

Voorwoord

Voor je ligt het boek over de Emowijzer. Gefeliciteerd, want dat betekent dat jij een sensitieve opvoeder wilt zijn. Die voor je kind beschikbaar is, niet alleen wanneer het blij en vrolijk is, maar ook wanneer het woedend schreeuwt, verdrietig huilt of bibbert van angst.

Jij wil met je kind de wereld van de gevoelens ontdekken. Een wereld die soms best ingewikkeld is. Een wereld waarin gevoelens jou en je kind zomaar de baas kunnen worden. En dat is niet wat je wilt. Maar hoe voorkom je dat? Hoe word je – zoals een kind het zo mooi verwoordde – vrienden met je gevoelens?

De Emowijzer kan jullie daarbij helpen. Je vindt de Emowijzer middenin dit boek. Met de Emowijzer kom je op een luchtige en eenvoudige wijze met je kind in gesprek over wat het voelt.

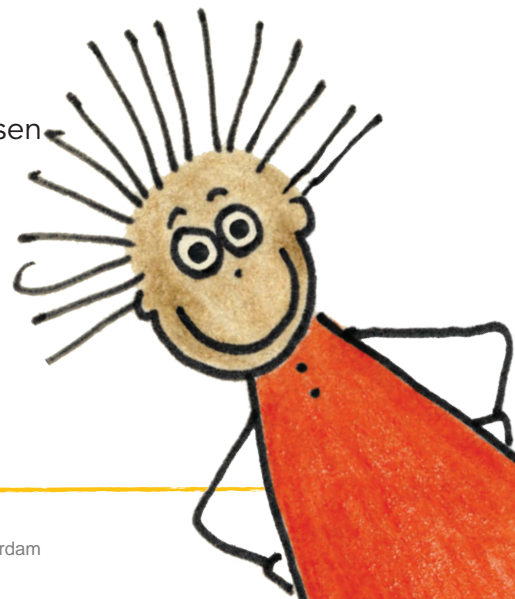
Dat is fijn voor je kind. En voor jou. Want ik geloof dat in gesprek zijn over wat je voelt, leidt tot groter geluk: als je durft te voelen wat je voelt, en daarna weet wat je voelt, dan weet je wie je bent. En als je mag voelen wat je voelt, dan mag je er zijn. Dat geldt voor je kind, maar ook voor jezelf!

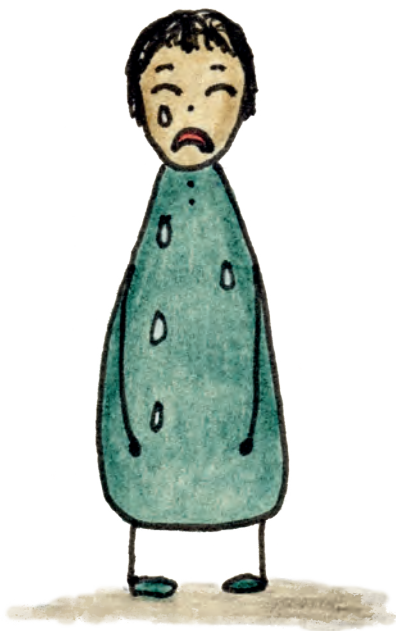
Zo houdt de Emowijzer jou en je kind mentaal gezond.

Ik ontwikkelde de Emowijzer in mijn werk met kinderen en hun opvoeders en ontdekte dat hij werkt. En ik gun hem iedereen. Daarom schreef ik dit boek. In dit boek lees je meer over de achtergrond van de Emowijzer en hoe je hem kunt gebruiken. Ook hoe of wanneer je dat beter niet kunt doen, want er zijn een paar belangrijke spelregels.

Ik wens jou en je kind 'een fijn gevoel' bij het werken met de Emowijzer! Ik hoor ook graag wat het jou en je kind brengt. Achter in dit boek staat de website vermeld voor verdieping, reacties en vragen.

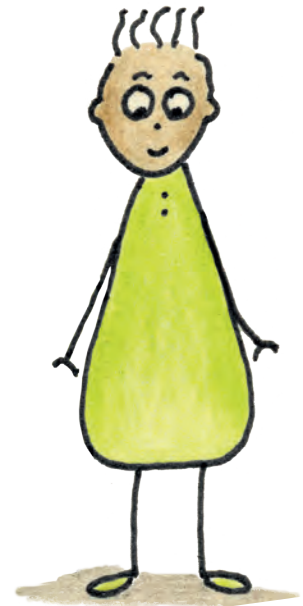
Yvonne C. Franssen





Inhoud

De Emowijzer	11
<i>Wat is de Emowijzer?</i>	11
<i>Wat kan ik er mee?</i>	11
<i>Wat maakt dat het werkt?</i>	12
<i>Wat moet ik met die gevoelens?</i>	12
<i>Waarom is omgaan met gevoelens soms zo lastig?</i>	14
<i>Waarom zou ik als opvoeder de Emowijzer gebruiken?</i>	15
<i>Maar voelen is toch alleen iets voor vrouwen?</i>	15
<i>Wat vraagt het van mij als opvoeder?</i>	15
<i>Wat levert het mijn kind op?</i>	17
<i>Voor welke kinderen is de Emowijzer bedoeld?</i>	17
<i>Dus die gevoelens maar niet meer wegstoppen vanaf nu?</i>	18
Werken met de Emowijzer	19
<i>Spelregels 1 t/m 8</i>	21
<i>De Emowijzer</i>	22
<i>Wanneer gebruik je de Emowijzer?</i>	27
<i>Wanneer gebruik je de Emowijzer niet?</i>	28
Ken je eigen gebruiksaanwijzing	35
Hechting en mentaliseren	39
Kinderboeken over gevoelens	41
Professionele ondersteuning	41



Emoties schommelen...



Poes
is dood!



Heb tranen,
ben boos!
stomme poes