



GEVOELSKRACHT

- Emotieregulatie -

- **Gebaar:** Vorm met je handen een hartje voor je hart.
- **Spreuk:** 'Adem in, adem uit, ik neem een wijs besluit.'

Wat is het?

Als je kinderen sterkt in hun Gevoelskracht, dan leer je ze hun emoties te reguleren. Alle emoties mogen er zijn, maar elke emotie kent haar plaats en tijd. Te lang blijven hangen in een emotie kan belemmerend zijn, voor jezelf en je omgeving. Gevoelskracht is nodig om de emoties op de juiste manier te uiten. Hoe reageert je kind bijvoorbeeld na een ruzie met zijn broertje/zusje, na verlies van een sportwedstrijd of na een val met tikkertje? Kinderen die hun emoties kunnen reguleren, kunnen zich beter in anderen verplaatsen en kalmeren sneller.

Doe-tips

- Veel spelletjes doen een beroep op de Gevoelskracht, omdat je meestal te maken krijgt met gevoelens na winst of verlies. Spelletjes waar frustratie bij komt kijken, vragen nog meer van je Gevoelskracht, zeker wanneer de tegenstander jou kan hinderen. Denk hierbij aan *Mens-erger-je-niet*, pesten (kaartspel) en *Saboteur*. Er zijn ook spellen waarbij je praat over emoties, bijvoorbeeld *Praatprikkels* en *Openhartig Kids*.
- Soms is het lastig om emoties in bedwang te houden. Mediteren is een heel goede manier om emoties te leren reguleren en weer snel tot jezelf te komen. Soms wil je gewoon een rustig plekje om even bij te komen, maar dat plekje is niet altijd voorhanden. Hoe heerlijk zou het zijn als je dat plekje bij jezelf vindt?
- Stimuleer je kind om elke dag een dagboek bij te houden. Leer je kind niet alleen de feitelijke gebeurtenissen op te schrijven, maar om ook de gevoelens erbij te noteren.

Ondersteuntips

- Met een **emotiethermometer** kan je kind aangeven hoe hoog de emoties oplopen. Kopieer de thermometer (pagina 30) en knip hem uit. Je kind kan een wasknijper plaatsen bij de kleur die zijn emotie aangeeft. Pas als de knijper geplaatst wordt in een groene zone is het goed om met elkaar in gesprek te gaan.
- Ondersteun je kind na een conflict door rustgevend muziek te draaien. Ook kun je een plekje in huis inrichten dat als 'coolingdown'-hoekje gebruikt kan worden. Hier kan je kind tot rust komen voordat er een conflict wordt nabesproken.
- Gevoelskracht wordt gestimuleerd door lichamelijk contact. Het geven van een hand kan er al voor zorgen dat twee basisbehoeften worden bevredigd: aanraking en nabijheid. Dit zorgt voor minder angst en meer positief sociaal contact.



UITPRATEN

Ruzies uitpraten als de emoties nog hoog zitten is geen goed idee, we kunnen dan niet logisch nadenken. Het kan van kwaad tot erger gaan als er niet even afstand genomen wordt. Maak de afspraak om ruzies altijd uit te praten, maar pas als bij iedereen de emotie gezakt is. Dit zorgt ervoor dat jullie relatie hechter wordt. En dat niet alleen: je kind leert ook dat emoties er mogen zijn.

Emotiethermometer



Praattips

- Praat regelmatig met je kind over zijn emoties. Leer hem hierbij dat alle emoties er mogen zijn. Welke emoties kent jouw kind? Vast en zeker de basisemoties blij, boos, bang en verdrietig. Maar kent jouw kind ook nog nuances zoals: opgewekt, verontwaardigd, verbaasd enzovoort?
- Bespreek aan het eind van de dag met je kind waar jullie dankbaar voor zijn. Dankbaarheid is een positieve emotie. Positieve emoties voeden ons brein. Leer je kind ook dankbaar te zijn voor de kleine en niet voor de hand liggende dingen.

Leestips

Er zijn leuke boeken die de mogelijkheid bieden om in gesprek te gaan over gevoelens. De boeken *Sam zegt sorry* en *Frustratie is frustrerend* bieden oplossingen om beter om te gaan met gevoelens van boosheid en frustratie.

Sam zegt sorry / Frustratie is frustrerend. William Mucahy (Bazalt Groep, 2014)



Dit boek helpt je om je emoties netjes te ordenen: elke emotie een eigen kleur en een eigen plekje.

De kleur van emoties. Anna Llenas (Clavis, 2014)



Emotieklets is een boek dat je helpt om op een ontspannen manier te praten over lastige emoties en hoe je hiermee omgaat. Het eerste deel is een voorleesboek, deel twee bevat vragen en opdrachten.

Emotieklets – Samen wegwijs in de wereld van emoties. Tischa Neve (Gezinnig, 2022)

