

## VOORWOORD VOOR KINDEREN

Dit boek gaat over jou: over wat jij voelt als je boos bent, wat jij doet als je bang bent, hoe jij lacht als je blij bent, waarover jij moppert, hoe iemand jou kan troosten als je verdrietig bent en nog veel meer. Dit boek gaat over jouw emoties!

In deel 1 leer je iets **SUPER** belangrijks, misschien nog wel belangrijker dan alle andere dingen die je ooit op school gaat leren. Dat is: emoties moet je niet wegstoppen. Alle emoties mogen er zijn! Ook emoties die soms niet zo fijn zijn. Je mag dus boos zijn, of bang, of mopperig!

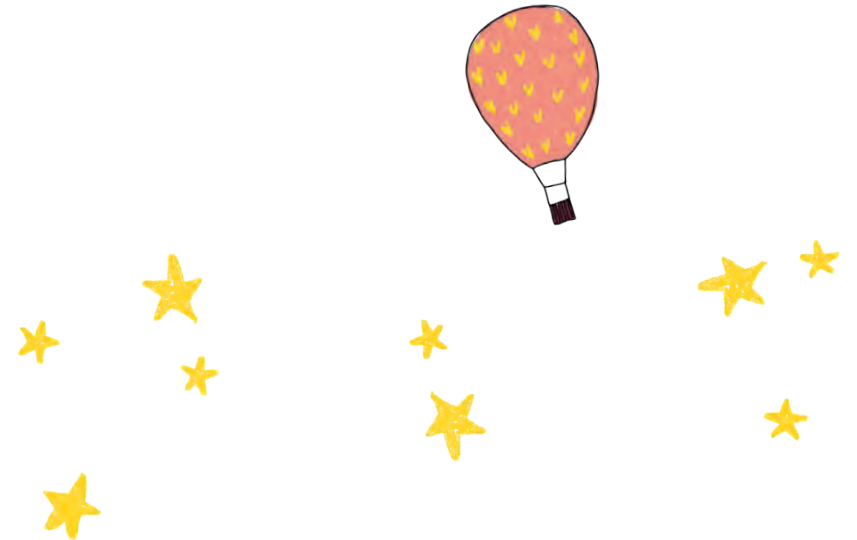
In deel 2 ga je aan de slag met jouw emoties. Je denkt na over wat je voelt en wanneer je dat voelt. En je ontdekt wat jou helpt. Zo leer je om op een goede manier boos te zijn, of verdrietig, of bang.

**POEH!** denk jij misschien. Dat is een hele klus. En dat klopt ook. Je emoties leren kennen en begrijpen is een mega-klus. Maar wel een hele leuke! Als je als kind leert hoe je met emoties om kunt gaan, dan is dat superfijn: voor nu, maar ook voor later. En gelukkig hoeft je het niet alleen te doen. Papa, mama of iemand anders gaat jou helpen. Samen kunnen jullie kletsen over wat jij voelt en wat jou helpt. En het fijne is: ook papa/mama/...\* leert veel van dit boek. Zo weten ze wat zij moeten doen om jou te helpen als jij bijvoorbeeld jaloers of onzeker bent.

\* Lees je in dit boek *papa/mama/...*, dan bedoelen we je papa of mama of iemand anders die jou goed kent. Zoals de juf of meester, een stief- of pleegouder, een ander familielid of een begeleider.

Het boek hoeft niet in één keer uit. Je mag elke keer een stukje doen. Je mag er een jaar over doen, of zelfs je hele leven. En wat ook fijn is: je mag het zo vaak lezen als je wilt. Steeds leer en ontdek je weer nieuwe dingen over jezelf.

Fijne ontdekkingsreis!



### TWEE LEESLINTEN

Dit boek heeft twee leeslinten. Het rode leeslint is voor een hele belangrijke pagina in het boek, je ontdekt vanzelf welke pagina dat is. Het blauwe leeslint gebruik je als boekenlegger: zo weet je waar je gebleven bent!

## VOORWOORD VOOR OUDERS

Je hebt je kind leren lopen, praten en fietsen. Je hebt geïmagineerd met leren lezen, met tandenpoetsen en met het gooien van een bal. En natuurlijk heb je je kind geholpen als hij\* bang was, of boos of verdrietig. Je droogde tranen, suste woedeaanvallen of leerde je kind zijn angst overwinnen. Maar hoe vaak sta je echt stil bij de emoties van je kind? Wat voelt hij, en hoe kan je je kind helpen om zelf met zijn emoties om te gaan?

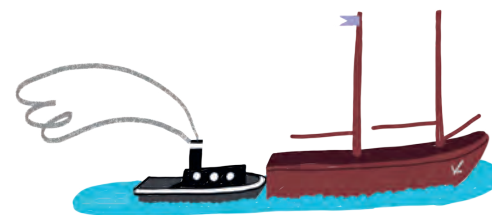
Omgaan met emoties moet je leren, net als fietsen. Dat gaat met vallen en opstaan. Want emoties de ruimte geven en er laten zijn, is best lastig. Wij als ouders hebben dat vaak ook niet geleerd als kind. En ook onze ouders en grootouders niet: er was gewoon weinig aandacht voor emoties. Dit boek helpt je kind én jou om wegwijz te worden in de wereld van emoties.

Deel 1 is om (voor) te lezen: je kind ontdekt dat er veel emoties zijn en dat ze allemaal met elkaar verbonden zijn. Al die emoties mogen er zijn, je moet ze niet wegstoppen. En jij gaat je kind daarbij helpen in deel 2 en 3. Aan de hand van vragen, opdrachten, tips, grapjes, weetjes en invulkaarten kun je kletsen en plannetjes maken. Psycholoog en opvoedkundige Tischa Neve geeft in de 'Tips van Tischa' extra uitleg, zodat je leert wat je kunt doen op moeilijke momenten en begrijpt waarom een bepaalde aanpak je kind verder helpt.

En in plaats van dat je tranen droogt, woedeaanvallen sust en angsten voor je kind overwint, help je je kind hoe hij zelf met zijn emoties kan omgaan. Denk niet te snel dat je boosheid, angst of verdriet erger maakt door erover te praten. Laat je verbazen door je eigen kind: je zult ontdekken dat je kind heel goed in staat is om voor zichzelf te zorgen! Als je kind leert dat hij zijn emoties niet moet wegstoppen, maar moet omarmen, is dat een cadeau voor de rest van zijn leven.

Tot slot: dit boek is gemaakt voor alle kinderen, om hen wegwijz te maken in de wereld van emoties. Maar het is geen therapieboek. Het kan zijn dat je kind echt heel angstig is, groot verdriet heeft te verwerken of veel heftige boosheid heeft. Dit boek kan dan helpen, maar waarschijnlijk is dat niet voldoende. We raden je aan om in dat geval hulp te zoeken voor je kind.

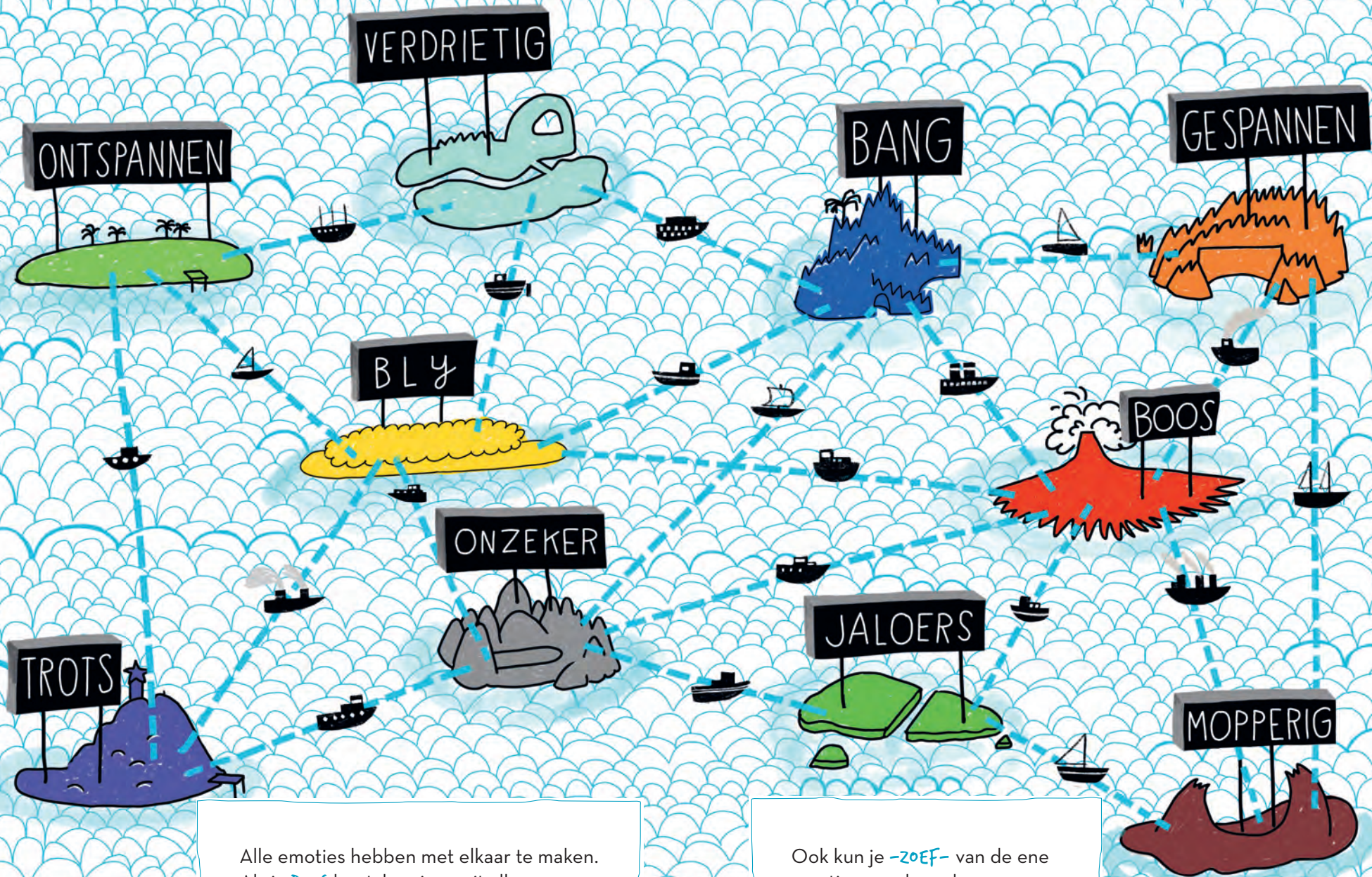
\* We gebruiken in dit boek *hij*, maar dat kan natuurlijk ook *zij* zijn, of elke andere vorm die op jullie situatie van toepassing is.



### VOOR PROFESSIONALS

Dit boek is ook geschikt voor professionals die met kinderen werken, zoals leerkrachten, kindercoaches, pedagogisch medewerkers en therapeuten.

Op [grootenklein.nl](http://grootenklein.nl) geeft Tischa Neve tips over hoe je het boek kunt gebruiken: dat kan zowel individueel met een kind als samen in een groep.



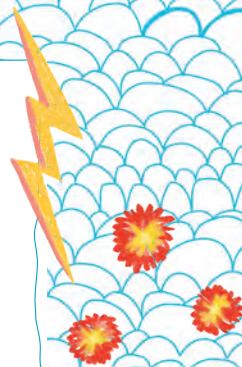
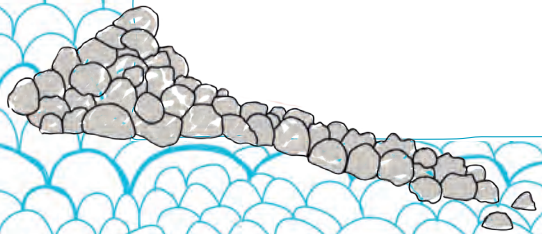
Alle emoties hebben met elkaar te maken. Als je **BOOS** bent, ben je nooit alleen maar **BOOS**. Misschien ben je ook een beetje **JALOERS** en zit er ook **VERDRIET** bij. En voel je je **BLIJ**? Dan ben je tegelijkertijd misschien ook **TROTS** of **OPGEWONDEN**.

Ook kun je **-ZOE-** van de ene emotie naar de andere gaan. Je bent **BOOS**, en daarna word je ineens heel **VERDRIETIG**. Of je voelt je **BLIJ**, maar ineens ben je heel **ZENUWCHTIG**.

Een emotie is er niet zomaar. Elke emotie is ergens goed voor.

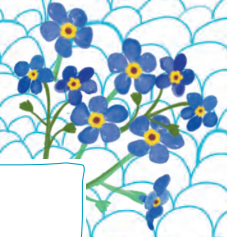
## BOOS

Als je boos bent, weet je dat er voor jou een grens is bereikt. Jouw boosheid vertelt je: en nu is het klaar! Je moet dan op zoek gaan: welke grens is er bereikt, en wat moet er gebeuren?



## VERDRIETIG

Verdriet helpt om dingen die je hebt meegemaakt te verwerken. Door verdrietig te zijn en te huilen, krijgen nare dingen die gebeurd zijn een plekje. Zo krijg je weer ruimte in je hoofd.



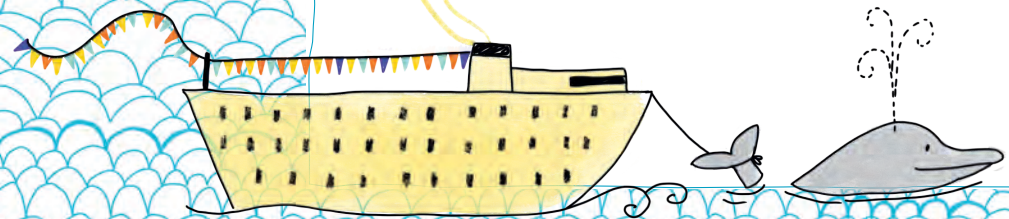
## BANG

Stel je voor dat je aan het zwemmen bent en je ziet ineens een haai. Dan is het wel handig als je bang bent, en denkt: wegwezen hier! Bang zijn helpt je dus om goed te reageren als er gevaar is.



## BLIJ

Wat doe je als een apparaat bijna leeg is? Dan laad je het op, zodat de batterij weer vol zit. Zo is dat ook met blij zijn: als je blij bent, voel je je goed. Je laadt jezelf dus op! Als je vaak blij bent, dan blijf je je ook blij voelen. De batterij blijft vol: je hebt superveel power! En daardoor kun je de dingen die je meemaakt in het leven, beter aan.



# HET EILAND BLIJ

## MAAK EEN FOTO

Als je blij bent, voel je je gelukkig. Je bent vrolijk en je hebt goede zin. Hoe kijk jij als je **BLIJ** bent? Laat het zien en maak er een foto van.

## ZOEK OP HET EILAND:

- een dier dat lacht
- iets vrolijks
- 3 dingen die geel zijn

Ben jij **NIET ZO BLIJ**? Dan ben je toch superwelkom op dit eiland. Want hier kun je niet alleen **BLIJ ZIJN**, maar ook **BLIJ WORDEN!**

## PROEFJE: STRANDBAL

### DIT HEB JE NODIG

- een strandbal
- een (zwem)bad

### ZO DOE JE HET

Blaas de strandbal op.  
Duw hem onder water.  
Steeds een beetje dieper,  
totdat het niet meer lukt.  
Wat gebeurt er?

### VITLEG

Hoe verder je de bal onder water duwt,  
hoe lastiger het is om hem onder water te houden.  
Op een gegeven moment lukt het niet meer.  
Dan - **POEF** - vliegt de bal omhoog, het water uit.  
Zo gaat dat ook met lastige emoties.  
Je stopt ze steeds weg, totdat dat niet meer lukt.  
En dan komt alles er ineens uit!



## PROEFJE: DE LAT LAGER LEGGEN

### DIT HEB JE NODIG

- een latje (een bezemsteel of een meetlat kan ook)

### ZO DOE JE HET

Papa/mama/... houdt de lat vast.  
Jij moet eroverheen springen.  
*Let op:* je mag zelf aangeven hoe hoog de lat moet.  
Herhaal dit en zeg steeds: **HOGER** of **LAGER**.

→ *papa/mama/... : begin zo hoog mogelijk!*

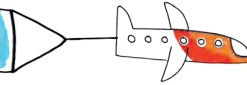
**HOGER**  
  
**LAGER**

### VITLEG

'De lat hoog leggen' is een uitdrukking.  
Als je de lat hoog legt, betekent het dat je streng bent voor jezelf. Je vindt dat je iets **MOET** kunnen of **MOET** doen of **MOET** durven. Een wedstrijd winnen, een hoog punt halen. Soms leg je de lat **TE** hoog: dan word je er gespannen van en lukt iets niet meer. Dan mag je de lat best eens wat lager leggen.  
Niet zo laag, dat je er zo overheen stapt.  
Maar wel zo hoog dat je wel je best moet doen, maar er geen stress van krijgt.

Wanneer leg jij de lat weleens te hoog?

## WAT DOE JE ALS JE VERDRIETIG BENT?



Lees de zin en bedenk:

Dit doe ik **NOOIT** of dit doe ik **VAAK** als ik verdrietig ben.

Wijs het aan op de lijn.

**Soms** kan ook: kies dan zelf een plekje op de lijn.

NOOIT	ik huil	VAAK
NOOIT	er zitten tranen in mijn ogen	VAAK
NOOIT	ik huil zonder dat iemand het merkt	VAAK
NOOIT	ik slik mijn tranen weg	VAAK
NOOIT	ik kruip onder een dekentje	VAAK
NOOIT	ik loop de kamer uit	VAAK
NOOIT	ik ga op bed liggen	VAAK
NOOIT	ik word stil	VAAK
NOOIT	ik glimlach voor de nep	VAAK

ik knuffel iemand

NOOIT ..... VAAK

ik trek me terug op een rustig plekje

NOOIT ..... VAAK

ik zeg dat er niks aan de hand is als iemand vraagt wat er is

NOOIT ..... VAAK

ik ..... *Bedenk zelf iets!*

NOOIT ..... VAAK

*Wat doet  
papa/mama/...  
als hij/zij  
verdrietig is?*

*Wat doet een  
hond of jouw  
huisdier als hij  
verdrietig is?*

### HUIL MAAR EVEN

Weet je wat het allereerste geluid was, dat jij maakte in je leven?

WHEEEEEHHHH! Je huilde. En waarschijnlijk vonden je ouders dat superfijn! 'Gelukkig,' zeiden ze, 'ons kind huilt! Alles werkt!'

En nu? Nu zeggen ze misschien: 'Kom op, even stoppen met huilen!'

Of: 'Droog je tranen.'

Maar huilen doe je niet zomaar. Het is ergens goed voor. Als baby was het de enige manier om duidelijk te maken dat je iets nodig had. Melk, een schone luier of een slaapje.

Nu hoeft dat niet meer, want je kunt praten. Maar toch zijn die tranen er niet voor niks. Huilen lucht op, zeggen ze weleens. En dat is ook zo.

Als je gehuild hebt, heb je een deel van je verdriet eruit gehuild. En dat is goed, want dan is er weer ruimte in je hoofd voor fijne dingen.

## DINGEN DIE JE ZELF KUNT DOEN ALS JE BOOS BENT



Hoe kun jij rustig worden als je boos bent?  
Bedenk eerst zelf een goed idee.  
Bekijk daarna de ideeën en bedenk of het jou kan helpen.

**JA?** Geef dan een  **NEE?** Geef dan een 

Weet je nog niet of het helpt?  
Krab dan op je hoofd en zeg:

**DAT GA IK  
VITPROBEREN!**

*Doe dit de  
volgende keer als  
jij boos bent.*

- tot 10 tellen
- 3 keer heel diep inademen en rustig weer uitademen
- even naar een plekje gaan waar je alleen bent
- op een rustig plekje in de buurt van papa/mama/... zitten
- al je boosheid eruit krassen op een blad papier
- even naar buiten gaan om te springen of te rennen
- een knuffeltje of (lego-)poppetje bij je houden, dat je eraan herinnert rustig te worden
- een rustig muziekje luisteren
- even heel hard stampen op de grond
- de trappen op en af lopen
- even op een TAKE A BREAK-stoel gaan zitten

### DE TAKE A BREAK-STOEL

Geen strafstoel, maar een lekkere stoel op een fijne plek. Als je rustig wilt worden, kun je zelf kiezen om op die stoel te gaan zitten. Dat is fijn!

## BOOS ZIJN MOET JE LEREN

Elke emotie mag er zijn, dus ook jouw boosheid. Dat is juist goed, je moet het niet wegstoppen.

Maar dat betekent niet dat je met die boosheid kunt doen wat je wilt. Het is niet oké als je lelijke dingen zegt tegen een ander of spullen kapot maakt. Je moet je boosheid zelf (met hulp van papa/mama/...) aanpakken. Dat betekent dat je EERST rustig moet worden. En DAARNA kun je op een rustige manier doen wat nodig is. En dat is superlastig! Op een goede manier boos zijn moet je leren, net als fietsen en rekenen. En dat betekent: veel oefenen en ontdekken wat werkt voor jou.

## TIP VAN TISCHA VOOR OUDERS/BEGELEIDERS

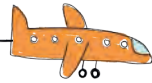
Als je kind een beetje boos is, kan hij het vaak zelf oplossen. Maar als je kind heel erg boos is, dan kan hij zelf niet meer goed nadenken. Het reptielenbrein neemt het over. Juist bij de emotie boosheid is jouw hulp heel belangrijk: je kind heeft iemand nodig die weet wat wel en wat niet te doen.

Wat helpt en niet helpt, is voor elk kind anders. Uitvinden wat werkt, is een zoektocht. Probeer als je kind boos is dingen uit. Na afloop kun je dan terugkijken en bespreken wat helpt. Zo maak je samen met je kind zijn eigen gebruiksaanwijzing.

Wil je jouw eigen gebruiksaanwijzing maken? Print de hulpkaart en schrijf op wat jou helpt. Kijk voor meer uitleg op pagina 162.



## DINGEN DIE EEN ANDER KAN DOEN ALS JE BANG BENT



Wat moet papa/mama/... doen als jij bang bent?

↙ *Of iemand anders die jou kan helpen, zoals de juf of meester, oma of opa of de oppas of een begeleider.*

Bekijk de ideeën en bedenk of het jou kan helpen.

- Ja? Zeg dan: **JEE!**
- Nee? Zeg dan: **NEE!**
- Weet je nog niet of het helpt?  
Zeg dan: **HEE! ZULLEN WE DAT UITPROBEREN?**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• me rustig en stevig vasthouden</li><li>• me knuffelen</li><li>• bij me in de buurt blijven</li><li>• mijn hand vastpakken</li><li>• mijn knuffelbeest geven</li><li>• met me praten over de angst</li><li>• met mij bedenken hoe we het op kunnen lossen</li><li>• mij vertellen dat ik het wel kan of durf</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• met mij bedenken welke stapjes ik kan zetten om over mijn angst heen te stappen</li><li>• naast me gaan zitten</li><li>• een arm om me heen slaan</li><li>• .....</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Bedenk zelf iets!*

### TIP VAN TISCHA VOOR OUDERS/BEGELEIDERS

Soms kan het helpen om na te gaan waar de angst vandaan komt. Heeft je kind bijvoorbeeld een enge film gekeken of iets verdrietigs gezien op tv, dan is dat de bron van de angst en kun je dat bespreken.

### EEN FIJN ZINNETJE

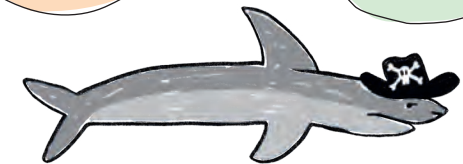
Welk zinnetje vind jij het fijnst om te horen als je bang bent?  
Die zin moet papa/mama/... 3 keer herhalen.  
Dan vergeet hij/zij het niet!

- IK BEN BIJ JE EN LAAT JE NIET ALLEEN.
- IK ZIE DAT JE HET SPANNEND VINDT, DAT IS OKÉ.
- ZULLEN WE EEN PLANNETJE BEDENKEN?

*Vraag dit aan  
papa/mama/...*

*Als JIJ bang bent,  
wat helpt jou dan WEL?  
En wat NIET?  
Welk zinnetje wil  
jij graag horen?*

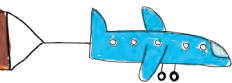
*Wat moet  
papa/mama/...  
NIET doen als jij  
bang bent?*



### TIP VAN TISCHA VOOR OUDERS/BEGELEIDERS

Kinderen zijn soms bang voor nare dingen die kunnen gebeuren: dat je gaat scheiden, dat iemand een ongeluk krijgt, dat iemand ziek wordt, voor de dood. Dat zijn problemen die je niet altijd kunt voorkomen, en ook kun je ze niet oplossen voor je kind. Beloof nooit dingen die je niet kunt beloven. Wat je wel kunt doen is woorden geven aan de angst. Is je kind bang dat je gaat scheiden, zeg dan: 'Ik kan niet beloven dat ik nooit ga scheiden, maar we zijn het zeker niet van plan en we doen er alles aan om bij elkaar te blijven en het fijn te hebben met elkaar.' Door er eerlijk over te zijn en de angst de ruimte te geven, leert je kind dat het erbij hoort.

## OP WIE EN WANNEER MOPPER JIJ?



Geef steeds aan wat bij jou past.  
Wijs een vak aan.

*papa/mama/... mag vragen: Vertel eens? Wanneer was dat?*

nooit

soms

vaak

### Op wie mopper jij weleens?

- op papa/mama/...
- op mijn broertje/zusje
- op een vriendje/vriendinnetje
- op opa/oma
- op de meester/juf
- op de trainer/coach
- op een onbekende
- op een dier
- op een ding
- op mezelf
- .....

*Bedenk zelf iemand!*

En wie moppert er weleens op jou?

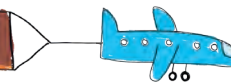


### Wanneer ben jij mopperig?

- als iets niet lukt
- als het slecht weer is
- als het maandag is
- 's morgens vroeg
- 's avonds laat
- als ik heel veel moet doen
- als iedereen van alles aan me vraagt
- als ik iets niet kan vinden
- als iemand niet doet wat ik gevraagd had
- als ik mijn zin niet krijg
- als ik niet blij ben opgestaan
- .....

*Bedenk zelf iets!*

## WAT DOE JE ALS JE MOPPERIG BENT?

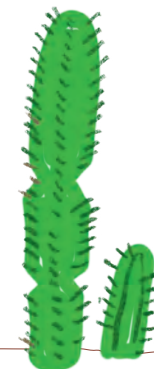


Lees de zinnen en zeg: NEE of NNNJA of JAAAA.

- ik zucht
- ik brom
- ik grom
- ik doe niet wat ik eigenlijk moet/wil doen
- ik klaag
- ik zeg niks
- ik rol met mijn ogen
- ik sjok
- ik doe chagrijnig tegen iedereen in mijn buurt
- ik kijk boos
- ik mopper op papa/mama/...
- ik mopper op mijn broertje/zusje
- .....

*← Bedenk zelf iets!*

*Want ik ben te druk met mopperen!*



### Oefen jouw mopperloopje

- 1 Maak een diepe buiging.
- 2 Laat je armen bungelen (je buigt nog steeds).
- 3 Sjok zo heen en weer.
- 4 Maak er klaaggeluidjes bij:

PFFFFFFF  
AAAAARCH  
BAHBAHBAHBAH

### Uitgemopperd?

Probeer dan dit loopje eens:

- 1 Ga rechtop staan.
- 2 Strengel je vingers in elkaar. Houd je handen achter je hoofd, je ellebogen naar buiten.
- 3 Denk aan iets moois en zet een glimlach op.
- 4 Stap zo rustig in het rond.
- 5 Neurie erbij.