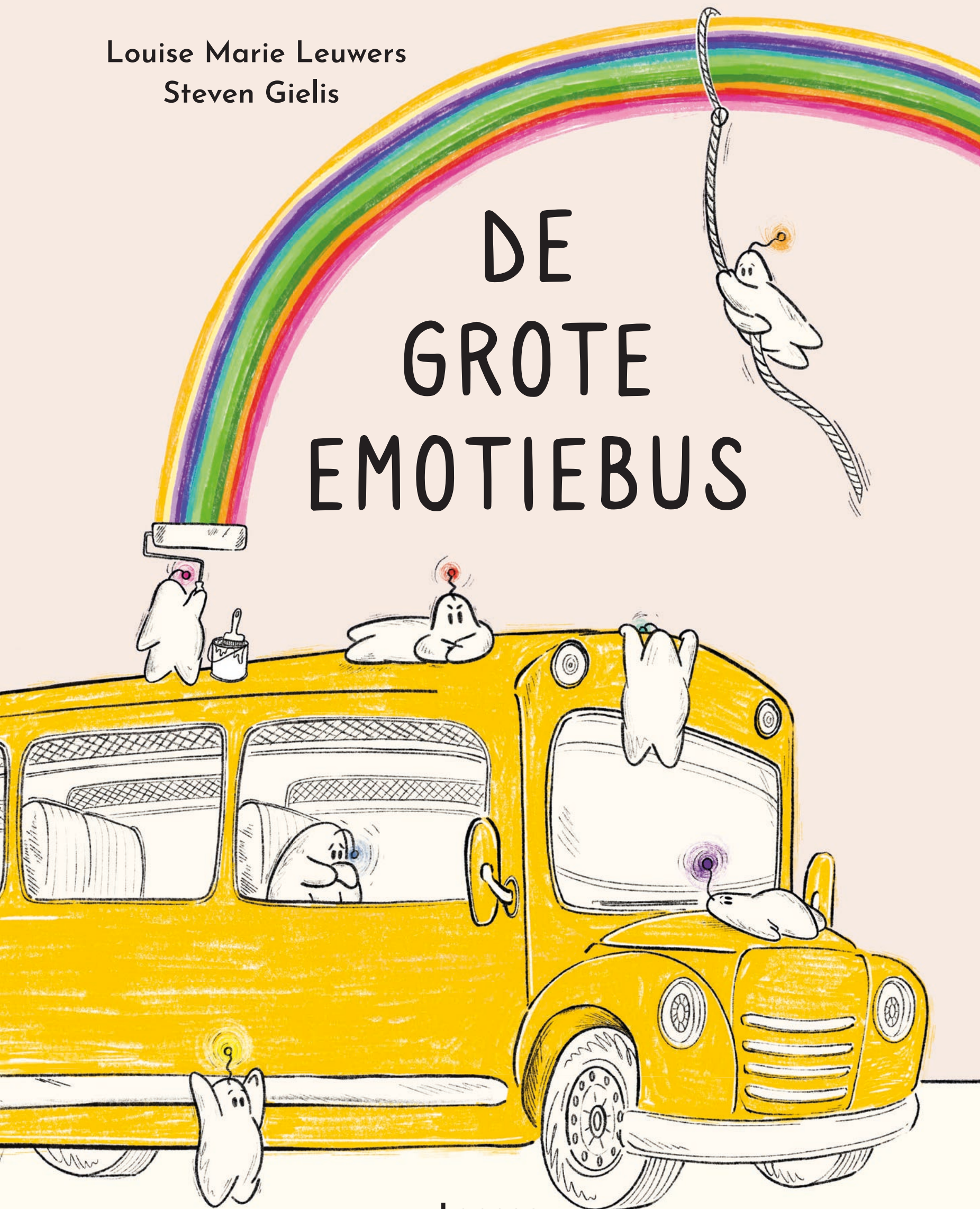
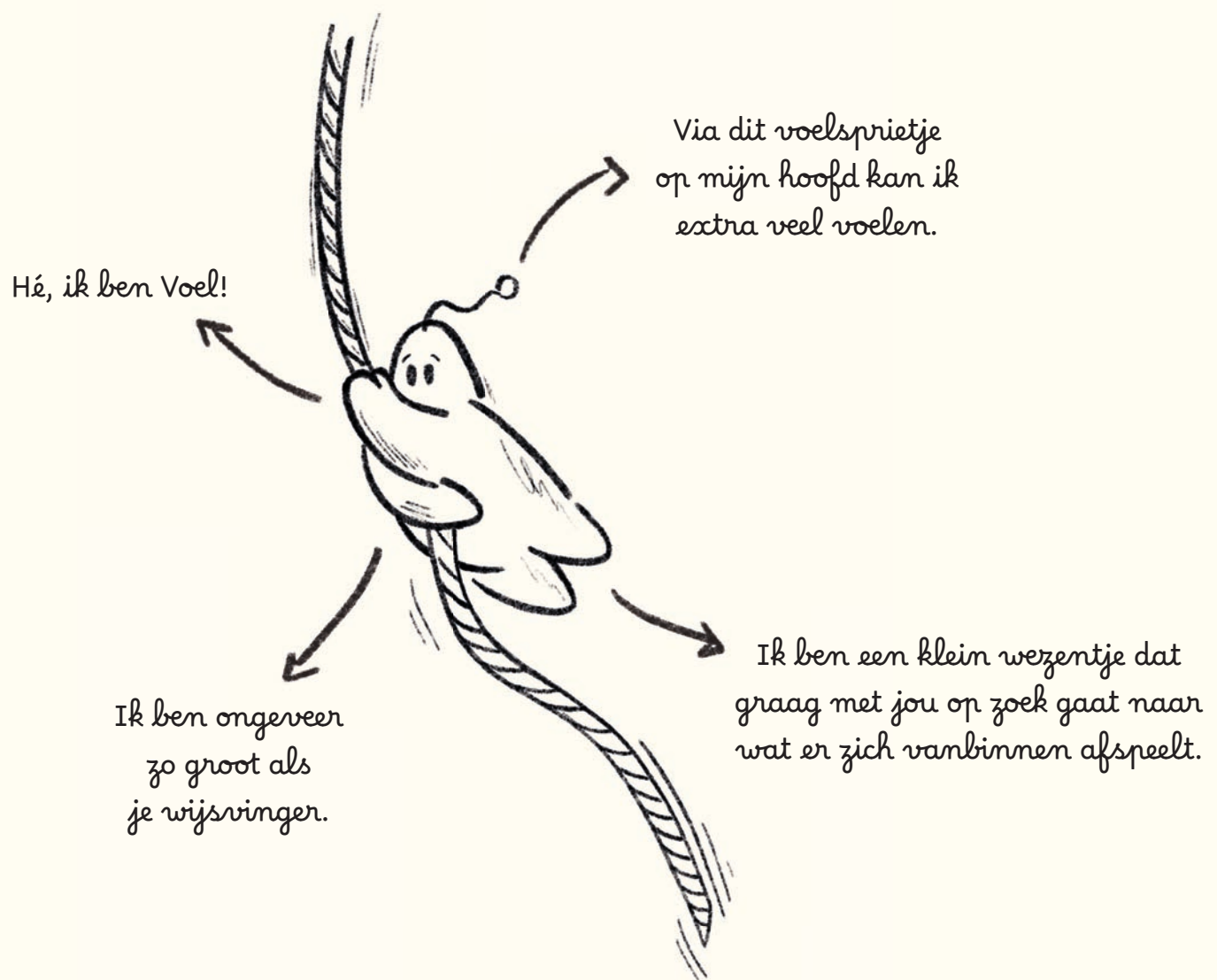


Louise Marie Leuwers
Steven Gielis

DE GROTE EMOTIEBUS



Lannoo



WELKOM!



Dit boek is speciaal gemaakt om je te helpen over **gevoelens** te praten.

Gevoelens kunnen soms verwarrend of heftig zijn, en vaak komen ze niet één voor één, maar allemaal tegelijk. Net zoals in een grote bus stappen emoties in en uit, ze wisselen elkaar af en rijden samen met jou mee.

De grote emotiebus neemt je mee op een avontuurlijke reis langs allerlei gevoelens. Soms gaat het vlot vooruit, soms loopt de weg vast en af en toe komt er een hobbel of een bocht die alles eventjes spannend maakt.

In dit verhaal ontdek je dat alle emoties welkom zijn en dat ze allemaal een plek verdienen. Na het verhaal vind je extra pagina's waar je samen dieper kunt nadenken over wat je voelt, leuke doe-opdrachten kunt proberen en tips krijgt om met emoties om te gaan.

Of je nu samen wil praten over heimwee, spanning of boosheid, of juist stil wil staan bij blijdschap, durf of hoop: dit boek helpt je om emoties te herkennen, benoemen en ermee om te gaan. Zo leer je dat elk gevoel een waardevolle passagier is, die iets belangrijks wil vertellen.

Stap in de bus, ga mee op reis en ontdek de kleurrijke wereld van emoties.

Veel kijk- en leesplezier

Lou & Steven

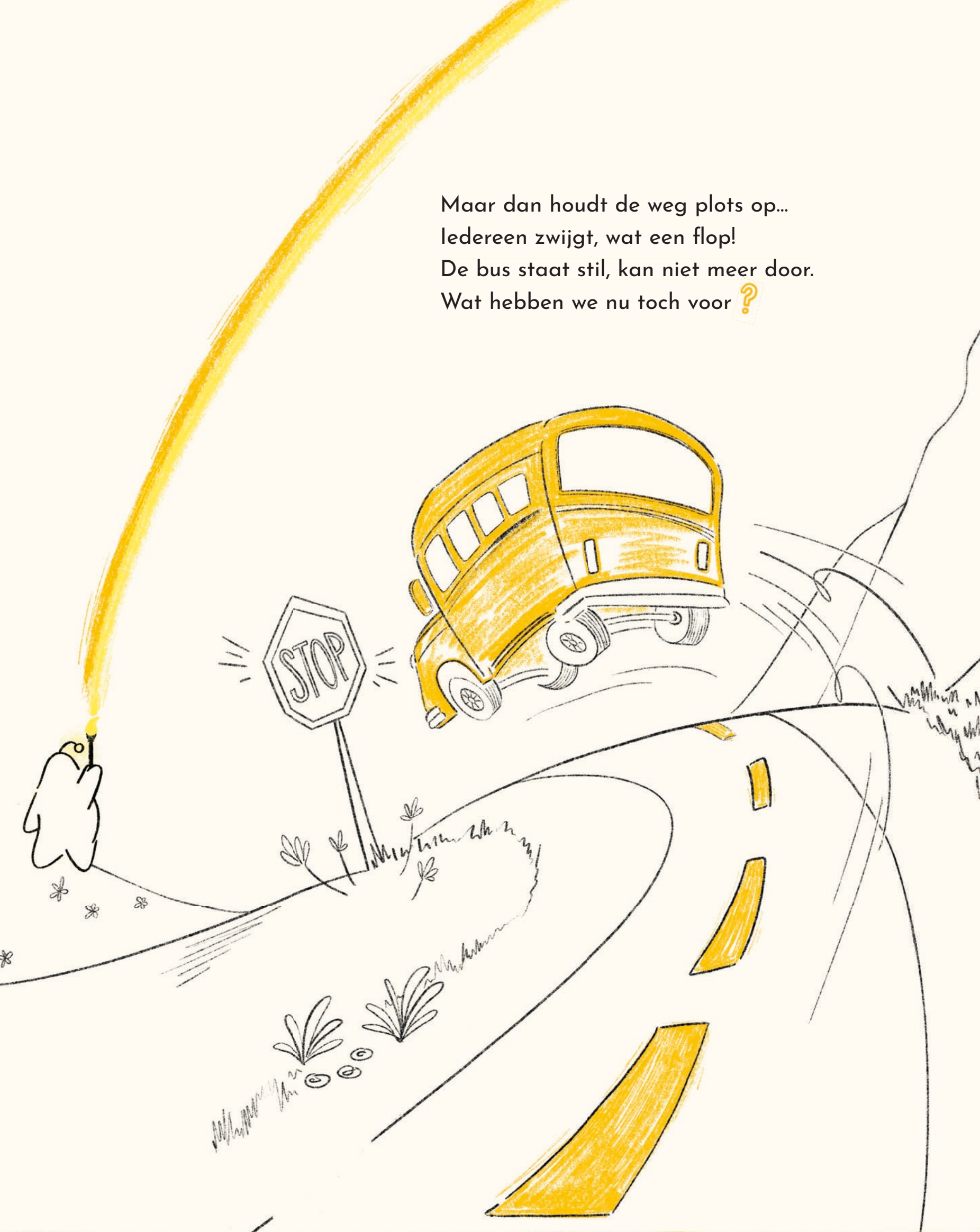
De motor zzzzzzsoemt, de banden spinnen
Wie stapt er allemaal onze bus binnen?
De grote reisbus vol emoties is daar
Waar wachten we nog op? **Wij zijn klaar!**

Daar zoekt **Blij**. Die heeft geen tijd voor t r a a g .
Op avontuur gaan we samen (en zonder geklaag)!
Blij zit achter het stuur met een petje én een **REUZE** glimlach.
'Eindelijk is het zover!' roept Blij. 'Onze grote reisdag!'



Heb je het rupsje al gevonden?
Welke kleur schildert Voel bij de regenboog?

Maar dan houdt de weg plots op...
Iedereen zwijgt, wat een flop!
De bus staat stil, kan niet meer door.
Wat hebben we nu toch voor ?



Wat staat er op het verkeersbord?
Hoeveel stoeltjes tel je bij de bushalte?



PERFECT roept: 'Dat je dat niet ziet!
Je bent te hevig, op deze manier gaat het niet!
Want een doodlopende straat mag je niet in.
Wacht, ik neem het plannetje voor een nieuw begin.'

Heb je het rupsje al gevonden?
Hoeveel wolkjes tel je?



'Ik schreef alles op een **GROOT** blad papier.
Kijk hier maar eens naar,' zegt ze fier.

'We moeten de route toch heel precies rijden
en al zeker van dit soort straatjes vermijden.'

Wat staat er op het grote blad papier?
Vind je de golfjes van de zee?



DURF



WAT IS DURF?

Durf is **iets doen terwijl je het spannend vindt**. Het betekent dat je jezelf een beetje uitdaagt, zoals iets nieuws proberen of eerlijk zeggen wat je denkt. Je kunt bang zijn, maar toch stappen zetten, dat is pas moedig! En elke keer dat je durft, groei je een beetje sterker vanbinnen.



DOEN

1. START: Wil je iets nieuws doen maar voelt het spannend?

Ja >>> Ga naar 2.

Nee >>> Ga naar 6.

3. Onbekend = Avontuur!

Vraag jezelf: 'Wat is het ergste dat kan gebeuren?' Vaak valt het mee! Neem een kleine stap, door bv. eerst even te oefenen.

Probeer het toch! >>> Ga naar 6.

2. Wat maakt het spannend?

'Ik weet niet wat er gaat gebeuren.' >>> Ga naar 3.

'Ik ben bang om fouten te maken.' >>> Ga naar 4.

'Anderen vinden het misschien raar.' >>> Ga naar 5.

4. Fouten zijn oké! Iedereen maakt fouten, zelfs superhelden!

Bedenk: 'Wat leer ik hiervan?'

Probeer het toch! >>> Ga naar 6.

5. Wat vinden anderen?

Vraag jezelf: 'Doet het er echt toe?'

Ja >>> Kies iemand die je vertrouwt om mee te praten.

Nee >>> Lach en zeg: 'Ik doe dit voor mij!'

Probeer het toch! >>> Ga naar 6.

6. Doe het! (Met een durf-plan)

Begin klein (bv. eerst tot 3 tellen).

Stel je voor dat het lukt!

Sluit je ogen en zie jezelf schitteren!

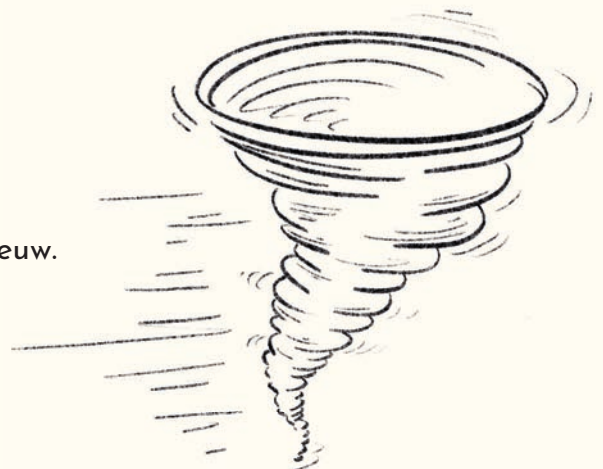
Vier elke stap, bv. met een high-five of een dansje. Je bent dapper!

7. Einde: Hoe voel je je nu?

Trots? >>> Gefeliciteerd! Je durfde!

Nog steeds bang? >>> Dat mag! Probeer morgen opnieuw.

Ga terug naar 1, want oefenen maakt durf sterker!



EMPATHIE



WAT IS EMPATHIE?

Empathie zorgt ervoor dat je kunt **voelen wat een ander voelt**. Als iemand verdrietig is, kun jij dat begrijpen en meevoelen. Het is alsof je even in de schoenen van de ander stapt. Empathie helpt je om lief en zorgzaam te zijn, en om anderen te steunen als ze het moeilijk hebben.



HOE KUN JE ZIEN HOE IEMAND ZICH VOELT?

Soms zegt iemand niet hoe hij of zij zich voelt, maar kun je dat toch merken aan kleine dingen.

Gezicht

- ☐ een glimlach of juist tranen
- ☐ gefronste wenkbrauwen
- ☐ grote ogen of wegkijken
- ☐ rode wangen

Stem

- ☐ zachte stem of stilte
- ☐ hoge, trillende of andere stem dan normaal
- ☐ luid praten of schreeuwen
- ☐ zuchten of snikken

Lichaam

- ☐ opgetrokken schouders
- ☐ iemand staat stil en kijkt naar de grond
- ☐ beweegt onrustig heen en weer
- ☐ armen over elkaar of vuisten gebald



Gedrag

- ☐ iemand wil alleen zijn
- ☐ iemand wil juist veel aandacht
- ☐ iemand maakt ruzie of moppert
- ☐ iemand huult

TROOST

WAT IS TROOST?

Troost is **wat je nodig hebt als je verdrietig bent of pijn hebt vanbinnen**. Het is een arm om je heen, een lief woord of gewoon iemand die bij je blijft. Troost neemt het verdriet niet meteen weg, maar het helpt wel om je minder alleen te voelen. Het is alsof er iemand zachtjes zegt: 'Ik ben er voor jou.' Soms ben je verdrietig of voel je pijn vanbinnen. Dan helpt het als iemand er voor je is.



WAT HELPT JOU ALS JE VERDRIETIG BENT?

- Wie kan jou het beste troosten?
- Wat zou jij zeggen als iemand troost nodig heeft?

- ☐ naar muziek luisteren of iets rustigs kijken
- ☐ gewoon stil zijn bij iemand die ik vertrouw
- ☐ iets leuks doen om even afleiding te hebben
- ☐ praten met iemand
- ☐ een vertrouwde geur, knuffel of plek
- ☐ mijn gevoelens tekenen of opschrijven
- ☐ knuffelen met iets of iemand



TIP VOOR OPVOEDERS

Blijf fysiek en emotioneel beschikbaar bij verdriet. Vermijd uitspraken als 'niet wenen' en kies eerder voor: 'Ik ben hier, we gaan dit samen doorstaan.'



💖 DANKBAARHEID

WAT IS DANKBAARHEID?

Dankbaarheid is **het warme gevoel dat je krijgt als je blij bent** met wat je hebt of wat iemand voor je doet. Het is even stilstaan bij iets moois en denken: 'Wat fijn dat dit er is.' Dankbaarheid kun je tonen met een glimlach, een knuffel of een simpel 'dank je wel'. Het maakt je hart lichter en maakt ook anderen blij.



💖 INZICHT

We weten dat dankbaarheid bij kinderen gelinkt is aan meer optimisme, betere slaap en minder stress. Het is als een spier die je kunt trainen.

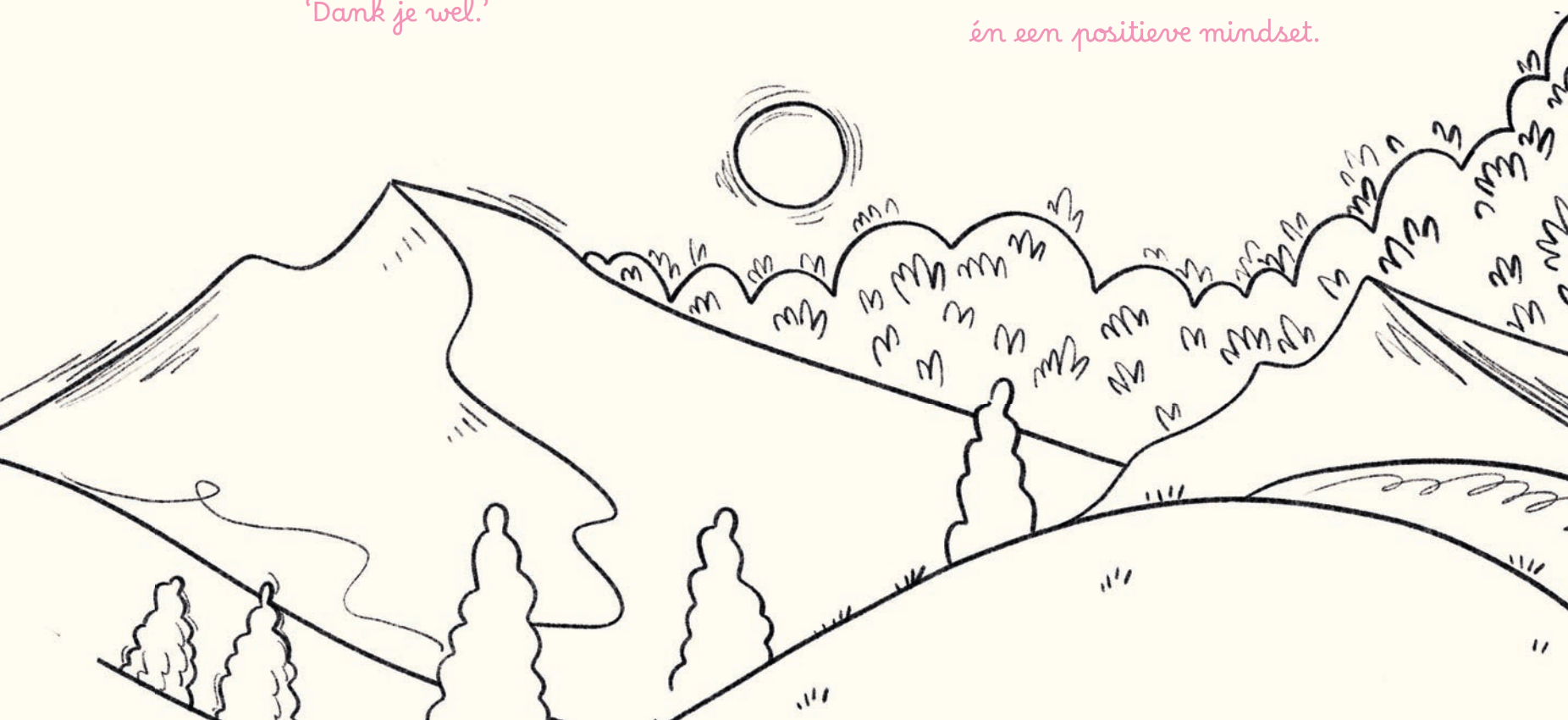


TIP

Denk elke dag aan drie dingen waar je blij om bent, groot of klein, en zeg zachtjes: 'Dank je wel.'

TIP VOOR OPVOEDERS

Start een avondritueel waarbij elk gezinslid één ding noemt waarvoor hij dankbaar is. Dat versterkt verbondenheid én een positieve mindset.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Steven Gielis

Illustraties: Louise Marie Leuwers / Piekermeisje

Vormgeving/Opmaak: Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
mama.baas@lannoo.com of info@mamabaas.com.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025

D/2025/45/311 - NUR 854

ISBN 978 90 209 9004 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.