

DOOR DE EMOTIE HEEN BEWEGEN

Wanneer je kind of jijzelf in een emotie zit dan duurt het 15 minuten voor deze zakt. Daarna is het een keuze om erin te blijven hangen. Kinderen moeten dat nog leren reguleren, ze hebben daar een volwassene bij nodig om hen daar doorheen te helpen. Alle emoties hebben een eigen functie, dat inzicht helpt vaak al om de emotie er te laten zijn. Daarna kun je actief voor een andere emotie kiezen. Dat is geen vaststaand proces en je kunt het niet fout doen. De basis is dat je van een energie kostende emotie (rood – paars – blauw) naar een energie gevende (groen – geel – oranje) beweegt. De meest krachtige emotie is dankbaar zowel positief als negatief.



DANKBAAR

Is als een kolibrie, uniek en speciaal. Het is de meest krachtige emotie, het zorgt ervoor dat je liefde voelt, warmte, je meteen veel energie krijgt. Iedere dag dankbaar zijn zorgt ervoor dat je veel fijner voelt.

VERDRIET

Is als een giraffe en kan ineens enorm de kop op steken. Het helpt je om los te laten, te verwerken, te accepteren dat het is zoals het is. Verdriet is een emotie die snel stapelt en het is belangrijk deze er te laten zijn.

ANGST

Is als een olifant, groot en je kunt het gevoel hebben dat je er door verpletterd wordt, lamgeslagen, stilgelegd. De functie van angst is bescherming en bij angst is het belangrijkste dat je kijkt wat wel kan, nadat je even stil gestaan hebt.



VERWONDERING

Is als een draak, zouden ze echt bestaan? Het is een magische emotie. Zou het kunnen? Verwondering zorgt voor groei en ontwikkeling het is echt een super power van HSP.

BOOS

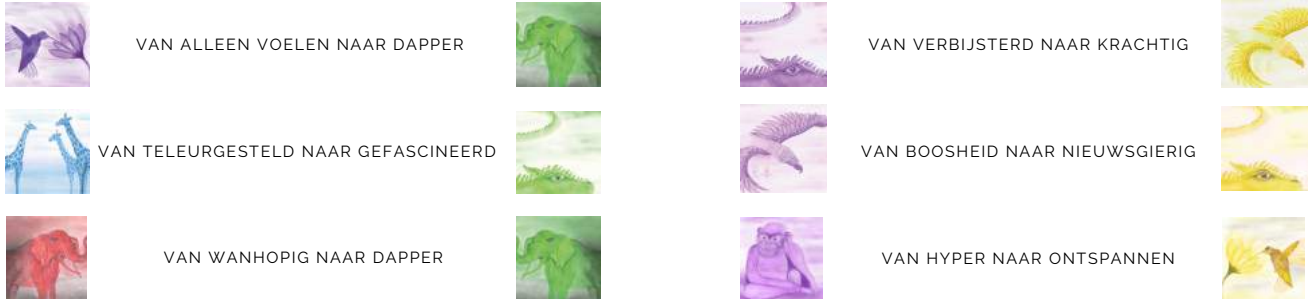
Is als een adelaar, opeens is het er. Het lijkt zomaar uit het niets. Meestal is er al iets gebeurd waardoor iemand of jijzelf over je grens ging. Boosheid zorgt ervoor dat je begrenst. Duidelijk bent maar ook het vuur in je aangezet wordt met passie.

BLIJ

Is als een aap, licht, slingert door de bomen, speels en vrolijk. Blij zijn zorgt ervoor dat je weer oplaadt. Weer energie krijgt. Door dingen te doen waar je blij van wordt gaan de dingen die je minder fijn vindt of goed kunt beter gaan.

Hieronder zie je een aantal voorbeelden van hoe een emotie proces kán verlopen. Dat is geen vaststaand proces. Het kan per persoon en situatie verschillen. Het gaat erom dat je inzicht krijgt in het oversteken van emoties, dat het een proces is en je ergens mee helpt. Alle emoties hebben een functie. Fijn of vervelend. De ene geeft energie en de andere kost energie en alle emoties hebben een energie gevende en een energie kostende kant.

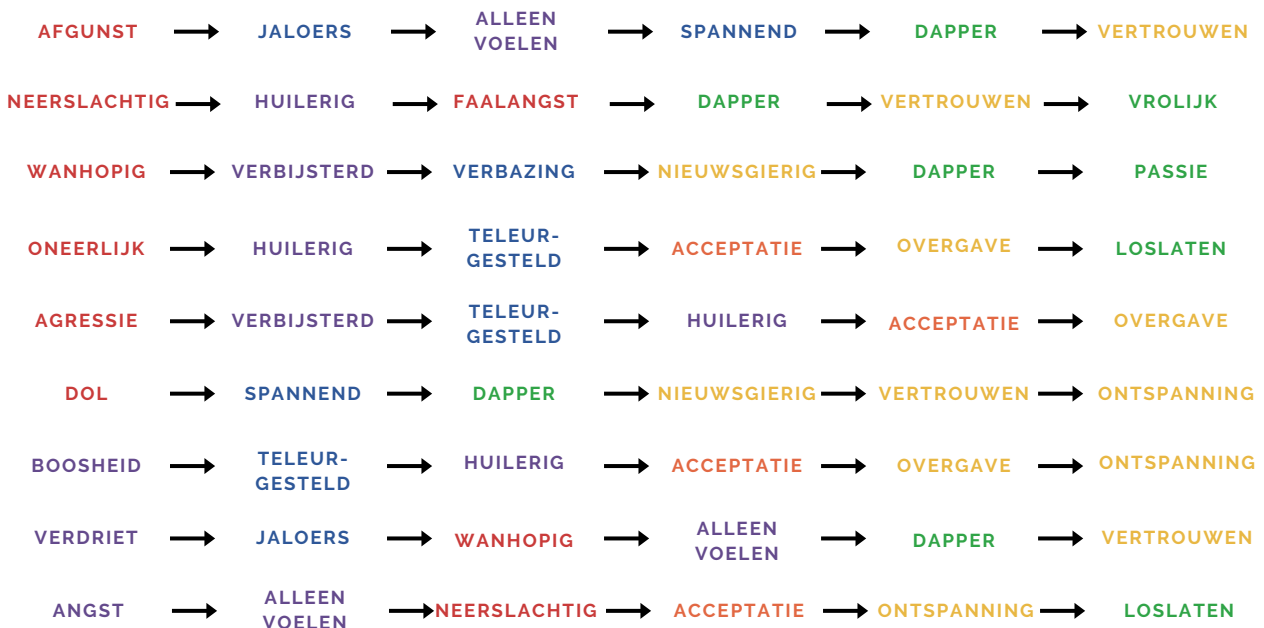
Bij emotie regulatie gaat het erom dat je leert dat de zichtbare emoties niet altijd de emotie is die het gedrag veroorzaakt. Soms zit er een andere emotie onder. Je emoties reguleren, leer je vooral door te doen, stil te staan bij wat het is wat je voelt, hoe het heet en wat de functie is. Voor kinderen is het noodzakelijk om woorden te krijgen voor dat wat ze voelen, zodat ze hun emoties leren herkennen en leren uiten op een gezonde helpende manier.



HELPEDE VRAGEN NA 15 MINUTEN

- Wat maakt dat je je zo voelt?
- Watervaarde je?
- Wat zou je de volgende keer anders kunnen doen?
- Waarom voelt dat zo?
- Hoe wil jij je wel voelen?

Emotie voorbeelden in uitgebreider proces. Soms heb je meer tijd nodig en kun je niet rechtstreeks oversteken maar passeer je een aantal emoties voor er rust komt.



EMOTIES OPVANGEN:

1. Herkennen van de emotie

Welke emotie is zichtbaar? Wat is de functie van de emotie?

2. Erken en accepteer de emotie

Laat de emotie er zijn. Jij of je kind ervaart het zo.

3. Uiten van de emotie

Laat de emotie eruit en begrens op gedrag.

4. Kiezen om over te stappen naar een andere emotie

Wat wil je wel? Hoe wil jij je nu voelen?

5. Haakje of linkje maken

Kijk terug. Wat gebeurde er en hoe of wat wil je de volgende keer anders doen?

