

## 《小心脏与大情绪》

5岁+

25 cm x 26 cm 精装 48页 2021年



作者：(荷兰) 娜塔莉·德普尔特  
绘者：(荷兰) 伊莱娜·约娜

探讨了多个场景的不同情绪，每一种情绪都有对应的趣味插画，寓教于乐。

从生活场景出发，列举多个生动的故事与例子，代入感强。

书末附个人信息表，邀请小读者填写，在分享各种情绪的同时，了解自己！

当瓢虫爬过桌子，当同学对你做起了鬼脸，或者当爸爸挖起了鼻孔... 仔细看看你的周围，然后闭上眼睛... 这种感觉真好！为什么我有这么多的感受？这正常吗？我应该如何对待它们？

我们小小的心脏中居然包含有这么多的情绪！从快乐、悲伤等日常情绪，到恋爱、嫉妒等难以抑制的情绪... 本书将为读者一一解读。这是一本关于各种感觉的清晰、有趣且具有启发性的书，帮助孩子认识自己、了解自己，成为更好的人！



# 《小心脏与大情绪》

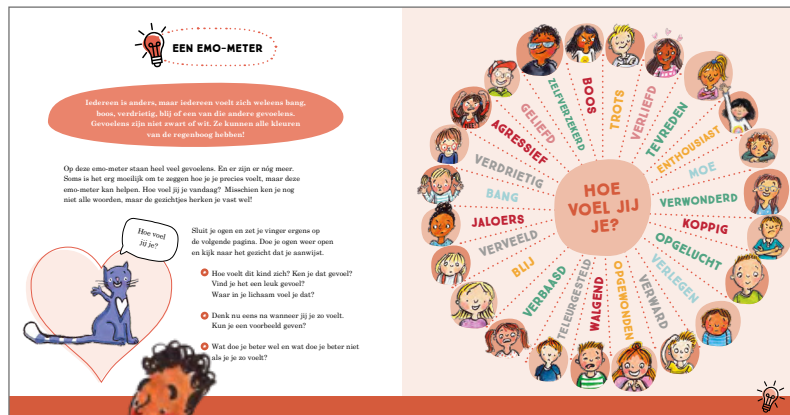
5岁+

25 cm x 26 cm 精装 48页 2021年

## 参考目录

你有同样的感觉吗？  
快乐、愤怒、恐惧和悲伤  
小心：危险的狗！  
妈妈不理解  
四种感觉？这很简单！  
过山车般的感受  
激动人心的开学第一天！  
两个坏蛋  
这么多人，这么多感受  
小小的心，大大的情  
不一样的甜蜜  
吵吵闹闹  
小贴士 - 情绪表

为什么所有这些感觉都是好的、必要的？  
小贴士 - 情绪对身体有什么影响？  
成长中的情感  
小贴士 - 情绪指数  
我的感受  
充满感情的游乐场  
小贴士 - 感受，感受，再感受！



# 《小心脏与大情绪》

5岁+

25 cm x 26 cm 精装 48页 2021年

## VOEL JIJ DAT OOK?

Dit boek gaat over gevoelens. **Gevoelens**, dat zijn alle dingen die je voelt. Dat wist je waarschijnlijk al. Maar wist je ook dat je beter kunt voelen met je ogen dicht? Nee? Dat komt omdat je dan niet op allerlei andere, *interessante* dingen let, zoals:



een lieveheersbeestje dat over de tafel kruipt, een klasgenootje dat een gokke bek trekt of papa die stiekem in zijn neus peutert.



Kijk nog even heel goed om je heen en doe dan je ogen dicht.

*Nee, echt doe je ogen maar dicht. (Tenzij je dit boek natuurlijk zelf aan het lezen bent – dan zou dat niet erg slim zijn.)*

Zo. **Donker** genoeg? Ja? Oké.

Lag je handen nu boven op je hoofd. Wat voel je? Duist: je zachte haaren. En voel nu eens aan je kleren. Voel je de verschillende stoffes? En voel je de warmte van je lichaam door je kleren heen?

*(Ogen dichthouden, hé!)*



*(Ogen nog steeds dichthouden.)*

je  
je

Misschien voel jij nu bijvoorbeeld **honger** in je buik? Of **dorst** in je keel? Of misschien voel je je een beetje **moe**?



Dat is allemaal **VOELEN**. En er zijn *nóg* meer soorten 'voelen'. Ga maar snel naar de volgende pagina! (O ja, je ogen moeten weer open!)



En blaas nu eens zachtjes op je arm. Dat voel je ook, hé? Het kriebelt een beetje op je **HUID**.

## BLIJ, BOOS, BANG EN VERDRIETIG

Als je honger, dorst, pijn of jouk hebt, kun je vaak precies zeggen waar in je lichaam je al die dingen voelt. Maar er zijn ook gevoelens die zo'n beetje overal in je lijf zitten. En daarover gaat dit boek: gevoelens zoals blij, verdrietig, bang of boos zijn.



**Blij** ben je omdat papa of de juf voorleest, bijvoorbeeld.

Of je voelt je **verdrietig**

omdat je oma ziek is.

Misschien ben je een beetje **bang** in het donker.

Of misschien voel je je wel **boos** omdat je **HELEMAAL NIET OVER GEVOELENS WILT PRATEN**. Dat kan ook.

Maar ook boosheid is dus een gevoel. Het is een van de vier basiergevoelens. Elke mens op de hele wereld kan zich **boos, blij, bang** en verdrietig voelen.



En het is best wel leuk om over gevoelens te praten. Kijk maar!



Yasmin en Romeo zijn **boos**. Zie jij waarom?



En waarom zijn Yasmin en Molly hier zo **blij**?



Waarom zijn Flor en Mally **bang**?



En waarom zijn alle kinderen hier verdrietig?



Als ik verdrietig ben, komt Boer me altijd troosten. Daarom ben ik **verliefd** op Boer! Maar dat is een ander soort verliefd dan tussen mijn papa en mama, denk ik.

En jij? Wanneer voel jij je **boos, blij, bang** of verdrietig?





联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信： bi-mot

扫码关注我们的公众号

