

kluitman

LESBRIEF BIJ
ALLES WAT IK VOEL
HET GROTE EMOTIEBOEK

Deze lesbrief hoort bij *Alles wat ik voel. Het grote emotieboek* van Stine Jensen. In dit boek staan 20 emoties centraal, die steeds worden ingeleid met een persoonlijk verhaal. In deze lesbrief worden de inleiding en vijf emoties behandeld. Het is handig om het inleidende stukje bij elke emotie steeds voor te lezen.

Daarna volgen vragen en activiteiten. De vragen zijn het meest geschikt voor een klassengesprek. Er is geen antwoordblad, want bij veel vragen geldt dat er geen goede of foute antwoorden zijn. De bedoeling is dat leerlingen door samen te praten of te overleggen met een klasgenoot op nieuwe ideeën komen.



© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V. 2017, tekst: Lotte Dijkstra, naar het boek van Stine Jensen, met illustraties van Marijke Klompmaker.

1. Hier zie je alle gevoelens uit het boek.

Kleur alle negatieve emoties rood en alle positieve emoties groen.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Moed | <input type="checkbox"/> Schaamte |
| <input type="checkbox"/> Angst | <input type="checkbox"/> Blij |
| <input type="checkbox"/> Melancholie | <input type="checkbox"/> Verveling |
| <input type="checkbox"/> Kalm | <input type="checkbox"/> Verlegen |
| <input type="checkbox"/> Verliefd | <input type="checkbox"/> Woede |
| <input type="checkbox"/> Verdrietig | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Eenzaam | <input type="checkbox"/> Wraakzuchtig |
| <input type="checkbox"/> Thuis | <input type="checkbox"/> Schuld |
| <input type="checkbox"/> Hoop | <input type="checkbox"/> Trots |
| <input type="checkbox"/> Jaloers | <input type="checkbox"/> Afkeer |

2. Schrijf drie emoties op die je allemaal tegelijk kunt voelen.

- 1
- 2
- 3

**3. Lees het laatste stukje op bladzijde 12 en het eerste stukje op bladzijde 13.
Wat is het verschil tussen een emotie en een gevoel?**

.....

.....

.....



**Maak een kring. Eén iemand beeldt een emotie uit.
De rest van de klas probeert te raden welke dat is.
Waarom herken je deze emotie?**

MOED



1. Moed is iets durven wat anderen niet durven. Wie vind jij moedig?

.....
.....

2. Stel: je bent een moedige superheld met superpowers en je durft alles. Wat zou jij dan doen?

.....
.....
.....

3. Kruis aan welke dingen je moedig vindt van dit lijstje.

- Een spin weghalen
- Opkomen voor iemand die gepest wordt
- Van de hoge duikplank springen
- Een spreekbeurt houden
- Een enge film kijken

BLIJ



1. Eskimo's hebben een heleboel woorden voor 'sneeuw'. In Nederland hebben we heel veel woorden voor 'blij'. Schrijf drie woorden op die allemaal 'blij' betekenen.

.....

 Schrijf alle woorden die bedacht zijn (dus ook door je klasgenoten) op het bord. Hoeveel woorden hebben jullie?

2. In het boek stelt Stine de volgende vraag: 'Als er een pilletje zou zijn waardoor je altijd blij zou zijn, zou je het dan nemen?'

.....

 Bespreek deze vraag met de hele klas. Is het goed om soms een andere emotie te voelen dan blijheid? Waarom?

EENZAAM



1. Stine zegt dat er maar drie plekken zijn waar je echt alleen bent. Is dat wel zo? Welke dingen doe jij (soms) alleen? Omcirkel die.

buiten spelen

computerspelletjes
spelen

naar de wc gaan

slapen

sporten

tv-kijken

eten

dansen

tekenen

2. Vind je het leuk om alleen te zijn? En wanneer wil je echt niet alleen zijn?

.....

.....

.....

.....

3. Eenzaam zijn is iets anders dan alleen zijn. Stine legt op bladzijde 62 uit wat het verschil is. Vertel in je eigen woorden wat het verschil is.

4. Veel oudere mensen zijn eenzaam. Schrijf/teken een kaartje en stuur dat naar iemand in het bejaardenhuis. Het hoeft niet iemand te zijn die je kent.

JALOERS



1. Ben je weleens jaloers geweest? Vertel waarom.

.....

.....

.....

2. Was het 'opwaartse jaloezie' of 'neerwaartse jaloezie'?
(Het verschil vertelt Stine op bladzijde 84.)

OPWAARTSE JALOEZIE
(AFGUNST)

NEERWAARTSE JALOEZIE
(RIVALITEIT)

3. Veel mensen vinden jaloezie een soort monster dat je van binnen voelt.
Tekent jouw jaloeziemonster.

TROTS



1. Waar ben jij het meest trots op?
2. Stine legt uit dat je een speciale band moet hebben met datgene waar je trots op bent. Kun je trots zijn op...

een nieuwe trui

je verjaardagscadeau

je vriend(in) die
een wedstrijd wint

het land waar je
geboren bent

jezelf, als je
je rekentoets
goed hebt gemaakt

je moeder

Omcirkel de dingen waar je trots op kunt zijn.

3. Trots zijn wordt snel gezien als een vorm van opscheppen.
Maar soms mag je best trots zijn.
Bedenk op wie jij voor het laatst heel trots was.
Knutsel voor hem/haar een medaille.

