



Emoties en gevoelens



1 Allerlei emoties

Hoe gaat het met jou op dit moment? Ben je blij omdat de zon schijnt? Of boos, omdat jouw fiets vanmorgen een lekke band had? Je moest lopend naar school en kwam ook nog eens te laat. Echt heel irritant! Of ben je bedroefd? Dat is een ander woord voor verdrietig. Misschien omdat jullie hond ziek is? Het kan ook zijn dat je bang bent, omdat het begint te onweren.

Je ziet aan iemands gezicht meteen welke emotie er speelt. Of je nu in Europa, Afrika of Azië geboren bent, iedereen heeft die vier basis-emoties: blij, boos, bedroefd en bang.



blij



bang

Verschillende emoties in korte tijd

Boos, blij, bedroefd en bang (de vier b's) noemen we de vier **basis-emoties**, omdat alle mensen in de wereld deze vier emoties hebben.

Vaak ervaar je verschillende emoties in korte tijd. Je wordt blij wakker, gaat boos naar school, bent bedroefd als je aan je hond denkt en bang als het onweert.

Behalve emoties, heeft iedereen ook gevoelens. Vaak gebruiken we die woorden door elkaar, maar toch is er een verschil.



boos



bedroefd

2 Van blij tot jaloers

Emoties en gevoelens zijn niet precies hetzelfde, maar horen wel bij elkaar. Emoties komen en gaan als vanzelf, onbewust dus. Gevoelens zijn ook emoties, maar bewuste emoties, zoals jaloezie. Je kunt erover nadenken en onderzoeken waar het gevoel vandaan komt. Gevoelens zijn niet te zien voor anderen.

Emoties

Het woord emotie komt van het woord 'emoveren'. Dat betekent: in beweging brengen. Er gebeurt iets als mensen emotie ervaren.

Emoties zijn voor een deel **aangeboren**. Dat betekent dat je ze bij je geboorte al hebt. Niemand heeft immers een baby leren huilen of schrikken.

Emoties zijn er ineens. Er is geen moment dat je denkt: wat zal ik eens gaan doen? Lachen misschien, of bang zijn? Het gebeurt gewoon. Je herkent emoties bij jezelf aan je **gedrag**, dat wat je doet.

Voor de basisemoties en voor veel gevoelens bestaat er een emoticon. Behalve dat de plaatjes grappig zijn, gebruiken we ze ook om anderen te laten weten hoe we ons voelen.

Anderen om je heen zien jouw emoties ook aan je gedrag. Je vrienden zien aan je gezicht of je blij of boos bent. Emoties duren niet lang. Je lacht of huilt niet de hele dag.

Gevoelens

Het woord gevoelens zegt het al: het gaat over je gevoel. Je voelt je bijvoorbeeld eenzaam of tevreden, trots of jaloers. Anderen zien misschien wel dat je huilt of lacht, dat is de emotie. Maar ze weten niet waarom, als jij het niet vertelt.



Emoties en gevoelens

172

Hoe gaat het met je? Deze vraag hoor je natuurlijk vaak. Meestal zeg je dan snel: 'goed hoor'. Maar is dat ook echt zo? Misschien voel je je juist eenzaam of ben je teleurgesteld. Sommige gevoelens maken dat je ineens moet huilen. Door andere gevoelens krijg je een boze bui of moet je heel erg lachen.

Iedereen heeft emoties en gevoelens. Die woorden worden vaak door elkaar gebruikt, maar er is toch een verschil.

Dit boek is geschreven door Truus Visser-van den Brink.

