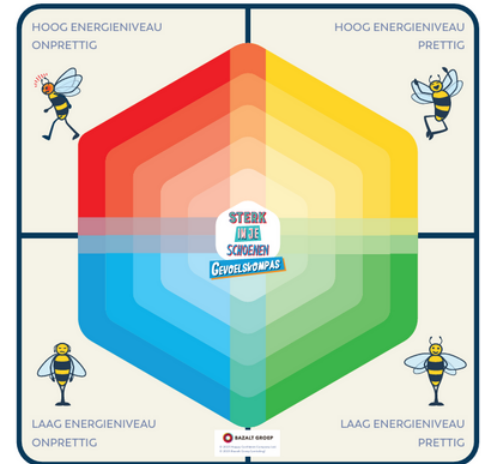


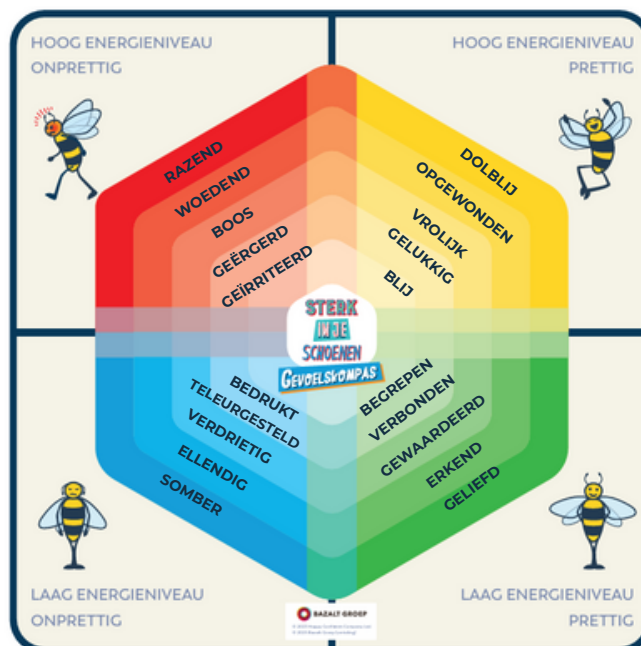
Het Gevoelskompas biedt een visuele ondersteuning om kinderen te helpen hun gevoelens in kaart te brengen op basis van hun energieniveau en de mate waarin een gevoel prettig of onprettig is.

Het wordt aanbevolen om deze op een prominente plek op te hangen, zodat leerlingen hem gedurende de schooldag kunnen gebruiken, erop kunnen terugrijpen en bij zichzelf kunnen nagaan hoe ze zich voelen. [als poster, als individuele kaart]



Een manier om gevoelens in kaart te brengen

De 100 gevoelens van de *Sterk in je schoenen Gevoelskaarten* kunnen op het Gevoelskompas worden ingedeeld in vier categorieën. Binnen elke categorie lopen de gevoelens op in intensiteitsniveaus, zichtbaar gemaakt door een steeds dieper wordende kleur. Naarmate leerlingen ouder worden, kunnen ze gevoelens met meer diepgang bespreken. Het Gevoelskompas wordt dan niet alleen gebruikt om in te checken, maar ook als referentiepunt om gevoelens te verkennen en de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen.



INTRODUCEER HET GEVOELSKOMPAS

1

BRAINSTORM OVER GEVOELENS

Laat de leerlingen zoveel mogelijk gevoelens bedenken en noteer deze op het bord. Leerlingen kunnen desgewenst ook eerst in tweetallen werken.

2

BESPREEK PRETTIGE GEVOELENS VS. ONPRETTIGE GEVOELENS

Vraag de leerlingen om na te denken over elk gevoel: voelt het prettig of juist minder prettig? Moedig leerlingen aan om woorden als 'slecht' of 'fout' niet te gebruiken wanneer ze gevoelens beschrijven. Alle gevoelens mogen er zijn; sommige voelen alleen minder fijn dan andere. Je kunt op het bord een verdeling maken van prettige en onprettige gevoelens.

3

BESPREEK PRETTIGE GEVOELENS VS. ONPRETTIGE GEVOELENS

Vraag de leerlingen om na te denken over elk gevoel: voelt het prettig of juist minder prettig? Moedig leerlingen aan om woorden als 'slecht' of 'fout' niet te gebruiken wanneer ze gevoelens beschrijven. Alle gevoelens mogen er zijn; sommige voelen alleen minder fijn dan andere. Je kunt op het bord een verdeling maken van prettige en onprettige gevoelens.

4

INTRODUCEER HET GEVOELSKOMPAS

Laat het Gevoelskompas zien en leg uit dat deze de vier categorieën weergeeft: prettig / laag energieniveau, prettig / hoog energieniveau, onprettig / hoog energieniveau, onprettig / laag energieniveau.

5

VERKEN HET GEVOELSKOMPAS

Het kleurverloop laat zien hoe 'rood, geel, groen of blauw' een gevoel is. De meest intense gevoelens met een hoog energieniveau staan in de donkerste ringen bovenaan, en de meest intense gevoelens met een laag energieniveau in de donkerste ringen onderaan.