

Emoties? Je neus!

Je kijkt met je ogen, hoort met je oren, ruikt met je neus, proeft met je tong en raakt dingen aan met je huid. De lichaamsdelen waarmee je dit allemaal doet, noemen we zintuigen. En die zintuigen gebruiken we elke dag om de wereld in ons op te nemen. Als onze hersenen niet de hulp van de zintuigen hadden, zouden ze nog wel kunnen nadenken, maar waarover dan? Let maar eens een tijdje op je eigen gedachten: welke gedachten zou je NOOIT kunnen hebben als je niet ogen of oren had?! Schrijf er maar eens een paar op als voorbeeld, en leg uit waarom ze met je zintuigen te maken hebben.

Emoties zijn gevoelens. Daarmee reageren we op de wereld om ons heen: bijvoorbeeld dingen die we zien, mensen die we horen, bloemen die we ruiken, taartjes die we proeven en huisdieren die we aanraken. Emoties zijn het gevolg van gedachten of gebeurtenissen.

De zintuigen sturen informatie naar je hersenen: je ziet, hoort (en ruikt misschien wel) allerlei dingen, en voelt je dan boos, of blij, of...

Je wordt blij als je een mooi cadeau ziet... maar kun je het ook omdraaien? Hoe ziet blijdschap eruit? Misschien als een regenboog? En hoe smaakt boosheid? Zet je fantasie eens aan het werk!



Emoties? Je neus!

Maak een lijstje met tien emoties en kies er vier. Schrijf ze in de lege hokjes bovenaan de tabel. Bedenk dan hoe elk van je emoties er uit ziet, klinkt, ruikt, smaakt en aanvoelt. Zet in ieder geval een zelfstandig naamwoord in elk hokje. Onder blijdschap en naast 'ziet er uit als...' zou je dus 'een regenboog' kunnen schrijven. Je mag ook beschrijvende woorden gebruiken bij je zelfstandig naamwoord: 'blijdschap smaakt als een warm stuk chocoladetaart' is dus prima, maar 'blijdschap smaakt warm en heerlijk' mag niet (want er zit geen zelfstandig naamwoord in). En 'blijdschap smaakt als een bloem' is goed (want het is een zelfstandig naamwoord), maar 'blijdschap smaakt als zonnige gele boterbloemen' is veel leuker, want dan zien we veel beter wat je bedoelt. Het leukste is het, wanneer je voorbeelden zó goed bij jou passen, dat geen enkel ander kind ze precies zó zou hebben verzonnen!

Je snapt al wel, dat het straks dus heel leuk is, om jouw schema met dat van anderen te vergelijken. Zorg dan, dat je één emotie allemaal neemt, en kijk straks, hoe verschillend jullie haar beschrijven! En als je deze les alleen maakt, vraag dan eens aan mensen om je heen, wat ze voor zich zien als ze denken aan 'blijdschap' of 'verdriet'. Vast weer heel andere dingen dan de jouwe. En zo is het ook goed: je emoties zijn van JOU!!

Emoties				
ziet er uit als...				
klinkt als...				
ruikt als...				
smaakt als...				
voelt aan als...				