



Een hoofd vol gevoelens

Een les over emoties
bij verdriet, verlies en rouw

- Matthijs Vlaardingerbroek -

Les: Een hoofd vol gevoelens

Over emoties bij verdriet, verlies en rouw

Introductie voor de leerkracht

Kinderen krijgen soms te maken met situaties waarin iemand plotseling wegvalt uit hun leven. In zulke momenten kunnen allerlei gevoelens tegelijk door hen heen gaan. Soms zijn die gevoelens verwarrend, botsen ze met elkaar of veranderen ze van dag tot dag. Deze les helpt kinderen om op een veilige, creatieve manier hun emoties te herkennen, te benoemen en te uiten. Door te tekenen, kleuren en delen leren ze dat alle gevoelens er mogen zijn — ook als ze door elkaar lopen.

Deze les benoemt rouw en verlies, maar doet dit zonder details of namen te noemen. Zo blijft er ruimte voor kinderen om hun eigen verhaal en gevoelens toe te voegen.

Materialen

- Werkblad 1: Emoticon-overzicht (emoticons zonder bijschrift)
 - Werkblad 2: Lege gezichten met emotienamen eronder
 - Werkblad 3: Leeg meisjesgezicht (voor de meisjes)
 - Werkblad 4: Leeg jongensgezicht (voor de jongens)
 - Kleurpotloden/stiften (in veel verschillende kleuren)
 - Eventueel achtergrondmuziekje (rustige piano of instrumentaal)
 - Groot vel papier of whiteboard voor klassikale verwerking
-

Doelen van de les

- Kinderen leren emoties herkennen en benoemen
 - Kinderen ontdekken dat ze meerdere gevoelens tegelijk kunnen hebben
 - Kinderen krijgen ruimte om hun gevoelens creatief te uiten
 - Kinderen ervaren dat hun gevoelens erkend worden en er mogen zijn
 - Kinderen kunnen (als ze willen) iets delen over hoe zij zich voelen
-

Lesopbouw

Stap 1 – Intro (5 minuten)

Leg kort uit:

“Soms gebeurt er iets wat ons verdrietig maakt. Iedereen reageert anders. Sommige mensen worden stil, anderen willen praten of tekenen. Vandaag gaan we het hebben over hoe je je kunt voelen bij verdriet of verlies. Er is geen goed of fout gevoel. Alles wat je voelt, is oké.”

Stap 2 – Emoties herkennen (10 minuten)

Geef Werkblad 1: emoticons zonder bijschriften.

Opdracht:

“Kijk goed naar elk gezichtje. Welke emotie zie je? Schrijf die eronder. Je mag zelf kiezen welke woorden je gebruikt — er zijn geen foute antwoorden.”

Bespreek kort klassikaal enkele gezichtjes.

Stimuleer woorden als blij, boos, verward, bang, opgelucht, hoopvol, jaloers, kalm, enzovoort.

Stap 3 – Emoties tekenen (10 minuten)

Geef Werkblad 2: gezichten met emotienamen.

Opdracht:

“Tekenen in elk gezicht hoe jij denkt dat die emotie eruitziet. Denk aan ogen, mond, wenkbrauwen, misschien ook kleurgebruik. Hoe ziet ‘verdriet’ eruit? Of ‘verwarring’?”

Laat enkele kinderen iets delen als ze willen.

Stap 4 – Gesprek: Emoties in kleur (10 minuten)

Start een kringgesprek:

“Wist je dat mensen emoties ook vaak een kleur geven? Geel voor blij, rood voor boos, blauw voor verdrietig, groen voor jaloezie...”

Teken op het bord een paar kleuren met emoties erbij.

Vraag:

“Welke kleuren passen bij emoties die jij kent?”

“Heb je weleens twee emoties tegelijk gevoeld?”

“Hoe voelt het als gevoelens door elkaar lopen?”

Leg dan uit:

“Soms lijkt het alsof we een soort regenboog in ons hoofd hebben, maar in werkelijkheid lopen de kleuren door elkaar, als verf die gemengd wordt. Je kunt tegelijk verdrietig en blij zijn. Of boos en toch ook opgelucht. Het is een gekke mix — maar dat is heel normaal. Hoe jij je voelt, is helemaal oké.”

Stap 5 – Creatieve verwerking (20 minuten)

Geef Werkblad 3 (meisjes) en Werkblad 4 (jongens).

Opdracht:

“Teken op dit hoofd hoe jij je vanbinnen voelt. Je mag emoties tekenen, kleuren gebruiken die bij je gevoel passen, of woorden opschrijven. Denk niet te veel na — laat gewoon zien hoe het nu vanbinnen bij jou is.”

Zet rustige muziek op terwijl de kinderen werken.

Stap 6 – Delen en afronden (10–15 minuten)

Geef kinderen de gelegenheid om (vrijblijvend!) hun tekening te laten zien en er iets over te vertellen.

Stimuleer herkenning en respect:

“Wie herkent dat gevoel?”

“Wat mooi dat je dit wilt delen.”

“Iedereen voelt anders, en dat is helemaal goed.”

Sluit af met:

“We hebben vandaag ontdekt dat gevoelens ingewikkeld mogen zijn. Dat ze door elkaar kunnen lopen. Wat je ook voelt, het mag er zijn. En je hoeft het niet alleen te dragen.”

Tot slot

Deze les biedt geen oplossing voor verdriet, maar opent een veilige ruimte waarin kinderen leren dat ze met al hun gevoelens serieus genomen worden. Geef kinderen na afloop eventueel de mogelijkheid om iets achter te laten in een 'gevoelendoos' of een persoonlijk gesprekje te hebben.

WELKE EMOTIES HERKEN JIJ BIJ DEZE GEZICHTJES?



TEKEN DE EMOTIE!

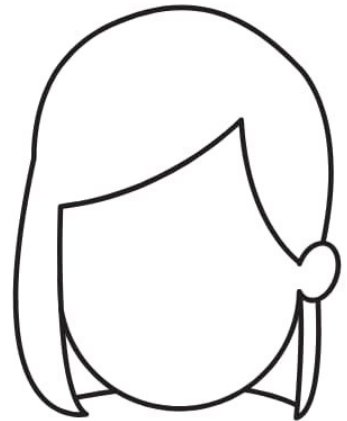
Teken op elk gezichtje hoe jij denkt dat die emotie eruitziet



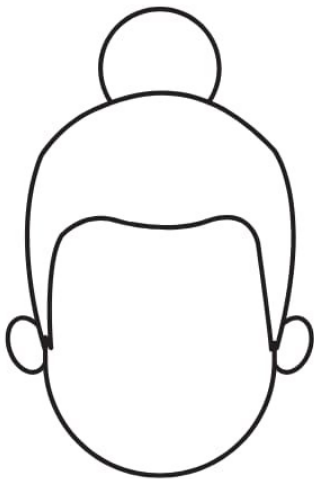
BLIJ



BOOS



VERDRIETIG



ONDEUGEND



BANG



BEZORGD



IN DE WAR



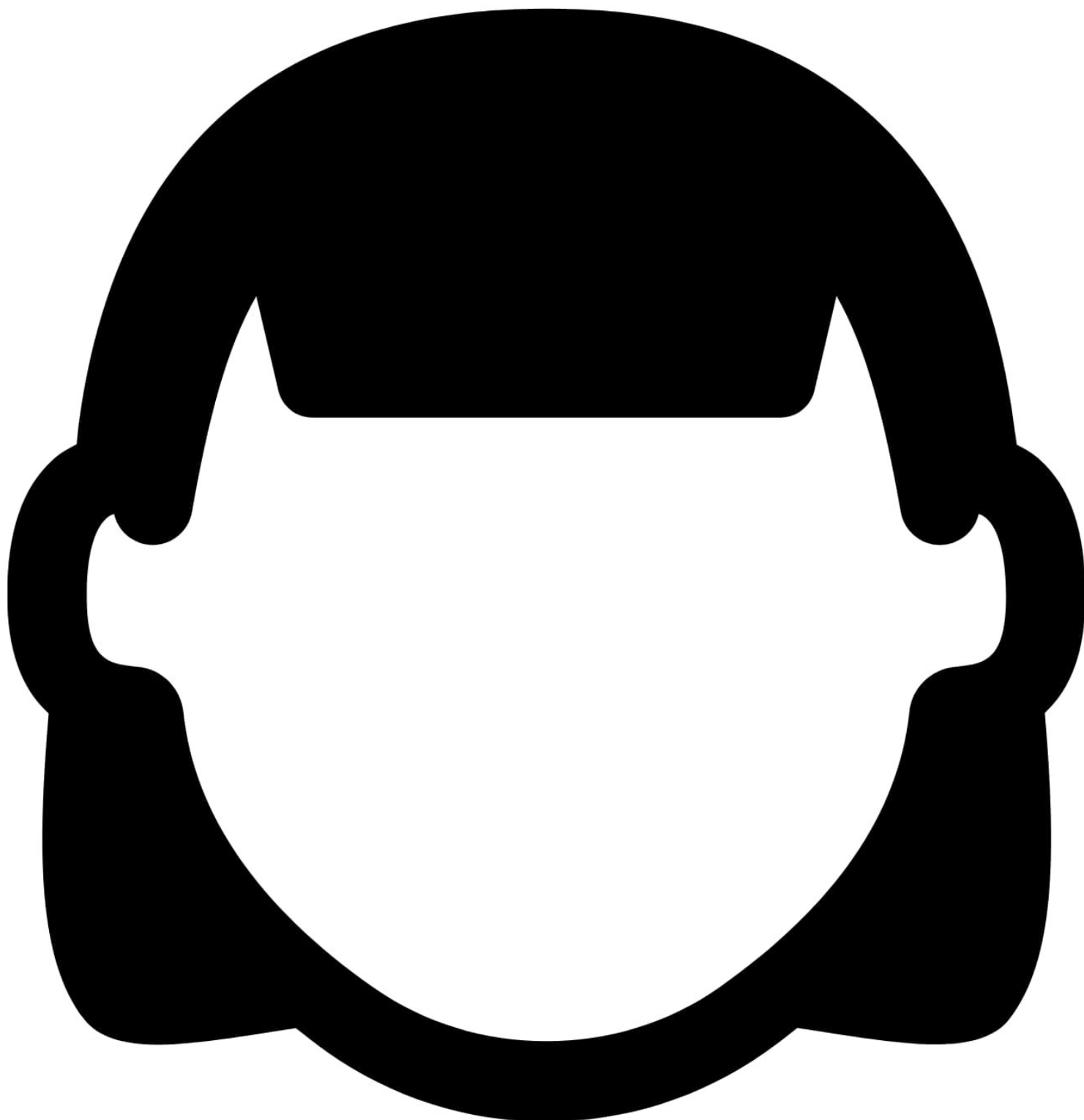
MOE



ENTHOUSIAST

MIJN HOOFD VOL GEVOELENS

Teken, schrijf en kleur hoe jij je van binnen voelt – alles mag er zijn.



MIJN HOOFD VOL GEVOELENS

Teken, schrijf en kleur hoe jij je van binnen voelt – alles mag er zijn.

