rond.

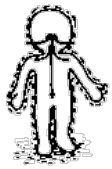
<table>
<tr>
<td></td>
<td>

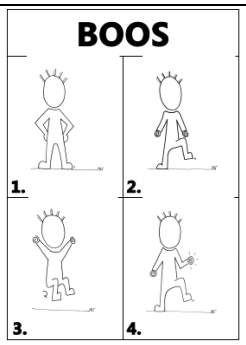


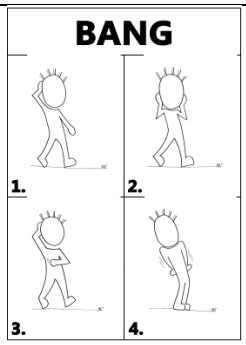


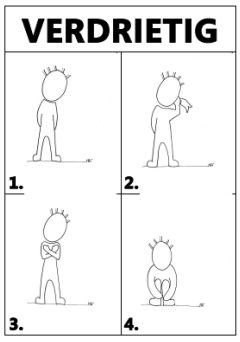
</td>
<td>Doelen blok II
- Ik kan mijn lichaamsenergie herkennen, vertellen wat ik denk en er een passend gevoel aan geven.
- Ik kan opmerken dat een ander andere lichaamsreacties, gedachten en gevoelens heeft.
- Ik koppel expressies en gedachten aan bepaalde gevoelens.</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>
Betekenis


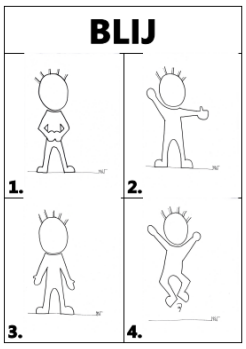
</td>
<td>We merken iets op aan de buitenkant en er gebeurt ook heel wat aan onze binnenkant.
Ons lichaam vertelt over onze energieën, onze adrenaline in comfortzone, stretch- of stresszone. Allerlei gedachten maken deze energieën kleiner of juist groter. Vb. Als er heel veel spanning is in je lichaam, begin je te piekeren en krijg je gedachten die je nog meer spanning geven. Je hoofd bedenkt het gevoel erbij en je vertelt dat je jou onrustig, onveilig, of verward voelt.
Op dat moment kan ons gedrag gewenst of ongewenst worden. Door het gevoel te benoemen, krijg je meer controle over datgene dat er in je lichaam gebeurt en de gedachten die jou wel of niet helpen om te doen wat je wil of kan doen.
Een gevoel vertelt dus over:
- wat er gebeurt in je lichaam (onze emotie, onze energieën)
- welke gedachten er mee voor zorgen dat je een bepaald gevoel krijgt.
De lichaamsreacties en de gedachten die iemand heeft bij een gevoel, kunnen bij iedereen anders zijn of net hetzelfde ervaren worden.
Een lichaamsenergie komt en gaat. Je bedenkt daar een bepaald gevoel bij. Je BENT niet jouw gevoel. Je hebt een gevoel. Je voelt iets op een moment, binnen een situatie, op een bepaalde manier. Dat gevoel is niet wie jij bent en verandert naar gelang de situatie of de mensen die op jou reageren. Iemand IS niet zijn gevoel, iemand VOELT zich gewoon even zo. Soms kan je verschillende gevoelens tegelijk voelen. Vb. dan voel je jou boos en tegelijkertijd verdrietig.
Je kan dat niet altijd zien aan de buitenkant. Iedereen heeft een eigen manier om een bepaald gevoel te</td>
</tr>
</table>

		tonen in zijn gezichtsexpressie, zijn houding. Daarom dat ons BOM mannetje geen expressie heeft. Je maakt dat zelf naargelang de sterkte van je gevoel. Het is goed dat we dat leren opmerken en we de ander de kans geven om te vertellen welk gevoel er aan de binnenkant leeft. Soms herken je zeker lichaamshoudingen en expressies rond een bepaald gevoel die bij vele mensen voorkomen. Door gevoelens een bepaalde betekenis te geven, kan iedereen begrijpen wat een ander bedoelt.
4	 **Bio-energetische activiteit*** Zintuiglijk & motorisch  	**De ademhaling vanuit ons hart** Elk kind krijgt een hart op A4-formaat: - starten aan de linkerkant bij de start van de golfbeweging - inademen door de neus, ondertussen de beweging van de lijn in het hart volgen naar de onderste punt toe - adem vasthouden in het midden van het hart - langer uitademen door de mond en met de vinger de beweging van de lijnen aan de andere kant van het hart volgen. - langzaam uitademen en blazen door de mond. **Gevoelens, expressie en houding** <u>In duo</u> - Elk duo krijgt een beweegbare pop. - Eén persoon maakt met de pop een bepaald basis gevoel: bang, boos, verdrietig, blij. - De andere persoon vertelt welke emotie er in de lichaamshouding kan ontdekt worden. Deze persoon doet de beweging exact na. (cf. observeren en imiteren). - De kinderen leren een gevoel bedenken dat vertelt over hoe groot of hoe klein de emotie is. Vb. enthousiast, vol energie, rustig horen ook allemaal bij 'blij'. - Rollen wisselen. **<u>Reflectie</u>** - Hoe was het voor jou om die houding te maken bij de pop? - Kon je een gevoel bedenken dat kloppend was voor de lichaamshouding? - Welke verschillende gevoelens zouden ook kloppen bij boos? Vb. kwaad, razend, frustratie, … - Kon je de lichaamshouding exact nadoen?









Een emotie opbouwen in sterkte

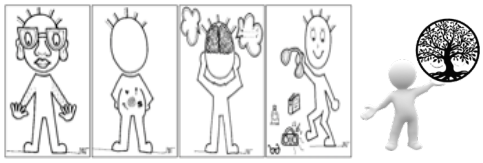
De kinderen bekijken hoe de begeleider de verschillende gradaties van een gevoel omzet in beweging. Hiervoor worden de afbeeldingen gebruikt die ze nadien zullen terugvinden in de gevoelenskijkwijzer.

- Van klein naar grote energie van een bepaald gevoel
- Slow motion tot snelle bewegingen
- Van teveel van een emotie naar het verkleinen van de emotie

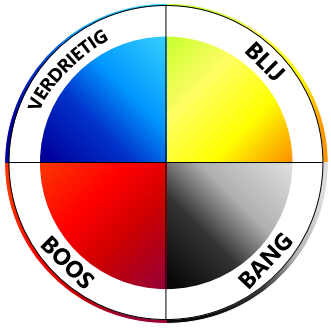
<u>Reflectie</u>

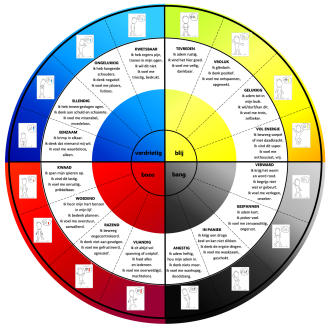
- Elk gevoel is ok. Een gevoel mag nooit te groot worden want dan gebeurt het vaak dat de ander jouw gedrag niet fijn vindt.
- Vb. teveel verdriet dan kan je niet meer aan fijne dingen denken.
- Vb. teveel boosheid dan krijgt de ander misschien veel agressie te verduren.
- Vb. teveel bang dan durf je niets meer te doen want je voelt overal angst bij.
- Vb. teveel blijheid dan wordt de ander soms gek van jouw enthousiaste energie die te hevig kan zijn.

5



Activiteit





De gevoelenscirkel

In het midden van de groep bekijken de kinderen de gevoelenscirkel met de basisgevoelens.

Samen overlopen

- **Boze gevoelens** worden voorgesteld vanuit de kleur rood: rood worden van kwaadheid. Dat kan van een beetje oranje rood naar licht rood naar heel donker rood gaan.
- **Verdrietige gevoelens** worden voorgesteld vanuit de kleur blauw: de traan, het water en de golven. Dat kan van doorschijnend heel lichtblauw naar donkerder blauw naar heel diep blauw gaan.
- **Bange gevoelens** worden voorgesteld vanuit de kleur zwart: het duister, het donker, het negatieve. Dat kan van grijzig naar donker naar pikzwart gaan.
- **Blije gevoelens** worden voorgesteld vanuit de kleur geel: de zon, blijheid, het lichte (cf. tolerantievenster). Dat kan van zachtgroene, naar lichtgele en naar heel felle geel gaan.

Je kan zelf ook eigen kleuren bedenken bij een gevoel.

De begeleider geeft aan elk kind een gevoelenscirkel.

De gevoelenscirkel is bedekt met een witte schijf.

Op die manier kunnen de kinderen beter selecteren welk gevoel ze precies voelen.



Ze kiezen:
- over welk basisgevoel gaat het?
- draaien met de witte schijf zodat dat gevoel zichtbaar is
- selecteren welk gevoel het meest passend is.

De kinderen herkennen reeds de verschillende lichaamshoudingen.
Onder die lichaamshoudingen staan nu:
- de nieuwe naam van het gevoel
- wat er kan gebeuren aan reactie in het lichaam
- welke gedachten er door je hoofd kunnen gaan
- welke gevoelens er nog horen bij het grote gevoel.

De begeleider geeft enkele voorbeelden en de kinderen zoeken het passende gevoel op hun gevoelenscirkel.

<u>Voorbeelden</u>
- Er is een verjaardagsfeestje. Je krijgt niet het cadeau dat je wenste.
- Het is stil in huis. Plots gaat er een schril alarmgeluid af.
- Je speelt een spel en er wordt vals gespeeld.
- …

<u>Reflectie</u>
- Kan jij nog een andere lichaamsreactie bedenken bij dat gevoel?
- Zou jij het zelfde denken of heb je dan andere gedachten bij dat gevoel?
- Herken jij dat gevoel weinig of veel? Kan je voorbeelden geven?
- …



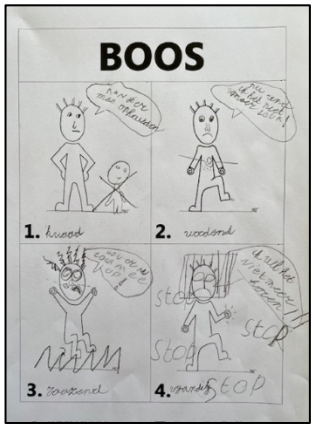




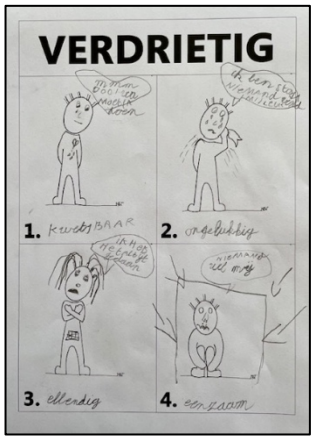


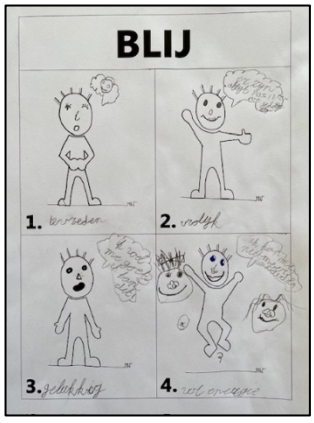
Gedachten roepen bepaalde emotie en gevoelens op
Klassikale oefening
- De kinderen bekijken verschillende bom mannetjes met enkel het hoofd. Dit wordt geprojecteerd. Er staat een gedachtenwolk bij ieder mannetje met telkens een andere gedachte. Bij elk mannetje is er ook een spreekballon waarmee het mannetje kan vertellen hoe hij zich daarbij voelt. De kinderen lezen de gedachte. Ze gebruiken hun eigen gevoelenskijkwijzer en selecteren: welk gevoelskwadrant en welk specifiek gevoel is passend bij de gedachte. Ze vullen de zin aan: “Ik voel me…” door zich te identificeren met de gedachte en/of door op te zoeken in de gevoelenswaaier welk soort gevoel hier bij zou kunnen horen. Ze vergelijken de gevoelens die ze gevonden hebben met de anderen.











- De kinderen leren de woordenschat hier uitbreiden van de basisemoties die gekoppeld worden aan het denken, het nadenken over iets of iemand.

Reflectie:

- kon jij de gedachte van het bom mannetje moeilijk of gemakkelijk verbinden aan het passende gevoel? Heeft iedereen hetzelfde gevoel bij een gedachte geplaatst? Hoe komt dat?
- Wat gebeurt er wanneer we vaak boze (bange, blije, droevige) gedachten hebben? Hoe voel je je dan op den duur?
- Kan jij moeilijk, gemakkelijk van dat gevoel afkomen? Wat zou je dan kunnen denken? Wat of wie helpt jou om andere gedachten te hebben, een andere energie te voelen?
- Kan je altijd zien of weten wat een ander denkt en voelt? (binnenkantbenadering) Kan je altijd weten wat je vanbinnen voelt? Hoe de ander zich voelt?
- …

Expressie geven aan het gezicht bij elk gevoel

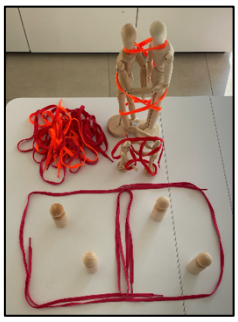
Individuele oefening

- De kinderen krijgen nu een werkblad waar de bom mannetjes van elk basisgevoel in gradatie zijn afgebeeld. De houding van de mannetjes hebben ze al nagebootst. Ze vergelijken deze tekeningen met de tekeningen op de gevoelenswaaier. Ze schrijven het juiste gevoel bij de passende tekening.
- De mannetjes hebben geen gezichtsuitdrukking. De kinderen krijgen nu een potlood zodat ze kunnen gummen en wijzigen. Ze geven de verschillende gevoelens, die allen horen bij een bepaalde sterkte van een gevoel, een voor hen kloppende gezichtsexpressie. Hierdoor ervaren ze de nuances binnen dit basisgevoel.
- Ze kunnen ook nog het haar wijzigen van het mannetje zodat het beter past bij het gevoel en ze kunnen ook andere dingen toevoegen wanneer zij denken aan dit gevoel. (attributen, omgeving, andere personen, gedachten erbij plaatsen)
- Wanneer ze tevreden zijn met hun creatie, mogen ze eventueel met stiften duidelijkere lijnen aanbrengen en nog met andere kleuren werken.

Vb. iets inkleuren met lichtere, donkere kleuren, bepaalde lijnen, …






Gevoelens brengen een bepaalde sfeer, een stemming in een situatie

<u>Groepsoefening</u>

De kinderen krijgen per groep een situatie die alle gradaties van een opgegeven basisemotie inhoudt.
Ze krijgen verschillende materialen:

- kleine en grote (wel of niet beweegbare) popjes
- touwtjes, vb. veters die de verschillende gradaties in kleur kunnen weergeven.

Ze lezen (met of zonder hulp) de situatie, de context waarbinnen die gevoelens kunnen zorgen voor een bepaalde sfeer; een stemming.
Ze maken met de materialen een bepaalde opstelling waarbij het duidelijk is welke gevoelens er leven in die situatie.

<u>Differentiatie</u>: enkel het hoofdthema geven.

<u>Voorbeelden</u>

Verdrietig

Een leuke uitstap is gepland. In de bus zijn er kinderen die anderen uitdagen en bewust pijn doen. Misschien zijn ze jaloers?
Enkele kinderen voelen zich echt triestig omdat de uitstap zo verknald wordt voor iedereen. Sommige kinderen voelen zich ongelukkig. Iemand voelt zich eenzaam. Wie is er schuldig? Wie schaamt zich?
Of: '**Veel verdriet door plagen en pesten'**.

Boos

Op de speelplaats is er veel ruzie tijdens het balspel.
Er is veel oneerlijkheid. Iemand voelt zich onrustig en prikkelbaar. Een ander voelt zich niet alleen kwaad, er komt een woedend gevoel omdat er iemand onterecht de schuld krijgt wanneer ze gaan verliezen.
Het wordt erger wanneer een gefrustreerd gevoel ervoor zorgt dat iemand ontploft.
Of: **'Een verschrikkelijke ruzie op de speelplaats.'**

Bang

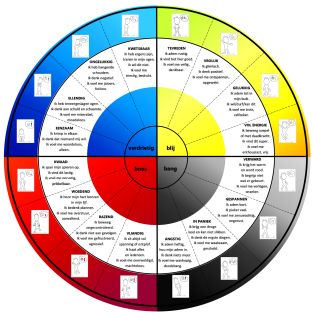
Het is niet duidelijk wat er wel of niet verwacht wordt.
Iemand vergelijkt zich met een ander en voelt zich verward, onzeker en heel verlegen.
Iemand ziet het gespannen en zenuwachtig gevoel van de ander.
Nog een ander is in paniek want er gebeuren allerlei rare dingen die zorgen voor een angstig gevoel.
Of: '**Niets is duidelijk en er groeit veel spanning'**.



Blij
Er hangt een vrolijke sfeer. Er worden positieve dingen over elkaar verteld waardoor er een ontspannen en tevreden gevoel groeit tussen iedereen.
Er wordt voor elkaar gezorgd wat dan weer een gelukkig gevoel geeft. Het enthousiasme van sommigen is zo groot dat er ook wel te veel drukke energie kan ontstaan.
Of: **'Een verjaardagsfeestje met leuke activiteiten.'**

De begeleider trekt een foto om nadien terug te kunnen bekijken. De groepjes gaan naar de verschillende opstellingen kijken.

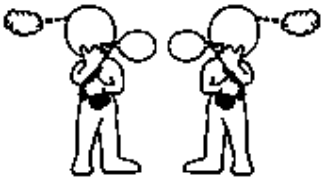
<u>Reflectie</u>:
- wat merk je op als je naar de opstelling kijkt? Waarover zou de situatie vertellen? Welke gevoelens komen er allemaal aan bod? De gevoelens kijkwijzer kan overlopen worden.
- Lukte het om de sfeer van de verschillende gevoelens uit te beelden met de mannetjes en de veters? Wat zou nog anders kunnen? …



Effect van de activiteiten, de keuze om de gevoelenscirkel te leren kennen
<u>Reflectie</u>
- Heeft jouw gedrag ervoor gezorgd dat jullie de opdrachten goed konden uitvoeren?
- Wat was moeilijk/gemakkelijk?

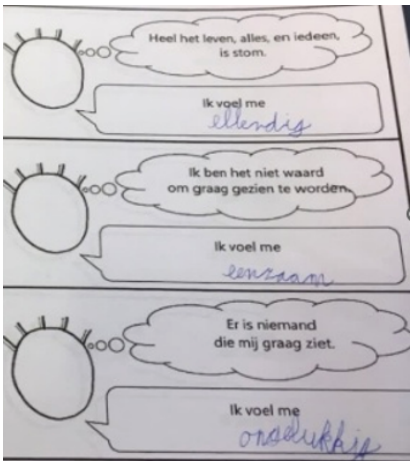
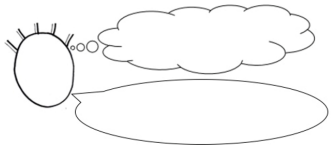
Doelen en voelen
De begeleider overloopt kort de doelen opnieuw.
<u>Reflectie</u>
- Neem de gevoelenscirkel. Welk gevoel is het meest passend bij de BOM-activiteiten van vandaag?

6



Reflectie en transfer

Spel met zachte bal
Het kind dat de bal grijpt, leest het woord dat onder de rechterduim staat geschreven in stilte voor zichzelf.
De andere kinderen raden over welk woord het gaat doordat het kind:
- het woord uitbeeldt
- een passende klank, geluid, kreet maakt
- vertelt wanneer het kind dit gevoel heeft zonder het gevoel te benoemen
- …

	 	**Gevoelens, expressie en houding** De beweegbare poppen verder gebruiken. Houdingen uitvinden, koppelen aan een specifiek gevoel. - Bij deze beweging kan er nadien nog een passende klank toegevoegd worden. - Deze beweging niet enkel in standbeeld doen en ook een vervolgbeweging toevoegen, kloppend bij het gekozen gevoel. - Bij de emotie een passende zegswijze zoeken. - … **Gedachten en gevoelens** De kinderen krijgen werkbladen met bepaalde gedachten. Ze zoeken in het juiste kwadrant het specifieke gevoel, passend bij de gedachte. De kinderen bedenken een eigen gedachte en een gevoel. **Opstellingen maken** Een situatie in een opstelling uitzetten met de kinderen, andere volwassen die behoorden tot die situatie. Op deze manier perspectief leren innemen omdat de situatie vanuit verschillende standpunten (brillen) en gevoelens bekeken kan worden.
7	 **Reflectie op muziek**	De leerlingen nemen een rusthouding aan op hun eigen plek in de klas. Door de muziek ontstaat er een bepaalde sfeer. “Bij de activiteiten leerden we de gevoelenscirkel kennen en begrijpen dat het lichaam en de gedachten ervoor zorgen dat het hoofd een gevoelswoord bedenkt.

Zegswijzen en uitspraken rond het lichaam

Ik loop met mijn hoofd in de wolken



D. Ik kan beter denken als mijn hoofd in de wolken zit.
E. Ik heb geen contact met mijn lichaam, enkel met mijn hoofd.
F. Ik zie alles door een positieve bril en leef in mijn eigen droomwereldje.

Ik houd mijn hart vast.

A. Ik denk dat dit fout kan aflopen en voel me ongerust.
B. Ik leg mijn hand op mijn hart om het beter te voelen kloppen.
C. Ik adem rustig om mijn hart te kalmeren.

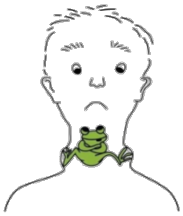
Ik zit met mijn handen in mijn haar

D. Ik leg mijn haar goed met mijn handen..
E. Ik voel me boos en trek mijn haren uit mijn kop.
F. Ik zie geen enkele oplossing meer en voel me kwetsbaar.

Ik heb vlinders in mijn buik.

A. Na het eten rommelt mijn buik.
B. Mijn buik voelt als fladderende vlinders want ik voel me verliefd.
C. Ik vind het spannend om iets nieuws te doen en fladder rond.

Ik heb een brok (een kikker) in mijn keel.



A. Mijn stem trilt van de zenuwen en emoties.
B. Ik ben zo ontroerd dat ik nauwelijks kan spreken.
C. Ik heb iets verkeerd gegeten en het blijft in mijn keel steken.

Ik heb poeder in mijn gat.

A. Ik ben erg ongeduldig en wil snel vooruit.
B. Ik heb last van huidirritatie en moet er iets aan doen.
C. Ik voel me ongemakkelijk en weet niet goed hoe te zitten.

Ik krijg het ervan op mijn heupen.

A. Ik krijg plots zin om te dansen.
B. Ik word er nerveus en geïrriteerd van.
C. Mijn heupen doen pijn van het lange zitten.

Die hangt me de keel uit.

A. Ik ben het helemaal beu en wil er niets meer mee te maken hebben.
B. Ik voel een zware last en mijn keel doet pijn.
C. Iets zit vast in mijn keel en maakt het moeilijk om te slikken.

Het klinkt als muziek in de oren.

A. Ik hoor een melodie in mijn hoofd en kan die niet vergeten.
B. Het betekent muziek die goed klinkt.
C.Het is prettig om te horen en het maakt me blij.

Het voelt als een knoop in mijn darmen.



A. Ik ben zo zenuwachtig dat mijn buik ervan samentrekt.
B. Ik heb iets verkeerd gegeten en mijn maag speelt op.
C. Ik voel me emotioneel geblokkeerd en gespannen.

Het voelt als een dolk in mijn rug. (A en C kunnen beiden)
A. Iemand heeft me verraden en dat doet pijn.
B. Ik heb last van een plotse, scherpe rugpijn.
C. Iemand geeft me onverwachte kritiek die me diep raakt.

Dit is een bittere pil om te slikken. (A en C kunnen)
A. Ik moet iets moeilijks accepteren, ook al wil ik het niet.
B. Ik neem een medicijn dat echt vies smaakt.
C. Ik heb een grote teleurstelling te verwerken.

Die strooit zand in mijn ogen.
A. Iemand probeert me te misleiden met valse informatie.
B. Ik krijg letterlijk zand in mijn gezicht en zie niets meer.
C. Iemand doet alsof alles slecht is.

Ik knoop iets in mijn oren. (B en C kunnen)
A. Ik doe oordopjes in om geluiden buiten te sluiten
B. Ik onthoud dit goed, zodat ik het niet vergeet
C. Ik luister aandachtig en neem de boodschap serieus.

Ik laat mijn tanden zien.
A. Ik toon dat ik sterk en niet bang ben.
B. Ik glimlach breed om te laten zien dat ik blij ben.
C. Ik reageer boos tijdens een ruzie.

Het hart op de tong hebben.
A. Ik spreek heel open over wat ik denk en voel.
B. Ik heb een hartvormig snoepje in mijn mond.
C. Ik ben kwetsbaar en toon dat snel aan anderen.



Dat ligt als een steen op mijn maag.
A. Ik heb iets zwaars gegeten en mijn maag voelt ongemakkelijk.
B. Ik maak me zorgen en het voelt letterlijk zwaar in mijn buik.
C. Ik voel me rot en kan ergens niet mee omgaan.

Met het verkeerde been uit bed stappen.
A. Ik ben chagrijnig en heb meteen een slecht humeur.
B. Ik ben onhandig en struikel bij het opstaan.
C. Ik begin de dag met pech en alles lijkt mis te gaan.

Lange tenen hebben.
A. Ik voel me snel kwetsbaar.
B. Mijn voeten groeien en mijn tenen worden langer.
C. Ik ben gevoelig voor kritiek en reageer snel defensief.

Ik voel me op mijn tenen getrapt.
A. Iemand heeft iets gezegd over mijn lange tenen.
B. Mijn voeten doen pijn omdat iemand erop is gaan staan.
C. Ik voel me persoonlijk aangevallen en reageer geïrriteerd.

Mogelijke uitspraken per basisgevoel

Blij
- Er wordt een hand boven mijn hoofd gehouden.
- Da's een pak van mijn hart.
- Ik geef mezelf een pluim.
- Ik spring een gat in de lucht.
- Ik sta op eigen benen.
- Ik slaap op beide oren.
- Ik mag mijn twee handjes kussen.
- Ik sla mezelf op de borst.
- Ik leef met mijn hoofd in de wolken.
- Dat maakt me warm vanbinnen.
- Ik heb vlinders in de buik.
- Ik draag iemand een warm hart toe.
- Ik ben helemaal ZEN.
- Ik kom uit een veilig nest.
- Dat is een pluim op mijn hoed.
- Ik zie door een roze bril.
- Ik kan de hele wereld aan.
- Mijn hart is vol vreugde.
- Ik ben een positivo.
- Niets maakt mijn dag nog stuk.
- Ik heb haar op mijn tanden. (zelfzeker)
- …

Bang
- Het gras wordt voor mijn voeten weggemaaid
- Ze hebben een mes in mijn rug gestoken.
- Ik ben met handen en voeten gebonden.
- Ik zit gevangen in mijn lichaam.
- Ik sta met mijn mond vol tanden.
- Ik ben verlamd van angst.
- Er zit een mes in mijn buik.
- Er wordt met hete adem in mijn nek geblazen.
- Er hangt iets boven mijn hoofd.
- Dat jaagt de stuipen op mijn lijf.
- Dat gaat door merg en been.
- Het is een warboel in mijn hoofd.
- Het water staat aan mijn lippen.
- Er ligt iets op mijn lever.
- Ik heb knikkende knieën.
- Ik wil me uit de voeten maken.
- Ik zit met mijn handen in het haar.
- Ik hou mijn hart vast.
- Ik krijg het schaamrood op mijn kaken.
- …

Boos
- Daar krijg ik kromme tenen van.
- Ik heb haar op mijn tanden. (ik vecht terug)
- Ik krijg het op mijn heupen.
- Ik ben met het verkeerde been uit bed gestapt.
- Ik trek mijn neus op.
- Het hangt mijn keel uit.
- Ik laat mijn tanden zien.
- Ik leef op gespannen voet.
- De stoom komt uit mijn oren.
- Een grote bek opzetten.
- Mijn tong spreekt als een scheermes.
- Ik scheld hem de huid vol.
- Ik vlieg hem naar de keel.
- Ik neem hem onder handen.
- Ik haal het bloed onder zijn nagels.
- Ik laat mijn horens zien.
- Ik zet mijn stekels op.
- Ik sta op mijn achterste poten.
- Ik spring uit mijn vel.
- Mijn bloed kookt van woede.
- Ik zit hem op de hielen.
- Ik bekijk iemand met argusogen.
- Ik gun ze het licht in de ogen niet.
- Ik veeg er mijn voeten aan.
- Ik ben in mijn gat gebeten.
- Er stoot iets tegen mijn borst.
- Ik ben op mijn tenen getrapt.
- …

Verdrietig
- Er zit een krop in mijn keel.
- Ik kan me wel voor de kop slaan.
- De wereld rust op mijn schouders.
- Ik zit niet goed in mijn vel.
- Ik voel me leeg vanbinnen.
- Ze keren me de rug toe.
- Ze zien me over het hoofd.
- Ik bleit mijn 2 ogen uit.
- De moed zakt in mijn schoenen.
- Er zit een krop in mijn keel.
- Ik laat mijn hoofd hangen.
- Hier heb ik mijn buik van vol.
- Heel de wereld is tegen mij.
- Ik ben potdoof voor dat.
- Ik zie het licht niet meer.
- Ik ben de pineut.
- Ik ben het zwarte schaap.
- …

Materiaal:

- 7 begeleidingsinterventies
- A3 BOM-bol totaliteit
- Gele en rode softbal
- Bijlage zegswijzen en uitdrukkingen rond het lichaam
- Bordjes of papier om de keuze aan te geven
- A4 hart gelamineerd per kind om de doorstroom ademhaling te oefenen
- Beweegbare poppen
- Cirkel basisgevoelens (A3 gelamineerd of steviger uitgevoerd in karton, hout…)
- Gevoelens cirkel per kind
- Werkbladen in de verschillende gradaties van een basisgevoel: houdingen
- Potloden, gum, slijper en stiften
- Werkbladen gedachten en passende emotie zoeken
- Beweegbare en/of andere popjes in verschillende grootte om een opstelling te maken
- Veters of touwen met de verschillende nuancekleuren van een bepaalde emotie
- Situaties schetsen rond bepaalde gevoelens: op kaartjes zetten