

SPELEN OM EMOTIES TE ONTDEKKEN EN TE LEREN ERMEE OM TE GAAN

Kinderen ervaren elke dag heftige emoties, maar leren deze te begrijpen en ermee om te gaan kost tijd en oefening. Een spel biedt een natuurlijke en veilige manier voor kinderen om gevoelens te

verkennen, uit te drukken wat er vanbinnen leeft en te leren omgaan met de dagelijkse emotionele ups en downs. Deze sectie bevat eenvoudige, speelse ideeën die kinderen daarbij helpt.



SPIEGELEMOTIES

Ga tegenover elkaar staan en spiegel elkaars gezichtsuitdrukkingen. Wissel af met leiden en nadoen.

Waarom het helpt

Bouwt emotionele herkenning en empathie op.

Oudertip

Maak het speels met grappige gezichtsuitdrukkingen.

🕒 2-3 min

Emotioneel spel



SPEELGOED NEEMT EEN PAUZE

Doe alsof een stuk speelgoed zich overweldigd, boos of verdrietig voelt. Help het samen te kalmeren of op te vrolijken door te ademen, te rekken, te rusten of een verhaaltje te vertellen.

Waarom het helpt

Leert strategieën voor zelfregulatie.

Oudertip

Gebruik dezelfde kalmerende hulpmiddelen die je je kind zou aanraden.

🕒 2-3 min

Emotioneel spel



EMOTIETONEEL

Beeld een gevoel uit met alleen je lichaam. De andere persoon raadt welke emotie het is.

Waarom het helpt

Versterkt emotioneel bewustzijn en non-verbale communicatie.

Oudertip

Houd het luchtig: lachen maakt gevoelens veiliger.

🕒 5-10 min

Emotioneel spel



SPEELGOEDREDDING

Als een stuk speelgoed 'kapot gaat' (of doet alsof het ziek is of een heel slechte dag heeft gehad), werk dan samen om het te 'genezen' met een knuffel, een papieren zakdoek als 'verband' of door een slaapliedje te zingen.

Waarom het helpt

Oefent empathie en zorgzaam gedrag naar anderen toe.

Oudertip

Geef het goede voorbeeld met zachte aanrakingen en troostende woorden die je kind later voor zichzelf kan gebruiken.

🕒 10 min

Emotioneel spel



HOE VOELT MIJN SPEELGOED ZICH?

Leg een paar kleine speeltjes voor je kind neer. Kies om de beurt een speeltje en vertel hoe het zich vandaag voelt en waarom.

Waarom het helpt

Bouwt emotioneel bewustzijn en woordenschat op.

Connectietip

Geef eerst eenvoudige emoties als voorbeeld (blij, verdrietig, bezorgd).

🕒 10-15 min

Emotioneel spel



RAAD MIJN EMOTIE

Schrijf emoties op 15 tot 20 kaartjes en leg ze omgekeerd neer. Elke speler bevestigt een kaartje aan zijn of haar hoofdband zonder ernaar te kijken. Jij en je kind stellen om de beurt ja-of-nee vragen om de emotie te raden. Als het antwoord juist is, mag de speler het kaartje houden. De speler met de meeste kaartjes wint.

Waarom het helpt

Bouwt emotionele herkenning en empathie op.

Oudertip

Maak het speels door ook leuke emoties toe te voegen.

🕒 30 min

Emotioneel spel