



# 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?



## RUSTIG

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

## 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?



# BLIJ/VREUGDE

Spring omhoog en lach zo groot als je kan



# BLIJ/VREUGDE

Draai rond en zwaai met je armen



# BLIJ/VREUGDE

Handen omhoog en lach omdat je iets goed hebt gedaan



# BOOS/WOEDE

Stamp drie keer op de grond en frons



# BOOS/WOEDE

Doe je armen over elkaar en kijk boos



# BOOS/WOEDE

Maak een geluid dat bij boosheid past



# VERDRIET

Doe alsof je huilt



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# VERDRIET

Laat je armen en hoofd naar beneden hangen



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# VERDRIET

Troost iemand die verdrietig is



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# BANG

Doe alsof je schrikt



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# BANG

Tril met handen en voeten alsof je zenuwachtig bent



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# BANG

Loop langzaam en gebukt alsof je bang bent voor iets



VOOR MI  
**JONGNL**

SCOUTING  
**LIMBURG**

spel!  
speelruimwerk limburg.nl

Jeugd  
Jwerk  
Limburg

# VERRAST

Spring op van verassing



# VERRAST

Doe je ogen wijd open, handen omhoog en mond open



# VERRAST

Laat zien hoe je verbaast kijkt



# AFKEER

Doe alsof je iets vies ruikt



# AFKEER

Draai je hoofd weg en trek je neus op



# ONTSPANNEN

Ga liggen en adem rustig in en uit

