

# Emoties & gevoelens verwoorden

Om emoties en gevoelens te leren begrijpen is het heel belangrijk om deze te leren verwoorden. Met behulp van dit werkblad kun je steeds over 1 emotie of gevoel werken en leren wat er allemaal mee te maken heeft.

Kies eerst 1 van de onderstaande emoties of gevoelens uit, of verzin er zelf 1:  
(Je kunt ook gebruik maken van de woordenlijst Emotietaal)

Blijheid, verdriet, boosheid, bang, beschaamd, afschuw, treurig, vertrouwen, gespannen, onrustig, verlangend, kwetsbaar, verwachtend, afwezig, vermoeid.

Mijn gekozen emotie of gevoel:.....

**Wanneer voel je deze emotie of dit gevoel?**

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

**Wat doe je als je deze emotie of dit gevoel hebt?**

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

**Welke gedachte roept deze emotie of dit gevoel bij je op?**

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

**Teken de emotie of het gevoel, hoe ziet het er volgens jou uit?**



**Welke kleur past volgens jou bij deze emotie of dit gevoel?**

.....

**Welk gedrag laat je zien bij deze emotie of dit gevoel?**

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