

MARJAN GERARTS  
DEBORAH VAN DER SCHAAF

  
**EEN BOEK  
VOL GEVOELEN**

EN 1  
goudvis



 | LANNOO



# JOUW GROTE MENS

Je hebt minstens één volwassene die voor je zorgt. Dat heeft ieder kind. Je hebt een ouder, plusouder, adoptieouder, begeleider, voogd, leerkracht of grootouder. Dat is een hele mond vol. In dit boek staat er dus gewoon 'jouw Grote Mens'.

## WAT ZIJN EMOTIES?

In het *Grote Woordenboek Van Alle Woorden Ooit* staat: 'Gevoelens of emoties zijn dingen die je voelt, zoals angst, verdriet, boosheid.' Dat klinkt wel goed, maar veel zegt het niet. Wat is dat dan precies, dat voelen?

Het woord 'emoties' komt van een woord uit het Latijn, een oude taal die niemand meer spreekt. Het woord komt van *emovare*. En dat betekent bewegen: gevoelens of emoties bewegen je.

Gaat het dan over zwaaien, hardlopen, met je neusvleugels flapperen?  
Nee, een gevoel beweegt je vanbinnen.  
Een gevoel beweegt door je lichaam,  
als een golf in de zee.

EMOTIE = ENERGIE DIE DOOR  
JE LICHAAM BEWEEGT.



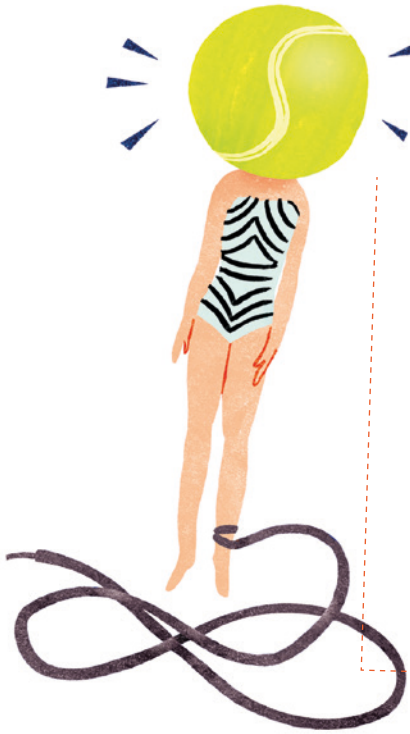


## DOE

### Interview je Grote Mens

Je Grote Mens is meer dan alleen jouw Grote Mens. Het is een mens met zijn of haar eigen gevoelens. Met meer gevoelens dan alleen maar 'trots op jou' of 'blij met jou' of soms wel eens 'boos op jou'. En voordat jij er was, was je Grote Mens ook een Kleine Mens, net als jij nu. Ga op ontdekking naar die Kleine Mens die jouw Grote Mens vroeger was.

Een echte journalist heeft een goede outfit nodig. Knoop een sjaaltje om je hals en draag de knoop links. Zet een rond brilletje op. Knip een tennisbal open en zet die op de kop van een barbiepop - zo heb je een microfoon.



### STEL VRAGEN! VERZIN ZE ZELF OF GEBRUIK DEZE:

- ✓ Wat maakte jou boos als kind?
- ✓ Met wie maakte jij het meest ruzie?
- ✓ Wat was je grootste verdriet?
- ✓ Wie kon jou troosten?
- ✓ Op wie was je weleens jaloers?
- ✓ Was je als kind al ooit verliefd?
- ✓ Was je vaak bang?

- ✓ Hoe verjoeg jij de geesten in je kamer?
- ✓ Wat was je mooiste feest?
- ✓ Wat is je leukste herinnering?
- ✓ Van welk spelletje werd je blij?
- ✓ Kreeg je weleens heimwee?
- ✓ Welke vloekwoorden gebruikte je?
- ✓ Wie mis je van toen?



## Blindemannetje

Verwoorden hoe iets voelt, is niet gemakkelijk. Vaak komen mensen niet verder dan 'ik vind dat leuk' of 'ik voel me niet lekker'. Terwijl er zoveel woorden zijn om te zeggen wat er allemaal in jouw hart, hoofd en lijf omgaat.

Een goede manier om dat te oefenen is door passende woorden te zoeken voor wat je met je vingers voelt. Hoe? Vraag aan de dichtstbijzijnde Grote of Kleine Mens of die zin heeft in een spelletje. Dring een beetje aan. Puppyogen werken het best bij Grote Mensen. Neem een sjaal, blinddoek de ander en leg een voorwerp in zijn of haar handen.

Is het licht of zwaar? Hard of zacht? Warm, koud of lauw? Glad, ribbelig of ruw? Welke vorm heeft het? Voelt het fijn in je handen? Hoe ruikt het?

Deze voorwerpen maken het spel extra fijn:

- ✓ Een nat washandje of een spons
- ✓ Een ijsblokje of iets anders uit de diepvries
- ✓ Je kat
- ✓ Je goudvis (Grapje. Niet doen.)
- ✓ Rijstkorrels
- ✓ Klei
- ✓ Een stuk touw
- ✓ Aarde uit een bloempot
- ✓ Een bloem of een boomblaadje
- ✓ Een citroen of een sinaasappel
- ✓ Een banaan (gepeld of niet)





**Je zit met je handen in het haar** = je ziet geen oplossing meer



**Er ligt iets op je lever** = iets zit je dwars en je wilt het zeggen



**Het hart zinkt je in de schoenen** = je verliest de moed



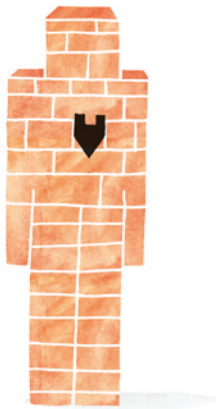
**Je draagt iemand een warm hart toe** = je steunt iemand



**Je staat op je achterste benen** = je protesteert fel tegen iets



**Je spuwt je gal** = je gooit eruit wat je dwarszit



**Je hebt een hart van steen** = je hebt geen medelijden



**Je hebt een klein hartje** = je bent gauw bang



**Je hebt er je buik van vol** = je hebt er genoeg van



## WELKE SPREEKWOORDEN EN UITDRUKKINGEN KEN JIJ?



**Dat ligt zwaar op de maag** = je vindt iets een groot probleem



**Je hebt vlinders in je buik** = je bent verliefd



**Je draagt het hart op de tong** = je zegt alles wat je voelt en denkt



**Je staat met je mond vol tanden** = je bent zo verbaasd dat je niet weet wat je moet zeggen



**Je zet grote ogen** = je bent heel verbaasd



**Je kijkt op je neus**: je bent teleurgesteld



**Het komt je de keel uit** = je hebt er genoeg van





# VIJF NATUURLIJKE GEVOELEN

Stel je voor, je woont in een huis. Je bent er niet alleen. Bij jou wonen vijf gevoelswezentjes: Verdriet, Woede, Jaloezie, Angst en Vreugde. Ze doen hun ding: ze lopen rond, spelen met elkaar, slapen op de vensterbank. Af en toe hebben ze aandacht nodig. Dan springen ze op je schoot of in je nek, geven je een kopje, maken een hels kabaal, zodat jij naar ze kijkt en luistert. En ze een aaitje geeft over hun buik natuurlijk.

**DOE**

## Lach je een bult

Tranen zorgen dat Verdriet verdwijnt. Maar weet je dat lachen ook helpt? Test het maar eens. Zet alle Grote en Kleine Mensen in je buurt in een cirkel. Tel af en bij één moet iedereen tegelijk hardop lachen. Lach nep tot je écht lacht. Steek de anderen aan. Lach samen tot je kaken en je buik pijn doen.



## Een bijzonder soort verdriet: een gebroken hart

Je holderdebolderverliefdheid wordt niet beantwoord. Verdriet brengt tranen in je ogen en een scheur in je hart. Het enige dat je nog wilt, is bij Die Ene Geweldige Mens zijn. En dat kan nu net niet. Een gebroken hart wordt verzacht door muziek. Zet muziek op die je troost of zing zelf je zorgen weg.

### Zing de longen uit je lijf

Kies een gevoel en druk het uit met muziek. Maak klanken met je stem, zing al dan niet bestaande woorden. Maak geluid, stamp op de grond, trommel op de tafel, schud met een zak rijst. Haal je muziekinstrumenten erbij. Doe dit alleen of met anderen. Samen spelen versterkt het gevoel.



DOE

## Een bijzonder soort verdriet: heimwee

Je bent op kamp of op reis en je mist thuis of je Grote Mens zo erg dat je alleen nog maar daarheen wilt. Verdriet tovert een grijs wolkje boven je hoofd. Weet je dat een vertrouwde geur die wolken meteen wegblaast? Neem dus een gedragen T-shirt mee van je Grote Mens als je op kamp gaat en trek dat om je hoofdkussen als slapen moeilijk is.







**JE BENT  
BELANGRIJK,**

**JE HEBT  
EEN GROOT  
HART,**

**JE BENT  
FANTASTISCH.**