

## ACTIVITEIT VAN DE MAANDEN: oktober/november

Door Carla Overduin

### Emotiespel

Hoe leer je omgaan met emoties? Mag je boos zijn af en toe? Wanneer ga je over grenzen heen? Breng kinderen op een speelse manier in contact met hun gevoelens. Emotiespelletjes kun je doen met kinderen van allerlei leeftijden.

(2 tot 6 jaar) **Waar zitten je gevoelens?**  
Leg behangrollen op de grond, laat elk kind er op liggen en maak met een viltstift een omtrek van het lichaam. Alle kinderen gaan nu aan de slag met dit 'lichaam'. Waar zitten de gevoelens in je lichaam? Zit verdriet in je hoofd of in je hart? Waar komen tranen vandaan? Zit angst in je maag of in je trillende benen? Zit boosheid in je ogen? Laat de kinderen met gekleurde potloden of viltstiften aangeven waar welk gevoel zit. Er zijn eigenlijk geen foute antwoorden mogelijk.

(4 tot 8 jaar) **Emotie-collage**  
Neem een stapel tijdschriften en zoek met elkaar foto's van emoties: bang, boos, blij, verdrietig, teleurgesteld, verbaasd. Neem een paar grote vellen papier van posterformaat, zet er de emotie boven (bijvoorbeeld met een blijde of boze smiley) en ga aan het plakken. Laat de kinderen ook aanverwante dingen zoeken die erbij horen. Bij 'blij' horen bijvoorbeeld bloemen, zonnetjes en vrolijke kleuren, bij 'verdrietig' horen misschien wel plaatjes van verlaten stranden, treurwilgen, bij 'boos' kun je een donkere lucht met onweer plakken en bij 'bang' een foto van een enge hond met grote tanden.

(1 tot 8 jaar) **Uitleven op de boksbal**  
Als je heel boos bent, wil je graag ergens mee gooien of ergens heel hard tegen schoppen of slaan. Niets prettiger dan dat je je even helemaal mag uitleven als je kwaad bent. Hang een boksbal op en laat een kind flink tekeer gaan op de bal. Spreek wel duidelijke regels af. Het kind

mag bijvoorbeeld maar drie minuten op de bal slaan, zet een kookwekker. Het boze kind mag ook alleen maar tegen de boksbal slaan, niet in het wilde weg.

(6 tot 8 jaar) **Daar vliegt het servies**  
Ook zeer effectief om emoties te ontladen: servies gooien. Verzamel een flinke kist met oud servies bij ouders en collega's. Als een kind het even nodig heeft, mag het bijvoorbeeld tien stuks servies in een speciale hoek buiten tegen de muur gooien. Na het afkoelen, ruimt het kind wel zelf de boel netjes op. Gebruik hiervoor uitsluitend oud, kapot materiaal, geen serviesgoed dat nog gerecycled kan worden.

(4 tot 8 jaar) **Wasco-festijn**  
Nog een manier om erg uitgelaten of boze kinderen rustig te krijgen. Laat de kinderen met kleurstift (wasco) lekker krassen op grote vellen papier, zo lelijk mogelijk. Vervolgens hang je de tekeningen buiten tegen de muur. Met natte sponzen mogen ze de tekeningen om beurt van de muur proberen te gooien.

(2 tot 8 jaar) **Lekker wild doen tijdens indianendans**  
Om blijheid te uiten, doe je met zijn allen een indianendans. Er mag worden gedanst, gesprongen, gejoeld, gerend. Stel geen limiet aan het geluidsniveau, maar wel aan de tijd. Zet ook hierbij een kookwekker. Vijf minuten heel blij zijn geeft al een opgeruimd gevoel. Een muziekje mag er natuurlijk best bij.

(2 tot 8 jaar) **Lachtherapie**  
Wetenschappelijk bewezen: lachtherapie werkt. Hoe pak je het aan? Simpel kan niet: ga met elkaar in een groep zitten en begin te lachen. Heel gewoon: hahaha. Je zult merken dat je vanzelf echt gaat lachen. Doe dit enkele minuten lang.