

WERKWIJZE EMOTIES

Emoties horen bij mens zijn. Je kan blij, boos, bang of verdrietig zijn. We leren vaak onze emoties te onderdrukken. Dit kan leiden tot spanning, in het hoofd zitten, en als de emoties je toch overvallen tot extreme uitingen.

Op De Enghoeve werken we onder andere met de emotiemeter, je kan van bv. van 0 tot 100 boos zijn. Dit helpt om heel precies aan te kunnen leren geven hóe je je voelt. Waarom je je zo voelt is vaak nog moeilijker, het vertellen hoe je je voelt is dan al genoeg.

Ook het lichamenlijk uiten van emoties is soms moeilijk. Het spelenderwijs leren uiten van bv. boosheid is niet alleen leuk, maar ook heel nuttig om opgebouwde spanning op tijd te ontladen. Op deze manier leert een kind dat het een keuze heeft om te kunnen ontladen op een manier die voor de omgeving wél aanvaardbaar is.

Onze visie op het gebied van emoties: emoties hebben mag en hoort erbij, je kan voelen niet uitschakelen. Je gedrag is iets anders dan het voelen. Het herkennen en erkennen van je emoties is belangrijk, én het herkend en erkend worden van je emoties door je omgeving.

Wij proberen daarom:

- Congruent te zijn, dat wil zeggen, het rustig benoemen hoe we ons voelen, het niet weg te stoppen. Wij hebben daarin als volwassenen een voorbeeldfunctie.
- Goed naar anderen te kijken, hoe voelen die zich? Onze paarden helpen ons door niets weg te stoppen, precies te doen hoe ze zich voelen. Het kijken naar je paard is nooit bedreigend en ook nog leuk om te doen!
- De emoties die we waarnemen bij anderen te benoemen, liefst met een vraag. "Klopt het dat je boos bent?".
- De emoties "normaal" te maken. "Ik ben ook wel eens boos, jij ook?".