



Emoties



Co-funded by
the European Union

Projectnummer: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

let's sign about səx

Dit materiaal is geproduceerd met financiële steun van Abakus Erasmus+



in het kader van het project „Let's Sign About S<3X“.

Het materiaal mag niet zonder toestemming worden verspreid.

Ontwikkeld door Freya, z. s., www.freya.live  Freya

Het materiaal van Freya is door het projectteam aangevuld met eenvoudig te lezen artikelen en informatie over bestaand videomateriaal.



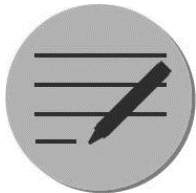
**Co-funded by
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hierin geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

Informatie voor trainers



Dit pictogram geeft aan dat er videomateriaal is.



Dit pictogram geeft aan dat er werkbladen zijn.

Wat zijn emoties?



Wat zijn emoties?

- We ervaren elke dag emoties of gevoelens.
- Iedereen ervaart zijn emoties op een andere manier, en dat is prima.
- Bijvoorbeeld: de een huilt tijdens een ruzie, de ander gebruikt zijn of haar stem.

Emoties

Ander woord voor
gevoelens

Wat zijn emoties?

- We moeten de emoties van anderen respecteren en ook onze eigen emoties respecteren.

Respect

Erkenning
Waardering

- Bijvoorbeeld:

Als iemands huisdier overlijdt, voelt hij of zij zich verdrietig en we moeten begrip voor hem of haar hebben.

- Dat geldt ook voor jezelf.



Wat zijn emoties?

- Iedereen drukt zijn of haar emoties op de een of andere manier uit.
- We kunnen de uitingen van emoties herkennen aan iemands gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en stemgeluid.

Bijvoorbeeld:

Als iemand blij is, lacht hij of zij.

Als iemand verdrietig is, kan hij of zij huilen of juist minder praten.

Uitingen

Vormen

Iets laten zien



- Het is goed om over je emoties te praten
en ook om af en toe aan anderen te vragen hoe zij zich voelen.

Bijvoorbeeld:

Als we zien dat iemand zich ergens zorgen over maakt.



- Het kan ook voorkomen dat anderen geen zin hebben om over hun emoties te praten.
- Ze hebben het recht om dat te doen, en het is goed om hen te laten weten dat we er voor hen zijn als ze over hun emoties willen praten.

Wat zijn emoties?

- Emoties kunnen positief of negatief zijn.
- Iedereen onderscheidt ze net iets anders.
- Het is goed om met emoties te kunnen omgaan.

Bijvoorbeeld:

Als ik wil huilen, huil ik,

Als ik wil lachen, lach ik.



Positief

- Goed
- Nuttig
- Aangenaam

Het geeft je een gelukkig, comfortabel of tevreden gevoel

Negatief

- Slecht
- Schadelijk
- Onaangenaam

Je voelt je er verdrietig, ongemakkelijk of ontevreden door

Wat zijn emoties?

- Emoties ontstaan als reactie op situaties die zich om ons heen voordoen.
- Ze beïnvloeden onze gedachten en ons gedrag.

Gedachten

- Ideeën
 - Overtuigingen
 - Beelden
- Dit is wat je denkt over mensen, situaties of jezelf.

Gedrag

- Hoe iemand zich gedraagt
 - Hoe iemand reageert
- Het is wat we doen en hoe we onze gedachten en gevoelens via handelingen laten zien.



Wat zijn emoties?

Bijvoorbeeld:

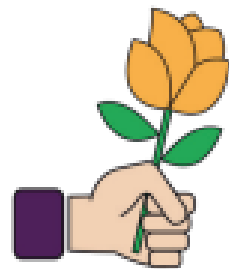
Ik krijg een bloem van iemand.

Dat is een **situatie (aanleiding)** op basis waarvan ik een emotie voel.

Ik voel vreugde. – Dat is mijn **emotie**.

Ik geef je een kus op de wang als bedankje. –

Dat is gedrag dat door **een emotie** wordt uitgelokt.



Situatie
Reden



Emotie



Gedrag
Uitdrukking van emotie

Wat zijn emoties?

Bijvoorbeeld:

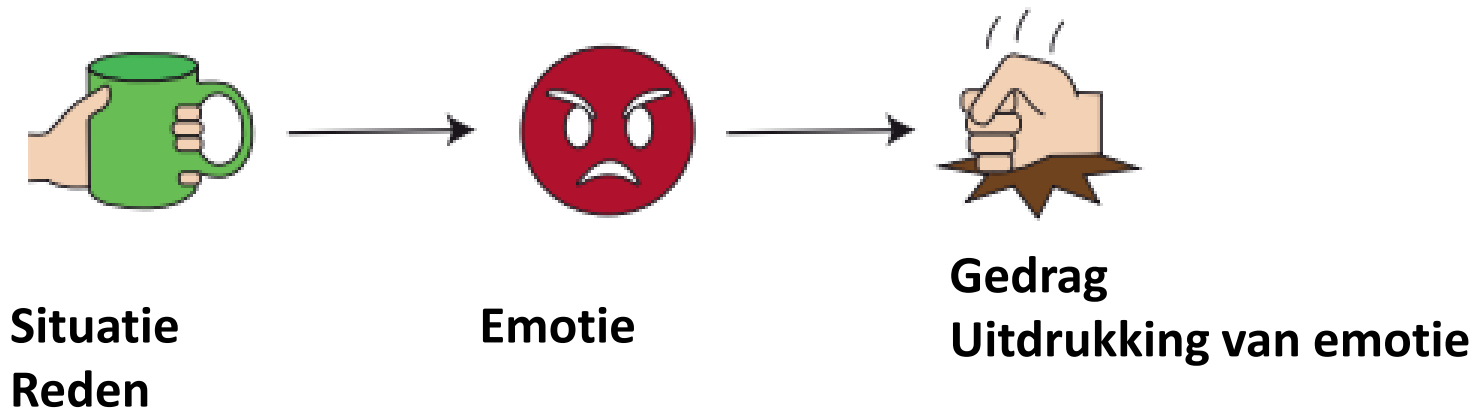
Iemand pakt mijn favoriete mok af.

Dat is een **situatie** die een emotie bij me oproept.

Ik voel woede. – Dat is mijn **emotie**.

Ik ga met mijn hand op de tafel slaan.

Dit is mijn **gedrag** dat door emoties wordt uitgelokt.



Wat zijn emoties?

- Maar we mogen niet vergeten dat sommige uitingen in de privésfeer thuis horen.

Bijvoorbeeld:

Mensen zijn boos terwijl ze onder de mensen zijn – ze worden rood, balen hun vuisten en lopen weg.

In hun eentje kunnen ze dan ergens op slaan of tegen elkaar.

privé
Privésfeer

Sfeer = Ruimte

Privégebied



Maar we moeten altijd aan **veiligheid** denken.

Bijvoorbeeld:

Zal ik mezelf pijn doen als ik tegen die muur aanloop?

Zal ik er spijt van hebben dat ik die mok op de grond
heb laten vallen?





Er zijn 8 belangrijke emoties:



Vreugde

Verdriet

Angst

Woede

Walging

Verrassing

Liefde

Schaamte





Ik ben **Vreugde**.

Ik ben een prettige emotie.

Ik kom tevoorschijn als iemand zich gelukkig voelt.

Bijvoorbeeld: wanneer iemand een compliment krijgt, iets bereikt, iets doet wat hij of zij leuk vindt, of iemand ziet die hij of zij leuk vindt. Mensen stralen, glimlachen, zijn enthousiast en gelukkig.

Ik ben verdriet.

Mensen voelen verdriet wanneer er iets misgaat, ze iets of iemand verliezen, als iets hen dwarszit, of als ze pijn ervaren.

Verdrietige mensen glimlachen niet of huilen soms zelfs. Ze kunnen zich moe voelen. Iemand die verdrietig is, voelt zich meestal
praat niet veel en brengt zijn tijd alleen door.

Ik kom bijvoorbeeld wanneer iemand afscheid neemt van een vriend of vriendin.

Maar verdriet duurt niet eeuwig.



Ik ben **Angst**.

Angst wordt ervaren wanneer iemand bang is voor iets of iemand.

Maar ik ben een heel nutteloze emotie.

Ik besta om mensen te beschermen in gevaarlijke situaties.

Door mij letten mensen meer op zichzelf.

Iemand kan reageren door zich te verstoppen of weg te rennen.

Het lichaam bereidt zich voor op hoe het zal reageren als het in gevaar is. Ons hart begint sneller te kloppen, onze ademhaling versnelt of onze mond wordt droog. Onze spieren spannen zich aan, onze handen of voeten kunnen trillen.

Soms knijpt onze maag samen van angst.

Als mensen bang zijn dat er iets ergs gaat gebeuren, zijn ze nerveus en onrustig.

Iemand kan bijvoorbeeld angst voelen bij het kijken naar een enge film of wanneer hij of zij in een onbekende omgeving terechtkomt, zoals op school of op het werk.



Ik ben **woede**.

Woede. Ik kan een heel sterke emotie zijn.

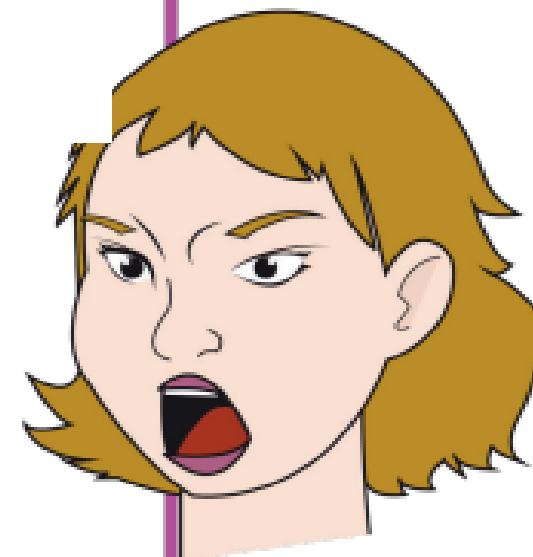
Iemand kan mij voelen wanneer iets niet zo goed gaat als hij of zij zou willen, iemand hem beledigt of boos maakt.

Woede helpt ons onze grenzen te beschermen.

Het is heel belangrijk om te leren woede zo te ervaren
onzelf of anderen geen schade berokkent.

We kunnen even alleen zijn of tot tien tellen voordat we iets zeggen.

Vaak spant het lichaam zich aan, worden de vuisten gebald en schreeuwt de persoon.

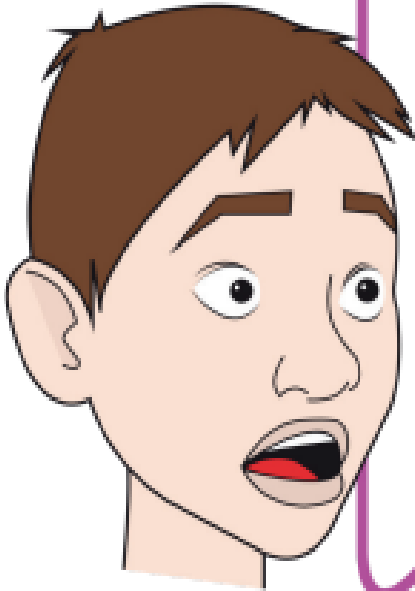


Ik ben **Verrassing**.

Ik ben een reactie op iets ongewoons of onverwachts gebeurt. Het kan een positieve of negatieve reactie zijn.

Het hangt ervan af of iets ons aangenaam verrast (wanneer iemand een verrassingsverjaardagsfeestje voor ons organiseert) of onaangenaam (wanneer iemand ons slecht nieuws vertelt dat we niet hadden verwacht).

Iemand kan zijn ogen of mond wijd open hebben, zijn wenkbrauwen optrekken, even zijn adem inhouden, van verbazing gillen of terugdeinzen.



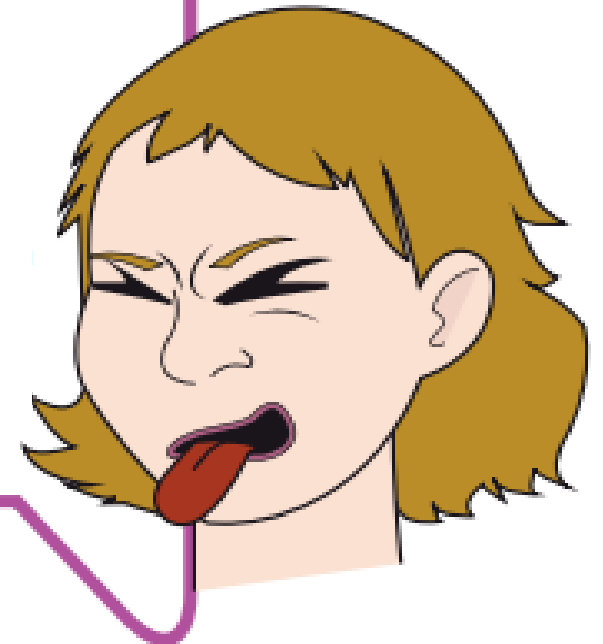
Ik ben **Walging**.

Ik ben een sterke negatieve emotie.

Meestal zorgt dit ervoor dat er een uitdrukking van walging op het gezicht van de persoon verschijnt; de persoon kan zich misselijk of onwel voelen. Zo reageert iemand op iets onaangenaams of walgelijks.

Meestal wenden we ons snel af of rennen we weg van datgene wat ons walgt.

Dat kan bijvoorbeeld slecht eten zijn, een geur of iemands gedrag dat we niet prettig vinden.



Ik ben **Schaamte**.

Ik kom op wanneer iemand het gevoel heeft iets doms of gênants heeft gedaan en bang is voor wat anderen van hem of haar denken.

Iemands gezicht kan rood worden, hij of zij kan het hoofd laten hangen, of zijn of haar stem kan gaan trillen.

Schaamte kan ook nuttig zijn – het zorgt ervoor dat iemand zich netjes probeert te gedragen of snel het goed te maken als hij of zij iets verkeerd doet.

Iedereen maakt dit af en toe mee, maar het duurt nooit voor altijd.



Ik ben **liefde**.

Ik ben een prachtige en krachtige emotie.

Je kunt me voelen wanneer je iemand leuker vindt dan alleen als vriend(in).

Of verdriet als we niet bij een geliefde zijn. Je kunt een snellere hartslag of een opvlieger in je wangen ervaren.

Je handpalmen kunnen gaan zweten.

Je kunt vlinders in je buik voelen – dat vreemd kriebelend gevoel in je buik (bijvoorbeeld wanneer je in de buurt staat van de persoon op wie je verliefd bent).

Je denkt vaak aan je geliefde en wilt graag tijd met hem of haar doorbrengen.



Wat zijn emoties?

Denk eens na over je eigen woorden: hoe zou je aan iemand vragen hoe hij of zij zich voelt?



Verdriet



Verrassing



Woede



Schaamte

Oefening – Uitwisseling

Welke vragen kun je bedenken?



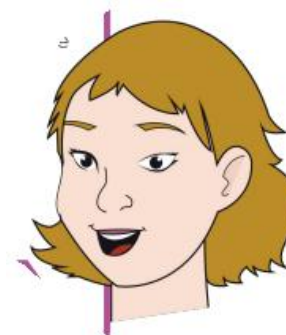
Angst



Walging



Vreugde



Liefde



Vragen over emoties

Wat zijn emoties?



Verdriet



Verrassing



Woede



Schaamte



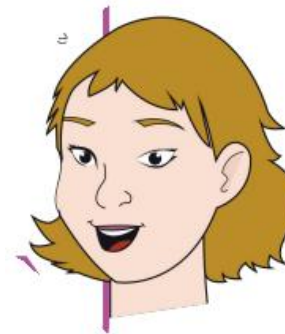
Angst



Walging



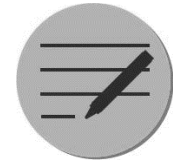
Vreugde



Liefde

Oefening

Creëer gevoelens met
afbeeldingen.



Emoties visueel (werkblad)