



de gids van de emoties



ANNA LLENAS

hoe voelen emoties?



Om **goed op te groeien**, moet uw kind **zich begrepen voelen** door de personen van wie het houdt, en dan allereerst door zijn ouders.

Toen uw kind nog een baby was, hebt u geleerd zijn tranen en gevoelens te vertalen en in woorden om te zetten, om **hem te kalmeren** en **aan zijn behoeften te voldoen**. In zijn eerste maanden ontdekt hij de wereld dus door uw ogen en woorden en imiteert hij uw emoties. Bij het opgroeien, begint uw kind de wereld zelf te ontdekken. Omwille van zijn zeer jonge leeftijd kan hij echter **zijn emoties nog niet beheersen**; emoties wellen op als een golf die alles op zijn weg meesleurt, waardoor hij zich soms onbegrepen en wanhopig voelt. Dat vertaalt zich dan in gedrag dat niet in verhouding is met het voorval dat het heeft veroorzaakt en u denkt dat uw kind onhandelbaar is.

Eigenlijk hebben emoties een fundamentele functie: ze verschaffen u en uw kind informatie over de **mate waarin aan zijn behoeften wordt voldaan**.

Door zijn emoties uit te drukken, helpt uw kind u hem te begrijpen en, indien nodig, manieren te vinden om hem te kalmeren.

Om zijn **emotionele intelligentie** en zijn **persoonlijkheid** te ontwikkelen, heeft uw kind u nodig. Het gaat namelijk leren om met anderen samen te leven door niet alleen uw emoties, maar ook uw manier om met het dagelijkse leven om te gaan te **imiteren**. Hiertoe is het van fundamenteel belang dat u het belang van alle emoties erkent: woede, droefheid, angst of frustratie, zelfs als dat soms (heel) ongemakkelijk is voor u!

Een emotie is nooit onaanvaardbaar; het is de uitdrukking van zijn gedrag, dat moet worden begeleid en beperkt door de leefregels van de samenleving.

Tegen een kind zeggen dat het moet ophouden met verdrietig of boos te zijn, is hetzelfde als vragen om zich te vervreemden van een deel van zichzelf.

Maar hoe kunnen we **het dan helpen om deze emoties uit te drukken** zonder buiten zichzelf te raken? We nemen woede als voorbeeld. U kunt tegen uw kind zeggen: "je hebt het recht om boos te zijn, maar je mag me niet slaan."

Op die manier, door de grens die u net hebt geformuleerd en uw begripvolle blik, wordt de hevige emotie van uw kind in bedwang gehouden.

Door uw woorden is zijn woede echter niet verdwenen!

De effecten en de duur van het kalmeren zijn beperkt en u wilt niet dat hij alles rondom zich kapot maakt of over de vloer rolt. Het is dus belangrijk dat u leert zijn emoties te erkennen en te begrijpen, en dat u hem helpt

middelen te vinden om zich uit te drukken en die passen bij zijn leeftijd, bijvoorbeeld door te spelen.

het spel, het is menens!

Spelen is lang niet alleen een tijdverdrijf, **spelen is vitaal** voor uw kind: door te spelen ontwikkelt het zijn cognitieve, emotionele, sociale en verbale vaardigheden. Het is de ideale manier om uw kind te helpen om zijn emoties **zonder geweld** naar zichzelf en naar de anderen toe uit te drukken.

Om zijn **veiligheidsgevoel** en **zijn zelfvertrouwen** te versterken, moet uw kind leren om de **spelregels na te leven**. Deze moeten structurerend zijn: voldoende soepel zodat uw kind zich kan uitdrukken, en voldoende beperkend zodat zijn emoties hem niet overweldigen. Hiertoe is het spel gebaseerd op twee principes: **herhaling** en **ritme**, waardoor uw kind een gevoel van beheersing krijgt dat hem geruststelt.

Voor de kleinsten biedt het essentiële spel '**doen alsof**' hen bijvoorbeeld de mogelijkheid om te leren zich in te leven in een ander, eerst door gebaren en later door gedachten. Tussen 3 en 5 jaar begrijpt een kind geleidelijk dat een persoon andere gevoelens kan hebben en anders kan reageren dan zichzelf. Het leert door het spel 'doen alsof' en leert dus de grens tussen zichzelf en de ander te onderscheiden. Dankzij deze onmisbare kennis kan het **zijn gedrag aanpassen** om mee te draaien in de maatschappij, zonder zijn eigen emoties uit het oog te verliezen.

Dit koffertje gaat kinderen helpen om **hun emotionele vaardigheden te ontwikkelen** door deze uit te drukken in woorden, gebaren, situaties en kleuren. Als een echte onderzoeker krijgt uw kind de mogelijkheid om te proberen, zich te vergissen en opnieuw te beginnen zonder de moed te verliezen; hierbij is het belangrijk dat een **mislukking niet als negatief wordt ervaren** en dat de **lat niet te hoog wordt gelegd...** noch door uw kind, noch door u!

Ook voor u als ouder is dit een leerproces: emotionele vaardigheden kunnen op elke leeftijd worden verworven en ontwikkeld.



emoties ontdekken en herkennen

Het **emotionele lexicon** wordt bij kinderen tussen 2 en 6 jaar ontwikkeld. Als een peuter door zijn omgeving wordt aangemoedigd om zijn blijdschap uit te drukken en om te glimlachen in plaats van zijn droefheid en woede te uiten, identificeert hij eerst de **positieve emoties** en pas later de **negatieve emoties** vanaf 4 jaar. Dat staat niet los van zijn **overgang naar de kleuterschool**: een belangrijk moment voor sociale contacten... maar ook van scheiding. Om te voorkomen dat de emoties van uw kind zijn stimulering, zijn leerproces en zijn sociale leven belemmeren, is de eerste stap zijn emoties te herkennen, te onderscheiden en te benoemen.

In het boek *De kleur van emoties* helpt het meisje het monster dat er een rommeltje van heeft gemaakt, te **identificeren wat het voelt**: vreugde, verdriet, boosheid, angst, rust en liefde. Kleuren zijn dus een doeltreffende en leuke manier om deze emoties te onderscheiden en te onthouden. De staat van verwarring waarin het monster zich aan het begin van het verhaal bevindt, is eenvoudig herkenbaar: een bont gekrabbel, een mengeling van alle kleuren. Een kind dat alles graag **rangschikt in categorieën** ziet duidelijk dat er iets mis is!

Op die manier kan het dankzij deze indeling van de emoties per kleur abstracte elementen, de emoties, associëren met concrete elementen die het dagelijks ziet of gebruikt. Dat geeft hem vertrouwen voor dit enigszins mysterieuze leerproces!

de ontdekkingskaarten

materiaal: 14 ontdekkingskaarten (voorkant: monster of meisje, achterkant: erwten in verschillende kleuren)



activiteit 1: ontdekking van de emoties

Schud de kaarten en leg ze dan op een stapel, met de afbeelding omlaag. Het kind draait een kaart om en ontdekt één voor één elke emotie.

– Dit is het monster van het verdriet.

activiteit 2: de paren

Leg de kaarten met de afbeelding van het meisje op een stapel en spreid de kaarten met de afbeelding van het monster uit over de tafel. Neem één voor één de kaarten van het meisje en vorm al spelend paren met dezelfde emotie.

– Dit zijn het meisje en het groene monster van de rust!

activiteit 3: memory

Schud de kaarten en spreid ze omgekeerd uit over de tafel.

De eerste speler draait 2 kaarten om:

- als ze dezelfde emotie tonen, wint de speler de kaarten en mag hij nog eens.
- als ze niet dezelfde emotie tonen, legt hij ze omgekeerd terug op de plaats waar hij ze heeft genomen. Nu is het aan de volgende speler.

De speler die de meeste paren vormt, is de winnaar.

emoties waarnemen

Hebt u uw kind al eens naar zichzelf zien kijken in een spiegel?

Tot de leeftijd van 18 maanden denkt het dat er een persoon in de spiegel zit en strekt het zijn armen uit om die persoon te pakken. Vanaf 18 maanden begrijpt het dat het geen echte persoon is, maar gewoon de afbeelding van een persoon.

Pas rond het tweede jaar begint het kind zichzelf te herkennen in de spiegel.

Dit moment waarop een gevoel van **zelfwaardering** ontstaat, ook **spiegelstadium** genoemd, is een heus keerpunt in de ontwikkeling van uw kind. Daarvoor kreeg het informatie over zijn gevoelens, zijn emoties, door de feedback die u hem gaf, via uw woorden, uw gebaren en uw mimiek. Nu leert het **zijn gevoelens te koppelen aan zijn eigen gelaatsuitdrukkingen** en niet meer aan de uwe: het kind wordt zelfstandig!

Door zijn uitdrukkingen te observeren wanneer het een emotie zoals verdriet of boosheid voelt, **leert het bovendien zich verstaanbaar te maken** voor zijn omgeving en om de emoties van een ander beter te herkennen.

de spiegel van het monster

materiaal: de spiegel en de ontdekkingskaarten



activiteit 4: het humeur van de dag

Stel het kind voor zijn gelaatsuitdrukking elke ochtend of desgewenst meerdere keren waar te nemen.

– *Nu ben ik boos!*

activiteit 5: doen alsof...

Stel het kind voor een ontdekkingskaart met het monster of het meisje te kiezen.

Uw kind kiest bijvoorbeeld het verdrietige monster. Het kind neemt eerst aandachtig de uitdrukking van het monster waar:

– *Kijk naar het monster, het is verdrietig.*

Dan doet het kind de uitdrukking al spelend na terwijl het in de spiegel kijkt.

– *Dat is echt een verdrietig monster, het gaat huilen.*

emoties sorteren

Dit is de activiteit die het meisje doet om het monster te helpen om door de bomen het bos te zien. Het is een heel doeltreffende activiteit omdat het kind **zijn lichaam** en **al zijn concentratie moet aanwenden** aan de hand van een gebaar dat het beheerst.

Deze schijnbaar eenvoudige activiteit versterkt het **gevoel van rust** en van **innerlijke veiligheid** van uw kind: met behulp van de flesjes, leert het zijn **emoties te bedwingen**. Wanneer uw kind de emoties van elkaar heeft gescheiden, zitten ze allemaal op hun plaats in de verschillende flesjes en lopen deze niet over. Deze activiteit leert uw kind dat het over hulpmiddelen beschikt om tot rust te komen.

Met deze flesjes kan het elke dag ook de voorstelling verscherpen die het van zijn emoties heeft. Door in te delen, te sorteren, te tellen, ontdekt het de nuances van het leven: wanneer we op vakantie vertrekken, kan het kind bijvoorbeeld verdrietig zijn dat het zijn schoolvriendjes niet meer gaat zien, maar blij zijn wanneer het zijn neefjes en nichtjes terugziet. Het begrijpt dan dat **alle emoties belangrijk zijn**, dat hij **er verschillende tegelijk kan voelen** en met een verschillende intensiteit.

de flesjes en de pompons

materiaal: 7 flesjes met dop, 7 stickers, 102 gekleurde pompons (rood, roze, blauw, groen, geel en zwart)



activiteit 6: elke emotie... in zijn flesje

Stel uw kind voor de flesjes te vullen met pompons die overeenkomen met de emoties die het voelt.

– *Vandaag voel ik me in de war, een beetje verdrietig en ook een beetje blij...*

Het vult het flesje van de verwarring met veelkleurige pompons, steekt enkele blauwe pompons in het flesje van het verdriet en enkele gele pompons in het flesje van de blijdschap.

U kunt de flesjes in de slaapkamer van uw kind laten staan, zodat het deze kan gebruiken wanneer het daar behoefte aan heeft.

over emoties praten

Uw kind leert vanaf 4 jaar de emoties van anderen te herkennen, te begrijpen en ermee om te gaan. Vóór deze leeftijd, is het trots op zijn muurtekening; het is blij met het resultaat en begrijpt niet waarom u er boos om bent. Ook het afpakken van speelgoed van zijn zusje maakt uw kind blij; het kan zich nog niet inleven en begrijpt niet dat zij verdrietig kan zijn.

Om uw kind aan te moedigen om zich voor te stellen wat de ander denkt en **empathisch gedrag** te ontwikkelen, is het spel 'doen alsof' ideaal. Door met verschillende situaties en verschillende personages te spelen, moedigt u uw kind aan om **alle facetten van zijn persoonlijkheid te ontdekken!**

Als het doorgaans vrij verlegen is, kan het zich bijvoorbeeld inleven in het opvliegende monster... en praten over wat hem boos maakt.

De encenering en het spel 'doen alsof' helpen uw kind dus **zijn emoties te benoemen en te beheersen**. Laat uzelf als volwassene op dezelfde manier toe om negatieve emoties te ondervinden!

Door situaties die u boos, blij of bang maken op een aangepaste manier uit te leggen, smeedt u een **oprechte en eerlijke band** met uw kind.

het rad van de emoties

materiaal: het rad van de emoties, de 7 ontdekkingskaarten met het monster



activiteit 7: het rad van het monster

Leg het rad voor uw kind en vraag om een monster te kiezen en vervolgens de pijl erop te richten. Het benoemt de emotie:

- *Het monster is bang, het verbergt zich.*
- *En jij, wat zou jou kunnen bang maken, op school, met je vriendjes...?*

Help uw kind een emotie te identificeren in zijn dagelijkse activiteiten.

activiteit 8: raad de emotie, het mimespel

Het kind kiest in het geheim een kaart en beeldt de uitdrukking, de houding van het monster of een situatie die verband houdt met de gekozen emotie uit. De andere spelers moeten de uitgebeelde emotie raden.

- *Het monster is boos!*

emoties identificeren



Uw kind is een scherpe waarnemer die afgaat op al zijn zintuigen, in het bijzonder **het zicht**. Voordat het kan praten, heeft het al geleerd om de emoties van zijn omgeving te ontcijferen aan de hand van **hun houding en gebaren**.

Men kan de lippen op elkaar knijpen van boosheid, een mond kan openvallen van verbazing, de mondhoeken worden omlaag getrokken bij verdriet of omhoog getrokken bij blijdschap...

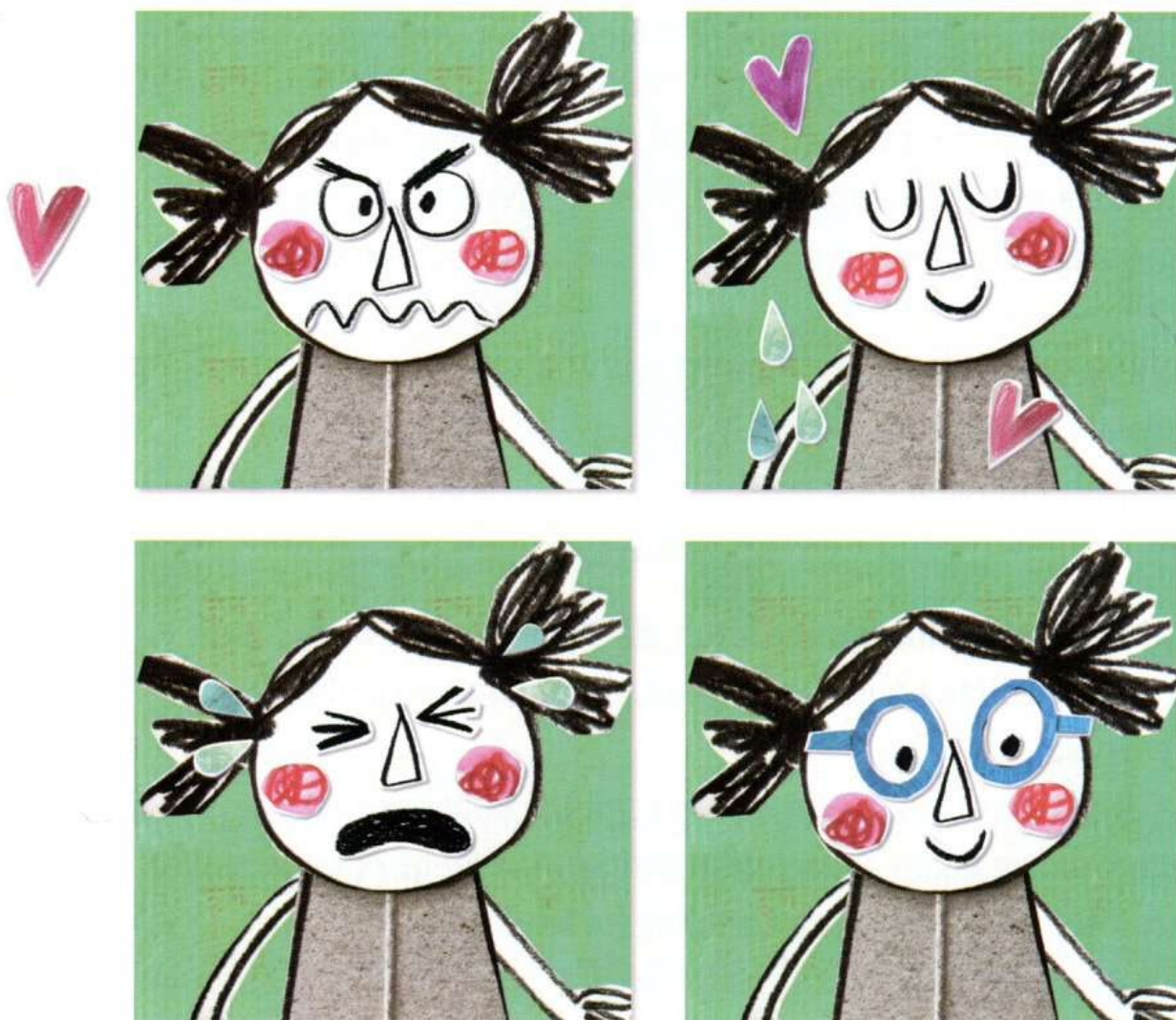
Het magneetbord is een uitstekend instrument om **de uitdrukkingen van emoties** te herkennen. Om de magneten te plaatsen, worden namelijk meerdere zintuigen tegelijk gebruikt: de tastzin, het zicht en het gehoor. Zoals alle manuele activiteiten die het op school doet, stelt dit uw kind in staat om **veel eenvoudiger en langduriger te memoriseren**.

Bovendien kan uw kind proberen, verplaatsen, opnieuw beginnen zonder doorhalingen, en op die manier in zijn eigen tempo **nieuwe vaardigheden verwerven**.



het magneetbord

materiaal: het magneetbord, de 33 magneten



activiteit 9: verdrietig of blij

Stel het kind voor de verschillende uitdrukkingen te ontdekken aan de hand van de magneten: de ogen, de mond, de wenkbrauwen, met tal van mogelijkheden.

- Kijk, het meisje is helemaal rood: ze is erg boos!
- En jij, welk geluid maak jij als je boos bent?

terug tot rust komen

Uw kind heeft met de vorige activiteiten geleerd zijn emoties te herkennen en uit te drukken met woorden en zijn handen: nu is het de beurt aan **zijn hele lichaam** om zich uit te drukken. De ademhaling en de emoties zijn immers met elkaar verbonden: wanneer uw kind rood is van woede of luidruchtig snikt, is het overweldigd door zijn emoties... en **vergeet het te ademen**.

In deze omstandigheden is het moeilijk om duidelijk te communiceren en uit te leggen wat er aan de hand is! Door evenwichtshoudingen en ontspanningshoudingen af te wisselen, gaat het leren **naar zijn lichaam te luisteren**.

De **ontspanningshoudingen** (de lotus, de ster) helpen uw kind zich opnieuw tot zichzelf te komen, zoals een ontmoeting met zijn eigen innerlijke wereld.

Om die reden is de sessie hierop gebaseerd. Uw kind ontwaakt als het ware en luistert naar zijn eigen gevoelens om zich vervolgens open te stellen voor de wereld. Vóór 5 jaar gaat de afbeeldingsoefening zijn voorstellingsvermogen te boven. Help uw kind dan zich te concentreren op de gevoelens van zijn lichaam.

De **evenwichtshoudingen** (de boom, de kikker, de kaars, de brug op de schouders, de hond met het hoofd omlaag en de cobra) stellen het in staat om zich bewust te worden van zijn kracht in een staat van rust. De stretchoefeningen geven het de indruk dat zowel zijn lichaam als zijn hoofd groter worden, waardoor zijn gevoel van kracht en zijn **zelfvertrouwen** toenemen. Het leert zijn energie te verdelen over zijn hele lichaam.

Maak van deze sessie een **moment van ontspanning en intimiteit** met uw kind.

de yogakaarten

materiaal: 10 grote yogakaarten (voorkant afbeelding, achterkant tekst)



activiteit 10: de yoga van het monster

Ontwikkel een ritueel met uw kind: kies het ogenblik van de dag, een rustige en lichtrijke plaats, comfortabele kleding, een tapijt, een kleine deken en zachte kussens voor het ontspanningsmoment.

Leg de kaarten met de afbeelding naar boven op de vloer en benoem de houdingen.

Stel uw kind voor een kaart te kiezen en beschrijf de houding samen op een leuke manier:

– *Het is de kikker, hij zit gehurkt en glimlacht.*

Vervolgens gaat u samen met uw kind de houding uitbeelden, met een ontspanningsmoment aan het begin en het einde.

Pak steeds een nieuwe kaart en lees de tekst voor, in het tempo van uw kind. U kunt ook de volgorde op de volgende pagina aanhouden, waarbij evenwichtshoudingen worden afgewisseld met ontspanningshoudingen.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



Bij Jumbo geloven we in ontdekkend leren. Daarom hebben we 'Ik leer ontdekken' ontwikkeld. Een serie educatieve materialen die nieuwsgierige kinderen op een leuke en speelse manier helpt bij het ontdekken en ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Materialen die aansluiten bij het Montessori-, Waldorf- en Freinetonderwijs.

Deze serie educatieve spellen biedt de allerkleinsten de mogelijkheid om op een rustige, zelfstandige en vrije manier meer te leren over getallen, letters, dieren, yoga en andere onderwerpen.

Bij al het materiaal gaat het om de ontwikkeling. Het kind wordt eerst door een volwassene op weg geholpen en kan daarna zelf spelen en ontdekken.

Bewaar de spelregels voor raadpleging in de toekomst.

Concept: Nathan & Anna Llenas

Gids opgesteld door: Apolline Mécheri, psychologe

Herlezing yoga: France Grou-Radenez

El Monstre de Colors © 2012 Anna Llenas

voor de illustraties en de originele tekst

www.annallenas.com

Boek in het Nederlands: *De kleur van emoties*

© 2014 Uitgeverij Clavis

The Colour Monster ® Trade Brand www.thecolourmonster.com

1110101622



Published by Koninklijke Jumbo B.V.
Westzijde 184, 1506 EK Zaandam, The Netherlands
© 2023 Koninklijke Jumbo B.V.
A Jumbo Group company.

jumboplay.com



boosheid

Wanneer uw kind boos is, reageert het op wat het als onrechtvaardig ervaart: het heeft zin om alles kapot te maken, om anderen te slaan omdat het zich bedreigd voelt in zijn groei en zelfstandigheid. Door zijn frustratie te erkennen, laat u uw kind toe zijn eigen kinderwensen te hebben... terwijl u uw kind uitlegt hoe het zich kan uitdrukken zoals een volwassene.



blijdschap

Wanneer uw kind zich blij voelt, heeft het zin om te springen, te dansen en de wereld te verkennen als een bij die van bloem naar bloem vliegt! Uw kind wil dan zijn blijdschap delen met de mensen van wie het houdt.



verdriet

Wanneer uw kind zich alleen voelt in zijn bezorgdheid, voelt het zich verdrietig: het huilt, het vraagt hulp, het heeft nodig om erover te praten om te begrijpen wat er aan de hand is.



rust

Wanneer wordt voldaan aan zijn behoefte aan zekerheid, voelt uw kind zich kalm en gerustgesteld: dat is de rust. Uw kind profiteert van het huidige moment, zonder opwindning: deze tijd van rust is nodig om de batterij opnieuw op te laden.



angst

Soms voelt uw kind zich niet bedreigd in zijn zelfstandigheid, maar in zijn veiligheid: het is bang. Het voelt zich klein en zwak en moet gerustgesteld worden. Dan is het belangrijk te benadrukken dat het op u, maar geleidelijk ook op zijn eigen mogelijkheden kan rekenen:
– Denk eraan dat het je de vorige keer is gelukt, je kunt het!



liefde

De laatste emotie die aan het einde van het boek aan bod komt, is mysterieuzer: ah, de liefde... Het monster is helemaal roze, en dat was niet gelukt zonder de hulp van het meisje, want liefde ontstaat uit delen met personen van wie je houdt. Ze zorgen voor ons... En ze zorgen dat wij voor hen willen zorgen.