

Het Gevoelensbord

Maak emoties zichtbaar én bespreekbaar





Handleiding voor het Gevoelensbord

Doel van het Gevoelensbord

Het Gevoelensbord helpt gezinsleden om emoties zichtbaar te maken en te delen. Door emoties te herkennen en te erkennen, leren kinderen dat gevoelens normaal en bespreekbaar zijn.

Benodigdheden

- Een bord met de vier basisemoties: blij, bang, verdrietig en boos.
- Pionnetjes of magneetjes voor elk gezinslid (bijvoorbeeld verschillende kleuren of vormen).
- Een centrale plek om het bord op te hangen, zoals de koelkast of een muur.



Stappenplan

1. Kies een zichtbare en toegankelijke plek in huis, zoals de keuken of woonkamer. Als je magneetjes gebruikt, kun je het op de koelkast plakken.
2. Laat elk gezinslid een pionnetje kiezen. Dit pionnetje stelt hen voor op het bord. Zorg dat de pionnetjes duidelijk van elkaar te onderscheiden zijn.
3. Gevoelens aanduiden:
 - Gedurende de dag plaatst iedereen zijn of haar pionnetje bij de emotie die ze op dat moment voelen: blij, bang, verdrietig, of boos.
 - Is je gevoel veranderd? Dan mag je je pionnetje verplaatsen.
4. Maak het een gezinsgewoonte:
 - Zorg dat iedereen meedoet, ook ouders. Dit helpt kinderen inzien dat emoties voor iedereen gelden. Neem bijvoorbeeld aan het einde van de dag kort de tijd om het bord te bespreken. Vraag aan elkaar waarom het pionnetje daar stond, als iemand dat wil delen.



Tips

Respecteer privacy: het is prima als iemand zijn gevoel niet wil toelichten. Het bord dient vooral om bewust te worden van emoties, niet om alles te hoeven uitleggen.

Wees open: laat zien dat ook volwassenen emoties hebben. Bijvoorbeeld: "Ik voelde me een beetje verdrietig vandaag omdat ik iets moeilijks moest doen."

Maak het creatief: kinderen kunnen het bord helpen versieren of zelf pionnetjes knutselen.

"Met het Gevoelensbord maak je emoties bespreekbaar, versterk je de band in het gezin en geef je kinderen belangrijke vaardigheden mee om gevoelens te begrijpen."

