

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

DAGELIJKSE SPEELMOMENTEN

Je hebt geen grote ruimte of perfect plan nodig om met je kind te spelen. Spelen zit in de kleine momenten van elke dag. Deze sectie staat vol leuke, eenvoudige ideetjes voor speelmomenten

die in de dagelijkse routine passen: in de ochtend, tijdens het eten, wanneer je in de rij moet wachten, bij de bedtijd routines & alles daartussen.



WAKKER-WORD-GEZICHTJES (ochtend routines)

Begroet elkaar 's ochtends met hetzelfde grappige of emotionele gezicht (Je kan dit bv. al afspreken de avond ervoor, bespreek samen wat het eerste ochtend gezicht zal zijn: "Laten we een slaperige schildpad nabootsen die opstaat".)

Waarom helpt het?

Het bouwt een emotionele verbondenheid en zet een positieve toon.

Connectietip

Laat je kind het gezicht kiezen voor de volgende dag

🕒 1-2 min

Dagelijkse Speelmomenten



Laat je kind tijdens een wandeling die jullie vaak samen doen (naar de auto, naar het park...) de "GPS" zijn en bepalen waar je heen gaat. Ze kunnen je vertellen om naar rechts of links te gaan, te stoppen of naar turbo snelheid te schakelen.

Waarom helpt het?

Het moedigt zelfvertrouwen en besluitvaardigheid aan door je kinderen de leiding te laten nemen en tegelijkertijd ook het ruimtelijk inzicht en de navigatievaardigheden te ontwikkelen.

Connectietip

Wanneer ze je opzettelijk in de foute richting sturen volg dit dan mee voor enkele stappen, de gedeelde gekheid is belangrijker dan de bestemming.

LEID MIJ DAARHEEN

🕒 2-3 min

Dagelijkse Speelmomenten



RUGZAKSURPRISE

Stop een grappig briefje, tekening of uitdaging in de rugzak van je kind of ergens waar hij/zij het kan vinden (bv. in de schoenen, onder hun kussen, onder hun bord, in een zak van hun jas...).

Waarom helpt het?

Het zorgt de hele dag door voor een emotionele band.

Connectietip

Nodig je kind uit om jou volgende keer te verrassen.

🕒 2-3 min

Dagelijkse Speelmomenten



ONZICHTBARE BAL

Doe alsof je een onzichtbare bal gooit en vangt en verander de grootte of het gewicht.

Waarom helpt het?

Het stimuleert de verbeelding & samenwerking.

Connectietip

Laat je kind de regels veranderen.

🕒 2-5 min

Dagelijkse Speelmomenten



WIE BEN IK?

Verstop een speeltje achter je rug en geef beschrijf het speeltje met aanwijzingen zodat het geraden kan worden door je kind.

Waarom helpt het?

Het verhoogt de luister- & denkvaardigheden.

Connectietip

Wees om de beurt de beschrijver en de persoon die moet raden.

🕒 5-10 min **Dagelijkse Speelmomenten**



WEES EEN GOOCHELAAR

Houd een stalen pollepel bij het handvat onder je arm, met de bolle kant naar het publiek gericht. Houd hem lichtjes vast met je vingertoppen, laat hem dan langzaam los en beweeg je handen eromheen om de illusie te wekken dat een metalen bol zonder enige steun in de lucht zweeft.

Waarom helpt het?

Door een trucje voor anderen uit te voeren, voelen kinderen zich trots op zichzelf en voelen ze zich meer op hun gemak als ze gezien en gehoord worden. Hierdoor worden hun zelfvertrouwen en communicatieve vaardigheden versterkt.

Oudertip

Houd de toon luchtig en speels, in plaats van prestatiegericht. Prijs de inzet, niet alleen het succes.

🕒 10-15 min **Dagelijkse Speelmomenten**



WANDELVERHALEN

(tijdens het wandelen van/
naar school)

Verzin samen een verhaal, zin voor zin, tijdens een wandeling. Maak om de beurt het verhaal verder af (bv. "De hond die we zagen is een detective..." / "...die zoekt naar een vermist koekje").

Waarom helpt het?

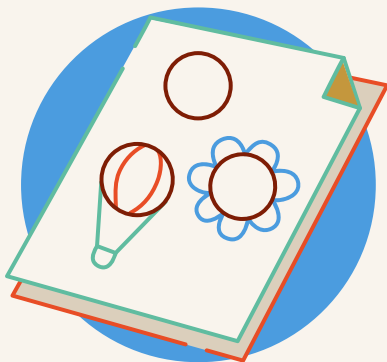
Het ondersteunt de verbeelding en het om de beurt spelen.

Oudertip

Laat het verhaal zich ontwikkelen zoals je kind het wil.

🕒 5-10 min

Dagelijkse Speelmomenten



Teken 3 tot 5 identieke cirkels op een groot vel wit papier. Daag je kind uit om elke cirkel met stiften of kleurpotloden om te toveren tot een ander voorwerp (bijvoorbeeld verschillende gezichten, fruit zoals een sinaasappel, of voorwerpen zoals een ballon of een klok).

Waarom helpt het?

Bevordert divergent denken en leert kinderen dat één enkel uitgangspunt kan leiden tot oneindig veel mogelijkheden.

Oudertip

Je kunt de tekening voor je kleintjes alvast beginnen, bijvoorbeeld door de oren van een beer of de bloemblaadjes van een bloem toe te voegen, en hen vervolgens de tekening laten inkleuren.

WEES CREATIEF!

🕒 10-15 min

Dagelijkse Speelmomenten

SAMEN SPELEN ALS GEZIN

Het gezinsleven kan druk zijn en vol routines zitten, maar wanneer ouders en kinderen samen spelen, gebeurt er iets bijzonders: spelen wordt een gedeelde ruimte voor plezier, communicatie en verbondenheid. Deze sectie staat vol met

snelle, eenvoudige spelideeën die passen in het echte gezinsleven. Want samen spelen is meer dan alleen leuk: het is een eenvoudige manier om levenslange emotionele veerkracht op te bouwen.



DANKBAARHEIDS- POT

Schrijf of teken elke dag één ding waarvoor je dankbaar bent en stop het in een pot. Lees alles samen aan het einde van de week.

Waarom dit helpt:

Bouwt positieve verbindingen en gedeelde betekenis op.

Tip voor ouders:

Laat je kind de pot versieren.

🕒 2-5 min

Gezinsspeeltijd



KEUKENORKEST

Gebruik potten, lepels en bekers om samen een familie-ritmeband te vormen.

Waarom dit helpt:

Stimuleert samenwerking, ritmegevoel en plezier.

Tip voor ouders:

Laat je kind het tempo bepalen.

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



SCHADUWEN OP DE MUUR

Gebruik een zaklamp of het licht van een telefoon in een verduisterde kamer. Maak om de beurt met je handen of kleine speeltjes vormen op de muur.

Waarom dit helpt:

Prikkelt de verbeelding en creëert een rustige, intieme omgeving voor communicatie.

Tip voor ouders:

Vraag waar de vorm volgens je kind op lijkt en verzin samen een verhaal.

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



FAMILIE HIGH-FIVE

Werk samen aan een unieke geheime familie-high-five of handdruk met 3 tot 4 verschillende bewegingen.

Waarom dit helpt:

Creëert een gevoel van verbondenheid en een unieke gezinsidentiteit.

Tip voor ouders:

Gebruik de handdruk van zodra jullie elkaar weerzien na school of na het werk om snel terug die connectie te vinden.

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



Teken enkele eenvoudige stokfiguren op kleine papiertjes in verschillende houdingen. Doe de houding van het kaartje na en wissel daarna van rol.

Waarom dit helpt:

Ontwikkelt lichaamsbewustzijn, evenwicht, coördinatie, aandacht en observatievaardigheden.

Connectie tip:

Laat je kind de 'choreograaf' zijn en zijn of haar eigen ingewikkelde stokfiguurhoudingen bedenken die jij dan kunt nadoen.

SPIEGELUITDAGING

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



Kies een liedje en dans samen. Gekke bewegingen zijn welkom.

Waarom dit helpt:

Creëert gedeeld plezier en helpt spanning los te laten.

Tip voor ouders:

Laat je kind de liedjes kiezen en het spel leiden.

FAMILIEDANSFEEST

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



Voeg om de beurt iets toe aan dezelfde tekening op een groot vel papier.

Waarom dit helpt:

Stimuleert samenwerking, luisteren, zelfexpressie en gedeelde creativiteit.

Tip voor ouders:

Weersta de neiging om te corrigeren, ga mee in de ideeën van je kind en geniet van het proces.

SAMEN TEKENEN

🕒 5-10 min

Gezinsspeeltijd



Maak samen een theater en laat kleine speeltjes optreden.

Waarom dit helpt:

Stimuleert gedeeld plezier, creativiteit, communicatie, zelfvertrouwen en zelfexpressie.

Connectie tip:

Volg de ideeën van je kind en bouw daarop verder.

SPEELGOED- TALENTESHOW

(met een mini-thuis theater)

🕒 15-20 min

Gezinsspeeltijd