Over gevoelens en emoties

Je krijgt de hele dag door gezelschap van je gevoelens.
Op enkele minuten tijd beland je van de ene in de andere emotie.

De grote gevoelens

Vreugde zorgt ervoor dat er aangename gevoelens ontstaan. Wanneer je blij bent, voel je je ontspannen. Dan gaat alles goed!

Het is moeilijk om **woede** tegen te houden. Het daagt plotseling en fel op en maakt hevige gevoelens in je los.

Verdriet komt opzetten wanneer ongeluk je pad kruist. Het zorgt voor een leeg gevoel binnenin.

Bah! Lukt het je niet om naar iets te kijken of het te proeven? Dan voel je **afschuw**.

Wow! Je bent **verbaasd** wanneer er plotseling iets onverwachts gebeurt.

Angst waarschuwt je voor gevaar of een risico. Het wil je beschermen.

Over gevoelens en emoties

Je krijgt de hele dag door gezelschap van je gevoelens.
Op enkele minuten tijd beland je van de ene in de andere emotie.

De grote gevoelens

Vreugde zorgt ervoor dat er aangename gevoelens ontstaan. Wa… …voel je je

Het is moeilijk om **woede** tegen te houden. Het daagt plotseling en fel op en maakt hevige gevoelens in je los.

Verdriet komt opzetten wanneer ongeluk je pad kruist. Het zorgt voor een leeg gevoel binnenin.

Bah! Lukt het je niet om naar iets te kijken of het te proeven? Dan voel je **afschuw**.

Wow! Je bent **verbaasd** wanneer er plotseling iets onverwachts gebeurt.

Angst waarschuwt je voor gevaar of een risico. Het wil je beschermen.

Hoe voel jij je vandaag?

Denk na over je dag of over wat je net hebt meegemaakt. Kies dan op dit wiel de emoties die je hebt gevoeld.

Wat voel je wanneer je...

... een spin in je bed vindt?

... groentetaart met asperges eet?

... tot klasafgevaardigde wordt verkozen?

... een vriend ziet huilen?