

EMOTIEMETER & ZELFZORGTIPS

Maak samen met je kind de emotiemeter en ontdek (samen) wat je kind zelf kan doen als het zich niet oké voelt.

VERSCHILLENDE EMOTIES

We kennen allemaal wel de basisemoties blij, bang, bedroefd en boos. Dit zijn de emoties die we vaak (makkelijk) herkennen bij de ander en bij ons zelf. Maar wanneer jij een foutje maakt en iedereen ziet dat, dan voel je iets anders...dan voel je schaamte of irritatie of misschien wel frustratie. Dat kan je vervolgens laten zien door boos en nukkig gedrag of door tranen. Iedereen uit zich op een andere manier.

Kinderen hebben ons nodig om deze nuances in emoties te ontdekken, te benoemen en te herkennen. Want als jij het herkent, kan je er even stil bijstaan en bekijken wat je er mee kunt doen, nu en voor een volgende keer. Kinderen mogen leren dat, dat wat ze voelen oké is. Gevoel hoort erbij.

WAT ZIT ER ACHTER HET GEDRAG?

Of te wel: wat heeft je kind nodig? Maar als je dát gaat vragen krijg je waarschijnlijk 'weet ik niet' als antwoord. Het begint met het (h)erkennen van haar emotie. *Ik zie dat je verdrietig bent, wil je vertellen wat je zo verdrietig heeft gemaakt?* Vraag niet 'waarom ben je verdrietig?' Waarom vragen zijn moeilijk te beantwoorden.

Mocht je een emotie herkennen of invullen voor je kind, vraag dan bevestiging of het klopt wat jij ziet en hoort. *"Ik zie dat je boos bent, heeft dat te maken met die moeilijke leestekst waar je net mee bezig was? Voel je je gefrustreerd omdat het lastig voor je is en daarom langzaam gaat?"* Zeker bij boze kinderen is dit belangrijk, anders worden ze vaak nog bozer.

Vervolgens vraag je wat zij kan doen om weer rustig te worden. *"Wil je even bij mij zitten of wil je even met een boekje op de bank?"* Pas als het kind gekalmeerd is, kan je met haar een gesprek aangaan over wat er gebeurde dat haar zo van streek maakte. Bespreek dan ook wat ze de volgende keer kan doen. *"Stel dat....wat zou je dan anders kunnen doen?"*

GEBRUIK VAN DE EMOTIEMETER; HOE & WAAROM

Met het gebruik van de emotiemeter help je je kind met het herkennen en benoemen van de emoties die ze voelt. Vaak is dat al voldoende om weer tot rust te komen. Omdat op de achterkant van de emotiemeter helpende activiteiten staan, is je kind in staat om zichzelf te kalmeren.

EMOTIEMETER & ZELFZORGTIPS

Maak samen met je kind de emotiemeter en ontdek (samen) wat je kind zelf kan doen als het zich niet oké voelt.

Ze kan bij het zetten van de knijper meteen kijken naar haar eigen zelfzorg tips. Zo stimuleer je zelfredzaamheid en biedt je 'coopingskills' aan. Het leren omgaan met gevoelens, het op de juiste manier uiten ervan en uiteindelijk weer 'loslaten' van de emotie is een leerproces en daar hebben ze ons volwassenen hard bij nodig.

AAN DE SLAG MET EMOTIES:

Print de bladzijdes uit met de lijnen en de emoticons. Zorg dat ieder kind zijn eigen blad met lijnen heeft en een wasknijper. Dat wordt de emotiemeter. Gebruik kleurtjes en/of potloden.

#1 teken in alle linkervakjes onder "**dit voel ik**" een rondje. Dat wordt later je *smiley* die bij de emotie past. Werk van boven naar beneden.

#2 in het eerste vakje schrijf je achter het rondje de emotie **BLIJ**

#3 bedenk samen welke emoties er in de volgende vakjes komen. Denk aan:

verdriet, bang, boos, schaamte, moe, eenzaam, woedend, gefrustreerd, teleurgesteld, moedig, trots, tevreden, droevig, somber, enthousiast

#4 je hebt nu in de linker kolom, onder "dit voel ik" 7 rondjes met daarachter een emotie geschreven. Klopt dat?

#5 kijk naar de emotie BLIJ. Wanneer voel jij je blij. Wat voel je dan?

Ben je **ontspannen, vrolijk, uitgerust, energiek**.... hoe komt het dat je je zo voelt? Doe je iets wat je leuk vindt? Schrijf in het rechter vakje op **hoe je je voelt en hoe dat komt**. Dit wordt namelijk het 'doel' om naar toe terug te keren wanneer we een andere emotie ervaren.

#6 bekijk stap voor stap alle volgende emoties.

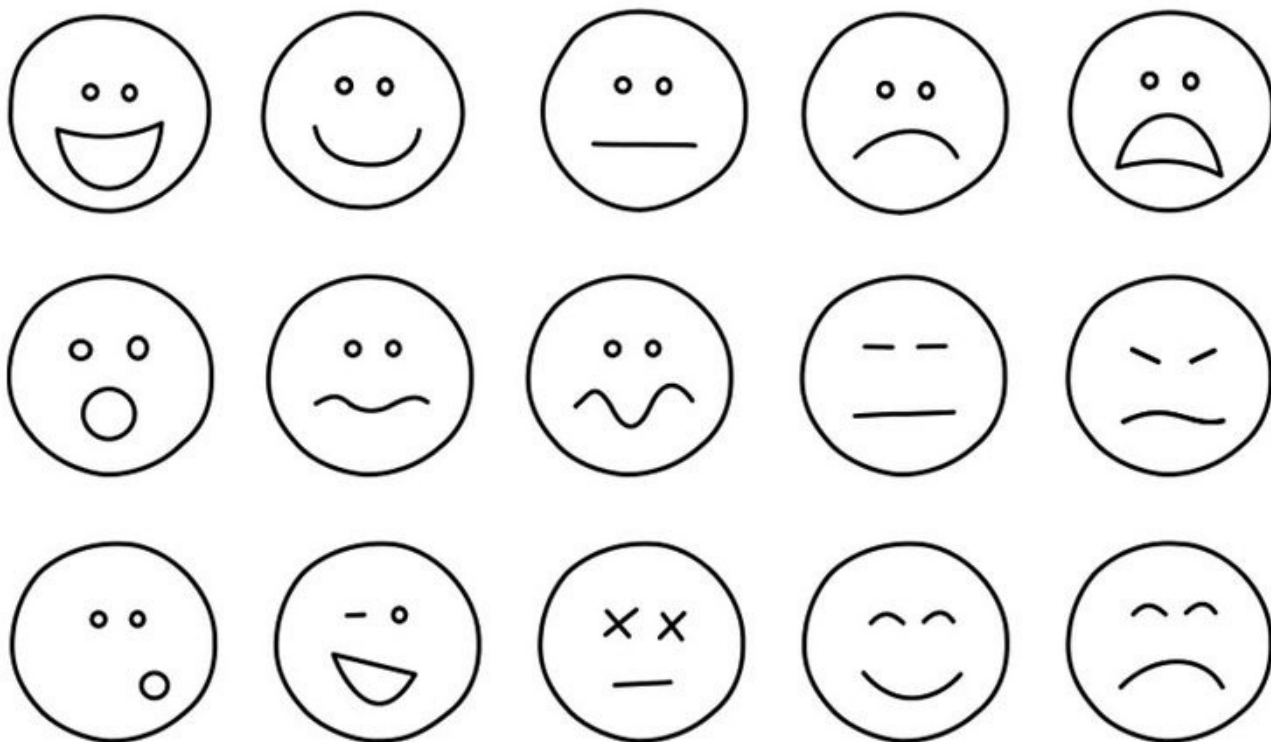
Stel iedere keer je kind de vraag '**Wat kan jou helpen om je weer blij/ontspannen te voelen?**' Ga samen opzoek naar **activiteiten** om te doen. Dit hoeft niet groot en ingewikkeld, denk aan **een boekje lezen, even alleen op je kamer, met een dekentje op de bank, je knuffel uit bed halen, liedjes zingen, dansen, stampen, springen, op schoot bij papa of mama, wat eten of drinken, tekenen, voetballen, bewegen, blok je om rennen, kras tekening maken, knutselen, krant kapot scheuren**.... Kinderen zijn erg creatief in het bedenken van oplossingen/helpende activiteiten. Schrijf dit op in het vakje bij de desbetreffende emotie. Soms is het hetzelfde, soms iets totaal anders.

#7 teken nu de bijbehorende *smiley's* en versier de emotiemeter. Vouw hem dubbel langs de lange lijn en plak de helften tegen elkaar. Doe er bovenaan een touwtje door en hang de meter zichtbaar op.

GEBRUIK VAN DE EMOTIEMETER:

Met een wasknijper kan aangegeven worden welke emotie er gevoeld wordt en door meteen op de achterkant te kijken kan het kind zien wat helpend is om zichzelf te troosten. Het vraagt oefening.

Je kan de emotiemeter ook achteraf gebruiken. Stel dat je kind erg boos is geweest en inmiddels is gekalmeerd, dan kan je samen naar de emotiemeter kijken en vragen wat zij nu heeft gedaan om zichzelf weer rustig te maken en vergelijk dat met wat er op de meter staat. Is dit hetzelfde? Wat kan zij de volgende keer anders doen? Moet er nog iets bij geschreven worden?



DIT VOEL IK...

DIT KAN MIJ HELPEN...



KINDERCOACH
**GOED
GEMUTST**
VOOR GROTE EN KLEINE MEIDEN