

EEN GEVOELSFLIES MAKEN



© Sylvie De Ruyck

Wil je iets over je gevoelens vertellen maar heb je er geen woorden voor? Dan kan je een 'gevoelsfles' maken die je vult met gekleurde kralen.

Elke kleur staat voor een gevoel, bijvoorbeeld: rood = boos, blauw = verdrietig, enzovoort. Elke avond kan je één of meerdere gekleurde kraaltjes toevoegen aan de fles.

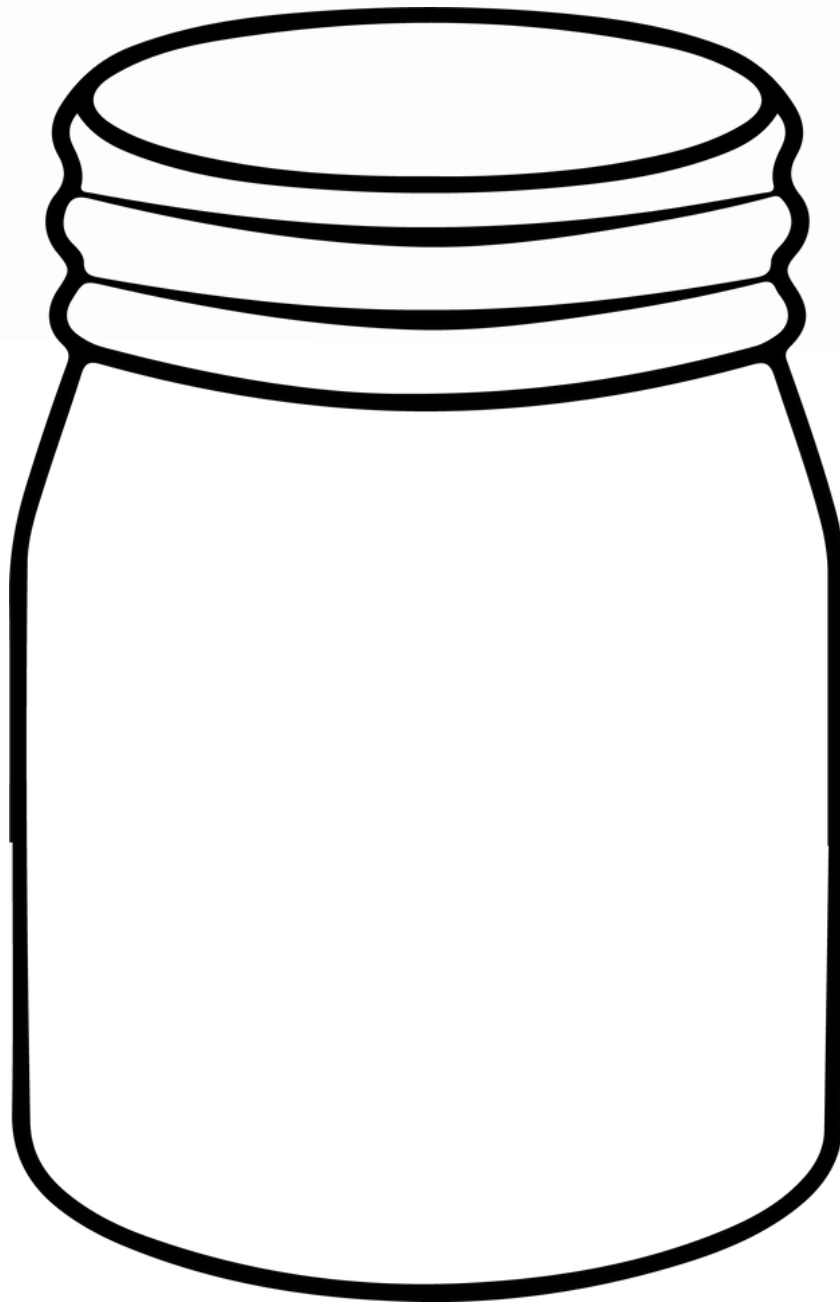
Misschien kan je de fles ook eens tonen aan iemand die je vertrouwt om wat te vertellen over jezelf?

(Inspiratie voor deze werkvorm: de opdracht 'Een fles vol gevoelens' in Craenhals E., Geyskens, E., *Hart op slot*, Davidsfonds/Infodok, 2018, p. 85.)



© Sylvie De Ruyck

Als je geen fles en strijkparels hebt, kan je onderstaande bokaal inkleuren. Check hoe je je voelt op dit moment. Kleur deze bokaal in met de kleuren die tonen welke van deze gevoelens je op dit moment hebt. Als je de bokaal meerdere dagen wilt gebruiken, kan je ook elke dag bolletjes tekenen in de kleuren die op dat moment bij jou horen.



Boos

Blij

Verdrietig

Gestresseerd

Opgewonden

Rustig

EEN GEVOELSMETER MAKEN



© unicornsandfairytale.be

Als je het moeilijk vindt om te vertellen of te tonen hoe je je voelt, kan je een gevoelsmeter maken. Knip een cirkel en een pijl uit en maak de pijl vast op de cirkel met een splitpennetje. Plak of teken op de cirkel figuren of weersymbolen die een gevoel uitdrukken. Duid met de pijl het gevoel aan dat op dit moment het meest bij jou hoort.

SCHILDEREN OP GEVOEL



© Canva

Soms wil je wel iets over je gevoelens vertellen maar weet je niet goed wat je voelt. Neem een blad, verf in verschillende kleuren en enkele penselen. Zet muziek op.

Kies zonder nadenken de eerste kleur die bij je opkomt. Maak er een figuur mee of iets abstracts: een lijn, een vorm, een klodder,... Laat je door de muziek leiden om nieuwe kleuren en vormen te kiezen. Wanneer je klaar bent, bekijk je jouw kunstwerk: vertelt het iets over wat je diep vanbinnen voelt?



© Canva