Handleiding voor jezelf

Hoe ik denk en voel

gedachten en gevoelens

Praatboek 1

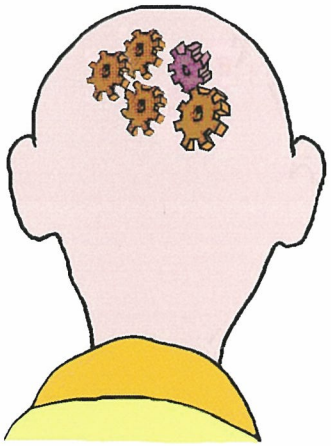
VIA
educatie

R.Manders

Inhoud van dit praatboek

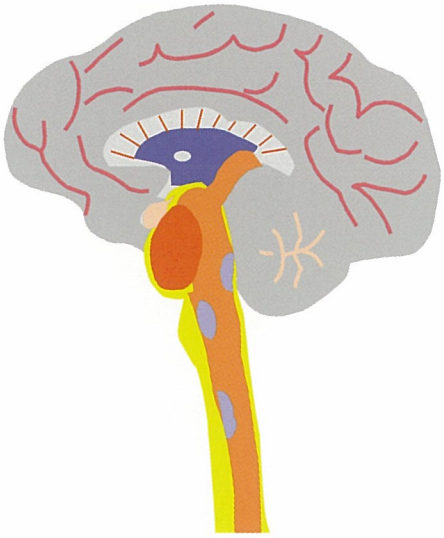
Aan de gebruiker	2	WB
Inhoud van dit praatboek	3	
Mijn lichaam	4	2
Mijn binnenkant	5	3
Hersenen zijn altijd bezig	6	4
Wat doen mijn hersenen?	7	5
Hersenwerking	8	6,7
Hersenen zijn druk	10	
Denken	11	10
Denken en onthouden	12	
Onthouden	13	
Voelen zintuigen	14	11
Gevoelens	15	12
Ik vind	16	13
Ik weet geen gevoelens	17	14
Ik wil het niet weer voelen	18	14
Gevoelens verstoppen	19	15
Zo maar een gevoel	20	16
Gevoelens komen, spontaan	21	17,18
Vertellen zonder, met woorden	22	8
Contact met mensen	23	9
Denken over wat je voelt	24	19-22
Gevoelens: nuttig?	28	25
Gevoelens hebben nut	30	29
Blij	31	26 ev
Teleurgesteld	32	23,24
Verdriet en blijdschap	33	
Boos	34	
Hersenen: gedachten, gevoelens	35	
Balans	36	
Gevoelens weten	37	
Gevoelens meten	38	30
Gevoelens meten: thermometer	39	31
Gevoelens zien bij de ander	40	
Oefeningen denken en voelen	41	
Uitgaven VIA	51	32

In blauw:
bijbehorende bladzijde in het Werkboekje



Onze hersenen zijn de hele dag bezig met denken. Ook maken ze gevoelens, de hele dag door. Ons denken en voelen beïnvloedt ons handelen, ons doen.
Daarom is het erg belangrijk meer te weten over gevoelens.
Over denken hebben we vaak al veel geleerd, niet over gevoelens.
Op school wordt de hele dag een beroep gedaan op ons denken. Maar school roept ook gevoelens op, de hele dag door. Daar hebben de meeste mensen weinig lessen over gehad.
Dat is jammer en vreemd tegelijk. Omdat gevoelens zo'n grote invloed hebben, is dit Praatboek gemaakt om kinderen er meer over te leren.
Weten is voor een belangrijk deel ook beheersen.

Hersenwerking



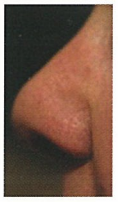
Onze hersenen kunnen voor veel zorgen:

- lopen: hard of langzaam
- praten: veel, weinig, zacht, hard
- ademen: snel of vlug
- proeven: is het lekker of vies?
- horen: is het hard of zacht
- zien: is het mooi of niet?
- voelen: warm, koud, pijn
- denken over andere mensen
- denken over mijzelf

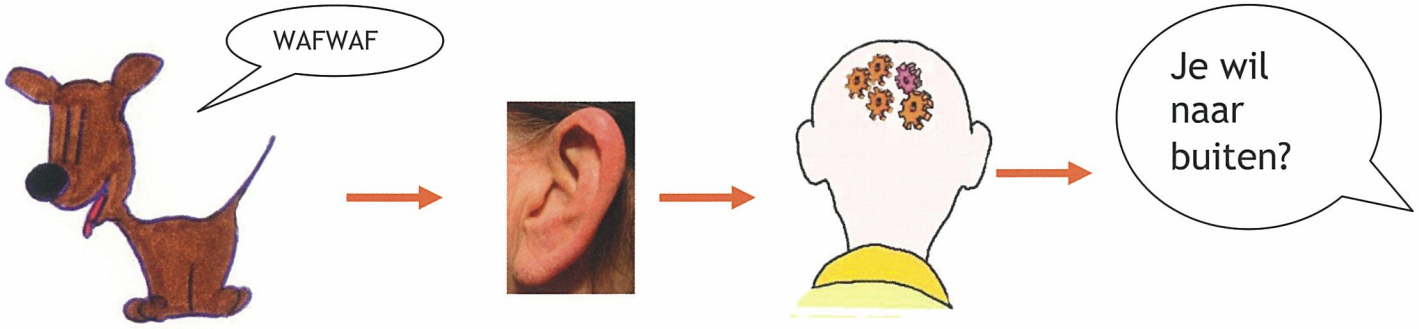
Een verwerkingsmachine

Onze hersenen werken als een machine. Je stopt er iets in, de machine verwerkt het, verandert het en dan komt er iets nieuws uit.

Voorbeeld:
ik hoor
ik proef
ik zie
ik voel
ik ruik



Mijn hersenen verwerken wat er binnen komt. Als ik iets hoor wat niet mooi is, kies ik een andere zender op de radio.
Als ik iets ruik wat vies is, knijp ik mijn neus dicht.



Mijn hersenen hebben het druk

Gedachten

Denken in taal, met woorden, zinnen.
We praten in onszelf.

Voelen

proeven
ruiken
tast
zien
horen

Gevoelens

of emoties

Druk, druk, druk.....

Onze hersenen zijn de hele dag bezig, 24 uur lang.
Ook als ik slaap doen ze hun werk. Ze sorteren wat belangrijk is om te onthouden. We dromen. Dan zijn onze hersenen druk bezig, terwijl we slapen. Er worden soms vreemde dingen aan elkaar geplakt. Het lijken wel verhalen die ik meemaak. Dat kan heel grappig zijn of heel eng. Mensen lachen soms hardop in hun slaap. Je kunt ook van schrik wakker worden. Dan is er niks aan de hand: het was maar een droom. Onze hersenen zijn goed werk aan het doen. Ze werken aan het sorteren en onthouden, zelf in mijn slaap!