

Hoe gebruik je “Een zee van emoties”

Dit boekje is bedoeld voor basisschoolkinderen die worstelen met emotie- en gedragsproblemen. Het kan echter gebruikt worden door ieder kind om te leren en reflecteren over hun emoties en gedrag.

Deze pdf is slechts een sjabloon en kan aangepast worden aan de hand van wat het kind nodig heeft: delen kunnen meerdere keren herhaald worden of overgeslagen in het geval het niet passend is. De onderstaande instructies zijn een algemene richtlijn over hoe het boekje en het emotiebord zijn ontworpen om te worden gebruikt.

1. Maak het boekje je eigen

Zoals eerder genoemd kan dit boekje aangepast worden aan de behoeftes van het kind. Dit geldt niet alleen voor de inhoud maar ook voor het uiterlijk van het fysieke boekje. Het eerste deel is bedoeld om het kind het boekje eigen te laten maken en ermee te verbinden. Zorg ervoor dat het kind zoveel mogelijk plezier heeft.

Het is belangrijk dat het kind weet dat het boekje van hem/haar is, maar wordt ingevuld met hulp van zijn/haar ouders en juf/meester.

Pagina 20 heeft een open ruimte. Niet elk kind heeft ouders of woont niet bij hen vanwege levensomstandigheden. Vul de verantwoordelijke verzorger(s) hierin.

2. Stel doelen

Het kan moeilijk zijn voor het kind om het belang van het boekje in te zien. Daarom is het belangrijk om met het kind te bespreken welke doelen hij/zij heeft en deze doelen in kleinere stappen op te breken. Gebruik daarvoor de doelen ladder. Maak je geen zorgen, je kan zoveel trede gebruiken als nodig en dit altijd later aanpassen.

3. Spreek dezelfde taal

Er is een gedeelte in dit boekje dat exclusief is gewijd aan emoties. Beslis samen met het kind welke kleur je met elke emotie associeert. Je kunt er ook voor kiezen om zelf een gezicht te tekenen voor elke emotie of het standaard template te gebruiken. Dit is nu je emotietaal, zorg ervoor dat de kaartjes van het emotiebord hier ook mee matchen zodat je het samen het boekje kan gebruiken.

4. Gebruik het emotiebord om gevoelens en oplossingen te identificeren

Het emotiebord kan worden gebruikt op klasniveau, om doelen voor de klas op te schrijven, of op individueel niveau. Het bord is een ruimte waar kinderen kunnen delen hoe ze zich voelen en proberen uit te vinden wat ze vervolgens kunnen doen. Selecteer in de achterzak de emoties waaruit kinderen kunnen kiezen en bied ze ook enkele kaarten aan met

verschillende activiteiten die ze leuk vinden om te doen, om te kalmeren of om hun emoties beter te verwerken.

5. Vul elk deel rustig in

Het boekje is vrij compact qua inhoud, daarom is het aan te raden om één deel per keer in te vullen. Elk deel wordt opgedeeld door de blauwe pagina's ertussenin, elk met een ander doel voor ogen. Hoewel het wordt aangeraden dat het kind en de leerkracht het boekje samen invullen, is het ook mogelijk dat veel onderdelen zelfstandiger door de leerling worden ingevuld als zij zich daar prettiger bij voelen. Delen die altijd de hulp van een leerkracht nodig hebben zijn duidelijk aangegeven.

6. Delen en oplossen

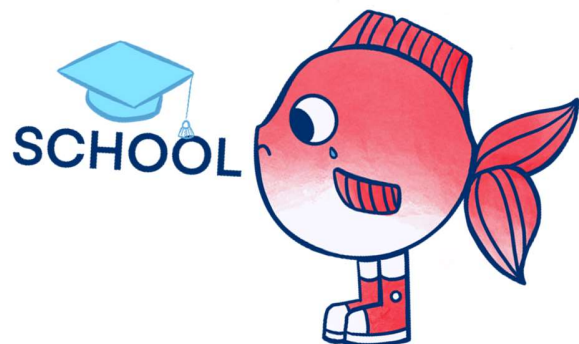
Het boekje is bedoeld als hulpmiddel voor zelfreflectie maar ook voor communicatie. Zorg ervoor dat ouders, collega-leraren en adviseurs het ook kunnen lezen om de voortgang van het kind te controleren, oplossingen aan te bieden of mogelijke uitdagingen te bespreken.

Dat is alles! Dit zijn de basisprincipes van het boekje en het emotiebord, nu is het jouw beurt om het je eigen te maken en samen te werken aan een meer inclusieve omgeving voor alle kinderen, ongeacht hun moeilijkheden. Inclusiviteit is mogelijk als we allemaal samenwerken!

Gids voor elk deel van het boekje

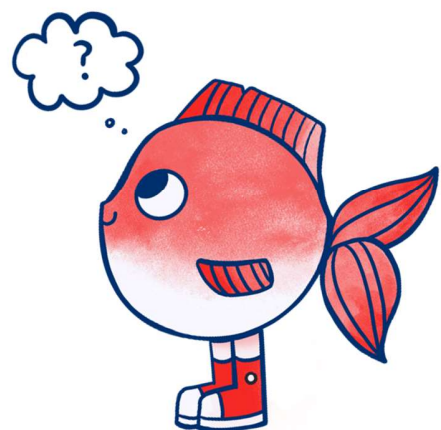
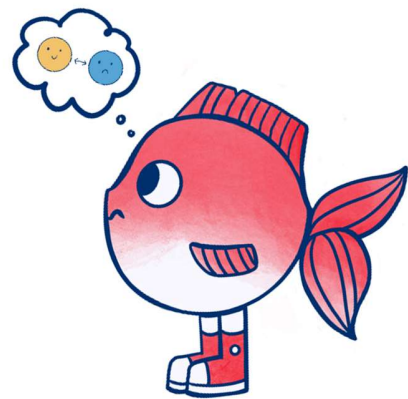
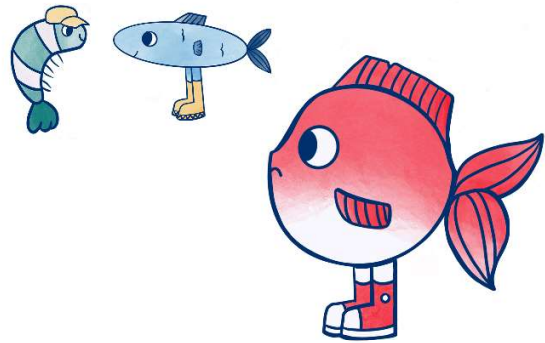
- **“Wie ben ik?”**: In dit deel kan het kind zichzelf uiten en het boekje eigen maken, ze kunnen tekenen, stickers plakken...
- **“Wat is er gebeurt?”**: In dit deel is het de bedoeling dat het kind zonder oordeel zich een situatie probeert te herinneren waarin zij in de problemen kwam? Focus op het identificeren van triggers en situaties en niet op gedrag. Bijvoorbeeld: "Ik kwam in de problemen toen mijn moeder mij bij school afzette."
- **“Wat denk ik?”**: In dit deel moet het kind zijn gedachten uiten. Ze kunnen over gevoelens praten, maar de nadruk moet liggen op het naar buiten brengen van ideeën om te begrijpen hoe het

MIJN
NAAM
IS ...



kind de situatie waarneemt. Bijvoorbeeld: "Opstaan in de ochtend is moeilijk, ik vind naar school gaan niet leuk, andere kinderen mogen mij niet echt."

- **“Wat voel ik?”:** In dit deel moet het kind nadenken over hoe het zich voelt, maar ook hoe anderen zich in een bepaalde situatie kunnen voelen. Zorg ervoor dat je in het lege gedeelte de volwassene invult die het kind als verzorger ziet, bijvoorbeeld: beide ouders, een grootouder of een oudere broer. Zorg ervoor dat het kind begrijpt dat als het niet weet hoe anderen zich voelen, het oké is om dit te vragen: "Word een emotiesdetective." Bijvoorbeeld: "Ik voel me eenzaam als ik op school zit en ook boos omdat ik niet wil dat mijn moeder weggaat. Ik denk dat mijn moeder misschien ook verdrietig is."
- **“Wat heb ik gedaan?”:** In dit deel denkt het kind over hun gedrag, wat hebben ze gedaan in de situatie waar je aan werkt. Zorg ervoor dat dit gericht is op het beschrijven van wat het kind heeft gedaan, maar begin nu niet te oordelen over het gedrag. Laat het kind in zijn eigen tempo reflecteren. Bijvoorbeeld: "Ik begin te huilen en te schreeuwen tegen mijn leraar, of gooi met dingen."
- **“Wat zijn de gevolgen?”:** In dit deel ga je het gedrag, de consequenties en gevoelens aan elkaar koppelen. Begin om het kind door het hele proces te leiden, zodat het kind kan zien hoe zijn gedachten, gevoelens en gedrag zorgen voor gevolgen in hun omgeving, en hoe dat verandert kan worden. Bijvoorbeeld: "Omdat ik huil en schreeuw, gaat mijn moeder verdrietig weg naar haar werk en is mijn leraar niet zo blij. Ik wil mijn



moeder niet verdrietig maken en wil niet dat mijn leraar boos is. Maar ik hou niet zo van school.”

- **Doelen:** Begin in dit deel met het opstellen van kleine doelen voor het kind, gebaseerd op hun eigen reflectie. Plaats de doelen zowel in het boekje, op het emotiebord en op een poster die op een zichtbare plek voor het kind hangt. Visuele herinneringen zijn essentieel om deze doelen te bereiken en herinneren het kind eraan waar het naartoe gaat.

