

Gevoelens

Activiteit 1	Gevoelens tonen
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om gevoelens te herkennen en te beschrijven
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Potloden en papier
Wat ga ik doen?	<p>Vraag uw kind tekeningen te maken waarop het laat zien hoe mensen zich voelen – teken een vrolijk jongetje, een bang meisje, een boze man, een verdrietige vrouw. Of laat uw kind in tijdschriften zoeken naar plaatjes en foto's waarop mensen hun gevoelens tonen. Stel vragen bij de afbeeldingen: "Waarom denk je dat dit jongetje blij is? Waarom is de vrouw verdrietig? Ben jij wel eens boos geweest? Hoe voelde dat?"</p> <p>U kunt uw kind ook vragen om een tekening als het boos is en het daarna uitnodigen om met u over de tekening te praten. Tekenen helpt kinderen om hun gevoelens te uiten en stimuleert hen om te praten.</p>

Activiteit 2	Zie jij wat ik zie?
Doel	Uw kind leert gevoelens van anderen te herkennen en te benoemen.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Vraag uw kind om gevoelens van anderen te benoemen. Dat kunnen de gevoelens zijn van mensen op tv, familieleden of voorbijgangers op straat. Laat uw kind vertellen hoe de betreffende persoon zich voelt en waarom hij of zij dat denkt. Dit spel is een ideaal tijdverdrijf als u op de bus staat te wachten, in een druk restaurant zit te eten of in een park wandelt. Doe zelf mee en speel om de beurt.</p>

Activiteit 3	Ons gevoelensdagboek
Doel	Uw kind leert zijn of haar eigen gevoelens en gevoelens van anderen te herkennen.
Hoeveel tijd neemt het?	5 minuten per dag gedurende een week
Wat heb ik nodig?	Potloden, papier en oude tijdschriften
Wat ga ik doen?	<p>Om gevoelens te herkennen moet uw kind verschillende gevoelens kunnen onderscheiden en benoemen. Om dat te leren vertellen U en uw kind een week lang elke avond over een van de gevoelens die jullie gedurende de dag hebben gehad. Dat kan door een tekening te maken, een stukje te schrijven of uit tijdschriften foto's te knippen van mensen die dezelfde emotie tonen. Leg aan het eind van de week de gevoelens die jullie in zeven dagen verzameld hebben op een rij. Zo ziet uw kind concreet voor zich dat gevoelens veranderen – soms zijn we blij, soms zijn we verdrietig.</p> <p>Het kan ook leuk zijn om de gevoelens na te spelen en de ander te vragen of hij kan raden welk gevoel wordt uitgebeeld.</p>

Activiteit 4	Vandaag voelde ik me...
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om gevoelens te herkennen en leert manieren om met die gevoelens om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	<p>Ga samen met uw kind op een rustig plekje zitten. Denk allebei na over iets leuks dat vandaag gebeurde en iets dat niet leuk was. Vertel elkaar om de beurt hoe jullie je voelden en waarom. Vertel uw kind in begrijpelijke taal wat u deed om uzelf beter te voelen toen er iets gebeurde wat niet leuk was. Stimuleer uw kind om zelf na te denken door het te vragen "Wat zou jij hebben gedaan om je beter te voelen?"</p> <p>Bedtijd is een goed moment om dit gesprek te voeren. Het is voor u als ouder belangrijk om over uw eigen gevoelens te spreken, maar het is net zo belangrijk dat u goed luistert naar uw kind. U kunt ook knuffeldieren of handpoppen in dit gesprek laten praten en/of vragen aan uw kind laten stellen. Vaak helpt dat kinderen om vrijuit te praten.</p>

Activiteit 5	Omgaan met boosheid
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om met boosheid om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Niets
Wat ga ik doen?	Doe deze activiteit kort nadat uw kind boos is geweest, bijvoorbeeld nog diezelfde avond voor het slapengaan of de volgende dag. Praat over het voorval en de reden van de boosheid. Vraag uw kind hoe het met zijn boosheid is omgegaan en stimuleer het om na te denken over wat het ook had kunnen doen, bijvoorbeeld met iemand praten, een paar keer diep ademhalen, aan iets leuks denken. Vergeet hierbij niet dat uw kind zich door de aangedragen oplossingen beter moet gaan voelen, maar dat die oplossingen geen negatieve consequenties voor anderen mogen hebben. Op dezelfde manier kunt u met uw kind praten over hoe het omgaat met gevoelens als nervositeit en jaloezie.

Activiteit 6	Omgaan met gespannen of zenuwachtig zijn
Doel	Uw kind verbetert zijn of haar vaardigheden om te herkennen dat hij/zij gespannen of zenuwachtig is en leert hiermee om te gaan.
Hoeveel tijd neemt het?	10 minuten
Wat heb ik nodig?	Pen en papier
Wat ga ik doen?	<p>Alle jonge kinderen zijn af en toe zenuwachtig of gespannen en dat kan heel vervelend zijn. Help uw kind een situatie te bedenken en te beschrijven waarin het zich zenuwachtig of gespannen voelt. Vraag uw kind te beschrijven wat het voelt en bespreek daarna manieren om met de situatie om te gaan. Misschien moet u ter ondersteuning een paar suggesties geven – diep ademhalen, met iemand praten die kan helpen, goed nadenken over wat je gaat zeggen. Schrijf de mogelijkheden op een vel papier en laat uw kind elke suggestie illustreren. Hang het papier aan de muur op een plaats waar u en uw kind er vaak naar kunnen kijken.</p> <p>Deze activiteit is vooral effectief als uw kind zich zenuwachtig maakt over iets dat op korte termijn staat te gebeuren. Door erover te praten leert het met de situatie om te gaan.</p>