

## WAAROM DE GEVOELENSPOSTER?

Stel... Gisteravond toen je zoon thuis kwam stond de brandweer in de straat vanwege brand bij de burens, gelukkig viel het mee maar het was best indrukwekkend. Deze ochtend heeft hij zijn teen gestoten, hij heeft er behoorlijk last van maar moet vanmiddag gymen. Straks moet hij ook nog zijn spreekbeurt houden waar hij behoorlijk nerveus voor is. Heel wat gevoelens en gedachten... maar wat als hij die niet kan verwoorden?

Om zelfstandig te worden moet je kunnen zeggen wat je denkt en voelt. Voor kinderen is communicatie niet altijd vanzelfsprekend (Bijvoorbeeld voor kinderen met een taalontwikkelingsstoornis (TOS)). Voor hen kan het moeilijk zijn emoties te verwoorden. Dat kan zorgen voor onzekerheid en frustratie. Het is belangrijk, als ouder of begeleider, om hier aandacht aan te besteden bij het kind. Zo zorg je ervoor dat zij sociaalvaardiger worden en beter in hun vel gaan zitten. Dat kan heel eenvoudig, tijdens dagelijkse bezigheden. De gevoelensposter is ontwikkeld om hier een handje bij te helpen. De woorden en afbeeldingen zijn nauwkeurig uitgekozen en ontwikkeld. Het doel is dat kinderen samen met hun ouders en begeleiders eenvoudig in gesprek gaan.



Want fijn of minder fijn, alle gevoelens mogen er zijn!

## SUGGESTIES

Hoe kan je de poster gebruiken?

- Hang de poster op de koelkast of een magneetbord en geef iedereen uit het gezin/ de klas een eigen magneet. Gebruik deze magneet om aan te geven hoe je je voelt, bijvoorbeeld op een vast tijdstip of na een gebeurtenis. Ouders/begeleiders: doe vooral mee! Het is voor kinderen fijn om te merken dat je als volwassene dezelfde gevoelens kunt ervaren als zij en te zien hoe jij daarmee omgaat.
- Ga erover in gesprek wanneer je kind hiervoor open staat. Hoelang voelt je kind het gevoel al? Ging er misschien een ander gevoel aan vooraf? Voelt je kind het een beetje of heel erg, gebruik hierbij de thermometers (oplopend van 0 = helemaal niet, 5 = een beetje en 10 = heel erg).
- Bespreek manieren om met het gevoel om te gaan. Vraag aan het kind wat hij of zij nodig heeft bij dat gevoel of denk mee. Zo kan je bijvoorbeeld tot de ontdekking komen dat een kind uit school vaak chagrijnig is maar dat dit na 10 minuten rusten op de eigen kamer weer kan zakken.
- Maak er een spel van! Laat iemand een gevoel in gedachten nemen en uitbeelden. De anderen raden om welk gevoel het gaat. Ontdek hoe emoties er bij iedereen uitzien en benoem wat je ziet. Bekijk de gelijkenissen maar ook de verschillen. Bijvoorbeeld: "Papa maakt bij het gevoel 'enthousiast' zijn ogen groot en Jos gaat druk met



### 'GEVOELENS' - POSTER

Bij het maken van de poster is vooral gekeken naar woorden die voor kinderen fijn en belangrijk zijn om zelf te kunnen zeggen. Daarom zal je zien dat er ook gemoedstoestanden en emoties op staan. Voor het gemak is gekozen voor de titel 'gevoelensposter'.

zijn handen bewegen. Allebei hebben ze een grote lach op hun gezicht en zien we hun tanden”

- Help je kind op weg als dit nodig is. Bijvoorbeeld: “Is het een fijn gevoel of een minder fijn gevoel?” of “Volgens mij ben jij teleurgesteld dat we niet gaan buitenspelen, klopt dat?”.
- Kan je kind niet direct antwoord geven op de vraag: “Hoe voel je je?”, laat het dan vertellen over de dag of een bepaalde situatie. Denk samen na over welke gevoelens hierbij passen.
- Voor kinderen (vooral met TOS) kan het moeilijk zijn om antwoorden te geven op ‘waarom’- vragen. In plaats van ‘waarom ben jij boos?’ kan het beter zijn om te zeggen: ‘jij bent boos, want...’. Kinderen zijn dan al geholpen met het begin van de zin en kunnen deze makkelijker afmaken.

## **EVALUATIE GEVOELENSPOSTER**

### **De gebruikerservaring van de professional**

In het najaar van 2019 is de gevoelensposter geëvalueerd. In deze evaluatie is gekeken naar de ervaringen van praktijkprofessionals met de gevoelensposter.

De evaluatie is ingevuld door twaalf praktijkprofessionals. Binnen Auris vervullen zij verschillende functies, zoals behandelcoördinator, ambulant dienstverlener, pedagogisch begeleider en krachttrainer.

De reacties van professionals op de gevoelensposter zijn positief. De poster biedt meer emoties dan de vier basisemoties en ook de nuances tussen emoties zijn duidelijk voor de professionals. De duidelijke afbeeldingen bieden visuele ondersteuning aan kinderen zodat zij, als ze de emotie niet kunnen benoemen, ze de passende afbeelding wel kunnen aanwijzen. Het helpt hierbij dat de emoties die dicht bij elkaar liggen ook dicht bij elkaar op de poster staan.

Professionals ervaren de gevoelensposter als een bruikbaar product dat in verschillende settings toegepast kan worden, zoals in een 1-op-1 situatie, in groepsverband (in de klas of op de behandelgroep) en in de thuissituatie. Professionals zetten de poster het vaakst in bij het herkennen en benoemen van emoties door het kind bij zichzelf en bij de ander, bijvoorbeeld naar aanleiding van een situatie, op een vast moment in de week of naar aanleiding van een leerdoel gericht op het uiten, benoemen en herkennen van emoties.

Over het algemeen wordt de gevoelensposter goed ontvangen en zijn praktijkprofessionals enthousiast over het werken met de gevoelensposter. Deze evaluatie geeft een overzicht van de gebruikservaringen van professionals die met de poster hebben gewerkt. Om de werkelijke vooruitgang in emotionele competentie van kinderen in kaart te brengen, is verder onderzoek nodig.