



Dit boek kwam tot stand in samenwerking met



Aan de hand van haar vijfdelige *Kriebels in je buik*-serie laat Pauline Oud kinderen vanaf 3 jaar op een heldere en interactieve manier kennismaken met het eigen lichaam, voortplanting, weerbaarheid en zelfvertrouwen, familie en relaties, en emoties. In elk boek uit de reeks staat een van deze belangrijke thema's centraal, en samen vormen de vijf boeken de basis voor een gezonde seksuele ontwikkeling.

De volgende boeken zijn eerder verschenen in deze reeks:

- Alles over jouw lichaam* (over het eigen lichaam)
- Waar komen baby's vandaan?* (over voortplanting)
- Ja- en nee-gevoelens* (over weerbaarheid en zelfvertrouwen)
- Mijn familie, jouw familie* (over familie en relaties)

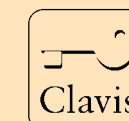
Bij dit boek is extra materiaal verkrijgbaar via www.paulinespeuterplan.nl

Pauline Oud
Kriebels in je buik. Kinderen en seksualiteit. Wat voel jij?
© 2021 Clavis Uitgeverij, Hasselt – Alkmaar – New York
Trefw.: emoties, gevoelens, seksuele voorlichting
NUR 218-226-273
ISBN 978 90 448 4440 5
D/2021/4124/247
Alle rechten voorbehouden

www.clavisbooks.com
www.paulineoud.nl
www.opvoeden.nl

Pauline Oud

Wat voel jij?



Voelen

Als mama je knuffelt, voelt dat fijn en word je **blij**. Als je papa kwijt bent, ben je **bang**. Als je zus je tekening verscheurt, word je **boos**. En als je niet mee mag spelen, ben je **verdrietig**.



Blij, bang, boos of verdrietig zijn voel je **vanbinnen**, maar je kunt het ook **aan de buitenkant** zien. Dat is goed, want zo weten anderen hoe jij je voelt.



Rafi is blij. Waar zie je dat aan? En hoe voelen de andere vriendjes zich?



Verdrietig



Bang

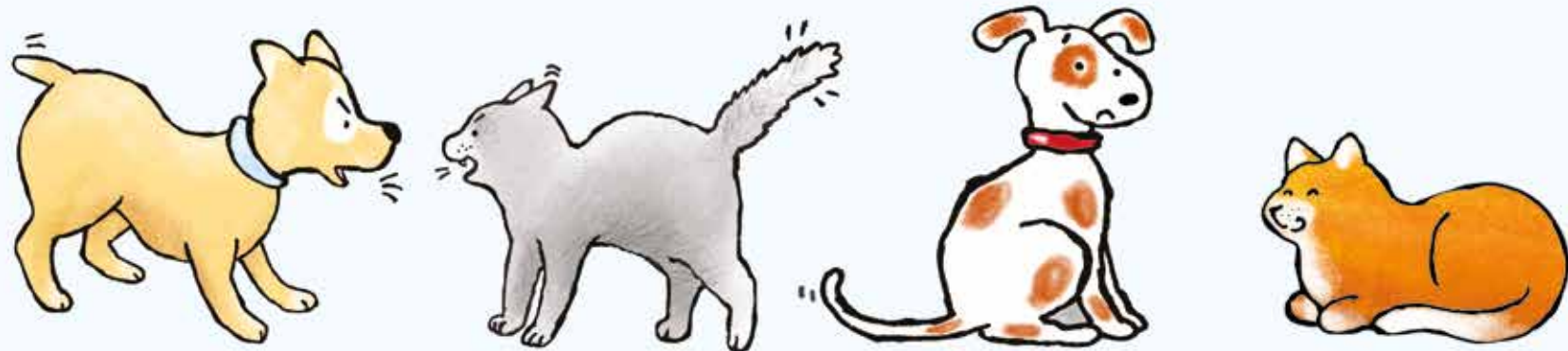


Trots



Boos

Hoe voelen de dieren zich, denk je? Waar zie je dat aan?



Wat voel jij?

Er zijn **fijne gevoelens** en **nare gevoelens**. Je voelt je fijn als je plezier hebt met vriendjes. Je voelt je naar als je papa mist.



Helpen

Nare gevoelens zijn niet fijn. Maar omdat je kunt zien dat je vriendje bang is of verdriet heeft, kun je hem helpen. Als jij je vriendje **troost**, voelt hij zich snel weer beter. Dan heb je je vriendje goed geholpen.

Delen

Fijne gevoelens zijn heerlijk. Vaak word je zelf ook blij als je vriendje lacht en vrolijk is. En als je **samen** blij bent, is het dubbel zo fijn. Plezier delen is extra leuk!



Soms kun je **niet goed zien** wat een ander voelt. Dan lacht iemand heel hard, maar voelt hij zich bang vanbinnen.



Niet iedereen voelt **hetzelfde**. Tom wordt heel blij als hij gaat zwemmen, maar Luuk is dan bang. Hij vindt zwemmen eng.

Soms voel je twee dingen **tegelijk**. Als je heel blij bent dat iets gelukt is, kun je huilen van opluchting.



Kun jij boos kijken? Of blij? En hoe kijk je als je verdrietig bent?

Verrassing

‘Juf! Juf! We hebben een cadeau!’ roepen de kinderen blij.

In de klas staat een grote doos met een strik erom.

‘Het is vast een nieuwe fiets voor mij!’ juicht Liv.

Noa wil een nieuwe bal en Rafi een doos kralen.

En de juf? Die zou dolgraag een paar daagjes vakantie krijgen.

‘Dat past toch niet in een doos?’ lacht Tom. ‘De juf snapt er niks van!’

Luuk kijkt eens goed naar het cadeau.

‘Of er zit een tent in. Dan kan de juf op vakantie!’

‘Ik word al gelukkig als ik daaraan denk!’ zucht de juf blij.

‘Waarom is een cadeau krijgen eigenlijk zo leuk?’

‘Omdat je er blij van wordt!’ roept Noa.

‘Omdat je benieuwd bent wat erin zit!’ lacht Mika.

‘Blij zijn voelt heerlijk. En hoe voelt benieuwd zijn?’ vraagt de juf.

Luuk denkt na. ‘Benieuwd zijn is ook leuk, want je kunt van alles bedenken.’

‘Als je benieuwd bent, kun je je verheugen,’ vertelt Liv. ‘En dat is fijn!’

De juf pakt het cadeau op.

‘Misschien moeten we het pas vanmiddag uitpakken.

Dan kunnen we de hele dag lekker blij en benieuwd zijn.’



Je voelt je **blij** omdat er iets gebeurt wat jij **fijn** vindt.

Wat voel je?

Als je gewoon een beetje blij bent, voel je je fijn. Als je heel blij bent, voel je dat je niet stil kunt zitten. Je moet dan wel lachen en ‘hoera’ roepen!



Wat zie je?

Rafi is blij. Hij juicht, lacht, steekt zijn handen in de lucht en springt op en neer.



Hoe blij ben jij?

Er zijn veel woorden voor wat je voelt als je **blij** bent.

Als je het naar je zin hebt, ben je lekker **tevreden**.

Als je graag naar school gaat, ben je **opgewekt**.

Als je je knuffel terugvindt, ben je **opgelucht**.

Als je grapjes maakt, ben je **vrolijk**.

Als je ergens veel zin in hebt, ben je **enthousiast**.

Als je zomaar een ijsje krijgt, ben je **verrast**.

Als je een cadeautje krijgt, ben je **dolblij**.

En als alles gewoon heel fijn voelt, ben je **gelukkig**!



Waar word jij blij van?