

Een klassenassistent

Ik had laatst een meisje dat net uit Turkije op onze school kwam. Zij oogde nogal gefrustreerd. Ik heb het boek erbij gepakt en haar aan laten wijzen hoe ze zich voelde. Eerst heb ik het voorgedaan. Ik wees naar mezelf en daarna naar mijn emotie. Ze keek me aan, wees naar zichzelf en vervolgens naar de emotie verdrietig. Ik heb haar even plat geknuffeld en daarna was het over. Dit brak het ijs tussen ons.

Een moeder

Mijn zoontje Kees, 5 jaar, stottert en heeft daarvoor stottertherapie. Het stotteren maakt hem erg onzeker en dit resulteert in ontwijkend gedrag, hij ontwijkt om te praten. Op het moment dat je aan hem vraagt wat hij op brood wil, geeft hij geen antwoord maar loopt hij naar de keuken om aan te wijzen wat hij wil. Tijdens therapie heb ik kennis gemaakt met de Emowijzer en dit was voor Kees een omkeerpunt in zijn leven. Het was voor hem een manier om te communiceren zonder woorden.

Ik ben als moeder begonnen met het gebruiken van de Emowijzer als voorbeeld voor Kees. Het is aantrekkelijk voor Kees om naar te kijken vanwege de sprekende emoties bij de poppetjes en het gebruik van kleur. Al snel nam hij mijn voorbeeld over en hij gebruikt nu zelf ook de Emowijzer om aan te geven hoe hij zich voelt.

Wij hebben elke avond bij het avondeten een moment om de dag door te nemen en hierbij gebruiken wij de Emowijzer. Wie was jij vandaag? Ik begin dan altijd bij mezelf. De Emowijzer ligt altijd open op tafel in het zicht, ook op momenten dat we er niet mee bezig zijn. (Ik heb inmiddels de geplastificeerde poster liggen i.p.v. het boek open op de middelste pagina).

Als Kees boos is loopt hij er soms zelf naar toe en beweegt hij de schommel naar het boze poppetje, nadat hij is afgekoeld loopt hij soms zelf weer naar de Emowijzer en verplaatst de schommel naar een blij poppetje met een positieve emotie. Dit is voor mij altijd een moment om te bespreken wat er zojuist is gebeurd. Eerst was je boos en nu ben je weer blij, wat is er gebeurd intussen? Waarom werd je zo boos en wat kun je de volgende keer doen om te voorkomen dat je zo boos wordt.

Ik heb bij stottertherapie geleerd dat er geen oordeel aan gevoelens moeten zitten, voelen is niet goed of fout. Het gebruik van de Emowijzer heeft dit bevestigd en het makkelijker gemaakt om dat bij ons in ons leven te implementeren. Want je bent wie je bent, je voelt wat je voelt en

het is goed zoals je bent. Vooral dit inzicht, zonder oordeel, heeft Kees erg geholpen om makkelijker te praten. Hij heeft een goede tool gekregen om zichzelf duidelijk te maken zonder woorden, laagdrempelig. Omdat we het dagelijks gebruiken is het normaal geworden om emoties te bespreken in ons huishouden. Het bespreken van emoties heeft Kees geholpen zelfverzekerder te zijn en dit heeft zijn weerslag op zijn stotteren.

- Ik heb geleerd geen oordeel te geven aan emoties.
- Ik heb geleerd stil te staan bij emoties, door elke dag een moment te hebben om hierbij stil te staan.
- Kees heeft geleerd dat hij goed is zoals hij is.
- Kees kan communiceren zonder woorden te gebruiken.

Voor ons is het echt een verrijking in ons leven geweest, dankbaar! Voor mij is het in ieder geval heel belangrijk om kenbaar te maken dat de Emowijzer voor ons niet meer uit ons leven weg is te denken en dat we er veel aan hebben gehad. Ikzelf werk in de zorg en heb dit boek aangeschaft om te gebruiken met mensen met LVB.

Een stottertherapeut

Ik werk als stottertherapeut met kinderen. Het gezin van een jong cliëntje ging voor 2 maanden naar het buitenland. Voor dit jonge kindje was de Emowijzer zo belangrijk dat ik mijn Emowijzer heb meegegeven aan de ouders. Zo kan dit kindje optimaal van de Emowijzer profiteren. Het voorziet in zijn behoefte om zijn emoties te kunnen aanwijzen en benoemen. Ik ben zo blij met de Emowijzer. Zo kan ik de ouders het belang van emoties helder uitleggen.

Een moeder

Supergoeie ervaring met het Emowijzer-boek voor mijn zoontje. Hij had er schijnbaar heel veel behoefte aan en wist zijn emoties gelijk goed aan te wijzen en te benoemen. Hij had gelijk door hoe het werkte en wil nu elke dag even laten zien hoe die zich voelde bij bepaalde activiteiten van de dag. Voor ons helpt het super.

Een onderwijzorgassistent

Ik werd getipt om dit boekje aan te schaffen, dus heb het gelijk gedaan en ben direct aan de slag gegaan. In een klas, ik ben onderwijzorgassistent, zit een jongetje van 5 dat niet praat. Ik heb het boekje erbij gepakt en de Emowijzer laten zien. Ik heb een aantal situaties genoemd en hem aan laten wijzen welke emotie erbij past. Hij was erg enthousiast en lachte. Hij kon goed aanwijzen welke emotie er bij welke situatie hoorde. Ik noemde bijvoorbeeld dingen zoals wanneer iemand je bouwwerk in de bouwhoek expres omgooit. Hij wees het verdrietige poppetje aan. Of wanneer hij jarig was. Het blije poppetje werd aangewezen. Als laatste legde ik de situatie voor dat hij iets moest zeggen in de klas. Zijn blije gezichtsuitdrukking verdween. Voorzichtig wees hij het bange poppetje aan, hij durfde mij er niet bij aan te kijken. Ik heb benoemd dat ik hem goed snap, omdat ik vroeger ook niet in de klas durfde te praten. Hij leek een beetje opgelucht. Daarna heb ik doorgevraagd en hem aan laten wijzen wat hij dan voelt. Hij werkte gewillig mee. Nu blijkt dat hij bang is dat andere kindjes hem uit zullen lachen, omdat hij Nederlands praten (het is een vluchteling uit Syrië) nog moeilijk vindt. Na afloop kreeg ik een hele, hele dikke knuffel en zei hij zacht: dag juf. Nu weet ik wat hem tegenhoudt en heb ik een vertrouwensband met hem opgebouwd. Vanuit hier kunnen we hem gaan helpen. Bedankt voor dit prachtige boek!

Een logopedist

Er kwam een kleuter (4 jaar) naar mijn logopediepraktijk met haar moeder. Haar moeder vroeg mij of ik met de Emowijzer wilde praten. Ze weet namelijk niet waarom haar dochttertje niet naar haar vader toe wil. Het meisje wees aan op de Emowijzer dat zij bang was om naar haar vader te gaan. Toen ik vroeg waarom dan, zei zij dat haar vader laatst díe was (wees het boze figuurtje aan). Oh vertel eens ... Haar vader was boos op haar oudere zus. Daar was zij erg van geschrokken. Nu is zij díe (wijst naar het bange figuurtje) dat haar vader ook boos kan worden op haar. We vroegen of haar vader nog boos was toen zij naar huis ging (wijzend op het boze figuurtje). Nee, zei ze. Ik vroeg, of hij dan nu nog boos (+ wijzen) zou zijn? Nee, zei ze. Ik vroeg haar of ze nog steeds bang (+wijzen) was? Nee, huh, zei ze. Haar moeder vroeg: wat kan je doen als iemand boos op je wordt? Sorry zeggen, zei het meisje. Moeder wees nu naar het trotse figuurtje: ik ben trots op jou! Hoe voel je je nu, vroeg ik haar? Ik ben díe, zei ze en wees naar het trotse (van binnen) figuurtje. Haar moeder vroeg: wil je vanmiddag naar papa? Ja hoor, zei het meisje.'

Een logopedist

Bij mij in de logopediepraktijk hangt de eerste versie van de placemat. Nog in A-4 formaat. Het gebeurt dagelijks dat er kinderen naar toe lopen (hij hangt natuurlijk op ooghoogte) en vragen wat het is. Als ik het ze eenmaal heb uitgelegd, komen ze er vaak op terug en vertellen dan wie zij zijn (hoe ze zich voelen). Het is een mooie ingang om de therapie mee te beginnen en te eindigen. Vaak vertel ik ook hoe ik me voel. Het valt me op dat kinderen daar vaak goed naar luisteren.

Het boek vind ik ontzettend leuk en informatief. Ik heb het al ettelijke keren aan ouders meegegeven om er eens in te kijken. Steevast krijg ik te horen dat kinderen het leuk vinden om het boek, natuurlijk vooral de plaatjes, te bekijken. Ouders vertellen me dat het leuk is om zo met hun kind over gevoelens te praten. Een aanrader voor ouders en therapeuten! Echt.

Een moeder

Mijn zoon (4 jaar) moest buisjes. Naar het ziekenhuis is natuurlijk altijd spannend. Hij pakte de vrijdag dat we naar de arts moesten (gewoon consult) meteen het boek en schommelde naar 'bang'. Hij zei dat hij het eng vond naar het ziekenhuis te gaan, omdat hij niet wist wat er ging gebeuren. Ik heb uitgelegd dat ik dat begreep en dat ik een beetje blij was omdat ik het fijn vind dat zijn 'oren beter gemaakt' gingen worden. De woensdag erna was het tijd voor de operatie. Hij pakte wederom zelf het boek en schommelde naar een 'beetje bang'. Hij vond het spannend hoe het zou gaan. Op mijn vraag wat de reden is dat hij nu een beetje bang was en de vorige keer bang, gaf hij aan; 'Ik heb het filmpje toch gezien!, Vijf keer!' Hij doelde hiermee op het informatiefilmpje van het ziekenhuis. Ik gaf aan dat ik ook een beetje bang was omdat ik het ziekenhuis ook altijd spannend vind. Toen het tijd was om te gaan gaf hij aan dat het boek mee moest naar het ziekenhuis. Dat hebben we dus gedaan. Vlak voor de operatie gaf hij aan dat hij nog steeds een 'beetje bang' was. Na de operatie pakte hij het boek en schommelde naar een 'beetje blij'. Op mijn vraag waarom antwoordde hij 'omdat het klaar is, maar mijn oren doen nog wel een beetje pijn, daarom ben ik niet helemaal blij.'

Een begeleider van ouders van kinderen met TOS

Ik werk met ouders met kinderen met een taalontwikkeling stoornis. Voor deze kinderen is het vaak extra moeilijk om woorden te geven aan hun emoties. Het resultaat is boze buien, veel huilen en/of afsluiten van de mensen om hun heen.

Bij bijna elk gezin waar ik kom gebruik ik de Emowijzer om te laten hoe zij hun kind kunnen helpen. Ook de spelregels zijn erg verhelderend! Kortom, super fijn boekje'

Een moeder

Dinsdag de Emowijzer geïntroduceerd bij mijn zoontje van 4. Hij vond het erg interessant en vroeg me zelfs om de tekst voor te gaan lezen. Nadat we met het schommeltje hadden geoefend met het benoemen van de emoties (hij vond het super), gaf ik aan hoe ik me voelde met het schommeltje. 'Blij, want ik vind het fijn met jou iets te doen'. J. gaf aan dat hij 'superblij' was omdat ik weer thuis was (uit mijn werk). Omdat ik wilde weten of J. de emoties begreep probeerde ik of hij kon schommelen hoe hij zich voelde toen 'Koos' (zijn konijn) was overleden. Ik vertelde dat ik verdrietig was omdat ik het heel jammer vind dat hij niet meer bij ons is. J. wilde heel graag het schommeltje en schommelde naar een beetje blij. Dit verbaasde mij en ik vroeg aan het waarom hij toen een beetje blij was. 'Omdat ik blij ben dat hij bij ons was.' Dit was voor mij meteen al een eyeopener omdat ik verwachtte dat hij naar verdrietig zou gaan. Mooi om te merken hoe een kind dit soort situaties verwerkt. Toen ik later tegen hem zei dat ik blij was om iets (weet niet eens meer wat ik zei) reageerde hij daarop met 'Mam, zullen we weer even met het schommeltje?' Hij koppelt meteen de gevoelens die hij hoort aan de Emowijzer. Mijn eerste kennismaking met de Emowijzer is dus een succes! Leuk om te merken.'

Een leerkracht uit cluster 2 (spraak-taal problemen)

'Vandaag heb ik dit boekje geïntroduceerd in een klein groepje. Ik ging eerst op de schommel zitten en vertelde dat ik me blij voel omdat ik met deze 2 kinderen ga werken. Hij 'schommelt' naar het gevoel blij. Zijn juf kwam langs en vertelde dat er iets gebeurd was met de ballen, hij wijst op mijn verzoek naar het plaatje hoe hij zich toen voelde: boos. Hij kan jammer genoeg nog niet vertellen wat er gebeurde en waarom hij boos werd. Daarna mocht zij op de schommel zitten en ze kwam uit bij heel blij omdat haar zusje vandaag jarig is. Toen vertelde ik dat je

gevoelens soms ook kunnen veranderen. En dat je gevoel steeds van het ene gevoel naar het andere schommelt. Hij wilde dat ik een verhaaltje voorlees uit het boekje. Dit gaat over een poesje dat dood is gegaan. Zij begon er toen een beetje sip uit te zien. Ik vroeg hoe ze zich voelde en vroeg hem om ook even naar het gezicht van haar te kijken. Ze mocht even schommelen wees nu naar het verdrietige poppetje en vertelde dat haar oma ook dood is. Ze begon zelfs zacht te huilen. Ik vertel dat ik haar nu ga troosten, ze mocht even op schoot en kreeg een knuffel. Tot slot liet ze op de schommel zien dat ze nu weer rustig is.

Een kindercoach

Eén van mijn grootste levenslessen is dat verschillende gevoelens naast elkaar kunnen en mogen bestaan. Zowel rondom een bepaalde gebeurtenis als bij verschillende dingen die op hetzelfde moment gebeuren. Dit komt ook zo mooi naar voren binnen de Emowijzer. Als ik aan iemand vraag of hij/zij via de Emowijzer aan wil geven hoe hij/zij zich voelt vraag ik vaak 'En hoe nog meer'. Het schommeltje wordt dan niet gebruikt, wel worden er twee poppetjes tegelijk aangewezen. Voor elke emotie die er is mag en kan er ruimte zijn ook al voelen ze nog zo tegenstrijdig. Door Emowijzer wordt dit als minder verwarrend ervaren, de poppetjes geven duidelijkheid en erkenning van alles wat er gevoeld en ervaren wordt.'

Een stottertherapeut

Vandaag kwam er een 15-jarige jongen in mijn praktijk. Ik vroeg of hij via de Emowijzer aan wilde geven hoe hij zich voelde. Hij wees een blij poppetje aan. Hij dacht ook dat zijn moeder zich vandaag blij voelde en ik ook. 'Hoe weet je dat?' vroeg ik. 'Ik zie geen tranen' was het antwoord. Daarop volgde een mooi gesprek over verdriet met en zonder tranen. Aan het eind van het gesprek gaf hij aan dat je 'Verdriet soms ziet aan tranen, soms ziet aan het gezicht en de houding en soms voelt via de energie'.

Een kindercoach

Ik werk als kindercoach. Ik had laatst een kindje van 4 dat niets wilde zeggen of doen. Het zat alleen maar stil op zijn stoeltje. Ik heb toen de Emowijzer gepakt en aangewezen dat ik blij was dat hij weer bij mij kwam

spelen. Daarna vroeg ik hem een poppetje aan te wijzen. Ik schoof het schommeltje naar hem toe. Het duurde even maar toen wees hij het middelste groene poppetje aan. En er verscheen zelfs een lachje op zijn gezicht. Ik merkte toen dat we weer contact hadden. Daarna was het ijs gebroken, we gingen samen een treinenbaan bouwen.

Een pedagoog

Ik heb als pedagoog meermalen ouders het boek Emowijzer meegegeven. De mooiste terugkoppeling kreeg ik van een moeder van een meisje van 7. Het meisje was blijven zitten in groep 3 en was van een vrolijk meisje ineens een faalangstig meisje dat boos was en in zichzelf ging terugtrekken. Door middel van de Emowijzer kon het meisje toch een begin maken met het uiten van haar gevoel. Blijven zitten is een proces van veel emoties tegelijkertijd. De Emowijzer bleek een mooi instrument daarin te zijn. Inmiddels gaat het goed met dit meisje en zit ze weer lekker in haar vel.

Een logopedist

Maaike van 5 jaar komt bij de logopedist omdat zij stottert. Haar oudere zus van 8 speelt graag de baas over Maaike. Met de Emowijzer kan Maaike aanwijzen hoe zij zich voelt als haar oudere zus de baas speelt: boos en verdrietig. Maaike zegt nu ook dat ze dan het liefst met zand wil gooien naar haar zus. En dan bekent ze ook dat ze schrikt van haar zus als zij zo de baas speelt. Dat wijst ze ook aan op de Emowijzer. Voor haar moeder is deze informatie nieuw. Thuis wordt niet veel gepraat over gevoelens, moeder vindt het lastig gevoelens bespreekbaar te maken. Ze begrijpt hoe belangrijk het is dat Maaike zich goed kan uiten. En dat Maaike kan praten over wat zij voelt. Dit is een belangrijke stap in de therapie.
