



(Her)kennen van emoties

Bij het ontwikkelen van sociale competenties, is de emotionele ontwikkeling erg belangrijk. Zo moeten kinderen hun eigen emoties én die van anderen leren (her)kennen. Door emoties te benoemen, leert je opvangkind welke emoties er allemaal zijn en kunnen jullie werken aan het reguleren van emoties. Emotieregulatie draait om het onder controle hebben van je gedrag en het kunnen aanpassen van je emoties op de situatie.

Als gastouder help je jouw opvangkind hierbij door:

- de gevoelens te benoemen die het kind zelf ervaart (Ik snap dat je boos bent, omdat je ...);
- de gevoelens te benoemen van andere kinderen (... is verdrietig, omdat zijn appel op de grond viel);
- zelf het goede voorbeeld te geven en ook jouw gevoelens te benoemen (Ik ben blij dat vandaag de zon schijnt).

Liedjes

Ook bij verschillende liedjes kun je ingaan op de emoties. Bij het liedje 'Olifantje in het bos' vraag je bijvoorbeeld: Wat gebeurt er als het olifantje zijn mama kwijtraakt? Is het olifantje dan verdrietig? Wanneer is het olifantje weer blij?

Emotiekaarten

Bij ViaViela hebben we emotiekaarten ontwikkeld met daarop afbeeldingen van verschillende emoties, zoals blij, boos en verdrietig. Of maak de emotiekaarten samen met je opvangkinderen: laat ze een bepaalde emotie uitbeelden, maak hier een foto van en print deze uit. Lamineer de kaarten eventueel. Gebruik de emotiekaarten om de kinderen bewust te maken van de verschillende emoties. Met de kaarten kun je kinderen helpen hun emoties uit te drukken of ze wijzen op elkaars emoties. Is er ruzie? Laat de betrokkenen dan het kaartje pakken dat hoort bij hun gevoel. Praat hier samen over.



Tip: vraag je ViaViela contactpersoon naar de set emotiekaarten.

Activiteiten met emotiekaarten

- **Sorteren:** Sorteer de kaarten met je opvangkinderen op blij, boos en verdrietig. Benoem samen met de kinderen de emoties op de kaart. Praat erover: Waarom is dit kindje boos? Waarom lacht deze mevrouw?
- **Zoek de kaart:** Laat de kinderen uit de kaarten op tafel (of in de kleine kring) een kaart zoeken met bijvoorbeeld een blij gezicht. Kunnen de kinderen ook blij kijken? Ga zo alle emoties op tafel af.
- **Kijk als de kaart:** Laat de kinderen een kaart zien en praat over de emotie op de kaart. Kunnen de kinderen zo kijken? En wanneer zijn zij boos, blij of verdrietig?
- **Welke kaart?** Beeld zelf een emotie uit en laat de kinderen een kaart erbij zoeken die dezelfde emotie weergeeft.

Bedenk hierbij dat de emoties op de kaarten niet vastliggen. Als een kaart waar jij de emotie 'bang' in herkent voor het kind een verdrietige kaart is, is dat ook goed. De kaarten zijn slechts een aanleiding om met je opvangkinderen in gesprek te gaan over emoties.



Download hier de werkwijze
werken met emotiekaarten