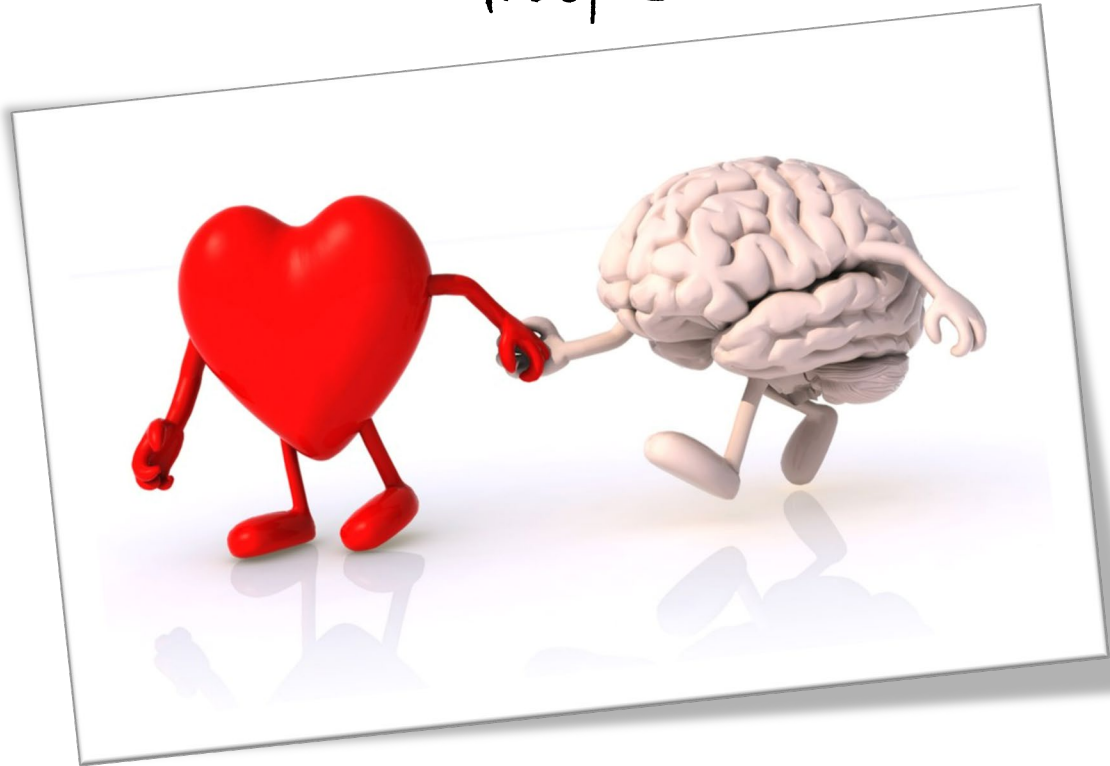


# Hoofd en Hart

Groep 8



universeel thema:

Relaties

Generalisaties:

- Alles is op een of andere manier aan elkaar gerelateerd.
- Alle relaties dienen een doel of nut.
- Relaties veranderen met de tijd.

# Denkstof

## Gebruiksvoorwaarden

### EIGEN GEBRUIK

Alle materialen zijn alleen voor eigen gebruik.



### NIET COMMERCIEEL

De materialen mogen worden ingezet in eigen lespraktijk, ook bij eigen trainingen, maar altijd onder naamsvermelding en bestanden mogen niet aan deelnemers worden gegeven of verkocht.



### GEEN AFGELEIDE WERKEN

De materialen mogen alleen in ongewijzigde vorm worden gebruikt.



### TOEGANKELIJKHEID

Het is niet toegestaan (delen van) de materialen online te zetten.

Dit houdt ook in:

- de projecten of materialen niet verwerken in Yurls, wikiwijs of andere lessencreatie websites
- de materialen niet delen achter een wachtwoord
- de materialen niet uploaden naar een fileshare website (ook niet als dit niet openbaar is)
- de materialen niet opnemen in een intranet of ander content management systeem.



“Door aanschaf en gebruik van dit materiaal ga je akkoord met deze gebruiksvoorwaarden.

Alle materialen zijn beschermd door auteursrecht en mogen uitsluitend volgens deze voorwaarden worden gebruikt.”

# Week 1. Thema Introductie Activiteit

## Hoofd versus Hart – Twee manieren van kijken

### Doel van de activiteit

Leerlingen onderzoeken het verschil tussen voelen en denken door eenzelfde situatie vanuit twee perspectieven te verwoorden: het *hart* (emotie, beleving) en het *hoofd* (logica, feiten). Ze leren herkennen hoe beide perspectieven waardevol zijn én hoe ze samen een relatie kunnen beïnvloeden.

### Werkwijze

1. Twee leerlingen komen naar voren.
2. De leraar leest een situatie voor uit de lijst (of een zelfgekozen, contextuele situatie).
3. Eén leerling krijgt de rol van **Hart**: deze leerling verwoordt de situatie vanuit gevoelens, emoties, innerlijke beleving.
4. De andere leerling speelt het **Hoofd**: deze leerling benoemt enkel feiten, observeerbare dingen, en redeneert zonder emotionele woorden.
5. Na afloop vraagt de leraar aan de klas:
  1. Wat merk je aan het verschil tussen hoofd en hart?
  2. Welke invloed heeft elk perspectief op de relatie?
  3. Wat zou er gebeuren als je alleen het hoofd zou volgen? Of alleen het hart?
6. Wissel de rollen bij een volgend duo.

### Situatielijst (10 situaties + toelichting)

1. Je beste vriend vertelt dat hij gaat verhuizen naar een andere stad.

*Toelichting:* raakt aan verlies, verandering, hechte relaties.

2. Je krijgt een lager cijfer dan je had verwacht, terwijl je hard gewerkt hebt.

*Toelichting:* gaat over teleurstelling, zelfbeeld, rechtvaardigheidsgevoel.

3. Twee kinderen sluiten iemand uit tijdens het buitenspelen.

*Toelichting:* sociale relaties, onrecht, groepsdynamiek.

4. Je wint een prijs die je niet had verwacht te winnen.

*Toelichting:* vreugde, verrassing, erkenning.

5. Je maakt per ongeluk iets kapot van iemand anders.

*Toelichting:* schuldgevoel, verantwoordelijkheid, eerlijkheid.

6. Je moet een presentatie houden voor de klas.

*Toelichting:* spanning, zelfvertrouwen, oordeel van anderen.

7. Je ziet iemand huilen op het schoolplein.

*Toelichting:* empathie, actie/reactie, observeren versus invoelen.

8. Je krijgt te horen dat je niet mee mag op een schooluitje.

*Toelichting:* buitensluiting, regels, gevoelens van oneerlijkheid.

9. Je helpt iemand die zijn lunch is vergeten.

*Toelichting:* zorgzaamheid, initiatief, morele keuzes.

10. Je krijgt kritiek op iets waar je trots op was.

*Toelichting:* trots, frustratie, omgaan met feedback.



# Week 1. Hele groep. De Taal van Emoties Begrijpen

## Denkroutine De 4 C's

### Doelen:

- Leerlingen kunnen emoties en situaties verbinden door middel van verhalen.
- Leerlingen ontwikkelen empathie door het begrijpen van emotionele relaties.
- Leerlingen oefenen kritisch denken via de denkroutine "De 4 C's".
- Leerlingen leren samen te werken en communiceren in kleine groepen.

### Vaardigheden:

- Kritisch denken
- Empathie en sociaal-emotionele vaardigheden
- Samenwerking en communicatie
- Analyse van verhalen

### Benodigdheden:

- 13 emotiekaarten
- 13 bijbehorende verhalen
- Schrijfmaterialen (pennen, papier)
- Klok of timer

### Reflectie:

- Wat heb je geleerd over de verbinding tussen emoties en situaties?
- Hoe heeft deze activiteit je geholpen om emoties beter te begrijpen?
- Hoe kun je deze inzichten toepassen in je eigen leven?

### Evaluatie:

- Observeer hoe leerlingen samenwerken en deelnemen aan de discussies.
- Analyseer de volledigheid en diepgang van de ingevulde denkroutines.
- Gebruik presentaties of korte rapportjes als evaluatiemateriaal.

## Criteria voor Succes

- Leerlingen kunnen de emotie in het verhaal identificeren en toelichten.
- Leerlingen reflecteren op de relatie tussen emotie en situatie.
- Groepen voltooien samen de denkroutine en presenteren hun inzichten.

### Beoordeling:

Geef feedback op samenwerking, inzicht en reflectie.

Beoordeel hoe goed leerlingen verbanden leggen tussen emoties, situaties en hun eigen leven.



# Week 1. Hele groep. De Taal van Emoties Begrijpen

## Denkroutine De 4 C's

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Verdeel de klas in tweetallen of drietallen.

Introduceer het concept van emoties en de denkroutine "De 4 C's".

Leg uit dat elke groep een emotiekaart en een verhaal krijgt. Het doel is om de emotie en haar relatie met de situatie te begrijpen.

#### Hoofdaktiviteit

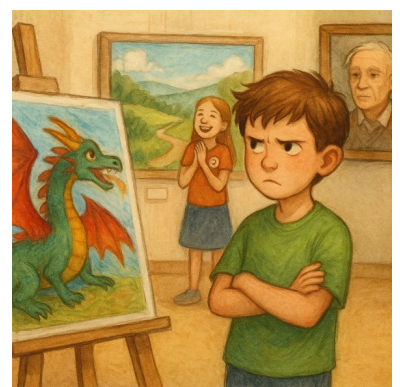
1. Geef elke groep een emotiekaart en het bijbehorende verhaal.
2. Laat groepen de denkroutine "De 4 C's" toepassen:
  - o **Connecties:** Hoe is de emotie verbonden met de situatie en hun eigen ervaringen?
  - o **Uitdagingen:** Wat roept vragen op over de emotie of situatie?
  - o **Concepten:** Wat zijn de belangrijkste ideeën?
  - o **Veranderingen:** Wat leren ze hiervan en hoe zou dit hun denken veranderen?
3. Begeleid de groepen en beantwoord vragen indien nodig.
4. Als er kaarten overblijven, bespreek deze klassikaal.

#### Afsluiting

Laat elke groep kort presenteren wat ze hebben ontdekt.

Bespreek gezamenlijk de relatie tussen emoties, situaties en hoe dit met de tijd kan veranderen.

Reflecteer klassikaal over wat ze hebben geleerd en hoe dit inzicht in emoties hen kan helpen.



# Leerlingenblad - De Taal van Emoties Begrijpen

## Criteria voor succes:

- De emoties in het verhaal identificeren en toelichten.
- Reflecteren op de relatie tussen emoties en situaties en eigen ervaringen.
- De denkroutine toepassen en inzichten duidelijk presenteren.



## Opdracht:

Lees samen het verhaal en de bijbehorende emotiekaart. Doorloop samen de stappen van de denkroutine 4C's. Maak aantekeningen in de vakken. Bereid een korte presentatie voor om jullie bevindingen te delen.

**Connecties:** Op welke manier zijn de emoties in het verhaal herkenbaar? Hoe sluiten ze aan bij je eigen ervaringen?

**Uitdagingen (Challenges):** Welke vragen bedenk je voor dieper begrip van alle emoties op de emotiekaart?

**Concepten:** Wat zijn de kernideeën achter deze emoties? (Bedenk samen minimaal vier stellingen over de beschreven emoties. Vb.: 'Soms zorgen emoties er voor dat je dingen niet meer durft.' of 'Emoties helpen je te merken dat je steun of aandacht nodig hebt.')

**Veranderingen (Changes):** Hoe kan dit inzicht je denken of handelen veranderen? Waarom is het goed 'de taal van emoties' te begrijpen?



## Presentatie voorbereidingsblad.

1. Begin met de titel: "Wij hebben nagedacht over 'Waar we heen gaan als..' "
2. Korte samenvatting van het verhaal met de focus op alle emoties die werden gevoeld
3. Bespreken van de bevindingen bij de 4 C's -
  - Toepasbaar in ons eigen leven toen...
  - Vragen die we hebben zijn...
  - Concepten die we bedachten zijn...
  - Wij vinden het belangrijk de taal van emoties te begrijpen omdat...'

Steekwoorden voor de samenvatting van het verhaal:

Samenvatting wordt gepresenteerd door: .....

Vragen die we meenemen in de presentatie:

Vragen worden gepresenteerd door: .....

Concepten en uitleg van de concepten:

Dit wordt gepresenteerd door: .....

Op welke manier heeft dit ons denken over emoties veranderd of verrijkt?

Dit wordt gepresenteerd door: .....



## Wat we voelen als... dingen onzeker zijn of te veel worden

### Het Presentatieproject

Sophie zat aan haar bureau, haar handen om haar hoofd geklemd. Voor haar lag een stapel papieren, vol aantekeningen voor de groepspresentatie die ze morgen moest houden. Haar maag voelde alsof er een knoop in zat.

#### *Stress*

Het was al laat en Sophie wist niet hoe ze alles op tijd af moest krijgen. Haar hart bonsde en ze voelde een drukkend gevoel op haar borst. "Waarom heb ik het zo lang uitgesteld?" dacht ze.

#### *Overweldigd*

Toen ze door de papieren bladerde, leek het allemaal een chaos. Te veel informatie, te veel taken. Sophie wist niet waar ze moest beginnen. Ze staaarde naar het scherm van haar laptop en voelde tranen opkomen. Alles leek op haar af te komen.

#### *Angst*

Ze zag het al helemaal voor zich: morgen stond ze voor de klas, en iedereen zou naar haar kijken. Wat als ze zou struikelen over haar woorden? Of als iemand een vraag stelde die ze niet kon beantwoorden? Die gedachten maakten haar misselijk.

#### *Bezorgdheid*

"Misschien vinden mijn groepsgenoten het niet goed genoeg," piekerde ze. Ze dacht aan haar vriendin Lisa, die altijd zo zelfverzekerd leek. Lisa zou vast denken dat Sophie het verpestte voor de groep.

#### *Vermijding*

Sophie klapte haar laptop dicht en stond op. "Ik kan dit niet," mompelde ze. Ze pakte haar telefoon en begon doelloos door TikTok te scrollen. Maar de onrust bleef in haar achterhoofd knagen.

#### *Opwinding*

Toen ze een video zag over iemand die een presentatie gaf, voelde ze een sprankje hoop. "Misschien kan ik het wel," dacht ze. Een deel van haar voelde zelfs een klein beetje spanning - zou het niet gaaf zijn als het morgen goed ging?

#### *Angstige verwachting*

Toch bleef de twijfel knagen. Wat als ze op dat moment alles zou vergeten? Sophie slikte. Ze kon zich bijna de ogen van haar klasgenoten voelen die haar morgen zouden aankijken.

#### *Vrees*

Terwijl ze naar haar aantekeningen keek, kreeg ze het benauwd. Wat als ze morgen echt niet meer wist wat ze moest zeggen? Wat als iedereen zou lachen?

#### *Kwetsbaarheid*

Ze dacht aan het moment dat ze daar zou staan, haar stem trillend. "Wat als ik dom overkom?" vroeg ze zich af. Ze voelde zich alsof ze doorzichtig zou zijn, alsof iedereen haar onzekerheden kon zien.

Sophie haalde diep adem. Ze ging weer zitten en pakte een vel papier. "Eén ding tegelijk," zei ze zacht tegen zichzelf. Ze schreef een duidelijke opening uit voor de presentatie. Daarna verdeelde ze de taken in kleine stukken. Elk vinkje dat ze kon zetten, gaf haar een beetje meer zelfvertrouwen.

De volgende ochtend stond Sophie, met klamme handen, voor de klas. Haar stem trilde even, maar toen ze begon te praten, voelde ze hoe de spanning langzaam wegtrok. Het was niet perfect, maar het was genoeg. Toen ze klaar was, voelde ze een klein beetje trots - ze had het toch gedaan.



# Wat we voelen als... dingen onzeker zijn of te veel worden

- 1. Stress**  
Het gevoel van druk en spanning wanneer je te veel verantwoordelijkheden hebt of uitdagingen tegenkomt.
- 2. Overweldigd**  
Het gevoel dat alles te veel is en je het niet meer aankunt.
- 3. Angst**  
Een reactie op een dreiging, vaak gepaard met bezorgdheid over wat er kan gebeuren.
- 4. Bezorgdheid**  
Een constante piekerende staat waarin je je zorgen maakt over een probleem of situatie.
- 5. Vermijding**  
Het actief uit de weg gaan van situaties of emoties die te moeilijk of confronterend voelen.
- 6. Opwinding**  
Een intense staat van energie en alertheid, vaak een mengeling van vreugde en nervositeit.
- 7. Faalangst**  
Het gevoel van gespannen wachten op iets waarvan je vreest dat het zal gebeuren.
- 8. Vrees**  
Een diepgeworteld gevoel van onheil, vaak gekoppeld aan een specifieke dreiging.
- 9. Kwetsbaarheid**  
Het bewustzijn van je eigen gevoeligheid en mogelijke blootstelling aan emotionele of fysieke schade.
- 10. Onzekerheid**  
Het gevoel van niet weten wat gaat komen, wat kan leiden tot twijfel en nervositeit.

## Meer gevoelens en emoties

- Twijfel
- Onrust
- Paniek
- Frustratie
- Hopeloosheid
- Verwarring
- Onmacht
- Schroom
- Ongemak
- Wanhoop

## Voorbeelden van reacties

- Terugtrekken
- Boos worden
- Huilen
- Piekeren
- Fysieke klachten
- Snel praten of druk gedrag
- Aandacht zoeken
- Controle willen houden
- Twijfelen aan jezelf
- Niets meer doen
- Afleiding zoeken
- Anderen de schuld geven

## Voorbeelden van situaties waarin dingen onzeker zijn of teveel worden:

1. Voor een spreekbeurt staan in de klas
2. Een onverwacht slecht cijfer krijgen
3. Meedoen aan een sportwedstrijd of optreden
4. Ruzie met een goede vriend(in)
5. Verhuizen naar een nieuwe klas of school



## Wat we voelen als... we vergelijken

### De Kunstwedstrijd

Noah staaarde naar het schilderij dat voor hem op de ezel stond. Het was de dag van de jaarlijkse kunstwedstrijd op school, en hij had er weken aan gewerkt. Een kleurrijke draak met vurige vleugels vulde zijn canvas. Hij was best tevreden, tot hij om zich heen keek naar de schilderijen van de andere kinderen.

#### Vergelijking

Hij zag dat zijn klasgenoot Sara een landschap had geschilderd met zoveel details dat het leek alsof je zo de heuvels in kon stappen. Noah keek weer naar zijn draak en voelde zich ineens onzeker. "Zij is echt veel beter dan ik," dacht hij.



#### Bewondering

Toen hij dichterbij ging kijken, viel zijn mond open. De kleuren in Sara's schilderij leken bijna magisch. Hoe kreeg ze dat voor elkaar? Hij voelde een oprechte bewondering voor haar talent.

#### Eerbied

Verderop hing een schilderij van Finn, een jongen uit groep 8. Het was een portret van zijn opa, zo levensecht dat het leek alsof hij zo uit het schilderij zou stappen. Noah voelde een soort ontzag. Dit was niet zomaar goed, dit was kunst.

#### Afgunst

Maar toen hij hoorde dat Finn al lessen volgde bij een professionele schilder, prikte er iets in Noah's buik. "Tuurlijk, als je zo'n voordeel hebt, is het makkelijk om goed te zijn," mompelde hij zachtjes.

#### Wrok

Toen de jury langs zijn schilderij liep en alleen maar knikte zonder iets te zeggen, voelde Noah een steek van wrok. "Ze begrijpen mijn werk niet eens," dacht hij. Hij wierp een boze blik op Sara en Finn.

#### Schadenfreude

Bij de prijsuitreiking hoorde Noah dat Finn niet had gewonnen. Een klein deel van hem voelde een gemene blijdschap. "Zie je wel, niemand is perfect," dacht hij, al schaamde hij zich direct daarna.

#### Freudenfreude

Toen de meester de tweede plaats aan Sara uitreikte, begon Noah te klappen. Hij zag haar brede glimlach en voelde ineens een warme blijdschap voor haar. Ze had het echt verdiend, en dat kon hij niet ontkennen. Toen hij naar huis fietste, dacht Noah na over de dag. Het had niet altijd fijn gevoeld om zichzelf met anderen te vergelijken, maar het had hem ook geïnspireerd. Misschien kon hij leren van hoe Sara kleuren gebruikte of hoe Finn gezichten schilderde. En misschien was het goed om soms even trots te zijn op wat hij zelf had gemaakt. Zijn draak mocht er ook best zijn.



# Wat we voelen als... we vergelijken

- 1. Vergelijking**  
Het bewust evalueren van jezelf of je situatie in relatie tot anderen.
- 2. Bewondering**  
Het gevoel van respect en waardering voor de kwaliteiten of prestaties van iemand anders.
- 3. Eerbied**  
Een diep respect en ontzag voor iets of iemand die uitzonderlijk wordt gevonden.
- 4. Afgunst**  
Het verlangen naar iets dat iemand anders heeft; gecombineerd met een gevoel van tekortkoming.
- 5. Jaloezie**  
De angst of boosheid dat iets waardevols, zoals aandacht of bezit, wordt bedreigd door een ander.
- 6. Wrok**  
Een langdurig gevoel van bitterheid of onrechtvaardigheid tegenover iemand vanwege een vergelijking.
- 7. Schadenfreude**  
Het genoegen dat je voelt bij het zien van de tegenslag of het falen van een ander.
- 8. Freudenfreude**  
Het geluk dat je voelt wanneer je ziet dat iemand anders blij of succesvol is.

## Meer gevoelens en emoties

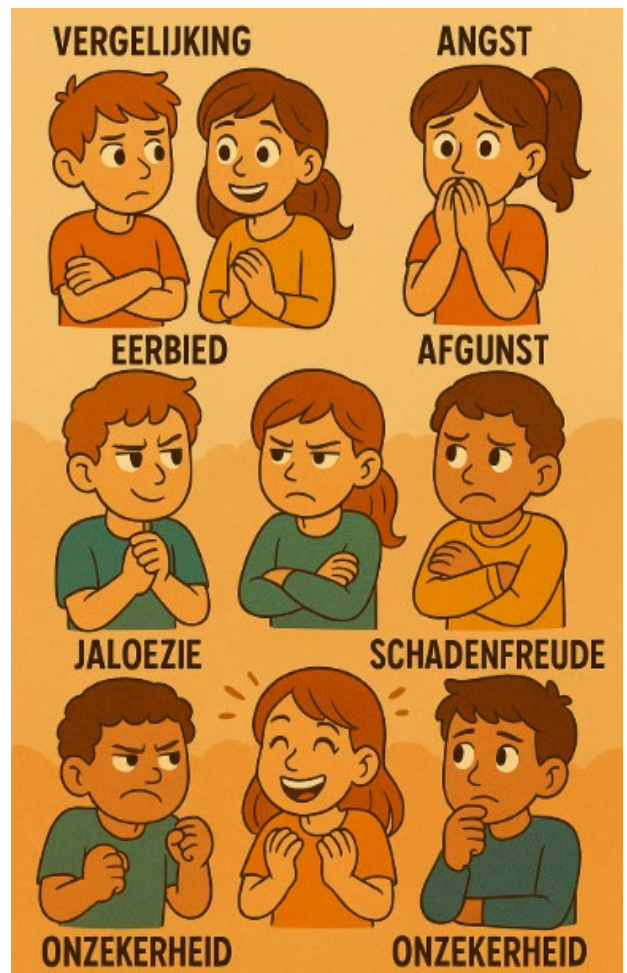
- Trots
- Ongemak
- Minderwaardigheid
- Verlangen
- Frustratie
- Competitiedrang
- Respect
- Spijt
- Teleurstelling
- Zelfbewustzijn

## Voorbeelden van reacties

- Je terugtrekken
- Een sarcastisch of kleinerend grapje maken
- Extra je best doen om gezien te worden
- Jaloers kijken of fronsen
- Een compliment geven
- De ander of het onderwerp vermijden
- Jezelf willen bewijzen
- Kritisch kijken naar de ander

## Voorbeelden van situaties waarin we vergelijken:

1. Een klasgenoot krijgt een compliment van de leraar terwijl jij dacht dat jij het beter had gedaan
2. Je vriendin vertelt dat ze met iemand anders heeft afgesproken
3. Je ziet iemand iets doen wat jij heel graag zou willen kunnen
4. Je hoort dat iemand anders een prijs heeft gewonnen waar jij ook voor in de race was
5. Je krijgt kritiek op iets waar je veel moeite voor hebt gedaan



## Wat we voelen als... dingen niet gaan zoals gepland

### Het Verjaardagsfeest

Sam had zich al weken verheugd op zijn verjaardag. Dit jaar had hij een groot plan: een voetbaltoernooi in het park met al zijn vrienden. Hij had teams bedacht, prijzen geregeld en een taart met een voetbal erop laten maken. Maar op de ochtend van zijn verjaardag keek hij naar buiten en zag dikke regendruppels tegen het raam slaan.

#### *Verveling*

Sam zuchtte en liet zich op de bank vallen. Het regende zo hard dat zelfs zijn ouders zeiden dat het te gevaarlijk was om naar het park te gaan. Zonder zijn grote plan voelde de dag ineens leeg. Hij pakte zijn telefoon en scrollde doelloos, maar het hielp niet.

#### *Teleurstelling*

Toen hij aan zijn vrienden dacht, voelde hij een steek van teleurstelling. Hij had zich zo verheugd op het spel, de lol en het moment dat hij de beker zou uitreiken. Nu leek het alsof zijn verjaardag niet meer bijzonder was.

#### *Verwachtingen*

"Het had een geweldige dag moeten worden," mompelde Sam tegen zichzelf. Hij had zich alles zo levendig voorgesteld: hoe iedereen zou juichen, hoe zijn team zou winnen, hoe leuk het zou zijn. Maar dat zou nu niet meer gebeuren.

#### *Spijt*

"Ik had een binnenplan moeten maken," dacht hij ineens. Hij voelde spijt dat hij alles op het weer had laten aankomen. Misschien had hij een spelletjesmiddag kunnen organiseren of een filmavond. Waarom had hij dat niet bedacht?

#### *Ontmoediging*

Toen zijn moeder voorstelde om bordspellen te doen, haalde Sam zijn schouders op. "Dat is toch lang niet zo leuk," zei hij zachtjes. Alles leek ineens stom in vergelijking met zijn originele plan.

#### *Berusting*

Maar na een tijdje besloot Sam toch maar mee te doen met zijn broertje en moeder. Ze speelden een kaartspel, en Sam merkte dat het eigenlijk best grappig was. Het voelde niet zoals hij had gehoopt, maar hij dacht: Het is beter dan niets.

#### *Frustratie*

Net toen hij zich een beetje beter begon te voelen, stortte zijn broertje per ongeluk een glas limonade over de kaarttafel. Sam sprong op. "Kun je niet een keer opletten?" riep hij boos. De frustratie die hij de hele dag al voelde, kwam er in één keer uit.

Na een diepe zucht besloot Sam de boel op te ruimen. Zijn moeder glimlachte en zei: "We kunnen straks ook gewoon taart eten. Een verjaardag zonder taart kan echt niet!" Dat maakte Sam weer een beetje vrolijk. Het was misschien niet het feest dat hij in zijn hoofd had, maar toen hij later met zijn familie lachend om de taart zat, voelde hij toch dat zijn verjaardag nog iets bijzonders had. Soms lopen dingen anders, maar dat hoeft niet altijd slecht te zijn.



# Wat we voelen als... dingen niet gaan zoals gepland

- 1. Verveling**  
Een staat van ontevredenheid of gebrek aan interesse wanneer iets niet stimulerend of uitdagend genoeg is.
- 2. Teleurstelling**  
Het gevoel van verdriet of frustratie wanneer iets niet voldoet aan je verwachtingen.
- 3. Verwachtingen**  
De hoop of het geloof dat iets op een bepaalde manier zal verlopen, wat kan leiden tot zowel vreugde als teleurstelling.
- 4. Spijt**  
Het gevoel van spijt of verdriet over iets wat je hebt gedaan of niet hebt gedaan.
- 5. Ontmoediging**  
Een gevoel van verlies van motivatie of hoop na een teleurstelling of tegenslag.
- 6. Berusting**  
Het aanvaarden van een situatie, vaak met een gevoel van machteloosheid of onvermijdelijkheid.
- 7. Frustratie**  
Een intense irritatie of onvrede wanneer iets niet gaat zoals je wilt of verwacht.

## Meer gevoelens en emoties

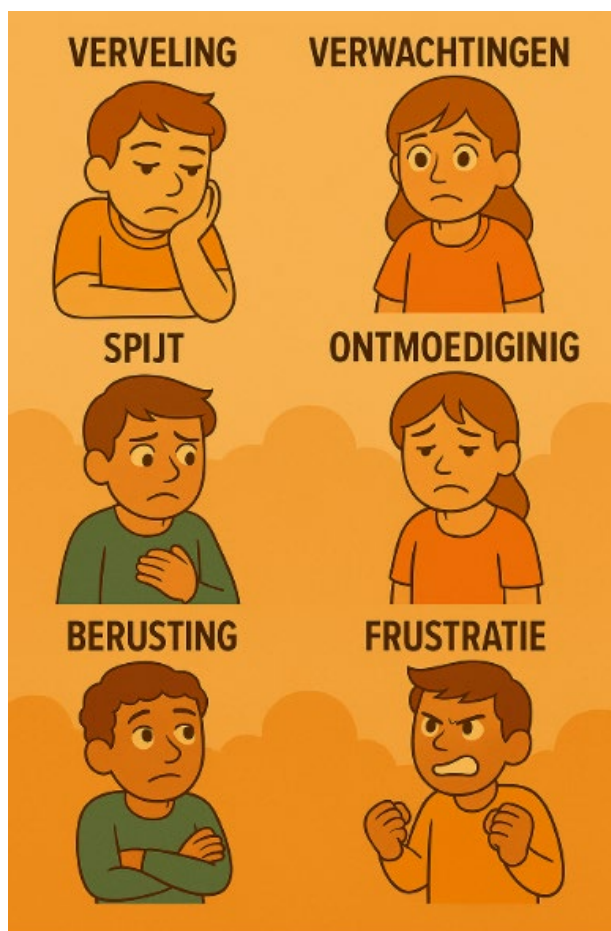
- Bevreemding
- Fascinatie
- Verbazing
- Ongemak
- Inspiratie
- Ademloosheid
- Verbijstering
- Eerbied
- Opwinding
- Voldoening

## Voorbeelden van reacties

- Zuchten
- Stil worden
- Mopperen
- Afhaken
- Klagen
- Weglopen
- Iets kapot maken
- Je verstoppert
- Opnieuw proberen
- Iemand anders de schuld geven

## Voorbeelden van situaties waarin dingen niet gaan zoals gepland:

1. Je hebt je huiswerk gemaakt, maar je bent het vergeten mee te nemen.
2. Je oefent voor een toets, maar krijgt vragen die je niet had verwacht.
3. Je spreekt af met vrienden, maar het begint ineens hard te regenen.
4. Je maakt een plan voor een spel, maar niemand houdt zich eraan.
5. Je wil iets vertellen in de kring, maar je wordt overgeslagen.



## Wat we voelen als... het ons te boven gaat

### De Sterrenregen

Mila lag op haar rug in het gras, starend naar de donkere lucht boven haar. Het was een zwoele zomernacht, en haar vader had haar mee naar buiten genomen om iets bijzonders te zien: een meteorenzwerm. Ze had geen idee wat ze moest verwachten, maar haar vader had beloofd dat het "magisch" zou zijn.

#### *Ontzag*

Toen de eerste lichtstrepen door de lucht flitsten, hapte Mila naar adem. De hemel leek ineens tot leven te komen. Ze voelde zich zo klein onder die eindeloze lucht vol vallende sterren. Het was alsof het heelal zelf met haar wilde praten.

#### *Verwondering*

De strepen licht waren mooier dan ze ooit had gedacht. Ze dansten en flikkerden, alsof ze een geheime boodschap schreven. Mila kon haar ogen niet afhouden van het spektakel. "Hoe kan zoiets bestaan?" fluisterde ze zachtjes.

#### *Verwarring*

Maar al snel vulden vragen haar hoofd. "Papa, hoe komt het eigenlijk dat sterren vallen? En waarom zien we ze nu ineens zo veel?" Ze begreep er niets van. Haar vader glimlachte en zei: "Het zijn geen echte sterren. Het is ruimtepuin dat opbrandt in de dampkring." Maar dat maakte het voor haar alleen maar ingewikkelder. "Ruimtepuin?" vroeg ze met gefronste wenkbrauwen.

#### *Nieuwsgierigheid*

Hoe meer haar vader vertelde, hoe meer vragen ze kreeg. "Waar komt dat puin vandaan? En wat als het niet helemaal opbrandt? Kan het de aarde raken?" Haar nieuwsgierigheid groeide met elke vallende ster die ze zag.

#### *Interesse*

Haar vader vertelde over kometen, planeten en de eindeloze ruimte vol geheimen. Mila luisterde ademloos. Ze voelde een vonkje van interesse oplichten - misschien wilde ze later wel meer leren over sterrenkunde. Het idee dat er zoveel te ontdekken viel, maakte haar helemaal enthousiast.

#### *Verrassing*

Plotseling verscheen er een heldere, lange streep aan de hemel, feller en groter dan alle andere. "Wauw!" riep Mila, haar hand voor haar mond. Het leek alsof deze ster speciaal voor haar was gevallen. Haar vader keek haar aan en zei: "Als je nu een wens doet, komt die misschien wel uit."

Mila sloot haar ogen en deed een wens, niet wetend of het zou werken, maar diep van binnen voelde ze dat deze nacht iets bijzonders was. Terwijl de sterrenregen langzaam afnam, wist ze één ding zeker: sommige dingen in het leven blijven een mysterie, en dat maakt ze juist zo prachtig.



# Wat we voelen als... het ons te boven gaat

1. **Ontzag**  
Een diep gevoel van bewondering en respect voor iets groots, indrukwekkends of inspirerends.
2. **Verwondering**  
Het gevoel van verbazing en bewondering bij het ervaren van iets onverwachts of buitengewoons.
3. **Verwarring**  
Het ongemakkelijke gevoel van niet begrijpen wat er gebeurt of wat je moet doen.
4. **Nieuwsgierigheid**  
Een sterk verlangen om meer te weten te komen of iets te begrijpen.
5. **Interesse**  
Een gerichte aandacht en betrokkenheid bij iets dat je waardevol of boeiend vindt.
6. **Verrassing**  
Een plotselinge emotie van verbazing of schok veroorzaakt door iets onverwachts.

## Meer gevoelens en emoties

- Bevreemding
- Fascinatie
- Verbazing
- Ongemak
- Inspiratie
- Ademloosheid
- Verbijstering
- Eerbied
- Opwinding
- Voldoening

## Voorbeelden van reacties

- Staren
- Wegdromen
- Huilen
- Bevriezen
- Alles vergeten
- Niets zeggen
- Snel praten
- Gek gedrag vertonen
- Overdreven lachen
- Vluchten en Verstoppen
- Alles tegelijk willen doen
- Niets meer willen doen

## Voorbeelden van situaties waarin het ons te boven gaat:

1. Een ruzie tussen vrienden waarbij je niet weet wat je moet doen
2. Te veel huiswerk of taken op één dag
3. Iemand die je heel dierbaar is wordt boos op je
4. Te veel nieuwe informatie in korte tijd krijgen
5. Een grote verandering, zoals verhuizen of een nieuwe klas



## Wat we voelen als... dingen niet zijn wat ze lijken

### Het Oude Kasteel

Tijn en zijn beste vriendin Evi fietsten door het dorp toen ze iets zagen wat ze nooit eerder hadden opgemerkt: een oud kasteel, verborgen achter dikke bomen. Het leek alsof het daar al eeuwen stond, maar op een of andere manier hadden ze het nooit eerder gezien.

#### *Vermaak*

“Wow, dat ziet er spannend uit!” zei Evi. “Misschien is het wel verlaten!” Ze stapten van hun fietsen af en renden naar het kasteel, lachend en giechelend terwijl ze over een scheef hek klommen. Het voelde alsof ze in een avonturenfilm zaten.

#### *Weemoed*

Binnen was alles stoffig en verlaten. Tijn raakte een oude stoel aan en stelde zich voor hoe het er vroeger uitzag, met mensen in mooie jurken en pakken. “Denk je dat hier ooit feesten werden gegeven?” vroeg hij zachtjes. Hij voelde een vreemd soort droefheid, alsof hij iets miste dat hij nooit had meegemaakt.

#### *Nostalgie*

Evi vond een kast vol oude boeken. Ze pakte er een en blies het stof eraf. “Kijk!” riep ze. Het was een kinderboek, met vergeelde pagina's en mooie tekeningen. “Dit lijkt op dat sprookjesboek dat we vroeger altijd lazen.” Ze lachten, maar ergens voelde het ook alsof ze een stukje van hun kindertijd terugvonden.

#### *Cognitieve dissonantie*

Toen ze verder het kasteel verkenden, vonden ze een moderne koelkast in de keuken. “Wat?” zei Tijn verbaasd. “Dit klopt niet! Hoe kan zo'n oud kasteel een nieuwe koelkast hebben?” Ze keken elkaar aan, hun hersenen krakend om het te begrijpen. “Misschien woont hier toch iemand?” zei Evi aarzelend.

#### *Paradox*

Verderop vonden ze een kamer met prachtige antieke meubels, maar in de hoek stond een flatscreen-tv. “Dit is zo raar,” zei Tijn. “Hoe kan het oud en nieuw tegelijk zijn?” Het voelde alsof het kasteel niet kon kiezen wat het wilde zijn.

#### *Ironie*

Plotseling hoorden ze voetstappen. Ze verstijfden. Uit een andere kamer kwam een oude man tevoorschijn. “Wat doen jullie hier?” vroeg hij streng. Zijn blik was scherp, maar toen hij hun geschrokken gezichten zag, brak hij in een glimlach. “Ik ben de gids van dit museum,” zei hij lachend. “Jullie hadden gewoon een kaartje kunnen kopen.”

#### *Sarcasme*

“Een museum?” herhaalde Evi. “Oh, geweldig. We hebben net uren door stof en spinnenwebben gekropen terwijl we gewoon via de voordeur naar binnen konden.” De gids grinnikte. “Nou, jullie hebben in elk geval de meest avontuurlijke route gekozen.”

Met een mix van gelach en lichte schaamte verlieten Tijn en Evi het kasteel. “Nou ja,” zei Tijn met een grijns, “tenminste weten we nu hoe het voelt om ontdekkingsreizigers te zijn.” Het was misschien niet wat ze hadden verwacht, maar dat maakte het avontuur juist zo leuk.



# Wat we voelen als... dingen niet zijn wat ze lijken

## 1. Vermaak

Een gevoel van plezier en ontspanning dat voortkomt uit iets dat je grappig of leuk vindt.

## 2. Weemoed

Een zacht, melancholisch gevoel van verlangen naar iets dat voorbij is of verloren lijkt.

## 3. Nostalgie

Een warme, vaak idealiserende herinnering aan een moment of periode uit het verleden.

## 4. Cognitieve dissonantie

Het ongemakkelijke gevoel dat ontstaat wanneer je tegenstrijdige gedachten, overtuigingen of gedragingen ervaart.

## 5. Paradox

Een gevoel van verwondering of frustratie bij iets dat tegenstrijdig of onmogelijk lijkt, maar toch waar kan zijn.

## 6. Ironie

Het verrassende of humoristische contrast tussen wat wordt verwacht en wat daadwerkelijk gebeurt.

## 7. Sarcasme

Een scherpe, vaak humoristische vorm van communicatie waarbij het tegenovergestelde van wat wordt gezegd wordt bedoeld.

### Meer gevoelens en emoties

- Verwondering
- Verwarring
- Ongeloof
- Intrige
- Wantrouwen
- Frustratie
- Melancholie
- Bevreemding
- Spanning
- Onzekerheid

### Voorbeelden van reacties

- Fronsen
- Verstijven
- Grote ogen opzetten
- Slikken
- Kippenvel krijgen
- Sneller ademen



### Voorbeelden van situaties waarin dingen niet zijn wat ze lijken:

1. Een cadeau blijkt iets heel anders te zijn dan de verpakking doet vermoeden
2. Iemand doet vrolijk, maar is eigenlijk verdrietig
3. Een klasgenoot die stil is, blijkt heel grappig te zijn
4. Een makkelijke opdracht blijkt veel moeilijker dan gedacht
5. Een foto op internet blijkt nep of bewerkt te zijn
6. Een compliment blijkt sarcastisch bedoeld



## Wat we voelen als... we pijn hebben

### De Boom van Herinneringen

Jurre zat onder de grote eik in het park, zijn knieën opgetrokken en zijn hoofd verborgen in zijn armen. Het was nog maar een week geleden dat zijn opa was overleden, en hij wist niet wat hij met al zijn gevoelens aan moest.

#### *Pijnlijke smart*

Elke keer als Jurre aan zijn opa dacht, voelde het alsof er een scherpe pijn door zijn borst ging. Hij herinnerde zich hoe ze altijd samen moppen vertelden en hoe opa hem had leren vissen. Nu was opa weg, en dat voelde alsof iemand een stukje uit zijn hart had gehaald.



#### *Hopeloosheid*

Hij keek naar de lege plek naast hem onder de boom, waar zijn opa altijd zat. "Waarom moet alles nu zo anders zijn?" fluisterde hij. Jurre voelde alsof niets hem nog kon helpen. Hoe moest hij zich ooit weer goed voelen?

#### *Wanhoop*

Plotseling sloeg hij met zijn vuist op de grond. "Waarom moest hij weggaan?" riep Jurre naar niemand in het bijzonder. Tranen stroomden over zijn gezicht. Hij wilde zijn opa terug, maar hoe hard hij het ook wenste, hij wist dat het onmogelijk was.

#### *Verdriet*

Een zachte bries ritselde door de bladeren van de eik, en Jurre keek omhoog. De boom had er altijd gestaan, net als zijn opa. Maar nu leek zelfs de boom droevig. Hij huilde stilletjes verder, zijn schouders trillend. Het voelde alsof het verdriet nooit zou verdwijnen.

#### *Rouw*

Toen hij uiteindelijk opstond, zag hij een kastanje op de grond liggen. Zijn opa had hem ooit geleerd hoe je van een kastanje een klein poppetje kon maken. Jurre pakte de kastanje op en glimlachte zwakjes. Het deed pijn om aan opa te denken, maar tegelijkertijd voelde hij zich ook dichterbij hem.

Met de kastanje stevig in zijn hand besloot Jurre naar huis te gaan. Het verdriet zou niet zomaar weggaan, dat wist hij. Maar misschien hoefde hij het ook niet weg te stoppen. Hij kon aan opa blijven denken, de mooie herinneringen koesteren en weten dat zijn opa altijd een plekje in zijn hart zou hebben.



# Wat we voelen als... we pijn hebben

## 1. Pijnlijke smart

Een intens emotioneel of fysiek lijden dat moeilijk te verdragen is.

## 2. Hopeloosheid

Het gevoel dat er geen enkele uitweg of oplossing meer is, waardoor alle hoop verdwijnt.

## 3. Wanhoop

Een overweldigend gevoel van machteloosheid en angst, vaak veroorzaakt door een gevoel van verlies of falen.

## 4. Verdriet

Een emotionele reactie van droefheid bij verlies, teleurstelling of pijnlijke ervaringen.

## 5. Rouw

Het proces van diepe emotionele pijn en verwerking na een groot verlies, zoals het overlijden van een geliefde.

### Meer gevoelens en emoties

- Machteloosheid
- Kwetsbaarheid
- Schuldgevoel
- Eenzaamheid
- Ongeloof
- Woede
- Frustratie
- Angst
- Spijt
- Melancholie

### Voorbeelden van reacties

- Krop in de keel
- Trillende lip
- Wegkijken
- Armen over elkaar
- Stil worden
- Ogen neerslaan
- Schouders optrekken
- Huilen
- Fronsen
- Verstijven
- Diepe ademhaling
- Hoofd laten hangen

### Voorbeelden van situaties waarin we pijn hebben

1. Niet gekozen worden bij een spel
2. Iemand die iets gemeens tegen je zegt
3. Je best doen en toch falen
4. Uitgelachen worden door anderen
5. Een dierbare die boos op je is
6. Je buitengesloten voelen
7. Iets horen wat je liever niet wilde weten
8. Afscheid moeten nemen van iemand



## Wat we voelen... met anderen

### Het Gescheurde Voetbalshirt

Liam stond op het schoolplein toen hij Merel zag zitten op de grond bij een boom. Haar gezicht was rood, en haar ogen waren glazig. In haar handen hield ze een gescheurd voetbalshirt vast. Het was duidelijk dat ze probeerde haar tranen te bedwingen, maar het lukte niet.

#### *Compassie*

Liam liep naar haar toe. Hij wist niet precies wat er gebeurd was, maar hij voelde dat Merel zich rot moest voelen. Zonder iets te zeggen ging hij naast haar zitten, zodat ze wist dat ze niet alleen was.



#### *Medelijden*

“Wat is er gebeurd?” vroeg hij zacht. Merel snikte en liet het shirt zien. “Het was van mijn broer,” zei ze. “Hij gaf het aan mij toen hij naar het buitenland verhuisde. Het is het enige dat ik nog van hem heb.” Liam voelde een steek van medelijden. Hij kon zich niet voorstellen hoe verdrietig ze zich moest voelen.

#### *Empathie*

Liam dacht aan de keer dat hij zijn favoriete knuffel kwijt was geraakt toen hij jonger was. Hij wist nog hoe verloren hij zich voelde, zelfs al zeiden anderen dat het maar een knuffel was. “Dat moet echt verschrikkelijk voor je zijn,” zei hij. “Ik snap dat je er verdrietig over bent.”

#### *Sympathie*

Merel keek op en glimlachte zwak. “Dank je,” zei ze. “De meeste kinderen zouden gewoon zeggen dat het maar een oud shirt is.” Liam schudde zijn hoofd. “Het is meer dan dat. Het betekent iets voor je. Dat is belangrijk.”

#### *Grenzen*

“Misschien kunnen we het proberen te maken?” stelde Liam voor. Maar Merel schudde haar hoofd. “Ik wil het liever niet laten aanraken,” zei ze voorzichtig. Liam knikte. “Dat is oké. Het is jouw shirt, en jij mag beslissen wat ermee gebeurt.”

#### *Vergelijkend lijden*

Toen ze even stil zaten, zei Merel: “Misschien stel ik me wel aan. Ik bedoel, er zijn mensen die veel ergere dingen meemaken.” Liam keek haar serieus aan. “Misschien,” zei hij, “maar dat maakt jouw verdriet niet minder echt. Het is oké om je rot te voelen, ook al hebben anderen het misschien moeilijker.”

Merel knikte, haar ogen minder glazig nu. “Dank je, Liam,” zei ze. “Je bent echt een goede vriend.” Liam glimlachte. Hij voelde zich blij dat hij haar een beetje had kunnen helpen, al was het maar door er voor haar te zijn. Soms hoefde je niets op te lossen – soms was luisteren al genoeg.



# Wat we voelen... met anderen

- 1. Compassie**  
Het diepe gevoel van zorg en medeleven, gecombineerd met de wens om anderen te helpen in hun lijden.
- 2. Medelijden**  
Het gevoel van verdriet of medeleven voor iemand die lijdt, vaak met een zekere afstand of superioriteitsgevoel.
- 3. Empathie**  
Het vermogen om je in te leven in en de emoties van een ander echt te begrijpen en mee te voelen.
- 4. Sympathie**  
Een gedeeld gevoel van verdriet of steun voor iemand, zonder per se hun situatie volledig te begrijpen.
- 5. Grenzen**  
Het vermogen om gezonde en duidelijke emotionele en fysieke lijnen te stellen in relaties met anderen.
- 6. Vergelijkend lijden**  
Het vergelijken van jouw pijn of ongemak met dat van een ander, vaak met het gevoel dat jouw lijden minder of meer waarde heeft.

## Meer gevoelens en emoties

- Verbondenheid
- Trots
- Zorgzaamheid
- Aandacht
- Vreugde
- Respect
- Ongemak
- Bezorgdheid
- Frustratie
- Waardering

## Voorbeelden van reacties

- Warm gevoel in de borst
- Iemand geruststellen
- Spanning in de schouders
- "Ik begrijp het" zeggen
- Tranen prikken achter de ogen
- Kaartje sturen
- Verstrakking in het gezicht
- Afstand nemen
- Zachte blik
- Spiegelen van emoties

## Voorbeelden van situaties met anderen

1. Een klasgenoot huilt na een nare opmerking en je gaat stil naast hem zitten
2. Je ziet iemand struikelen op het schoolplein en blijft op afstand kijken
3. Een vriend vertelt dat zijn ouders gaan scheiden en je voelt een brok in je keel
4. Je stuurt een kaartje naar een buurmeisje die haar kat heeft verloren
5. Je mag niet mee op schoolreis en denkt daarna aan mensen die nog grotere problemen hebben



## Wat we voelen als... we tekortschieten

### De Spreekbeurt

Noor stond voor de klas met haar spreekbeurt over het zonnestelsel. Ze had zich wekenlang voorbereid en alles perfect uitgeschreven. Maar toen ze begon te praten, ging alles mis.

### Schaamte

Halverwege haar eerste zin struikelde ze over een woord. "De zonneletsel, eh, het zonnestelsel..." Haar wangen begonnen te gloeien. Ze hoorde iemand achterin zacht lachen. Noor voelde zich klein worden. Hoe kon ze zo'n domme fout maken?

### Zelfcompassie

Ze slikte en haalde diep adem. "Iedereen maakt fouten," zei ze zacht tegen zichzelf, alsof ze een vriendin probeerde te troosten. "Het is oké. Probeer het gewoon nog een keer."

### Perfectionisme

Noor wilde dat alles perfect ging. Ze had zich zo goed voorbereid! Maar nu leek het alsof al haar werk voor niets was geweest. Elke misstap voelde als een enorme ramp. Ze kon niet begrijpen waarom ze zo faalde.

### Schuldgevoel

Na haar spreekbeurt ging Noor snel zitten. "Ik heb de groep teleurgesteld," dacht ze. "Mijn ouders hebben me zo geholpen, en nu heb ik ze in de steek gelaten." Ze voelde zich rot over haar prestatie en dacht aan de tijd die anderen in haar hadden gestoken.

### Vernedering

Toen de bel ging, kwamen een paar kinderen naar haar toe. "Die uitspraak van zonnestelsel was wel grappig," zei iemand met een grijns. Noor wist niet wat ze moest zeggen. Ze voelde zich vernederd, alsof iedereen alleen haar fouten had gezien.

### Schaamtevolle verlegenheid

Noor wilde het liefst verdwijnen. Toen haar beste vriendin Eva vroeg hoe het ging, wist ze niet hoe ze moest reageren. "Het was stom," mompelde ze, terwijl ze naar de grond keek. Ze durfde Eva niet aan te kijken, bang dat ze hetzelfde dacht als de anderen.

Die avond vertelde Noor alles aan haar moeder, die glimlachte en zei: "Iedereen maakt fouten, Noor. We leren ervan. Maar weet je wat ik zag? Hoe moedig je was om door te gaan." Noor keek verbaasd op. "Je hebt het toch maar gedaan, en dat is meer waard dan perfect zijn."

Hoewel Noor zich nog steeds schaamde, voelde ze een klein beetje trots. Misschien was perfect niet het belangrijkste. Misschien was proberen, ondanks fouten, wel de grootste overwinning.



# Wat we voelen als... We tekortschieten

- 1. Schaamte**  
Het pijnlijke gevoel dat je niet goed genoeg bent of dat je hebt gefaald in de ogen van jezelf of anderen.
- 2. Zelfcompassie**  
Het vermogen om mild en begripvol naar jezelf te zijn bij fouten of tegenslagen, in plaats van hard te oordelen.
- 3. Perfectionisme**  
De drang om alles foutloos te doen, vaak gedreven door angst voor kritiek of falen.
- 4. Schuldgevoel**  
Het ongemakkelijke gevoel dat je iets verkeerd hebt gedaan en daarmee schade hebt veroorzaakt aan jezelf of anderen.
- 5. Vernedering**  
Het intense gevoel van kleinheid of waardeloosheid dat ontstaat wanneer je publiekelijk wordt bekritiseerd of afgewezen.
- 6. Schaamtevolle verlegenheid**  
Het ongemakkelijke gevoel van zelfbewustzijn en onzekerheid wanneer je denkt dat anderen je beoordelen.

## Meer gevoelens en emoties

- Onzekerheid
- Frustratie
- Teleurstelling
- Hopeloosheid
- Minderwaardigheid
- Angst
- Spijt
- Ongemak
- Wanhoop
- Zelfkritiek

## Voorbeelden van reacties

- Wangen worden warm
- Blik naar de grond
- Spieren spannen zich aan
- Excuses herhalen
- Stil worden of fluisteren
- Alles opnieuw willen doen
- Handen verstoppen of aan kleding friemelen
- Trillen of beven
- Tranen achter de ogen voelen
- Hartslag versnelt
- Terugtrekken uit een groep

## Voorbeelden van situaties met anderen

1. Je maakt een fout tijdens een presentatie en iemand in de klas begint te lachen
2. Je oefent een uur op één zin in een werkstuk omdat je bang bent om een fout te maken
3. Je vergeet een afspraak en iemand is daardoor teleurgesteld in je
4. Iemand maakt een nare opmerking over jouw antwoord terwijl de hele klas meeluistert
5. Je zegt iets stoms in een groep en hebt het gevoel dat iedereen naar je kijkt en oordeelt



## Wat we voelen als... we verbinding zoeken

### De Nieuwe Club

Tara stond aan de rand van het voetbalveld. Ze had haar nieuwe sportschoenen aan en haar haar in een strakke paardenstaart gedaan, klaar om mee te doen met de eerste training van de voetbalclub. Maar terwijl ze naar de groep keek, voelde ze een knoop in haar maag.

#### *Erbij horen*

De andere kinderen waren druk met elkaar aan het praten en lachen. Tara keek naar hen en hoopte dat ze haar zouden opmerken en haar zouden uitnodigen om mee te doen. Ze wilde zo graag deel uitmaken van de groep.

#### *Inpassen*

Toen de coach begon met een warming-up, deed Tara voorzichtig mee. Ze probeerde precies te doen wat de anderen deden, in de hoop dat ze niet zou opvallen. Als ze zich gewoon hetzelfde gedroeg, zou niemand merken dat ze nieuw was, toch?

#### *Verbinding*

Halverwege de training maakte een jongen, Ravi, een grap over hoe moeilijk de oefeningen waren. Tara lachte mee, en hij glimlachte naar haar. Het voelde als een klein moment van verbinding, alsof ze eindelijk een beetje gezien werd.

#### *Ontkoppeling*

Maar toen het tijd was om teams te maken, koos niemand Tara. Ze bleef alleen staan terwijl de anderen elkaar naar hun team riepen. Het voelde alsof ze ineens weer helemaal buiten de groep stond.

#### *Onzekerheid*

"Misschien ben ik niet goed genoeg," dacht Tara. Ze voelde haar wangen gloeien en keek naar haar voeten. "Wat als ze me helemaal niet willen?"

#### *Onzichtbaarheid*

Toen het spel begon, stond Tara achterin het veld. Niemand gaf haar de bal, en het leek alsof de rest haar compleet vergat. Ze voelde zich klein, alsof ze er net zo goed niet had kunnen zijn.

#### *Eenzaamheid*

Na de training pakte Tara langzaam haar tas in. Ze voelde zich alleen, zelfs al stond ze midden op het drukke veld. Ze wilde naar huis, maar ook dat voelde leeg. Misschien hoorde ze hier helemaal niet thuis.

Net toen Tara wilde weglopen, riep Ravi haar naam. "Tara, wil je morgen samen oefenen? Je hebt een goede pass, dat zag ik!" Tara keek verbaasd op. "Echt?" vroeg ze. Ravi knikte enthousiast. Voor het eerst voelde ze een sprankje hoop. Misschien duurde het even, maar er was een kans dat ze hier toch haar plek zou vinden.



# Wat we voelen als... we verbinding zoeken

- 1. Erbij horen**  
Het warme gevoel van geaccepteerd en gewaardeerd worden als deel van een groep of gemeenschap.
- 2. Inpassen**  
De inspanning om jezelf aan te passen aan een groep of situatie om acceptatie te krijgen, soms ten koste van je authenticiteit.
- 3. Verbinding**  
Het gevoel van diepe en oprechte verbondenheid met anderen door gedeelde ervaringen of emoties.
- 4. Ontkoppeling**  
Het pijnlijke gevoel van afstand of losgekoppeld zijn van anderen, waardoor je je geïsoleerd voelt.
- 5. Onzekerheid**  
Het ongemakkelijke gevoel van twijfel over je eigen waarde of hoe je door anderen wordt gezien.
- 6. Onzichtbaarheid**  
Het gevoel dat je genegeerd wordt of niet opgemerkt wordt door de mensen om je heen.
- 7. Eenzaamheid**  
Het verdrietige gevoel van een gebrek aan verbinding of emotionele steun, zelfs als je niet fysiek alleen bent.

## Meer gevoelens en emoties

- Hoop
- Afwijzing
- Verlangen
- Kwetsbaarheid
- Acceptatie
- Waardering
- Tegenzin
- Twijfel
- Tederheid
- Frustratie

## Voorbeelden van reacties

- Nagaan wat anderen doen en dat nadoen
- Gespannen kaak of lichaam, oppervlakkige ademhaling
- Fronsen, afwezige blik
- Vermoeid
- Friemelen aan kleding of haar
- Rode wangen of klamme handen
- Verminderde energie of moeite om initiatief te nemen
- Koude handen, spanning in nek en schouders



## Voorbeelden van situaties als we verbinding zoeken

1. Na een ruzie of misverstand
2. Als je iets moeilijks meemaakt
3. Tijdens feestdagen of belangrijke momenten
4. Als je iets leuks hebt meegemaakt
5. Bij het starten op een nieuwe school of in een nieuwe klas
6. Als je je alleen voelt op de speelplaats
7. Wanneer je verdrietig of bang bent
8. Tijdens groepsopdrachten of samenwerkactiviteiten



## Wat we voelen als... het hart open is

### Het Briefje in de Kluis

Emma stond voor haar kluisje, haar handen trilden terwijl ze een klein briefje uitvouwde dat ze net had gevonden. Ze herkende het handschrift meteen: het was van haar beste vriendin, Sophie. Maar de woorden op het briefje maakten haar hart zinken.

#### *Liefde*

Emma en Sophie waren al jaren beste vriendinnen. Ze deelden alles: geheimen, dromen, en eindeloze lachbuien. Voor Emma voelde Sophie als een zus, iemand bij wie ze zich altijd veilig voelde.

#### *Gebrek aan liefde*

Maar op het briefje stond: "Ik ben het zat dat Emma altijd alles wil bepalen. Ze denkt dat ze alles beter weet." Emma's adem stakte. Was dit echt wat Sophie dacht? Het voelde alsof er een gat in haar hart viel.

#### *Gebroken hart*

Terwijl ze daar stond, voelde Emma de tranen opkomen. Ze dacht aan alle keren dat ze samen plezier hadden gehad en alle momenten waarop ze dacht dat Sophie haar altijd zou steunen. Die herinneringen voelden nu pijnlijk ver weg.

#### *Vertrouwen*

Emma herinnerde zich dat Sophie haar altijd had verteld dat ze haar kon vertrouwen, wat er ook gebeurde. Maar hoe kon ze nu nog geloven dat Sophie eerlijk tegen haar was? Haar vertrouwen leek in een klap verdwenen.

#### *Zelfvertrouwen*

"Ik dacht dat ik een goede vriendin was," fluisterde Emma tegen zichzelf. Ze voelde zich onzeker en vroeg zich af of het allemaal haar schuld was. Misschien had ze wel te veel gezegd of gedaan zonder het door te hebben.

#### *Verraad*

Ze voelde een steek van verraad. Sophie had nooit iets tegen haar gezegd, maar blijkbaar wél tegen anderen. Het voelde alsof Sophie achter haar rug om had gefluisterd, en dat deed meer pijn dan ze had verwacht.

#### *Verdedigingsmechanismen*

Emma balde haar vuisten en slikte haar tranen weg. "Nou, als zij dat over me denkt, hoeft ze mijn vriendin niet meer te zijn," mompelde ze boos. Ze probeerde zichzelf te beschermen door de pijn te negeren, maar diep vanbinnen voelde ze zich nog steeds gekwetst.

#### *Overweldiging door emoties*

De rest van de dag zat Emma met een knoop in haar maag. Ze voelde een mix van verdriet, boosheid en verwarring. Hoe moest ze hier ooit mee omgaan? Het leek alsof haar gevoelens alle kanten opschoten.

#### *Gekwetstheid*

Toen ze Sophie na school zag, durfde Emma haar nauwelijks aan te kijken. Ze wilde haar vragen waarom ze dat briefje had geschreven, maar de woorden bleven in haar keel steken. Ze voelde zich te kwetsbaar om het gesprek aan te gaan.

Die avond, thuis, schreef Emma een appje aan Sophie. Ze besloot eerlijk te zijn over hoe ze zich voelde. "Misschien kunnen we dit oplossen," dacht ze. Haar hart deed nog steeds pijn, maar ze wist dat liefde en vertrouwen soms ook betekenden dat je moet praten, zelfs als het moeilijk is.



# Wat we voelen als... het hart open is

- Liefde**  
Een diepe, warme genegenheid en toewijding voor iemand of iets dat belangrijk voor je is.
- Gebrek aan liefde**  
Het pijnlijke gevoel van een gemis aan emotionele verbinding of genegenheid.
- Gebroken hart**  
Het intense verdriet dat je voelt na verlies, afwijzing of het eindigen van een belangrijke relatie.
- Vertrouwen**  
Het geloof in de betrouwbaarheid, eerlijkheid en goede intenties van een ander of jezelf.
- Zelfvertrouwen**  
Het gevoel van zekerheid en acceptatie van je eigen capaciteiten en waarde.
- Verraad**  
Het gevoel van diepe teleurstelling en pijn wanneer iemand je vertrouwen schendt of je in de steek laat.
- Verdedigingsmechanismen**  
Reacties en gedragingen die bedoeld zijn om jezelf emotioneel te beschermen tegen pijn of kwetsbaarheid.
- Overweldiging door emoties**  
Het gevoel dat je wordt overspoeld door intense emoties die moeilijk te verwerken zijn.
- Gekwetstheid**  
Het emotionele pijnlijke gevoel dat je ervaart wanneer iemand je beledigt, negeert of afwijst.

## Meer gevoelens en emoties

- Vreugde
- Hoop
- Trots
- Tederheid
- Ongemak
- Bezorgdheid
- Dankbaarheid
- Onzekerheid
- Nostalgie
- Melancholie

## Voorbeelden van reacties

- In elkaar gedoken houding, wegstaren, weinig spreken, afwachtend gedrag
- Tranen, brok in de keel, handen voor het gezicht, terugtrekken uit contact, huilend of stil zijn
- Oogcontact maken, rustig ademen, open lichaamstaal, iets persoonlijks delen, steun bieden of aanvaarden
- Rechte houding, heldere stem, initiatief nemen, ontspannen gezicht, duidelijk je mening geven

## Voorbeelden van situaties als het hart open is

1. Een kind bekent verliefd te zijn op een klasgenoot.
2. Een vriendschap tussen twee leerlingen loopt stuk na een ruzie.
3. Iemand vertelt in de klas over een moeilijke thuissituatie.
4. Een leerling wordt getroost door een vriend na een nare ervaring.
5. Een kind wordt niet uitgenodigd voor een feestje van een klasgenoot.



## Wat we voelen als... het leven goed is

### De Picknick aan het Meer

Het was een warme, zonnige zaterdag en de familie van Jesse had een picknick gepland bij het meer. Jesse was vroeg wakker geworden, vol energie, en kon niet wachten om de dag te beginnen.

#### *Vreugde*

Toen ze aankwamen, rende Jesse meteen naar de waterkant. Het meer glinsterde in de zon, en het zachte ruisen van de bomen maakte het plaatje perfect. Hij voelde een vrolijke tinteling door zijn hele lichaam. Dit was precies hoe hij zich een perfecte dag voorstelde.



#### *Geluk*

Samen met zijn kleine zusje bouwde Jesse een dam van stenen in een ondiep deel van het water. Het gelach van zijn zusje vulde de lucht, en Jesse merkte dat hij breed glimlachte. Op dat moment leek alles precies zoals het moest zijn.

#### *Kalmte*

Na het spelen ging Jesse met zijn ouders op een kleed zitten. De geur van versgebakken brood en aardbeien hing in de lucht. Terwijl hij een boterham at, keek hij naar de rustige beweging van het water. Hij voelde zich kalm en helemaal op zijn plek.

#### *Tevredenheid*

Met een volle buik leunde Jesse achterover op het kleed. Zijn vader las een boek, zijn moeder keek dromerig naar het meer, en zijn zusje speelde met bloemen. Jesse dacht: Dit is het. Alles is goed zoals het nu is.

#### *Dankbaarheid*

“Wat een mooie dag,” zei zijn moeder zacht. Jesse keek haar aan en knikte. “Ja,” zei hij. “Ik ben echt blij dat we dit samen doen.” Hij voelde zich dankbaar voor zijn familie en voor dit moment.

#### *Vooruitziende vreugde*

Toen zijn vader voorstelde om straks een roeiboot te huren, sprong Jesse bijna op. “Echt? Dat lijkt me geweldig!” riep hij. Hij stelde zich al voor hoe ze over het meer zouden varen, het water zacht tegen de boot klotsend.

#### *Opluchting*

Later, toen hij bijna in slaap viel in het gras, realiseerde Jesse zich dat hij helemaal geen zorgen had vandaag. Geen school, geen huiswerk, geen gehaast. Alleen maar rust en plezier. Hij zuchtte opgelucht en liet zich nog verder ontspannen.

#### *Rust*

Toen de zon begon te zakken, liep de familie terug naar de auto. Jesse keek nog één keer naar het meer, waar het licht van de ondergaande zon danste op het water. Hij voelde zich vredig. Vandaag was een dag om te onthouden, een dag waarop het leven goed was.



# Wat we voelen als... het leven goed is

- 1. Vreugde**  
Een intens gevoel van blijheid en geluk dat voortkomt uit positieve ervaringen of momenten.
- 2. Geluk**  
Een langdurig gevoel van tevredenheid en welbevinden dat ontstaat wanneer dingen in balans zijn.
- 3. Kalmte**  
Een gevoel van innerlijke rust en ontspanning, vrij van stress of zorgen.
- 4. Tevredenheid**  
Het gevoel van voldoening en acceptatie wanneer je tevreden bent met wat je hebt of hebt bereikt.
- 5. Dankbaarheid**  
Het warme gevoel van waardering en erkenning voor iets of iemand die waarde toevoegt aan je leven.
- 6. Vooruitziende vreugde**  
Het plezier en de opwinding die je voelt in afwachting van iets waar je naar uitkijkt.
- 7. Opluchting**  
Het bevrijdende gevoel dat volgt nadat een stressvolle of moeilijke situatie is opgelost.
- 8. Rust**  
Een diep gevoel van kalmte en stabiliteit, zowel emotioneel als fysiek, in een harmonieuze omgeving.

## Meer gevoelens en emoties

- Trots
- Blijdschap
- Euforie
- Voldoening
- Verwondering
- Liefde
- Hoop
- Veiligheid
- Vertrouwen
- Optimisme

## Voorbeelden van reacties

- Glimlachen
- Diepe, rustige ademhaling
- Zuchten van ontspanning
- Ogen gesloten of dromerige blik
- Handen op het hart
- Stralende ogen
- Ontspannen gezichtsspieren
- Lichamelijke rust, stil zitten of liggen
- Armen wijd of omhoog
- Knikken of tevreden hummen

## Voorbeelden van situaties als het leven goed is

1. Samen met geliefden genieten van een rustige zomerdag in de natuur.
2. Een compliment krijgen na iets waar hard voor is gewerkt.
3. In stilte zitten met een warm kopje thee en geen haast hebben.
4. Goed nieuws ontvangen na een periode van onzekerheid.
5. Iets liefs doen voor iemand anders en hun dankbaarheid zien.



## Wat we voelen als... ons onrecht aangedaan wordt

### **De Kapotte Laptop**

Lisa zat achter haar bureau toen ze ontdekte dat haar laptop niet meer werkte. Het scherm bleef zwart, en geen enkele knop deed iets. Paniek sloeg toe: ze had net haar presentatie afgemaakt, die morgen ingeleverd moest worden. Ze rende naar beneden om hulp te vragen.

#### *Woede*

Toen Lisa haar jongere broer Thomas zag zitten met een gamecontroller in zijn hand, werd ze woedend. "Wat heb je met mijn laptop gedaan?!" schreeuwde ze. Thomas keek geschrokken op. "Ik heb niks gedaan!" riep hij terug, maar Lisa voelde haar woede koken.



#### *Minachting*

Lisa snoof. "Je zit altijd maar te gamen en weet niet eens hoe je voorzichtig moet zijn met spullen. Je snapt zeker niet hoe belangrijk mijn werk is." Ze keek neer op hem, alsof hij niets begreep van hoe de wereld werkte.

#### *Walging*

Toen Thomas stotterend zei dat hij misschien per ongeluk een glas water had omgestoten op haar bureau, voelde Lisa walging. "Hoe kun je zo slordig zijn?" zei ze met een afkeurende blik. Het idee dat hij zó nonchalant met haar spullen was omgegaan, maakte haar misselijk.

#### *Ontmenselijking*

In haar boosheid dacht Lisa: Hij denkt alleen maar aan zichzelf. Hij kan echt niks goed doen. Ze zag hem niet meer als haar broer, maar als iemand die alleen maar problemen veroorzaakte.

#### *Haat*

"Ik haat dit!" riep Lisa, terwijl ze de kapotte laptop op tafel gooide. Ze wist dat ze niet letterlijk haar broer haatte, maar op dat moment voelde het alsof hij alles had verpest. Haar frustratie en verdriet vermengden zich met boosheid.

#### *Zelfrechtvaardigheid*

Toen haar moeder erbij kwam en vroeg wat er aan de hand was, vertelde Lisa het hele verhaal met een boze toon. "Het is niet mijn schuld dat de laptop kapot is. Hij is degene die altijd overal een puinhoop van maakt!" Lisa voelde zich volledig in haar recht om Thomas de schuld te geven.

Later die avond, terwijl Lisa in bed lag, voelde ze een knoop in haar maag. Thomas had haar laptop niet expres kapotgemaakt. Ze dacht aan de blik in zijn ogen toen ze tegen hem schreeuwde en voelde zich een beetje schuldig. "Misschien was ik te hard," dacht ze. Morgen zou ze proberen het goed te maken, want hoewel ze boos was geweest, wist ze dat ze haar broer niet echt kwijt wilde.



# Wat we voelen als... ons onrecht aangedaan wordt

## 1. Woede

Een intense emotie van frustratie en verontwaardiging over iets dat als onrechtvaardig of beledigend wordt ervaren.

## 2. Minachting

Een gevoel van afkeer of gebrek aan respect voor iemand die je als minderwaardig of verachtelijk beschouwt.

## 3. Walging

Een krachtige afkeer die vaak fysiek of emotioneel wordt gevoeld bij iets dat je diep afwijst of onacceptabel vindt.

## 4. Ontmenselijking

Het gevoel dat iemand je behandelt als minder dan menselijk, wat kan leiden tot diepe pijn en boosheid.

## 5. Haat

Een intense en langdurige emotie van vijandigheid of afkeer tegenover een persoon of groep.

## 6. Zelfrechtvaardigheid

Het gevoel dat je moreel superieur bent en volledig in je recht staat om je boosheid of oordeel te uiten.

### Meer gevoelens en emoties

- Frustratie
- Pijn
- Wraakzucht
- Verontwaardiging
- Bitterheid
- Machteloosheid
- Afwijzing
- Ongeloof
- Teleurstelling
- Boosheid

### Voorbeelden van reacties

- Armen over elkaar, vuisten ballen
- Snelle, oppervlakkige ademhaling
- Wegkijken of iemand negeren
- Snauwen,
- Neus optrekken
- Gespannen spieren
- Buitensluiten van de ander
- Beschuldigende vinger wijzen of verwijten maken
- Harde of veroordelende taal
- Inwendig koken of trillen van woede
- Anderen kleineren of belachelijk maken

### Voorbeelden van situaties als we ons onrecht aangedaan voelen

1. Een leerling krijgt de schuld van iets dat iemand anders heeft gedaan.
2. Een kind wordt uitgelachen om een fout voor de klas. Een groep sluit een klasgenoot systematisch buiten en doet alsof die er niet is.
3. Iemand maakt een gemene opmerking over iemands afkomst, kleding of gezin.
4. Een kind wordt herhaaldelijk genegeerd als het iets wil zeggen in de groep.
5. Een leerling voelt zich beter dan anderen en wijst voortdurend op andermans fouten.



## Wat we voelen als we... onzelf beoordelen

### De Taartenwedstrijd

Noor had zich wekenlang voorbereid op de jaarlijkse taartenwedstrijd op school. Haar chocoladetaart met karamelvulling en glanzende topping zag er perfect uit. Ze wist zeker dat ze een goede kans maakte om te winnen. Toen ze de taart naar de jurytafel bracht, voelde ze een golf van zelfvertrouwen.



#### *Trots*

Toen ze langs de andere taarten liep, merkte Noor dat haar taart eruitzag alsof hij rechtstreeks uit een bakkerij kwam. Ze voelde een warme trots opwellen. "Dit is mijn beste werk ooit," dacht ze. "Iedereen zal zien hoeveel moeite ik heb gedaan."

#### *Overmoed*

Tijdens de prijsuitreiking glimlachte Noor breed toen de jury haar taart bewonderde. "Deze is zeker de mooiste," hoorde ze iemand fluisteren. Noor was er nu helemaal van overtuigd dat ze zou winnen. "De andere taarten maken geen schijn van kans," dacht ze bij zichzelf.

Maar toen de uitslag kwam, kreeg ze niet de eerste prijs. Die ging naar Tim, die een eenvoudige maar heerlijke appeltaart had gemaakt. Noor's mond viel open van verbazing. "Een appeltaart? Hoe kan dat nou beter zijn dan mijn chocoladetaart?"

#### *Nederigheid*

Na afloop liep Noor naar Tim toe. Ze proefde een stukje van zijn taart en moest toegeven dat het echt heerlijk was. Tim glimlachte. "Ik heb mijn oma's recept gebruikt. Ze heeft me alles geleerd." Noor voelde haar overmoed zakken. "Het gaat niet alleen om hoe iets eruitziet," dacht ze. Ze realiseerde zich dat iedereen zijn eigen talenten heeft, en dat het niet altijd draait om winnen.

Die avond keek Noor nog eens naar een foto van haar taart. Ze voelde nog steeds trots op wat ze had gemaakt, maar ze wist ook dat er altijd meer te leren viel. En daar was ze eigenlijk best blij mee.



# Wat we voelen als we... onzelf beoordelen

## 1. Trots

Het gevoel van voldoening en waardering voor je eigen prestaties, capaciteiten of inspanningen.

## 2. Overmoed

Een gevoel van overdreven zelfvertrouwen of arrogantie dat je perceptie van je beperkingen kan vervormen.

## 3. Nederigheid

Het besef van je eigen beperkingen en de bereidheid om anderen te waarderen en leren van hun kwaliteiten.

### Meer gevoelens en emoties

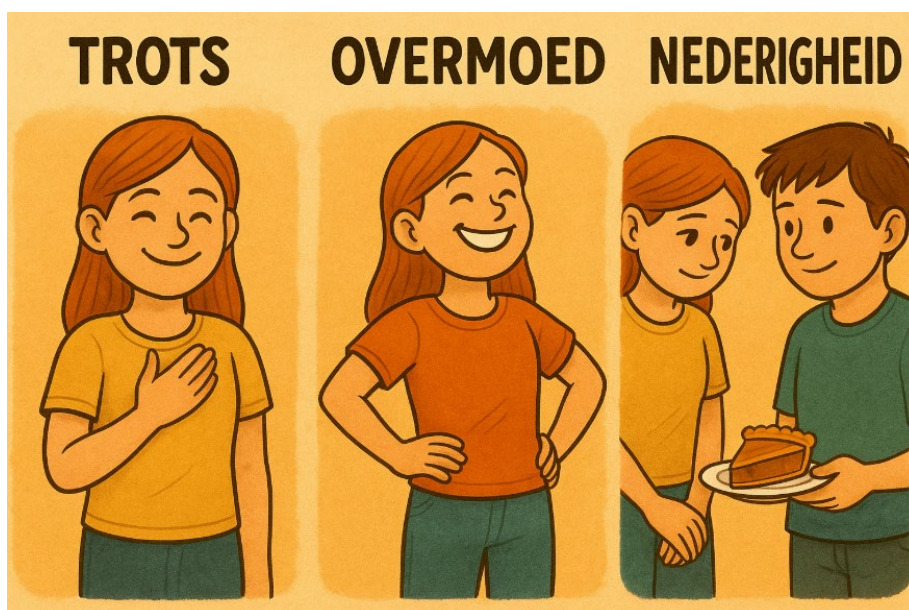
- Schuldgevoel
- Zelfkritiek
- Verlegenheid
- Voldoening
- Zelftwijfel
- Spijt
- Blijdschap
- Onzekerheid
- Verwachting
- Zelfrespect

### Voorbeelden van reacties

- Je glimlacht of steekt je duim op na een goede prestatie
- Je vertelt enthousiast aan anderen wat je hebt bereikt
- Je staat rechtop en zoekt misschien oogcontact met mensen in de zaal
- Je voelt een warme gloed in je borst
- Je hart klopt iets sneller, maar op een fijne manier
- Je ademhaling is rustig en vol vertrouwen

### Voorbeelden van situaties als we onszelf beoordelen

1. Blij na een goed optreden.
2. Trots op een zelfgemaakte poster.
3. Stoer doen vóór de toets.
4. Denken dat winnen vanzelf gaat.
5. Verwarring na een onverwacht verlies.
6. Vragen hoe een ander dat zo mooi deed.
7. Erkenning voor eigen inzet.



# Week 1. Kleine groep. Verhalen van het Hoofd en Hart

## Denksleutel verhaallijn

### Doelen:

- Leerlingen begrijpen hoe emoties relaties beïnvloeden en veranderen.
- Leerlingen ontwikkelen empathie door zich te verdiepen in verschillende emoties.
- Leerlingen oefenen met het structureren en verwoorden van een verhaal.
- Leerlingen ontdekken de verbinding tussen logica (hoofd) en gevoel (hart).

### Vaardigheden:

- Kritisch denken
- Creatief schrijven
- Empathie en emotioneel begrip
- Samenwerken
- Structureren van ideeën

### Benodigdheden:

- Set "Plekken waar we heengaan als..." verhalen en emotiekaarten
- Papier of schrift
- Pennen/potloden

### Reflectie:

- Hoe hebben de emoties het verloop van het verhaal beïnvloed?
- Op welke manier hebben de relaties in het verhaal een doel of nut gediend?
- Hoe zou jouw verhaal veranderen als je een andere emotie zou kiezen?

### Evaluatie:

- Bespreek met de leerlingen of de verhaallijn voldoet aan de criteria.
- Geef ruimte voor peer feedback, waarbij leerlingen elkaars werk lezen en tips geven.
- Reflecteer gezamenlijk op hoe emoties relaties beïnvloeden.

## Criteria voor Succes

- Het verhaal bevat een duidelijke en logische verhaallijn.
- De gekozen emoties zijn diepgaand verwerkt in het verhaal.
- De relatie tussen hoofd (logica) en hart (gevoel) komt duidelijk naar voren.
- Het verhaal laat een verandering in relaties zien.

### Beoordeling:

Duidelijkheid van de verhaallijn  
Creatieve en diepgaande verwerking van emoties  
Samenhang en logica in het verhaal  
Relatie tussen hoofd en hart



# Week 1. Kleine groep. Verhalen van het Hoofd en Hart

## Denksleutel Verhaallijn

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Leg het doel van de activiteit uit: "We gaan een verhaal bedenken waarin emoties binnen relaties een grote rol spelen. Maar ook hoe gedachten (hoofd) en gevoelens (hart) verbonden zijn."

Introduceer de Verhaallijn-Sleutel en de emotiekaarten. Bespreek kort hoe emoties relaties kunnen beïnvloeden.

Laat leerlingen in tweetallen of alleen een emotiekaart kiezen.

#### Hoofdactiviteit

Vraag leerlingen eerst kort de gekozen emotiekaart beschrijven en te bedenken Wat denkt iemand met die emoties? Wat doen de emoties met de relatie met een ander?

Laat leerlingen de Verhaallijn-Sleutel gebruiken:

Hoe begint het?

Wat gebeurt er allemaal? Welke veranderingen vinden plaats? Bedenk: hoe maak je de relatie tussen hoofd en hart duidelijk?

Hoe eindigt het?

Begeleid leerlingen waar nodig bij het structureren van hun verhaal.

#### Afsluiting

Laat leerlingen hun verhaal delen met de klas. Focus op de verwerking van emoties en de relatie tussen hoofd en hart en hoe relaties veranderden.

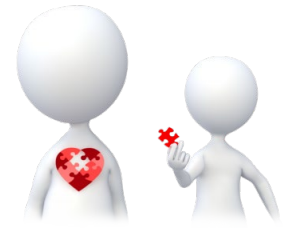
Reflecteer met de groep op wat ze hebben geleerd over de invloed van emoties op relaties.

Beloon creativiteit en samenwerking, en sluit af met een korte samenvatting van de lesdoelen.



## Criteria voor succes:

- Het verhaal bevat een duidelijke en logische verhaallijn.
- De gekozen emoties zijn diepgaand verwerkt in het verhaal.
- De relatie tussen hoofd (logica) en hart (gevoel) komt duidelijk naar voren.
- Het verhaal laat een verandering in relaties zien.



## Opdracht:

Bedenk een verhaal waarin emoties binnen relaties een grote rol spelen. Maar ook hoe gedachten (hoofd) en gevoelens (hart) verbonden zijn.

1. Kies een emotiekaart.
2. Noteer: wat zijn mogelijke gedachten van iemand met de emoties op de emotiekaart? Benoem minimaal één gedachte bij elke emotie.
3. Noteer: In welke situaties kunnen die emoties ontstaan? Welke invloed hebben die emoties op de relaties met anderen in die situatie?
4. Maak de verhaallijn:
  - a. Hoe begint het verhaal?
  - b. Wat gebeurt er?
  - c. Welke emoties volgen op de ontstane situatie?
  - d. Wat denkt degene met de emoties? Hoe helpen of benadelen die gedachten de situatie? Hoe beïnvloeden de gedachten en emoties het verhaal?
  - e. Welke personages zijn betrokken bij de situatie? Hoe reageren ze op de emoties? Wat voelen zij?
  - f. Hoe loopt het verhaal af? Wat gebeurt er met de emoties?

A	B	C
D	E	F



# Week 2. Hele groep. Hoofd en Hart: Samen Emoties Begrijpen

## Denkroutine Denk-Deel-Bespreek

### Doelen:

- Leerlingen herkennen en benoemen emoties in verschillende situaties.
- Leerlingen reflecteren op hun eigen ervaringen met emoties en delen deze in een veilige omgeving.
- Leerlingen ontwikkelen sociale vaardigheden zoals luisteren, delen en respect tonen.

### Vaardigheden:

- Zelfreflectie en emotioneel bewustzijn
- Sociale interactie en communicatie
- Kritisch denken en discussiëren

### Benodigdheden:

- 13 emotiekaarten
- Schrijf- of tekenspullen

### Reflectie:

- Wat heb je geleerd over het herkennen van emoties in jezelf en anderen?
- Hoe kunnen emoties relaties versterken of verzwakken?
- Wat vond je moeilijk of makkelijk aan het delen van je ervaringen?

### Evaluatie:

- Observeer hoe leerlingen participeren en communiceren binnen de groep.
- Verzamel feedback over wat ze hebben geleerd en ervaren.
- Gebruik samenvattingen of inzichten die de groepjes delen als basis voor evaluatie.

## Criteria voor Succes

- Leerlingen doorlopen de denkroutine voor elke emotiekaart en bespreken deze in hun groepjes.
- Leerlingen voelen zich comfortabel om deel te nemen en respecteren elkaar.
- Leerlingen reflecteren op hoe emoties relaties beïnvloeden en hoe deze kunnen veranderen met de tijd.

### Beoordeling:

Focus op de kwaliteit van de samenwerking en de diepgang van reflectie. Beoordeel het vermogen van leerlingen om respectvol te luisteren en constructief bij te dragen.



# Week 2. Hele groep. Hoofd en Hart: Samen Emoties Begrijpen

## Denkroutine Denk-Deel-Bespreek

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Leg het doel van de activiteit uit: samen leren over emoties – hoe ze voelen en hoe de ratio (logische gedachten) er op kan reageren.

Introduceer de denkroutine "Denk, Deel, Bespreek". Bespreek de drie stappen en hoe deze worden toegepast.

Verdeel de klas in groepjes van vier en geef elk groepje de 13 emotiekaarten.

#### Hoofdactiviteit

Laat elk groepje een emotiekaart pakken.

**Denk:** Elk groepslid leest de kaart en denkt na over een persoonlijke ervaring waarin deze emotie centraal stond. Schrijf of teken dit kort op.

**Deel:** Bespreek de ervaringen binnen de groep. Stimuleer leerlingen om open en respectvol te zijn.

**Bespreek:** Laat het groepje hun inzichten kort samenvatten en deze opschrijven voor een klassikale bespreking.

Herhaal de stappen voor meerdere kaarten totdat de tijd om is.

#### Afsluiting

Laat elk groepje een of twee belangrijke inzichten over emoties klassikaal delen.

Reflecteer gezamenlijk over hoe emoties relaties beïnvloeden en hoe deze met de tijd kunnen veranderen.

Bespreek hoe leerlingen deze inzichten in hun eigen leven kunnen toepassen.





**Criteria voor succes:**

- De denkroutine voor minimaal 6 emotiekaarten doorlopen en besproken in je groepje.
- Samen een veilige sfeer creëren om deel te nemen en elkaar respecteren.
- Samen reflecteren op de relatie tussen emoties en ratio (gedachten) en hoe emoties relaties beïnvloeden en hoe deze kunnen veranderen met de tijd.

**Opdracht:**

1. Pak een emotiekaart.
2. Doorloop de stappen van de denkroutine:
  - A. **Denk:** Lees samen de kaart en denk na over een persoonlijke ervaring waarin deze emotie centraal stond. Reflecteer op de relatie tussen wat je voelde en wat je dacht. Schrijf of teken dit kort op.
  - B. **Deel:** Bespreek de ervaringen binnen de groep. Stimuleer elkaar om open en respectvol te zijn.
  - C. **Bespreek:** Vat met elkaar de inzichten kort samen en schrijf deze op voor een klassikale bespreking.

Herhaal de stappen voor minimaal 6 kaarten of totdat de tijd om is.

Denk	Deel	Bespreek



## Week 2. Kleine groep. Wat Denk ik? Wat Voel ik?

### Denksleutel Actie-Reactie

#### Doelen:

- Leerlingen begrijpen hoe gedachten en gevoelens elkaars reactie beïnvloeden.
- Leerlingen leren emoties herkennen en verwoorden met behulp van emotiekaarten.
- Leerlingen oefenen met het analyseren van situaties en het formuleren van reacties.

#### Vaardigheden:

- Kritisch en analytisch denken
- Emotionele intelligentie
- Reflecteren op persoonlijke reacties
- Communicatievaardigheden

#### Benodigdheden:

- Een set van 13 emotiekaarten
- Werkbladen met 15 situaties (voorgeprint)

#### Reflectie:

- Hoe beïnvloeden gedachten en gevoelens elkaar in de beschreven situaties?
- Welke emoties kwamen het vaakst voor, en waarom?
- Hoe zou je je reacties veranderen als je een situatie opnieuw beleeft?

#### Evaluatie:

- Klassikaal bespreken van opvallende voorbeelden van gedachten en gevoelens.
- Peer feedback: tweetallen wisselen werke uit en geven elkaar tips.

### Criteria voor Succes

- Minimaal 2 reacties per situatie: een gedachte en een gevoel.
- Emoties zijn helder benoemd met behulp van de emotiekaarten.
- Reacties tonen inzicht in de relatie tussen de actie en de gevolgen.
- Overzichtelijke weergave van denken en voelen.

#### Beoordeling:

- Compleetheid van ingevulde reacties (denken en voelen).
- Relevantie bij het benoemen van emoties.
- Logische verbinding tussen actie en reacties.



# Week 2. Kleine groep. Wat Denk ik? Wat Voel ik?

## Denksleutel Actie-Reactie

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Start met een gesprek over wat emoties en gedachten zijn. Vraag voorbeelden uit het dagelijks leven.

Introduceer de 15 beschreven situaties en de Actie-Reactie Sleutel.

Leg uit hoe de emotiekaarten kunnen helpen bij het benoemen van gevoelens

#### Hoofdactiviteit

Geef elk tweetal een werkblad met 15 situaties en de emotiekaarten.

Laat hen per situatie opschrijven:

Wat denk je?

Wat voel je?

Moedig leerlingen aan om de emotiekaarten te gebruiken om specifieke gevoelens te benoemen.

#### Afsluiting

Besprek enkele situaties. Laat leerlingen delen wat ze hebben geleerd over de relatie tussen hoofd (denken) en hart (voelen).

Reflecteer gezamenlijk: hoe beïnvloeden gedachten en gevoelens relaties?

#### Vijftien Situaties.

##### Te laat komen op school

Je hebt je verslapen en komt te laat in de klas, terwijl iedereen al aan het werk is.

##### Een cadeau ontvangen dat je niet leuk vindt

Je krijgt een verjaardagscadeau van iemand, maar het is iets dat je helemaal niet mooi of leuk vindt.

##### Een moeilijke toets maken

Je zit midden in een toets en weet het antwoord op bijna geen enkele vraag.

##### Iets kwijtgeraakt

Je bent je favoriete speelgoed of een belangrijk schoolboek kwijt en weet niet waar je moet zoeken.

##### Een compliment krijgen

Een klasgenoot of leerkracht geeft je een compliment over iets dat je goed hebt gedaan.

##### Niet gekozen worden bij gym

Bij het kiezen van teams ben jij de laatste die wordt gekozen.

##### Een geheim horen

Een vriend vertelt je een groot geheim en vraagt je het aan niemand door te vertellen.

##### Een ruzie met een vriend(in)

Je hebt ruzie met je beste vriend(in) over iets kleins, maar het voelt toch heel vervelend.

##### Een presentatie geven

Je moet voor de klas een spreekbeurt houden en iedereen kijkt naar je.

##### Iets onverwachts winnen

Je doet mee aan een wedstrijd en wint, terwijl je dat helemaal niet had verwacht.

##### Iemand anders pijn zien hebben

Je ziet een klasgenoot vallen en huilen op de speelplaats.

##### Een fout maken

Je maakt een fout tijdens een opdracht of spel en anderen hebben het door.

##### Vergeten huiswerk inleveren

Je hebt je huiswerk niet af, en de leerkracht vraagt het van je tijdens de les.

##### Een nieuw kind in de klas

Er komt een nieuw kind in de klas en de leerkracht vraagt jou om hem/haar wegwijs te maken.

##### Een groot applaus krijgen

Na een optreden of presentatie krijg je een groot applaus van de klas of het publiek.



# Leerlingenblad - wat denk ik, wat voel ik?



















## Criteria voor succes:

- Minimaal 2 reacties per situatie: een gedachte en een gevoel.
- Emoties zijn helder benoemd met behulp van de emotiekaarten.
- Reacties tonen inzicht in de relatie tussen de actie en de emotionele gevolgen.
- Overzichtelijke weergave van denken en voelen.



## Opdracht:

1. Lees een situatie.
  2. Pak een of meer emotiekaart(en) die bij de situatie passen. Bespreek samen:
    - A. **Wat zijn mijn emoties in die situatie** - wat voel ik, wat gebeurt er in mijn lijf, wat doe ik?
    - B. **Wat zijn mijn gedachten in die situatie** - wat denk ik, wat doen die gedachten met mijn emoties?
    - C. **Bespreek:** Vat met elkaar de inzichten kort samen en schrijf deze op voor een klassikale bespreking.
- Herhaal de stappen voor minimaal 6 kaarten of totdat de tijd om is.

Situatie	A 	B 	C 
Situatie	A 	B 	C 
Situatie	A 	B 	C 
Situatie	A 	B 	C 
Situatie	A 	B 	C 
Situatie	A 	B 	C 





## Situaties:

### **Te laat komen op school**

Je hebt je verslapen en komt te laat in de klas, terwijl iedereen al aan het werk is.

### **Een cadeau ontvangen dat je niet leuk vindt**

Je krijgt een verjaardagscadeau van iemand, maar het is iets dat je helemaal niet mooi of leuk vindt.

### **Een moeilijke toets maken**

Je zit midden in een toets en weet het antwoord op bijna geen enkele vraag.

### **Iets kwijtgeraakt**

Je bent je favoriete speelgoed of een belangrijk schoolboek kwijt en weet niet waar je moet zoeken.

### **Een compliment krijgen**

Een klasgenoot of leerkracht geeft je een compliment over iets dat je goed hebt gedaan.

### **Niet gekozen worden bij gym**

Bij het kiezen van teams ben jij de laatste die wordt gekozen.

### **Een geheim horen**

Een vriend vertelt je een groot geheim en vraagt je het aan niemand door te vertellen.

### **Een ruzie met een vriend(in)**

Je hebt ruzie met je beste vriend(in) over iets kleins, maar het voelt toch heel vervelend.

### **Een presentatie geven**

Je moet voor de klas een spreekbeurt houden en iedereen kijkt naar je.

### **Iets onverwachts winnen**

Je doet mee aan een wedstrijd en wint, terwijl je dat helemaal niet had verwacht.

### **Iemand anders pijn zien hebben**

Je ziet een klasgenoot vallen en huilen op de speelplaats.

### **Een fout maken**

Je maakt een fout tijdens een opdracht of spel en anderen hebben het door.

### **Vergeten huiswerk inleveren**

Je hebt je huiswerk niet af, en de leerkracht vraagt het van je tijdens de les.

### **Een nieuw kind in de klas**

Er komt een nieuw kind in de klas en de leerkracht vraagt jou om hem/haar wegwijs te maken.

### **Een goeie klik hebben**

Je ontmoet iemand met wie je veel gemeen hebt en door wie je je gezien en begrepen voelt.



## Denkroutine Luisteren 10x2

### Doelen:

- Leerlingen ontdekken de relatie tussen muziek en emoties.
- Leerlingen leren aandachtig luisteren en analyseren muziek op feitelijk en emotioneel niveau.
- Leerlingen reflecteren op hoe muziek emoties kan oproepen en versterken.

### Vaardigheden:

- Kritisch luisteren en analyseren
- gedetailleerd te luisteren en emoties te verbinden aan muziek:
- Eerste luisterbeurt: Benoem alle emoties die dit muziekstuk oproept
- Tweede luisterbeurt: Voeg 10 nieuwe observaties toe, met focus op gedachten.

### Benodigdheden:

- Toegang tot het muziekstuk Say Something van A Great Big World en Christina Aguilera (via YouTube of audioapparatuur) of een eigen gekozen muziekstuk.
- 13 emotiekaarten
- Schrijfmaterialen

### Reflectie:

- Hoe heeft het muziekstuk emoties bij jou opgeroepen?
- Wat heb je ontdekt over de manier waarop muziek emoties kan versterken?
- Hoe kun je de relatie tussen muziek en emoties herkennen in andere kunstvormen?

### Evaluatie:

- Observeer de betrokkenheid en kwaliteit van de groepsdiscussies.
- Analyseer de volledigheid en diepgang van de observaties en interpretaties.
- Verzamel korte reflecties van leerlingen over hun inzichten.

## Criteria voor Succes

- Leerlingen identificeren zowel gedachten over, als emotionele aspecten van, het muziekstuk.
- Leerlingen kunnen verbanden leggen tussen muziek, emoties en de intentie van de artiest.
- Leerlingen reflecteren kritisch op de rol van muziek bij het oproepen van emoties.

### Beoordeling:

Beoordeel het vermogen van leerlingen om gedetailleerde en genuanceerde waarnemingen te doen.

Geef feedback op samenwerking en het delen van ideeën.

Evalueer de creativiteit en diepgang in het verkennen van de relatie tussen muziek en emoties.



## Denkroutine Luisteren 10x2

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Introduceer de denkroutine "Luisteren - Tien keer Twee".

Leg uit dat we een muziekstuk gaan luisteren, het muziekstuk *Say Something* en, en dat leerlingen eerst emotionele observaties doen en daarna op gedachten focussen.

Bespreek kort het doel: de relatie tussen muziek en emoties begrijpen.

#### Hoofdactiviteit

##### De eerste luisterbeurt:

Laat de leerlingen luisteren naar het muziekstuk.

Gebruik de denkroutine en laat hen 10 observaties opschrijven rondom alle emoties die ze voelen.

##### Emotiekaarten en herhaling

Laat groepjes uit de 13 emotiekaarten de emoties die ze voelden halen. Zorg dat ze begrijpen wat elke emotie betekent.

##### De tweede luisterbeurt:

Speel het muziekstuk opnieuw af, deze keer met focus op gedachten. Laat leerlingen 10 nieuwe observaties maken over wat ze denken tijdens het luisteren.

##### In groepjes bespreken leerlingen:

Welke emoties kwamen naar voren bij het muziekstuk?

Hoe versterkt de muziek deze emoties?

Laat groepjes hun bevindingen delen met de klas. Bespreek samen de rol van muziek bij het oproepen en versterken van emoties.

#### Afsluiting

Wat hebben jullie geleerd over de relatie tussen muziek en emoties?

Hoe kunnen emoties relaties beïnvloeden en veranderen met de tijd?

Stimuleer leerlingen om muziek in hun eigen leven te gebruiken om emoties te begrijpen en te uiten.



## Denkroutine Optie-Explosie

### Doelen:

- Leerlingen onderzoeken en interpreteren emoties via een creatieve lens.
- Leerlingen ontwikkelen en presenteren een kunstwerk geïnspireerd door een emotiekaart.
- Leerlingen gebruiken de denkroutine "Optie-explosie" om buiten de gebaande paden te denken.

### Vaardigheden:

- Creatief denken en probleemoplossend vermogen
- Zelfexpressie en emotionele intelligentie
- Samenwerken en plannen (voor tweetallen)
- Kunstzinnige vaardigheden zoals tekenen, schilderen, dans of muziekcreatie

### Benodigdheden:

- 13 emotiekaarten
- Schrijf- en tekenpullen (papier, potloden, markers, verf)
- Optioneel:
  - instrumenten of afspeelapparatuur voor muziek/danscreaties
  - Toegang tot een creatieve ruimte

### Reflectie:

- Hoe heeft jouw gekozen emotie de vorm van je kunstwerk beïnvloed?
- Welke nieuwe manieren om emoties te begrijpen ontdekte je tijdens het creatieve proces?
- Hoe voelde het om een emotie om te zetten in iets tastbaars of visueels?

### Evaluatie:

- Observeer de betrokkenheid van leerlingen tijdens het brainstorm- en creatieproces.
- Verzamel korte reflecties over hoe de denkroutine hen heeft geholpen nieuwe ideeën te bedenken.
- Beoordeel de presentatie van kunstwerken en hoe de emotie daarin tot uiting komt.

## Criteria voor Succes

- Leerlingen maken een kunstwerk dat duidelijk is geïnspireerd door een emotiekaart.
- Leerlingen reflecteren op hun creatieve keuzes en bespreken de relatie tussen de emotie en hun werk.
- Groepen tonen samenwerking en creativiteit in het proces.

### Beoordeling:

- Geef feedback op de creativiteit en originaliteit van het werk.
- Evalueer de toepassing van de denkroutine in het creatieve proces.
- Beoordeel hoe goed de emotie en het kunstwerk met elkaar in verband staan.



## Denkroutine Optie-Explosie

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Leg uit hoe kunst emoties kan uitdrukken en verbinden. Geef een voorbeeld van hoe een schilderij, muziekstuk of dans een emotie kan oproepen.

Introduceer de activiteit: Kies een emotiekaart en gebruik de denkroutine "Optie-explosie" om ideeën voor een kunstwerk te bedenken.

Verdeel de klas in tweetallen

#### Hoofdactiviteit

##### Fase 1: Denkroutine Optie-explosie :

Laat leerlingen hun emotiekaart kiezen. Laat de leerlingen een kunstvorm kiezen (bijv. schilderen, dansen, een lied componeren).

Gebruik de denkroutine:

- Noteer duidelijke ideeën om de emotie uit te drukken in gekozen kunstvorm. (Maak schetsen, probeer ideeën uit)
- Verken verborgen opties door nieuwe perspectieven te gebruiken of ideeën te combineren.

##### Fase 2: Kunstcreatie:

Laat leerlingen hun favoriete ideeën kiezen en een kunstwerk maken.

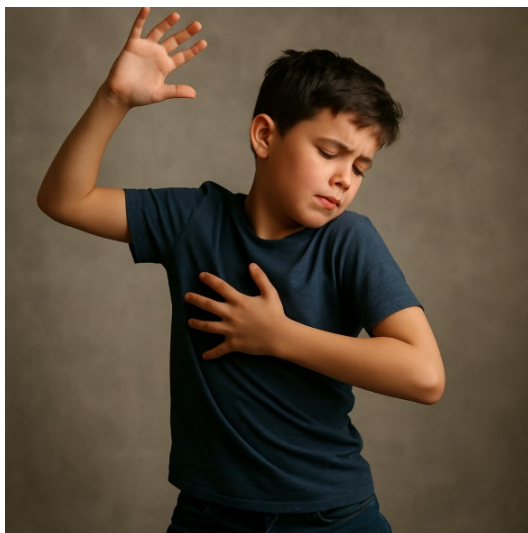
Moedig hen aan om experimenten te omarmen en hun emotie volledig te verkennen in het werk.

#### Afsluiting

Laat leerlingen hun kunstwerken presenteren en uitleggen hoe de emotie in hun creatie terugkomt.

Bespreek samen de verschillende manieren waarop emoties in kunst kunnen worden uitgedrukt.

Reflecteer op hoe de activiteit heeft geholpen om emoties en relaties beter te begrijpen.



# Week 4. Hele groep. Hoofd of Hart? Het Dilemma Doorgronden

## Denkroutine Zie, Voel, Denk, Verwonder

### Doelen:

- Leerlingen analyseren en begrijpen wat een dilemma inhoudt.
- Leerlingen reflecteren op het verschil tussen rationele en emotionele besluitvorming.
- Leerlingen leren hun gedachten en gevoelens gestructureerd te delen.

### Vaardigheden:

- Kritisch denken en probleemoplossend vermogen
- Zelfreflectie en emotioneel bewustzijn
- Samenwerken en communiceren

### Benodigdheden:

- Dilemmakaarten
- Schrijfmaterialen

### Reflectie:

- Hoe voelde het om je hoofd en hart te scheiden bij het nadenken over een dilemma?
- Wat heb je geleerd over hoe je beslissingen neemt?
- Hoe kan dit je helpen bij het maken van keuzes in het dagelijks leven?

### Evaluatie:

- Observeer hoe leerlingen deelnemen aan groepsdiscussies en hun redeneringen delen.
- Analyseer de diepgang van de geschreven reflecties van de leerlingen.
- Verzamel feedback van de leerlingen over de activiteit en wat ze hebben geleerd.

## Criteria voor Succes

- Leerlingen kunnen een dilemma analyseren en verwoorden wat het inhoudt.
- Leerlingen kunnen zowel een rationele als emotionele reactie formuleren.
- Leerlingen bespreken en delen hun keuzes en redeneringen op een respectvolle manier.

### Beoordeling:

Geef feedback op de kwaliteit van de analyse en reflectie.

Beoordeel het vermogen van leerlingen om zowel rationele als emotionele aspecten van een dilemma te benoemen.

Let op samenwerking en respect tijdens discussies.



# Week 4. Hele groep. Hoofd of Hart? Het Dilemma Doorgronden

## Denkroutine Zie, Voel, Denk, Verwonder

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Leg uit wat een dilemma is en waarom het belangrijk is om bij het nadenken zowel het hoofd (rationeel) als het hart (emotioneel) te betrekken.

Introduceer de aangepaste denkroutine:

**Zie:** Begrijp het dilemma.

**Voel:** Wat zegt je hart?

**Denk:** Wat zegt je hoofd?

**Verwonder:** Wat zou jij doen?

Verdeel de klas in kleine groepjes en geef elke groep een dilemmakaart.

#### Hoofdactiviteit

**Lees:** Laat groepjes hun dilemmakaart samen lezen en bespreken wat het inhoudt.

**Voel en Denk:** Elk kind schrijft individueel op wat hun hart en hoofd zeggen over het dilemma. Stimuleer hen om duidelijk te scheiden tussen gevoelens en rationele gedachten.

**Deel:** In de groepjes deelt iedereen zijn of haar antwoorden. Laat de groepjes hun keuzes bespreken en overeenkomsten of verschillen analyseren. Laat ze samen bedenken wat zij zouden doen bij dit dilemma.

**Herhaal:** Ga door naar een volgende dilemmakaart en herhaal de stappen.

#### Afsluiting

Laat een paar groepjes hun inzichten klassikaal delen:

Wat waren de meest interessante verschillen tussen hoofd en hart?

Hoe kwamen ze tot een keuze?

Bespreek hoe deze activiteit kan helpen bij het begrijpen van relaties en het maken van keuzes in het leven. Reflecteer op het belang van het balanceren tussen hoofd en hart. Dat ook als je rationeel een emotionele situatie begrijpt, de emoties alsnog 'gevoeld' willen worden.



## Criteria voor succes:

- Dilemma analyseren en verwoorden wat het inhoudt.
- Zowel een rationele als emotionele reactie formuleren.
- Keuzes en redeneringen op een respectvolle manier delen.



## Opdracht:

1. Lees het dilemma.
2. Volg de denkroutine:

**Zie:** Begrijp het dilemma.

**Voel:** Wat zegt je hart?

**Denk:** Wat zegt je hoofd?

**Verwonder:** Wat zou jij doen?

Herhaal de stappen voor minimaal 6 dilemma's of totdat de tijd om is.

## Dilemma's

1. **Eerlijk zijn of een vriend beschermen**  
Je ziet je beste vriend iets doen wat niet mag. Je leerkracht vraagt je of je weet wie het was. Wat doe je?
2. **Je eigen belang of het belang van de groep**  
Je wilt tijdens een groepsproject jouw idee uitvoeren, maar de rest van de groep wil iets anders. Volg je de groep of blijf je bij jouw idee?
3. **Een geheim bewaren of iemand helpen**  
Een klasgenoot vertelt je dat hij thuis problemen heeft, maar vraagt je dit geheim te houden. Je denkt dat hij hulp nodig heeft. Vertel je het aan een volwassene?
4. **Een belofte breken of iemand teleurstellen**  
Je hebt je broer beloofd met hem te spelen, maar je vrienden nodigen je uit voor iets wat je heel graag wilt doen. Wat kies je?
5. **Je fout toegeven of stil blijven**  
Je hebt per ongeluk iets kapotgemaakt in de klas, maar niemand heeft het gezien. Geef je het toe of zeg je niets?
6. **Je huisdier loslaten of laten inslapen**  
Je hond is erg ziek en heeft veel pijn. De dierenarts zegt dat inslapen het beste is, maar je wilt hem niet missen. Wat doe je?
7. **Een geheim van een familielid bewaren**  
Je hoort dat een familielid iets doet wat niet mag, zoals roken terwijl ze dat niet mogen. Vertel je dit aan iemand of houd je het voor jezelf?
8. **Helpen of doorlopen**  
Je ziet iemand die hun boodschappen laat vallen op straat. Stop je om te helpen, zelfs als je haast hebt, of loop je door?
9. **Een uitnodiging weigeren of meegaan**  
Een vriend nodigt je uit voor een feestje waar je eigenlijk geen zin in hebt. Ga je mee om hem niet teleur te stellen, of zeg je eerlijk dat je liever thuisblijft?
10. **Milieu of gemak**  
Je ouders willen met de auto naar de supermarkt, maar jij denkt dat lopen beter is voor het milieu. Probeer je hen te overtuigen of ga je gewoon mee met de auto?



# Week 4. Kleine groep. Emoties verbeelden: Creatieve vergelijkingen

## Denkroutine Creatieve vergelijkingen

### Doelen:

- Leren emoties te analyseren en te interpreteren.
- Ontwikkelen creatief en associatief denkvermogen.
- Nieuwe verbanden leggen tussen emoties en andere concepten door vergelijkingen te maken.

### Vaardigheden:

- Creatief denken en probleemoplossing
- Analyse en interpretatie
- Zelfreflectie en empathie
- Communicatieve vaardigheden

### Benodigdheden:

- 13 emotiekaarten
- Schrijfmateriaal (papier, pennen, markers)
- Tekenspullen (potloden, verf, collagematerialen, enz.)

### Reflectie:

- Hoe heeft de denkroutine je geholpen om emoties beter te begrijpen?
- Wat was verrassend of leuk aan het maken van vergelijkingen?
- Hoe kun je dit gebruiken om verbanden in andere situaties te zien?

### Evaluatie:

- Observeer hoe leerlingen de emoties op de kaarten analyseren en hun vergelijkingen formuleren.
- Beoordeel de logica en creativiteit in de uitleg of tekeningen.
- Verzamel feedback over het proces en wat leerlingen hebben geleerd.

## Criteria voor Succes

- Creatieve en logische vergelijkingen maken tussen emoties en een gekozen categorie.
- Keuzes onderbouwen met drie duidelijke redenen.
- Betrokkenheid en originaliteit in de beschrijvingen of tekeningen.

### Beoordeling:

Geef feedback op de originaliteit van de vergelijkingen en de onderbouwing. Beoordeel hoe goed de leerlingen de emoties en hun relaties hebben geïnterpreteerd. Let op samenwerking en betrokkenheid als leerlingen in tweetallen werken.



# Week 4. Kleine groep. Emoties Verbeelden: Creatieve Vergelijkingen

## Denkroutine Creatieve Vergelijkingen

### Lesbeschrijving:

#### Inleiding

Introduceer het idee dat emoties op verrassende manieren met andere dingen verbonden kunnen worden.

Leg de denkroutine "Creatieve Vergelijkingen" uit met een voorbeeld:

Emotie: Blijdschap

Vergelijking: Blijdschap is als een ballon.

Redenen:

Een ballon zweeft, net zoals blijdschap je omhoog tilt.

Ballonnen brengen kleur, net zoals blijdschap vrolijkheid brengt.

Een ballon springt soms onverwacht uit de hand, net zoals blijdschap onverwacht kan opduiken.

Verdeel de klas in tweetallen of kleine groepjes.

#### Hoofdactiviteit

##### Fase 1: Emotiekaart Verkennen

Laat leerlingen een emotiekaart kiezen en de emotie analyseren: Wat betekent het? Hoe voelt het?

##### Fase 2: Vergelijking Maken

Laat leerlingen een categorie kiezen (bijvoorbeeld dieren, voertuigen, natuur).

Stel de vraag: "Als deze emotie een [categorie] was, wat zou het dan zijn?"

Noteer of teken drie redenen waarom de vergelijking klopt.

##### Fase 3: Creatieve Uitwerking

Laat leerlingen hun vergelijking visualiseren door te tekenen of een korte beschrijving te schrijven.

Moedig hen aan om creatief te zijn en hun werk origineel te maken.

#### Afsluiting

Laat leerlingen hun werk presenteren aan de klas en uitleggen hoe zij tot hun vergelijkingen zijn gekomen. Bespreek samen wat dit proces hen heeft geleerd over emoties en het leggen van verbanden. Reflecteer op hoe dit kan helpen om verbanden in het dagelijks leven beter te begrijpen.

