

De Emowijzer helpt gevoelens te reguleren

Stampen en schreeuwen van woede, vuisten ballen en schoppen. Lange snikkende uithalen van verdriet, dikke tranen over de wangen. Terugtrekken en uit contact gaan, verharden en afkeren. Herkenbaar bij je kind?

Kinderen zijn puur in het beleven van hun emoties, en tonen dat eerlijk en rauw. Aan jou als opvoeder en rolmodel de uitdagende taak dit goed te begeleiden. Maak daarbij allereerst onderscheid tussen emotie en gedrag. Je mag je boosheid voelen, maar je mag niet het meubilair stukslaan. En dan: waaróm ben je boos? En wat wil de boosheid jou zeggen? Dat die ander moet stoppen met uitlachen en pesten? Moet stoppen met het kapotmaken van jouw mooie bouwwerk? Dat is heel begrijpelijk en logisch. En dan helpt de Emowijzer. Om stil te staan bij waarom je zo boos was. Waarom je je van binnen zo hard en vast voelt. En daarover

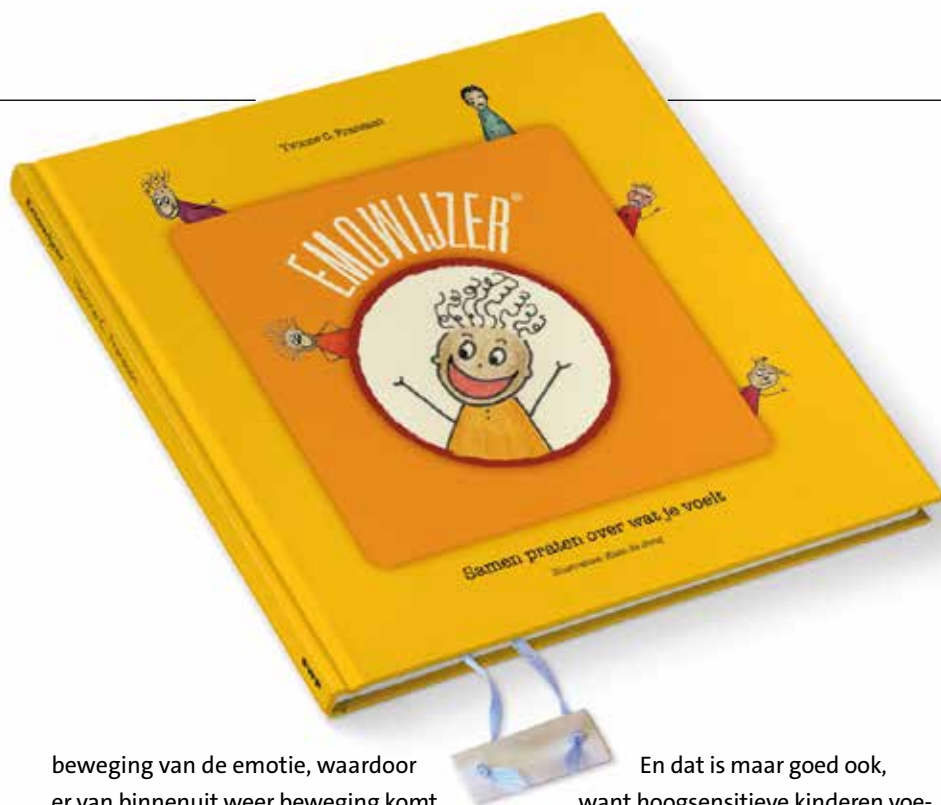
leren praten. En oplossingen bedenken en uitvoeren.

Schommeltje

De Emowijzer is te vinden in het hart van het boek Emowijzer, samen praten over wat je voelt. Op deze mooie plaat staan 16 afbeeldingen van poppetjes die met hun mimiek en lichaamstaal een emotie of gevoel uitdrukken. Links staan de nare en lastige emoties, rechts de fijne emoties. HSP-kinderen zijn gevoelig voor schoonheid en harmonie en herkennen zich dan ook direct in deze sprekende afbeeldingen. In het midden van deze plaat hangt een dubbel leeslint waaraan je gemakkelijk een kartonnetje kunt

bevestigen, waardoor er ineens een klein schommeltje ontstaat. Je kind mag met dat schommeltje aanwijzen wat het voelt. Een simpele beweging, met een diepgaand effect. Kinderen pakken dit moeiteloos op en 'schommelen' met het schommeltje naar het poppetje dat uitbeeldt wat zij op dat moment voelen. "Ik ben die", zeggen zij dan. En daardoor ontstaat ruimte voor een verbindend gesprek. Waarin je kunt praten over deze gevoelens, waar je deze in je lijf voelt, hoe deze gevoelens heten, welke boodschap deze gevoelens voor jou hebben en welke oplossingen er zijn. Mijn ervaring is dat het schommeltje als het ware aanhaakt op de innerlijke





beweging van de emotie, waardoor er van binnenuit weer beweging komt. Bovendien ervaren kinderen dat emoties niet blijvend zijn, maar bewegen. Je schommelt er immers weer uit. “De Emowijzer haalt het slotje van je mond”, zei een kind ooit treffend. Als je leert begrijpen waar jouw boosheid vandaan komt, leer je jezelf sturen en weer in balans brengen. Dat is emotieregulatie en onmisbaar voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, die een doorslaggevende factor is in het geluk van kinderen (Pont, 2014).

Toestemming om te voelen

De visie, de achtergrond en het verantwoord gebruik van de Emowijzer staan beschreven in het gelijknamige boek. Belangrijk te weten dat bij de Emowijzer alle gevoelens en emoties oké zijn. Er wordt met nadruk niet gesproken over negatieve of positieve gevoelens.

En dat is maar goed ook, want hoogsensatieve kinderen voelen dagelijks een wereld aan emoties en gevoelens. Voor deze kinderen is de Emowijzer een waar geschenk. Door de Emowijzer er dagelijks even bij te pakken in het verwerken van de dag, voelt het kind jouw toestemming om alle gevoelens te mogen voelen, ervaren en leren begrijpen. Het helpt je kind zacht te blijven en in verbinding met zichzelf en de omgeving. Het is zó belangrijk dat je kind al van jongs af aan leert woorden te geven aan wat het voelt, zodat het niet door emoties overspoeld wordt, verhardt of ervoor wil vluchten (in gamen, drugs, drank, gokken etc.).

Tot slot triggerwarning aan de opvoeder: handel bewust. Jouw kind kopieert en spiegelt jou. Hoe gingen jouw ouders met jouw gevoelens om? En hoe is het nu met jouw eigen emotieregulatie gesteld?



Yvonne Franssen coacht opvoeders in hun rol als emotiecoach en rolmodel voor emotieregulatie. Zij begeleidt hen in het verkennen en verdiepen van hun eigen gevoelswereld. Ook begeleidt zij hen in het maken van hartcontact en dit te laten doorklinken in hun stem, waardoor er meer verbinding kan ontstaan in het contact met hun kind. Yvonne mixt in haar begeleiding haar ervaring als coach.

emowijzer.nl
zachtvoorjezelf.nl

