

Stoeien met emoties

Samenvatting

Even een baaldag? Geef er ruimte aan door stil te staan bij de emoties die daarachter zitten. Een idee van ons: zet die gevoelens eens samen met je kind op papier en maak er bijvoorbeeld een gedichtje of een elfje van. Zo werk je zomaar aan de emotionele intelligentie van je kind! En het mooie is, vaak kan er daarna weer geknuffeld en gelachen worden.



#emotioneleintelligentie
#emoties
#creativiteit
#posttraumatische groei



30 min



Papier en pen of potlood



[Filmpje Introductie Emotionele Intelligentie](#), [Wat is een elfje?](#)



Doel Ik benoem wat ik voel en verwerk het in een elfje.



Doorleven Wat doe jij zelf als je boos bent? Laat je het er even zijn of ga je iets anders doen, maar blijft het dan op de achtergrond steeds aanwezig? En vraag je eens af: welk voorbeeld geef je daarmee onbewust aan je kind over emoties? Kijk of je de oefening zelf ook een keer kunt doen, zodat je weet wat je van je kind vraagt. Dit helpt je om je in te leven in je kind.



Doorgeven Vraag het kind elf streepjes te zetten op een leeg blad (zie hiernaast de link over hoe een elfje eruit ziet). Leg uit dat het kind op die streepjes woorden mag schrijven over hoe het zich nu voelt. Eventueel help je het kind met het verwoorden van gevoel door te vertellen wat je als ouder ziet ('je kijkt boos, klopt dat?').



Oefenen Invullen maar! Welke woorden komen er het eerst in het kind op? Laat het zelf even stoeien met de woorden, maar blijf bij het kind zitten en steun waar nodig. Dan geef je namelijk ook de boodschap af dat de gevoelens er mogen zijn. Geef een complimentje op de inzet die het kind laat zien en vraag achteraf nog eens terug hoe het kind zich nu voelt.

"Feel it. The thing you don't want to feel. Feel it. And be free."