

Handleiding

NIELS Emotiekaarten

Inzicht in jezelf en de ander

Inleiding

NIELS is de afkorting van Nieuwe Inzichten En Liefdevolle Samenwerking. De kaarten zijn ondersteunend voor het krijgen van nieuwe inzichten, zowel voor het kind dat de kaarten gebruikt als voor de volwassenen of andere leeftijdsgenoten die de kaarten van het kind bekijken. Volwassenen kunnen zelf ook kaarten kiezen voor hun eigen emoties om met kinderen te bespreken, zodat kinderen de reacties van de volwassenen beter leren begrijpen. Door de oprechte aandacht voor elkaar bij het werken met deze kaarten voelt het kind zich echt gezien en gehoord. Hierdoor ontstaat meer wederzijds begrip waardoor een betere onderlinge afstemming en liefdevolle samenwerking ontstaat tussen het kind en de volwassene of het kind en leeftijdsgenoten.

Het benoemen van gevoelens en emoties helpt kinderen om ze beter te begrijpen en een plek te geven voor zichzelf. Deze NIELS emotiekaarten helpen kinderen om zonder woorden aan te geven wat ze ervaren, waardoor de ouder, coach, leerkracht of begeleider een beeld krijgt van wat er in een kind omgaat. Dit helpt om het kind beter te begrijpen en te erkennen in zijn emoties, zodat afstemmen op de behoeften van een kind makkelijker wordt. Kinderen leren dat er verschillende emoties tegelijk kunnen zijn en dat je boosheid kunt uiten terwijl er eigenlijk angst of verdriet onder verstopt zit.

Door geregeld te werken met emotiekaarten leren kinderen zichzelf steeds beter kennen en zichzelf te uiten. Ze weten hun eigen gedrag beter aan te sturen, doordat het inzicht in hun eigen reacties in bepaalde situaties is toegenomen en ze zich bewuster zijn van de daarbij behorende gevoelens en emoties. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het benoemen van emoties ervoor zorgt dat spanning en stress vermindert.

Algemene werkwijze

Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen en het doel waarvoor de kaarten worden ingezet, kan een selectie van de kaarten worden gemaakt. Sommige kinderen zijn uitstekend in staat zelf de juiste kaartjes te vinden in het emotiedoosje. Anderen vinden het prettiger als er een aantal emotiekaarten op de tafel ligt waaruit gekozen wordt. Deze werkwijze is voor hele jonge kinderen vaak het fijnst.

Bij jonge kinderen kan ervoor gekozen worden in eerste instantie alleen te werken met de basisemoties: blij, bang, boos en verdrietig. Stap voor stap kunnen andere emotiekaarten worden toegevoegd. Bij wat oudere kinderen kan direct uit een groter aantal kaarten gekozen worden.

Bij een selectie van kaartjes kan het helpend zijn goed te kijken wat er speelt bij een kind. Voor kinderen die snel overprikkeld zijn kunnen de kaarten druk, in balans en uitgeput zeer bruikbaar zijn. Bij kinderen die te maken hebben met bijvoorbeeld scheiding kan bewust gewerkt worden met kaartjes als missen en houden van.

Stel zoveel mogelijk open vragen aan de kinderen waarmee je werkt. Gebruik hierbij vragen die beginnen met: Wat..., Hoe... of Wanneer. Vermijd de Waarom vraag. Deze heeft al snel een oordelende toon. Reageer als volwassene oordeelloos op wat het kind zegt en vat samen wat je hoort. Het kind voelt zich door deze gesprekstechnieken erkend en gehoord. Daardoor voelt het zich veiliger en zal zich gemakkelijker gaan uiten.

Het gekleurde blaadje wat in het doosje zit is bedoeld om tussen het stapeltje kaartjes te doen wat je wel of juist niet wilt gebruiken zodat kinderen gemakkelijk een klein stapeltje kaartjes uit het doosje kunnen halen om mee te werken en datzelfde stapeltje weer net zo terug te doen om op te bergen.

Individueel werken met NIELS emotiekaarten

Er kan op diverse manieren met de emotiekaarten worden gewerkt.

1. Laat het kind aan de hand van een rollenspel, handpop, verhaal of prentenboek emotiekaarten kiezen die passen bij de emoties van de hoofdpersonen van het verhaal of bij de emoties die het verhaal bij henzelf oproept.
2. Houd 1 kaart omhoog of leg het op de tafel voor het kind en laat het kind de emotie benoemen. Vraag of het kind deze emotie wel eens zelf ervaart en laat er voorbeelden bij geven.
3. Laat het kind vertellen over concrete situaties die het heeft meegemaakt en laat het daarbij de passende emotiekaarten neerleggen.
4. Leg een aantal emotiekaarten op tafel waar het kind uit kan kiezen en laat hem er iets over vertellen.
5. Vraag het kind 3 stapeltjes te maken van de kaartjes: welke emoties waren er de afgelopen dagen niet, welke emoties waren er af en toe en welke emoties waren er vaak. Het kind vertelt over de kaarten die het heeft neergelegd.

Werken in groepen met NIELS emotiekaarten

De emotiekaarten zijn uitstekend te gebruiken op groepsniveau. Denk hierbij aan de start van de dag, na een pauze of bij binnenkomst bij de BSO. In zeer korte tijd heeft de leerkracht of begeleider een beeld van hoe kinderen zich op dat moment voelen. Als je begint met het werken van de emotiekaarten kun je een aantal veelvoorkomende kaarten selecteren en de rest van de kaarten als leerkracht/ begeleider bewaren. Wekelijks kun je dan een nieuwe kaart introduceren door erover te praten wat deze kaart betekent en welke momenten en situaties kinderen herkennen die passen bij deze emotie. Zo breidt het aantal emotiekaarten uit.

Start met: bang, boos, blij, verdrietig, moe, druk, zenuwachtig, jaloers, rustig, tevreden voor de onderbouw.

Vanaf middenbouw kun je de kaarten: spijt, moeilijk, geïrriteerd en krachtig nog toevoegen.

1. Vraag de kinderen 1 tot maximaal 3 kaarten uit te zoeken die het meest passen bij hoe zij zich op dat moment voelen. De leerkracht of begeleider van de groep observeert welke kaarten kinderen hebben uitgezocht en stelt hierover oplossingsgerichte vragen aan diverse leerlingen in de groep.
2. Laat leerlingen 1 tot maximaal 3 kaarten uitzoeken en laat ze in kleine groepje van 2 tot maximaal 6 leerlingen aan elkaar vragen stellen en vertellen over de kaarten die gekozen zijn.
3. Laat kinderen aan de hand van een rollenspel, handpop, verhaal, poppenkastvoorstelling of prentenboek emotiekaarten kiezen die passen bij de emoties van de hoofdpersonen van het verhaal of bij de emoties die het verhaal bij henzelf oproept.
4. Laat kinderen een stripverhaal tekenen of schrijven waarin emoties voorkomen. De kinderen wisselen van blad en leggen bij het verhaal van de ander de juiste emotiekaarten.
5. Laat kinderen om de beurt voor de klas of in kleine groepjes een emotie uitbeelden of een voorbeeld van een situatie schetsen waarin een emotie voorkomt. De anderen houden de kaart van de bijpassende emotie in de lucht.

In het onderwijs en BSO zijn de emotiekaarten naast het werken in groepsverband ook uitstekend in te zetten op individueel niveau. Bijvoorbeeld voor kinderen die geregeld heel emotioneel op school komen in de ochtend, die veel moeite hebben met emotieregulatie en kinderen die zich verbaal wat minder gemakkelijk uiten. Ze zijn ook geschikt om een beter beeld te krijgen van de schoolbeleving van kinderen.

Doel van het werken met NIELS emotiekaarten

- Kinderen krijgen inzicht in hun gevoelens en leren deze beter te herkennen en te benoemen
- Kinderen leren zichzelf beter aan te sturen in hun gedrag doordat ze meer inzicht krijgen in eigen gevoelens en emoties en hun gedragsreacties daarop
- Ouders, leerkrachten, coaches en leeftijdsgenoten krijgen meer inzicht in wat kinderen ervaren en leren het gedrag beter te begrijpen en hierop in te spelen
- Het gebruik van emotiekaarten vermindert stress en spanning
- Emotiekaarten zijn ondersteunend bij het op een speelse manier bespreken van serieuze onderwerpen waar kinderen in hun leven mee te maken krijgen
- Emotiekaarten zijn ondersteunend bij het creëren van een veilig pedagogisch klimaat in een groep

Doelgroep

De kaarten worden aanbevolen voor kinderen vanaf 3 jaar. Ze kunnen individueel of in groepsverband worden ingezet. Emotiekaarten worden onder andere gebruikt bij de volgende doelgroepen:

- Gezin
- Klas
- Kinderdagverblijf en BSO
- Kindercoaching
- Impulsklas
- HOEZO training
- Overige kindertrainingen