

Werken met 'Emotieklets'

Oefeningen voor professionals

De hulpkaarten uit het boek Emotieklets zijn een prachtig hulpmiddel om met kinderen in gesprek te gaan over emoties en wat hen helpt bij lastige gevoelens. Hieronder vind je een aantal oefeningen die je kunt inzetten als leerkracht, coach, begeleider of andere professional die met kinderen werkt.

Zo pak je het aan:

1. Kies een hulpkaart die past bij het kind of moment

Werk gericht op een specifieke emotie of kies juist elke keer een andere kaart om gevoelens breed te verkennen.

2. Gebruik de pagina met alle emotie-eilanden 'Hulpkaart mijn dag'.

De hulpkaarten maken het gesprek rijker. Kijk samen met het kind:

- Op welke emotionele eilanden ben jij vandaag of deze week geweest?
- Wat liet je zien toen je (bijvoorbeeld) op het eiland 'jaloers' was?
- Zat er misschien nog een andere emotie bij? Laat het kind eventueel een nieuw eiland verzinnen en invullen op een lege kaart.
- Download de 'Hulpkaart mijn dag' GRATIS via gezinnig.nl/printable/hulpkaart-mijn-dag/

3. Print meerdere eilandkaarten via de site van Gezinnig

Zo heb je de kaarten steeds bij de hand als een bepaalde emotie opduikt tijdens een gesprek of begeleiding.

>> Download de eilandkaarten hier: gezinnig.nl/printables/?term=bij-emotieklets

4. Werk klassikaal of in een groep

Laat ieder kind een kaart invullen en delen of presenteren. Stel verdiepende vragen:

- Wie herkent dit gevoel?
- Heb jij dat ook wel eens zo ervaren?

5. Maak een 'emotiewand'

Bijvoorbeeld bij de hulpkaart Boos: laat kinderen opschrijven wat hen helpt als ze boos zijn. Verzamel alle ideeën op een muur in de klas of groep als inspiratieplek voor iedereen.

6. Maak het zichtbaar en blijvend

Plastificeer ingevulde kaarten, hang ze op in de klas of geef ze mee naar huis. Zo blijven inzichten levend voor kind, ouders en professionals.

Met de kaarten uit Emotieklets maak je emoties niet alleen bespreekbaar, maar ook behapbaar. Kinderen ontdekken stap voor stap wat hen helpt – en jij ontdekt met ze mee.

Emotieklets is te koop via www.gezinnig.nl of je favoriete boekwinkel.



Meer info en inspiratie:

www.grootenklein.nl

Volg ons op:

[instagram.com/tischa_neve](https://www.instagram.com/tischa_neve)

[facebook.com/opvoedcursussen](https://www.facebook.com/opvoedcursussen)