

Emotiemeter



Wat doe ik?	Wat voel ik?	Wat denk ik?

Hoe werkt de emotiemeter:

- * Vertel je cliënt dat onze emoties een verloop hebben, van heel rustig t/m een woedeuitbarsting.
- * Gebruik de meter als je cliënt weer rustig en aanspreekbaar is, dus nooit tijdens een boze bui.
- * Benoem wat je zag aan emotie en gedrag. Vraag of dit klopt.
- * Vraag je cliënt bij ieder tussenstapje waar hij zich op de emotiemeter bevond. Wat hij daar voelde, wat zijn gedachten waren en wat hij deed.
- * Gebruik **poptalk** om de situatie duidelijk neer te kunnen zetten
- * Probeer te achterhalen op welk moment de cliënt de controle over zijn gedrag verloor en bespreek wat hij zou kunnen doen om die controle weer terug te krijgen.
- * Vraag de cliënt regelmatig waar hij zich bevindt op de meter of benoem wat je ziet. Bewustwording kan helpen om opkomende boosheid te beheersen.