

Werken met emotiekaarten (hoe voel je je)

Emotiekaarten zijn een krachtig hulpmiddel om jonge kinderen te ondersteunen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling.

Ze helpen kinderen bij het herkennen, benoemen en uiten van hun gevoelens op een veilige en speelse manier.

In de opvang kunnen emotiekaarten bijdragen aan meer rust, beter contact tussen kinderen en jouzelf als gastouder of Nanny. Daarnaast helpen ze ook bij het aanleren van belangrijke vaardigheden zoals empathie en zelfregulatie.

Deze werkwijze is speciaal ontwikkeld voor gastouders en Nanny's en sluit aan bij twee leeftijdsgroepen: 0-4 jaar en 4-6 jaar. Per leeftijdsgroep vind je praktische handvatten voor het inzetten van emotiekaarten in de dagelijkse praktijk.

Het nut van emotiekaarten

Emotiekaarten zorgen ervoor dat kinderen bewust worden gemaakt van hun gevoelens. Het helpt kinderen gevoelens te herkennen te benoemen en uiten. Voor kinderen die visueel zijn ingesteld of (nog) niet kunnen lezen is het tevens een zeer waardevolle toevoeging.

Daarnaast helpt het bij het stimuleren van de sociale en emotionele ontwikkeling. Door het gebruik van emotiekaarten kun je ook makkelijker de emoties bij jonge kinderen observeren en daardoor dus het kind beter begrijpen. Je opvang kind wil bijvoorbeeld niet aan tafel komen zitten, het is voor jou niet duidelijk wat hiervan de reden is. Door het inzetten van de emotiekaarten kun je erachter komen of je opvang kind boos, bang of verdrietig is. En wat dus de reden is dat je opvangkind niet aan tafel wil komen zitten. Je opvang kind is bijvoorbeeld boos, omdat hij niet naast zijn favoriete vriendje kan zitten.

Hoe ziet een goede emotiekaart eruit

Een goede emotiekaart is voorzien van een duidelijk pictogram (symbool/tekening) waarop de emotie staat afgebeeld. Vaak staat het bijpassende woord eronder vermeld. Het is belangrijk dat kinderen het verband kunnen leggen tussen het plaatje en wat zij voelen. Introduceer niet teveel emotiekaarten tegelijk, bouw dit op.



Werkwijze leeftijdsgroep 0-3 jaar (Dreumesen & Peuters)

Introductie (dagelijks moment)

- Gebruik een vast moment (bijv. kringmoment, na het eten of bij het ophalen).
- Laat 2-4 emotiekaarten zien (bv. blij, boos, verdrietig, bang).
- Benoem zelf de emoties hardop met mimiek en lichaamstaal.
- Herhaal korte zinnen zoals: *"Kijk, dit is blij. Blij is als je lacht!"*
- Start met de 4 basis emoties en als een kind die onder de knie heeft kun je de andere twee emoties toevoegen (rustig en verliefd).

Herkenning stimuleren

- Wijs een emotie aan en vraag: *"Voel jij je blij of boos?"*
- Laat kinderen naar de juiste kaart wijzen.
- Bij non-verbale kinderen: let op lichaamstaal en help benoemen (*"Ik zie je fronsen, ben je boos?"*).

Gebruik in de dagelijkse praktijk

- Bij conflicten of verdriet: pak een emotiekaart en benoem de emotie van het kind.
- Leg emoties uit in context: *"Je bent verdrietig omdat mama net weg is gegaan."*

Visuele ondersteuning

- Hang de kaarten op een zichtbare plek op kindhoogte.
- Werk eventueel met een spiegel zodat kinderen hun gezichtsuitdrukking kunnen vergelijken.

Werkwijze leeftijdsgroep 4-6 jaar (Kleuters)

Dagelijks check-in moment

- Laat de kinderen bij binnenkomst of na de kring hun emotie kiezen en benoemen: *"Hoe voel jij je vandaag?"*

Verwoorden en reflecteren

- Vraag: *"Waarom voel je je zo?"* of *"Wat gebeurde er?"*
- Help bij het verwoorden: *"Je voelt je boos omdat je niet als eerste mocht."*

Rollenspel / poppenspel

- Speel emoties uit met handpoppen of knuffels.
- Laat kinderen zelf situaties naspelen waarin ze emoties herkennen.

Emotiehoek of -muur

- Creëer een plek waar kinderen zelf een kaart kunnen kiezen als ze iets voelen.
- Laat kinderen daar rusten of praten met de gastouder.

Opvolging

- Herken en bevestig emoties gedurende de dag:
"Ik zie dat je nu weer blij bent, fijn hé?"
- Koppel gevoelens aan gedrag en oplossingen:
"Je was boos, maar je hebt het goed opgelost door te vragen of je mee mocht doen."

Tips

- Benoem altijd emoties neutraal, zonder oordeel.
- Geef zelf het goede voorbeeld en zorg dat je non verbale gedrag klopt met je verbale gedrag.
- Houd het laagdrempelig en speels.
- Herhaling is belangrijk, emoties leren kost tijd.
- Sluit af met: *"Wat kunnen we doen als we ons zo voelen?"*