

# PeTOS



LESBRIEF 2

## LESBRIEF 2



### Ik luister naar mijn gevoel!

De komende zes weken gaan de PeTOS-lessen over gevoelens. Over blij, bang, boos of verdrietig zijn; heel erg of maar een beetje, zomaar of omdat er iets gebeurd is. Maar het gaat ook over trots en schaamte, jaloezie en bezorgdheid. Over je gekwetst voelen of wraakzuchtig, teleurgesteld, verward, afgewezen, buitengesloten. Over trots en schaamte, jaloezie en bezorgdheid. Allemaal gevoelens waar uw kind mee moet leren omgaan.

*Vul samen het Gevoelsblad in op de volgende bladzijde.*

#### Mijn gevoelens

Soms zijn kinderen blij, boos, bang of verdrietig; soms heel erg en soms een beetje, maar altijd voelen ze dat ergens in hun lijf.

Soms voelt een kind twee dingen tegelijk: blij dat je broertje een weekend weggaat zodat jij het rijk alleen hebt, maar ook verdrietig omdat je je broertje mist. Een kind kan boos zijn omdat moeder niet komt kijken bij voetbal, maar ook verdrietig omdat moeder ziek is. En soms weet een kind niet goed wat het voelt: beetje buikpijn, een hart dat iets sneller klopt, dingen zeggen die het kind helemaal niet meent. Wat is er aan de hand?

#### Jouw gevoelens

Hoe merkt uw kind dat iemand heel boos of verdrietig is? Hoe ziet hij of zij je dat iemand blij is of bang? De gevoelens van een ander voel je niet in je eigen lijf, maar je kunt ze vaak wel zien aan het lijf van die ander. Je ziet gevoelens in iemands ogen, in de gezichtsuitdrukking of in de lichaamshouding en soms in allemaal tegelijk. Hoe lees je het lijf van iemand anders? Hoe houd je rekening met wat je ziet?

#### Waarom voel ik me zo?

Blij, boos, bedroefd, bang, beschaamd, trots, eenzaam, jaloers. Het zijn allemaal gevoelens. Soms voelen kinderen één van deze gevoelens, soms voelen ze er meer tegelijk. Waarom voelt uw kind wat het voelt? Waar wordt uw kind boos of verdrietig van? Wat maakt uw kind trots of beschaamd? Voor wie of wat is uw kind bang? Waar wordt uw kind blij van?

#### Een beetje heel erg

Je kunt een beetje blij, boos, bang of bedroefd zijn, maar ook heel erg. Om te weten wat je moet doen, is het belangrijk om te weten of je iets een beetje voelt of juist heel erg. Hoe doe je dat en hoe laat je dat aan anderen merken?

#### Per ongeluk en expres

Sommige dingen doe je per ongeluk en andere dingen doe je expres.

Als je iets per ongeluk doet, was het niet je bedoeling. Is het erg als je iemand per ongeluk pijn doet? Wat doe je als je iemand per ongeluk pijn hebt gedaan?

Als je iets expres doet, was het wel je bedoeling. Is het erg als je iemand expres pijn doet? Wat doe je als je iemand expres pijn hebt gedaan?

### Mijn gevoelens de baas

Als emoties hoog oplopen, doe we soms dingen waar we later spijt van hebben. Een kind gaat bijvoorbeeld heel hard huilen, loopt weg, slaat iemand of maakt iets kapot. Hoe zorgt uw kind ervoor dat hij of zij de baas is over de eigen gevoelens?

## MIJN GEVOELSBLAD

