

Gevoelsmeter

Zeker in deze tijden kunnen de emoties hoog oplopen. Een gevoelsmeter kan kinderen helpen om aan te geven hoe ze zich voelen en om hier eventueel over te praten. Hier vindt u een aantal tips voor het gebruik van deze gevoelsmeter.

Zelf inkleuren

De gezichtjes kunnen de kinderen zelf inkleuren. Bijvoorbeeld een gele Jules/smiley voor blij en een rode voor boos. Ze zijn bewust wit gelaten zodat de kinderen zelf de keuze kunnen maken en zo hun eigen meter kunnen creëren.

Wasknijper

Hang de gevoelsmeter op een duidelijke plek in huis. Geef elk kind een wasknijper. 's Ochtends zetten ze de knijper op een gevoel dat op dat moment bij hen past. Wanneer ze merken dat het gevoel verandert verzetten ze de knijper.

Wat dan?

Naar aanleiding van een gevoel kan je een gesprek starten of vragen of je kind er iets over kwijt willen.

Een kind hoeft niet altijd te praten over zijn gevoelens. Het kan evengoed een tekening maken over wat hen dat gevoel bezorgt of er iets over opschrijven. Indien nodig en je kind dat wil kan je hier nadien nog op terugkomen en een babbeltje over doen.

Wanneer je kind een negatief gevoel tekende of beschreef, kan het ook al voldoende zijn om het nadien te verscheuren of op te frommelen.

Je kan je kind een 'zorgenpotje' of 'zorgendoos' laten versieren. De tekeningen of schrijfsels van negatieve gedachten/gevoelens kunnen dan daarin zodat ze niet meer in het hoofd zitten.

Je kan ook de tekening van de 'zorgenvanger' (zie bijlage onderaan) laten inkleuren en boven het bed van je kind hangen. Zo blijven de zorgen of negatieve gedachten daar zitten en niet in zijn/haar hoofd.

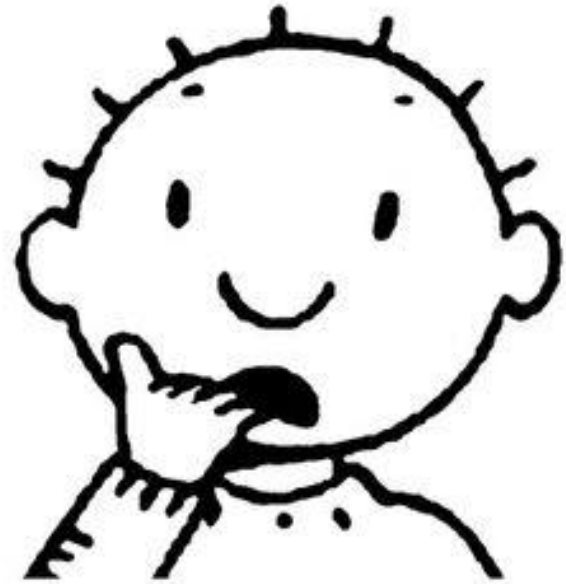
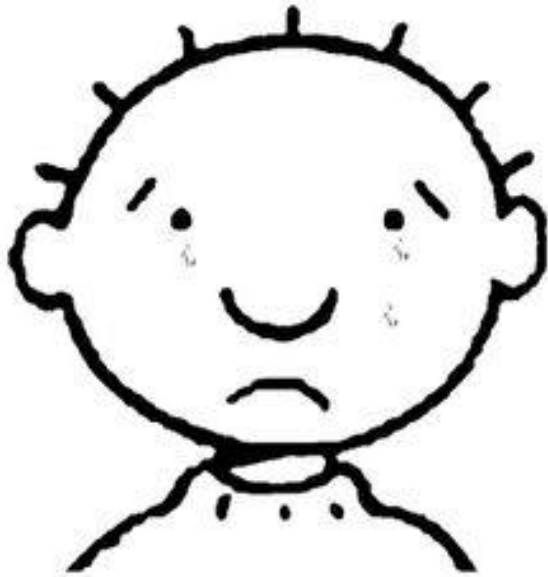
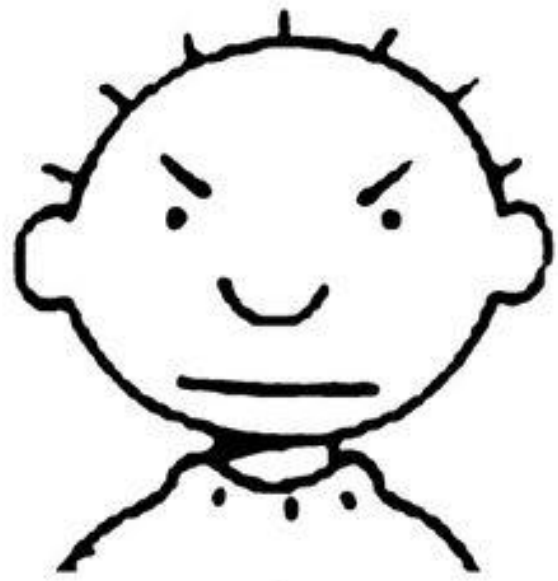
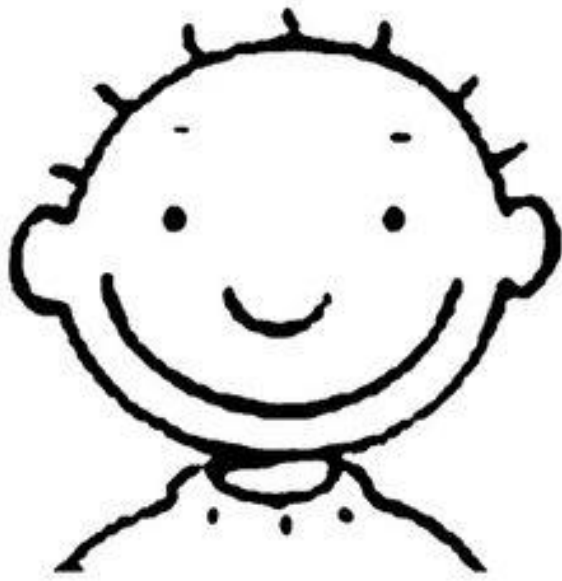
Wanneer je kind 'boos' is, spreek je best af dat het even op zijn/haar kamer of ergens anders op een rustig plekje gaat afkoelen.

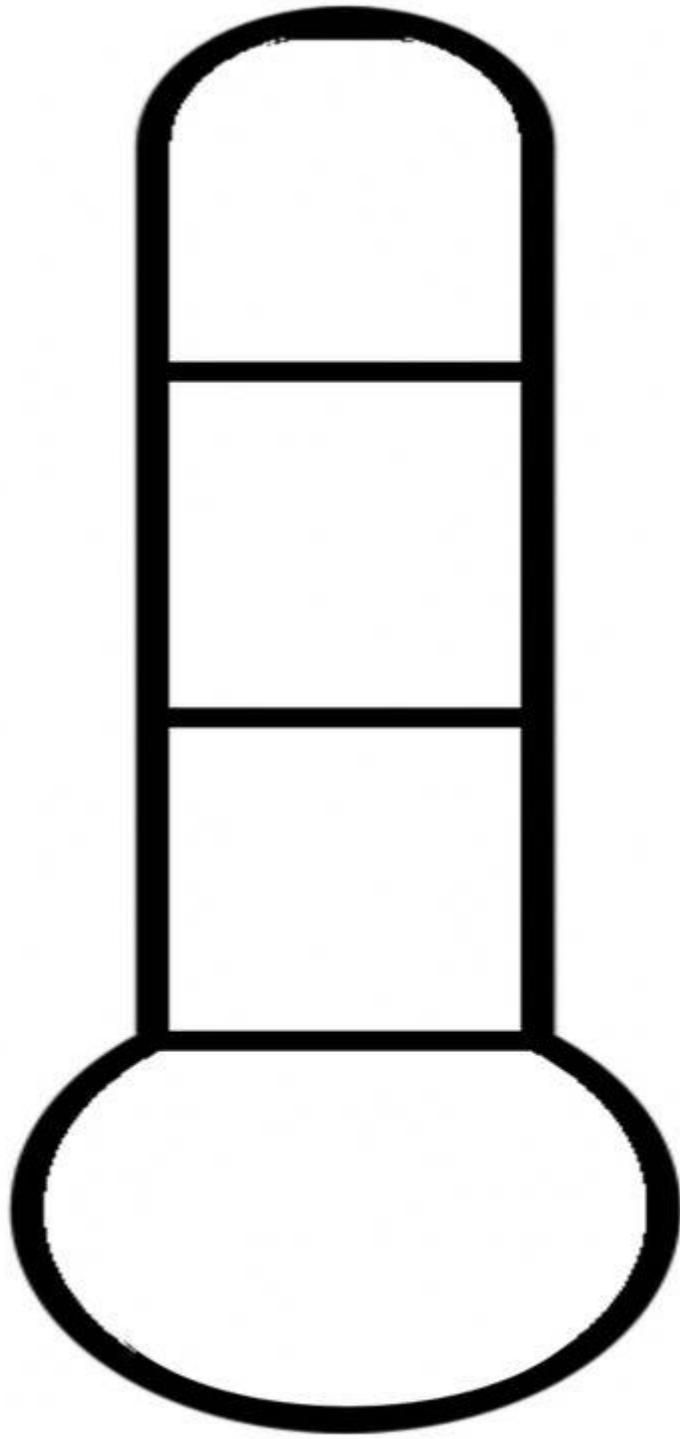
Nadien **kan** je vragen wat hem/haar zo boos maakte en hoe dat in toekomst kan vermeden worden.

Maar een kind hoeft niet altijd te praten over het gevoel dat hij/zij heeft. Wanneer het een negatief gevoel is, kan het goed zijn om even tijd te maken en je kind te laten vertellen, tekenen of schrijven over een moment dat hij/zij echt gelukkig was. Laat het even teruggaan naar dat moment. Geef tijd om te voelen, horen, zien en ruiken hoe het toen was. Vertel dan dat hij/zij dat gevoel moet vasthouden en wanneer het even moeilijk gaat, weer aan dat moment te denken. Een voorwerp dat hem/haar aan dat moment doet denken, kan hierbij helpen. (zie ook 'Jouw schatkist maken' op de site).

Maar ook **niets zeggen is oké**. Soms is het gewoon al genoeg om aan te geven hoe je je voelt.

Hieronder vindt u drie gevoelsmeters. De eerste is voor de jongste kleuters, de tweede voor oudere kleuters en de laatste is voor kinderen van de lagere school. Uiteraard kunnen de kinderen zelf kiezen welke gevoelsmeter ze het liefst gebruiken.





gevoelensmeter



	fantastisch
	blij
	moe
	verdrietig
	eenzaam
	boos



Mijn zorgenvanger

