

# Tekens en tips van je lichaam

Je lichaam kan ook emoties laten zien. Soms gebeurt dat met tekens die je vertellen dat je lichaam iets nodig heeft.



Mila is MOE.



Zeno is ZIEK.



Hannah heeft HONGER.



Winnie heeft het WARM.



Danny heeft DORST.



Kevin heeft het KOUD.

Kun jij zeggen wat deze kinderen nodig hebben om zich beter te voelen? Verbind de tekstballonnen met de kinderen.

Eet iets.

Doe je trui uit.

Doe een dutje.

Drink wat water.

Vertel het aan een volwassene. Misschien heb je een medicijn of een dokter nodig.

Doe iets warm aan.

Ons lichaam kan ook emoties laten zien die in ons hoofd zitten. Weet jij hoe deze mensen zich voelen door gewoon naar de hints van hun lichaam te kijken?



Anja glimlacht en lacht hardop. Hoe voelt ze zich?



Oscar kruist zijn armen en steekt zijn onderlip naar voren.



Mevrouw Stijfjes is knalrood. Ze roept en stamp met haar voet.



Ben is heel stil geworden en begint te huilen.



Ahmed kijkt niemand aan en wil weglopen en zich verstoppen.



Fatima is springerig en kan niet stilzitten. Ze ademt ook snel.

Als je nog eens bij andere mensen bent, bekijk ze dan eens goed. Zie je hoe ze zich voelen?

# Veranderende emoties

Gevoelens kunnen in de loop van de dag veranderen, dus je hoeft je nooit lang slecht te voelen. Dit is de dag van Laura. Hoe denk je dat ze zich voelt in elke tekening?



1 Laura's broertje sprong op haar bed en deed een dinosaurus na om haar wakker te maken.



2 Laura's vader bakte pannenkoeken voor het ontbijt.



3 Op weg naar het park viel Laura en ze schaafde haar knie.



4 In het park zaten twee vriendinnen van Laura op de schommel, maar er was geen plaats voor haar...



... en dus gleeed Laura voor het eerst helemaal zelf van de glijbaan.



7 Op weg naar huis was haar flesje water leeg.

6 Ze gingen op bezoek bij oma en die knuffelde Laura.



5 Laura's broertje gaf haar een mooi blad dat hij gevonden had.



10 Na een drukke dag viel ze bijna in slaap tijdens het lezen.



8 Thuis kreeg Laura's moeder het bericht dat Laura's vriendin niet kon komen spelen.



9 Haar vader gaf haar een mooi nieuw prentenboek om te lezen.

Wat deed jij vandaag? En veranderden jouw emoties?



'Het voelt alsof er een

# ZWARE GRIJZE WOLK

boven mijn hoofd hangt.'



'Het voelt alsof ik  
helemaal alleen ben,  
midden in een koud,  
blauw meer.'



'Ik voel me als een slaperige  
kat die zich uitrekt bij het  
vuur, zacht spinnend.'



'Het voelt alsof mijn dekenetje me *knuffelt*.'



Snif!

Ik wil even  
ALLEEN ZIJN...



Snik, snik!

... en HUILEN.



Ik wou dat  
mama hier  
was.

En mezelf tot een balletje  
OPKRULLEN.



Ladidada!

Ik wil zachtjes  
ZINGEN...



... en me  
U-I-T-R-E-K-K-E-N.



Kun jij ook met je  
tenen wiebelen?

En met mijn tenen  
WIEBELEN.

Ik ben **TRIST**. Mijn kleur is **BLAUW**.

Ik ben **RUSTIG**. Mijn kleur is **GROEN**.