



Animatiefilm Inside Out: vragenlijst

Film en personages begrijpen

- Welke emoties zie je in de film? Kun je ze allemaal opnoemen?
- Welke emotie vond jij het meest herkenbaar? Waarom?
- Wat doet Verdriet in de film? Waarom is zij belangrijk? Waarom is het goed om soms verdrietig te zijn?
- Hoe verandert Blij doorheen het verhaal? Wat leert zij?

Over eigen gevoelens praten

- Heb jij je al eens net zoals Boos gevoeld? Wat gebeurde er toen?
- Wanneer voel jij je verdrietig? Wat helpt jou dan?
- Wat maakt jou blij? Kun je daar iets over vertellen?
- Heb je al eens iets gedaan omdat je bang was? Wat was dat dan?

Emoties herkennen en benoemen

- Kun je een situatie bedenken waarin je meerdere gevoelens tegelijk had?
- Hoe voelt het in je lichaam als je bang bent? En als je blij bent?
- Wat doet jij als je je boos voelt? Wat zou je kunnen doen om rustig te worden?

Empathie en anderen begrijpen

- Hoe denk je dat Riley zich voelde toen ze verhuisde?
- Heb jij wel eens gemerkt dat iemand anders zich verdrietig voelde? Wat heb je toen gedaan?
- Waarom is het belangrijk om over je gevoelens te praten met anderen?

Creatieve verwerking (optioneel)

- Teken jouw eigen emotie-team zoals in de film. Welke emoties zitten er in jouw hoofd? (zie werkblad pagina 2)
- Schrijf of teken een herinnering die voor jou heel belangrijk is. Welke gevoelens horen daarbij?



Werkblad: mijn emotie-team

Teken of schrijf jouw eigen emotie-team.
Welke emoties zitten in jouw hoofd?

Mijn emoties zijn:

Geef elke emotie hierboven een kleur en een naam.
Bijvoorbeeld: Blij = geel, heet Zonnetje.



Gesprekskaartenset: praten over gevoelens

Knip de kaarten op de volgende pagina's uit en gebruik ze in duo's, kringgesprekken of individuele begeleiding.

Legende

Emotiekaarten

Reflectiekaarten

Creatieve kaarten



**Vertel over een
moment waarop je je
net als Boos voelde.**

**Wanneer voel jij je
net als Angst? Wat
doe je dan?**

**Wat maakt jou blij?
Vertel erover!**

**Hoe voelt verdriet
in jouw lichaam?**

**Wat doe jij als je iets
vies of stom vindt,
zoals Afkeer?**

**Waarom zijn alle
emoties belangrijk?**

**Kun je een situatie
bedenken waarin je
meerdere gevoelens
tegelijk had?**

**Wat zou er gebeuren
als je nooit verdrietig
mocht zijn?**





**Hoe kun je iemand helpen
die zich verdrietig voelt?**

**Teken jouw eigen
emotie-team met
kleuren en namen.**

**Maak een herinneringsbol
zoals in de film: teken een
moment en schrijf erbij
hoe je je voelde.**

**Bedenk een nieuwe
emotie die nog niet in
de film zit. Hoe ziet
die eruit?**

