



WERKVORM PRATEN OVER EMOTIES

Doelgroep: kind van 6 tot 12 jaar en ouder(s)

Doel: leren praten over emoties en het versterken van de ouder-kind relatie

Setting: individueel, kind en ouder, gezin

Wat je nodig hebt: uitgeprint invulblad met gezichten of emoji's, pen of stift, rustig moment (bijvoorbeeld voor het slapengaan)

Hoe werkt het:

- Bespreek met het kind een situatie en vraag hoe hij/zij zich hierin voelde.
- Laat het kind een cirkel zetten om de emotie(s) die het kind ervaarde.
- Stel de volgende vragen:
 - *Wat gebeurde er precies toen je je zo voelde?*
 - *Wat hielp jou om je beter te voelen of om je fijn te blijven voelen?*
 - *Wat heb jij zelf gedaan wat helpend was?*
 - *Hoe lukte je dat?*
 - *Wie heeft jou geholpen en hoe vond je dat?*
 - *Wat zou je een volgende keer als je zoiets mee maakt willen doen?*
 - *Waar hoop je dan op?*
 - *Welk verschil zou dat voor jou maken?*
 - *Hoe zou je dit kunnen oefenen?*
 - *Wie zou je daarbij kunnen helpen? En op welke manier?*
- Bespreek met ouders hoe zij thuis kunnen praten met hun kind over emoties en geef 7 uitgeprinte versies van het werkblad 'emoties van vandaag' mee:
 - Vraag aan ouder en kind om elke dag kort over emoties te praten.
 - Laat kind en ouder samen een vast moment op de dag kiezen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan of na school.
 - Leg de ouder(s) uit dat ze elke dag aan hun kind vragen om de emoties van de dag te omcirkelen. En leg het belang van echt luisteren, volledige aandacht en doorvragen uit. Geef ze bv deze vragen mee:
 - *Wanneer voelde je dat?*
 - *Wat gebeurde er toen?*
 - *Wat hielp jou (of juist niet)?*
 - Leg ouders uit dat ze ook iets over hun eigen emoties kunnen delen, zodat ze het goede voorbeeld geven en kinderen leren dat het normaal is om verschillende emoties te ervaren.

Tip: laat ouders een schriftje kopen of maak een emotie dagboekje van de losse blaadjes van 'emoties van vandaag'.

EMOTIES VAN VANDAAG

Hoe voelde je je vandaag? Omcirkel een of meerdere emoties.



blij



boos



verdrietig



relaxed



bang



trots



onzeker



jaloers

Wat voelde jij nog meer?