

Emotiemeter en



	Wat doe ik?	Wat voel ik?	Wat denk ik?
5			
4			
3			
2			
1			

brengt communicatie in beeld...



Hoe werkt de emotiemeter:

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

brengt communicatie in beeld...

