



HANDOUT EMOTIES

APRIL 2026

HOE VOEL JIJ
JE VANDAAG?



EMOTIESPEL

SAMEN EMOTIES HERKENNEN,
UITBEELDEN EN BESPREKEN.



EMOTIESPEL UITLEG



Waarom emoties herkennen belangrijk is

Door emoties spelenderwijs te herkennen en te bespreken leren kinderen zichzelf beter begrijpen en rekening te houden met anderen. Dit draagt bij aan zelfvertrouwen, verbinding en een veilig groepsgevoel.



Hoe speel je dit spel?

Knip de emotiekaartjes uit en leg ze op een stapel op tafel. Om de beurt pakt een kind een kaartje van de stapel en beeldt de emotie uit zonder te praten. De andere kinderen mogen raden welke emotie het is. Speel meerdere rondes zodat verschillende emoties aan bod komen. Na enkele rondes kun je in gesprek gaan over deze emoties - inspirerende vragen staan op de volgende pagina.



Voor wie?

Leeftijd ± 6 tot 14 jaar
Groep: groot en klein
Binnen en buiten



Let op:

Dit spel is bedoeld als spelvorm voor bewustwording, maar dient niet als handleiding voor het oplossen van problemen.



GA IN GESPREK

Gebruik deze vragen ter inspiratie



BLIJ

- Wanneer voel jij je blij?
- Wat maakt jou gelukkig?
- Met wie deel jij jouw blijheid?



BOOS

- Wanneer voel jij je boos?
- Wat helpt jou als je boos bent?
- Hoe kun je boosheid laten zien zonder iemand pijn te doen?



VERDRIET

- Wanneer voel jij je verdrietig?
- Wie kan jou helpen als je verdrietig bent?
- Wat kun jij doen als iemand anders verdrietig is?

BANG

- Waar ben jij bang voor?
- Wat helpt jou om minder bang te zijn?
- Wanneer voel jij je zenuwachtig?



VERRAST

- Wanneer was jij voor het laatst verrast?
- Hoe voelt het als iets onverwachts gebeurt?
- Wat doe jij als je verrast bent?



AFKEER

- Wat vind jij echt vies?
- Wat doe je als iets vies is?
- Wanneer kan vies toch leuk zijn?



RUSTIG

- Wanneer voel jij je rustig?
- Wat helpt jou om tot rust te komen?
- Hoe merk je dat je ontspannen bent?

BLIJ/VREUGDE

Spring omhoog en lach zo groot als je kan



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

BLIJ/VREUGDE

Draai rond en zwaai met je armen



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

BLIJ/VREUGDE

Handen omhoog en lach omdat je iets goed hebt gedaan



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

BOOS/WOEDE

Stamp drie keer op de grond en frons



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

BOOS/WOEDE

Doe je armen over elkaar en kijk boos



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

BOOS/WOEDE

Maak een geluid dat bij boosheid past



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugdwerk Limburg

VERDRIET

Doe alsof je huilt



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

VERDRIET

Laat je armen en hoofd naar beneden hangen



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

VERDRIET

Troost iemand die verdrietig is



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

BANG

Doe alsof je schrikt



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

BANG

Tril met handen en voeten alsof je zenuwachtig bent



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

BANG

Loop langzaam en gebukt alsof je bang bent voor iets



JONGNL

SCOUTING LIMBURG

spel!

Jeugd Jwerk Limburg

VERRAST

Spring op van verassing



FIJN IN
JE BREIN



VERRAST

Doe je ogen wijd open, handen omhoog en mond open



FIJN IN
JE BREIN



JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg

JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg

VERRAST

Laat zien hoe je verbaast kijkt



FIJN IN
JE BREIN



AFKEER

Doe alsof je iets vies ruikt



FIJN IN
JE BREIN



JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg

JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg

AFKEER

Draai je hoofd weg en trek je neus op



FIJN IN
JE BREIN



ONTSPANNEN

Ga liggen en adem rustig in en uit



FIJN IN
JE BREIN



JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg

JONGNL

SCOUTING
LIMBURG

spel!

Jeugd
Juwel
Limburg