



**EMOTIERITUEEL
VOOR JOU EN JE
KIND**



BEDANKT!

Dit boekje is voor jou als bedankje voor je vertrouwen. We hopen hiermee een klein stukje bij te dragen aan de positieve emotionele reis van je kind, en jullie als familie.



0

OP HET KOOKPUNT

Mijn zoon van 4 is een gevoelige jongen. Als hij verdrietig is, is hij ook echt ontroostbaar en intens verdrietig. Meestal is dit vlak voor het slapen gaan.

We hebben echt een paar keer met onze handen in het haar gezeten: 'Hoe moeten we hier nou weer op reageren?' En vooral 'hoe helpen we hem om deze emoties een plekje te geven en tot slaap te komen?'

Herkenbaar? Lees verder! Dit wil je weten <3

1/2

HET JUISTE MOMENT

Een ritueel is meestal iets rustigs. Je kiest er een fijn en veilig moment voor uit. Met aandacht en liefde - het liefst zonder ruis -

Maar dit ritueel is bedoeld om uit de heftige stress situatie te komen - juist op het moment dat je kind ontroostbaar is.

Het ritueel start op het moment dat jij de vraag stelt:
zullen we je emoties proberen uit je hoofd te krijgen?

JA = DE START

Op het moment dat je kind bevestigend reageert op jouw vraag, kun je beginnen met het ritueel.

1

KOMMETJE MET EMOTIES

Maak een kommetje van je handen en vraag je kind om alle emoties die er zijn te benoemen en in jouw handen te stoppen.

Het maakt niet uit wat je kind in je handen stopt en er bij zegt: alles is goed.

Bevestig alle emoties of gedachten met begripvolle woorden.

2

HOE VOELT DAT?

Wanneer alle emoties in je handen liggen en je kind zegt dat er niet meer zijn in zijn of haar hoofd, dan stel je de volgende vraag:

Als je er zo naar kijkt, hoe voelt dat dan? Wat vind je van die emoties?

Alle antwoorden zijn weer goed. Bevestig het gevoel van je kind met begripvolle woorden.

WIL JE ER VANAF?

Waarschijnlijk is het kort samengevatte antwoord op de vraag hoe het voelt: niet fijn.

Jij hebt hierop begripvol gereageert en vraag nu:

Wil je er vanaf? Zullen we de gevoelens in mijn hand gewoon weggooien?

JA!

Is het antwoord 'ja', dan ga je samen op zoek naar een praktische plek om de emoties weg te gooien.

Dit kan door een raam of deur zijn, maar een prullenbak kan net zo goed werken.

Overigens geloofde mijn zoon dat de prullenbak niet goed genoeg was, want dan konden de emoties misschien weer ontsnappen. Dus bij ons thuis worden de emoties de ruimte in gegooit.

NEE OF WEET IK NIET

Wil je kind de emoties in je nog niet weggooien?

Het kan zijn dat het ook een gevoel van controle geeft om de emoties niet weg te gooien maar ze ergens op een 'gecontroleerde' plek te bewaren!

Zoek samen naar een mooi flesje of doosje waar je ze in kan doen en waar ze bewaard kunnen blijven.

Vraag op een later - rustiger - moment of jullie de emoties nu wel weg kunnen gooien. Niemand heeft er immers nog wat aan ;)



**WAAROM DIT
WERKT?**

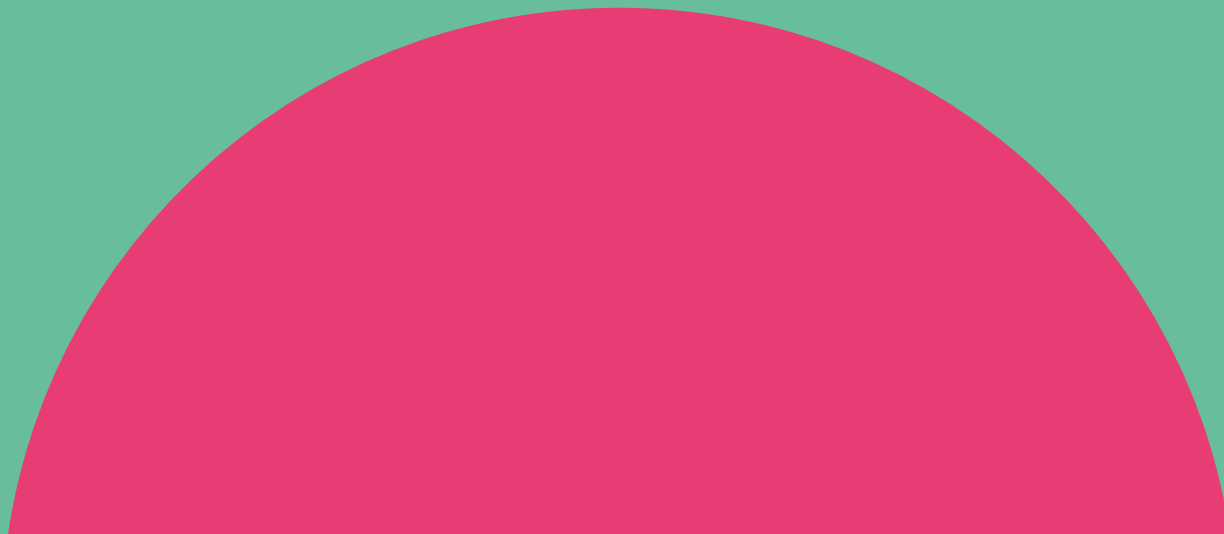
UITWEG

Dit ritueel biedt een uitweg.

Wanneer je kind overweldigd is door heftige emoties, kan het voelen alsof het vastzit. Zelf uit deze emotionele toestand komen kan een enorme opgave zijn. Dit ritueel biedt een gestructureerde manier om die cyclus te doorbreken.

HARDOP HOREN

Het helpt emoties te relativeren door ze hardop uit te spreken. Als je kind zijn of haar emoties beschrijft, krijgt het de kans om die woorden ook zelf te horen, bijna alsof iemand anders ze uitspreekt. Hoewel 'relativeren' misschien een groot woord is, biedt dit proces wel een perspectiefverandering. Je kind kan reageren op zijn of haar eigen emoties met een mildheid die intern vaak moeilijker te bereiken is.



VERWERKEN

Het benoemen van emoties helpt bij de verwerking. Door alle gevoelens te benoemen, wordt elke emotie opnieuw ervaren, maar op een manier die het makkelijker maakt om de impact ervan te verminderen. Dit kan helpen om emoties minder intens te laten voelen.

EMOTIEREGULATIE

Dit ritueel ondersteunt dus het proces van emotionele regulatie door het bieden van een veilige structuur waarbinnen emoties erkend, geuit, en vervolgens op een gezonde manier losgelaten of opgeslagen kunnen worden.

MAGISCH DENKEN

Dit ritueel maak je gebruik van magisch denken om je kind met emoties om te leren gaan. Het maakt gebruik van de natuurlijke gave van kinderen om de wereld op een magische wijze te interpreteren, wat het ritueel bijzonder effectief maakt.

Door emoties te behandelen als iets dat je fysiek kunt verplaatsen of veranderen, speelt het ritueel in op deze manier van denken en biedt het een krachtige basis voor emotionele verwerking.



**OOK VOOR
JOU**

OOK VOOR JOU

Dit ritueel is niet alleen waardevol voor kinderen, maar kan ook krachtig voor jezelf zijn.

Probeer het zelf eens op een heftig emotioneel moment of wanneer een nare gedachte steeds opnieuw blijft opkomen.

Zoek een rustige plek op en stel dezelfde vragen aan jezelf en geef hardop antwoord.

Je zal ervaren wat het benoemen, bekijken en vervolgens weggooien of bewaren van je emoties met je doet.



Dit ebook is ontwikkeld door Bleeps World.

Laat je het ons weten als je er iets aan hebt gehad?