

## Hand-out 1.1 Overall gevoelens, gevoelens

A Gevoelens die ik onlangs heb gehad.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

B Gevoelens die iemand uit mijn gezin onlangs heeft gehad.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

C Andere emotiewoorden die ik andere mensen hoorde gebruiken.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014

## Hand-out 1.2 Gevoelens en ons lichaam

Zoek de emotiewoorden (links) die bij de lichamelijke verschijnselen (rechts) passen. Je mag emoties en lichamelijke verschijnselen toevoegen. Bij elke emotie kan meer dan één lichamenlijk verschijnsel passen.

Emoties	Lichamelijke verschijnselen
1 Woede	A Gek gevoel in mijn buik
2 Blijdschap	B Warm gevoel in mijn gezicht
3 Ongerustheid	C Mijn hoofd doet pijn
4 Opwinding	D Mijn handen trillen
5 Angst	E Ik huil
6 Verdriet	F Mijn vuisten zijn gebald
7	G Ik lach
8	H
9	I
10	J
11	K
12	L
13	M
14	N
15	O
16	P

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014

### Hand-out 1.3 De dingen zijn niet altijd zoals ze lijken

Soms weten we pas hoe iemand zich voelt als we meer weten over die persoon.

Probeer te raden wat elk kind in de beschreven situaties voelt.

Noteer bij elke situatie een emotie voor je verdergaat.

- 1 Davids buurman heeft een nieuwe hond, die dol is op kinderen.

---

- 2 Davids buurman heeft een nieuwe hond, die dol is op kinderen.  
David is echter ooit een keer door een hond gebeten.

---

- 3 Renske moet morgen voor de hele school een spreekbeurt houden.

---

- 4 Renske moet morgen voor de hele school een spreekbeurt houden.  
Renske vindt het heel leuk om een spreekbeurt te houden.

---

- 5 Cato heeft een 9 voor haar wiskundeproefwerk.

---

- 6 Cato heeft een 9 voor haar wiskundeproefwerk, maar ze heeft afgekeken.

---

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014

## Hand-out 2.1 Gevoelens en oorzaken

Oorzaken	Gevoel(ens)
Voorbeelden: <i>Slecht cijfer voor een proefwerk</i>	<i>Verdriet, ongerustheid, woede</i>
<i>Nieuwe hond gekregen</i>	<i>Opwinding, blijheid</i>
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014





## Hand-out 4.3 Beter slapen

### 1 **Ontwikkel een bedritueel.**

- *Tijd.* Bepaal voor elke avond de bedtijd en houd u daar aan. De hoeveelheid slaap die een kind nodig heeft varieert per kind. Sommige kinderen zijn alert en blij na acht uur slaap, terwijl andere ten minste tien uur nodig hebben om de volgende dag helemaal wakker te zijn. Gebruik uw kennis van uw kind om de bedtijd vast te stellen.
- *Overgang.* Zorg voor een overgangperiode voor het slapengaan; ongeveer 30 tot 60 minuten rustig spelen voor het bedtijd is.
- *Vorbereiding op het slapen.* Zorg voor een ontspannende activiteit vlak voor het slapengaan, bijvoorbeeld door middel van een warm bad of het voorlezen van een verhaaltje. Doe dat dagelijks.

### 2 **Geen zware maaltijden.** Geen zware maaltijden vlak voor het slapengaan.

### 3 **Geen cafeïne.** Geen cafeïnehoudende dranken of zelfs chocolade in de uren voor het slapengaan (4 tot 6 uur).

### 4 **Prettige temperatuur.** Stel de temperatuur in de slaapkamer zo in dat deze aangenaam is – niet te warm en niet te koud.

### 5 **Duisternis is goed voor de slaap.** Zorg voor een donkere slaapkamer. Laat zo nodig een klein nachtlampje branden.

### 6 **Zorg voor rust in huis.** Houd het rustig in huis zodra een kind in bed ligt. Moedig oudere kinderen en volwassenen aan om zacht te praten. Gebruik in kleine huizen en appartementen koptelefoons bij het luisteren naar muziek of de tv.

### 7 **Geen slaapjes tussendoor.** Geen slaapjes tussendoor voor oudere kinderen; die kunnen het normale slaappatroon verstoren.

### 8 **Stimuleer lichaamsbeweging.** Lichamelijke activiteit overdag bevordert een goede nachtrust. Grote inspanningen alleen 's morgens of in de namiddag. Voor het naar bed gaan kan een ontspanningsoefening gedaan worden voor een goede nachtrust.

### 9 **Verminder emotionele of opwindende situaties.** Probeer vlak voor het slapengaan emotionerende gesprekken en activiteiten te vermijden. Ook geen tv of andere apparaten die een kind kunnen stimuleren en provoceren.

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014

## Hand-out 6.1 Vertellen of niet-vertellen

### Het redigeren van emotiespraak

- *Is er al eens over het gevoel gepraat?* Over gevoelens vertellen betekent niet dat je dat bij herhaling doet. Soms is het voldoende als je er eenmaal over vertelt.
- *Kan er ook later over het gevoel worden verteld?* De echte vraag is niet: 'Kan ik wachten met vertellen?', maar eerder: 'Moet er meteen over het gevoel gesproken worden om te voorkomen dat er iets heel naars gebeurt?'
- *Moet het gevoel wel worden gedeeld?* Niet alle gevoelens hoeven gedeeld te worden. Wees selectief. Laat vluchtige gevoelens voorbijgaan. Het kan zin hebben om te vragen: 'Wat hoop ik dat er gebeurt als ik over mijn gevoel praat?'
- *Helpt het om mijn gevoelens te delen?* Denk je dat gevoelens delen de situatie voor jou en anderen beter zal maken?

### Het veranderen van de emotionele zender

- *Doe iets actiefs.* Afleiding kan een goede manier zijn om met een gevoel om te gaan dat je eigenlijk wilt delen, terwijl je toch hebt besloten dat niet te doen, tenminste niet op dit moment. Iets actiefs doen (bijvoorbeeld een stuk gaan rennen of wandelen, voetballen of gaan fietsen) brengt je lichaam in beweging en haalt je aandacht bij het gevoel weg.
- *Doe iets nuttigs of constructiefs.* Doe een huishoudelijk klusje, ruim een kast op, ga bladeren bij elkaar harken – het maakt niet uit welke activiteit je kiest als hij maar nuttig of constructief is.
- *Doe iets creatiefs.* Maak een tekening of schilderij, ga zingen, dansen.

Uit: Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten, copyright Hogrefe Uitgevers 2014