



Teken je eigen Huisje Weltevre

DOEL:

Het tekenen en een plekje geven aan de eigen emoties.

Kleurgebruik is belangrijk bij het weergeven van emoties. Daarnaast leren de kinderen op een speelse manier welke coping strategie hen kan helpen bij het verwerken van emoties.

INTRO:

Bezoeken jullie ook regelmatig de kamertjes van je eigen Huisje Weltevre?

Wees maar zeker: dat is normaal, helemaal oké!

Die emoties mogen er zijn, geef het voorbeeld en vertel zelf over je gevoel.

Voor elk kamertje bestaan er technieken, dingen die jullie kunnen doen.

Samen met je kind uitzoeken wat er zou kunnen helpen...

en op welk moment, zodat ze hun wonden, samen met jou, leren stelpen.

Op die manier leren we onze kinderen weerbaar zijn, leren we ze constructief omgaan met hun eigen emoties. Kinderen groeien meer en meer op in een wereld met te veel prikkels. Het is een must om kinderen te leren 'ontprikkel' en rust te creëren, want mentale gezondheid is essentieel om op te groeien tot een veerkrachtige en empathische persoon.

VERLOOP

We starten de workshop met een vertelling van het boek "Huisje Weltevre".

Daarna gaan we dieper in op het kleurgebruik van het boek.

Ik laat zien hoe een bepaalde kleur een specifiek gevoel naar boven kan brengen.

Ik toon ook enkele andere boeken waarin kleur een belangrijke rol speelt zoals de prentenboeken "Eefje Donkerblauw" en "Vrolijk".

Vervolgens mogen de kinderen hun eigen emotiehuis tekenen.

Hierbij geven ze elke emotie een kamertje en mogen ze elke kamer inrichten naar gelang het gevoel dat ze willen tonen. Ik geef hun tips hoe ze gemakkelijk een huisje kunnen tekenen en toon hen ook hoe je een gezichtje tekent.

Hierna mogen de kinderen aan de slag met potlood en gekleurd papier. Voor een boze kamer kunnen ze bijvoorbeeld rood papier gebruiken, voor een triestige blauw, voor een rustige groen ...

Ik heb ook enkele afbeeldingen van de copingstrategieën uit het boek mee: een knuffel, muziek beluisteren, een stil plekje opzoeken, bewegen, tekenen, een ademhalingsoefening doen, een vriendje zoeken, een dagboek invullen, rusten of slapen, een ander spel kiezen, een huisdier opzoeken, yoga of meditatie, zingen, hulp vragen ...

Kennen de kinderen nog manieren om met gevoelens om te gaan?

Ik moedig de kinderen aan om de copingstrategieën die hen helpen, ook een plekje te geven in hun huisje.