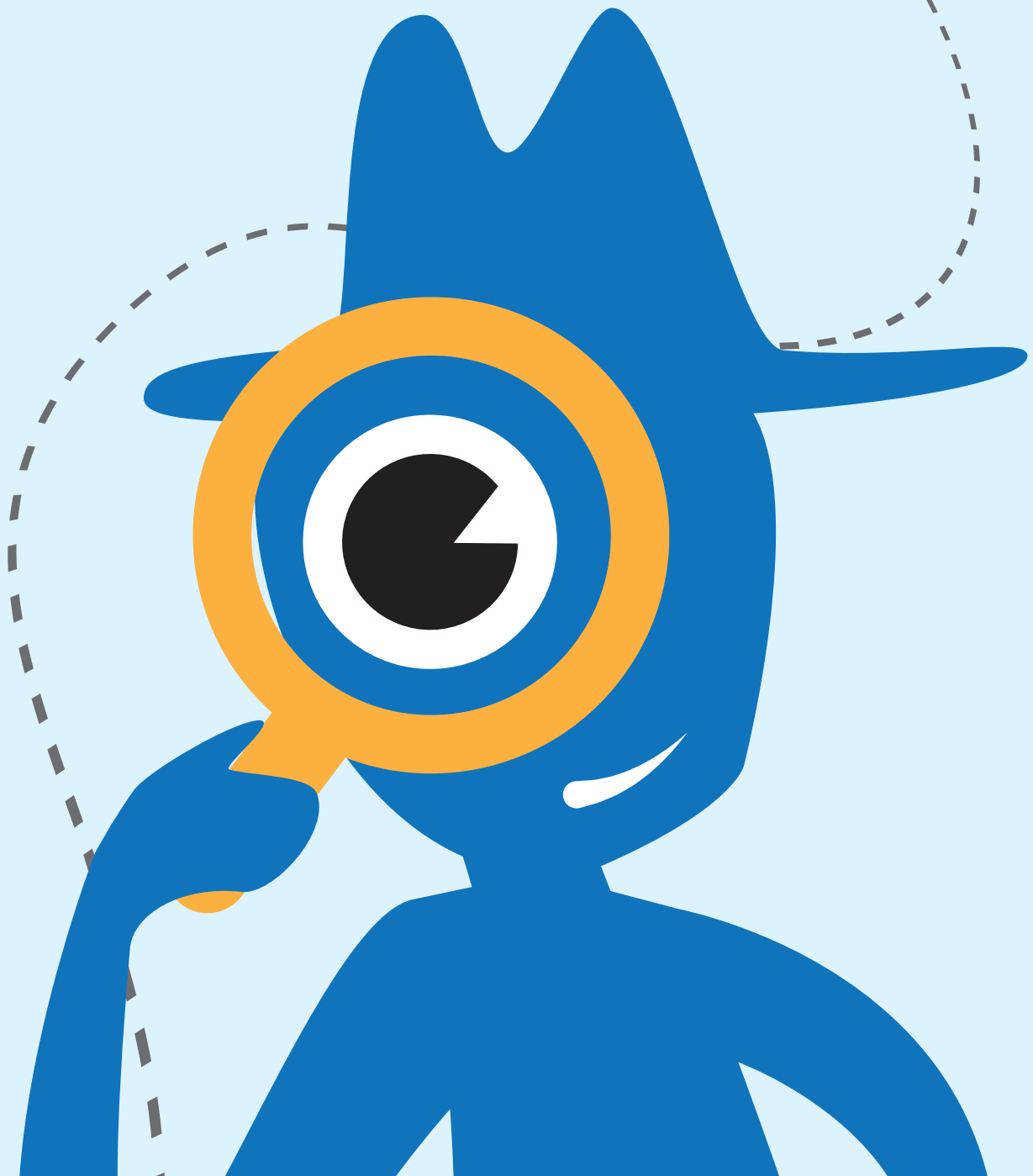


# Emotie Detective

WERKBOEK - OUDERS



## **Groepstraining Emotie Detective**

© 2015 - Simone van Geel & Paulien Foekens

*Ontwerp, omslag en binnenwerk: Simone van Geel, Paulien Foekens, Joep Deiman*

*Opmaak: Simone van Geel, Paulien Foekens, Joep Deiman*

De auteursrechten op de Nederlandse vertaling met titel "Emotie Detective" berusten bij Simone van Geel en Paulien Foekens'. (Engelse protocol: The unified protocol for Children: Emotion Detective; Dr. *Ehrenreich* May, Ph.D & Msc Bilek)

Alle rechten worden voorbehouden. Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij Simone van Geel en Paulien Foekens.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet 1912 gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave uiterste zorg is besteed, kan voor de aanwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaardt (aanvaarden) de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the publisher's prior consent.*

*While every effort has been made to ensure the reliability of the information presented in this publication, author neither guarantees the accuracy of the data contained herein nor accepts responsibility for errors or omissions or their consequences.*

Werkblad 'SPOOR vaardigheden'

**S**poor je gevoel op

**P**ak je gedachten

**O**ntdek & gebruik je Spoor-denken

**O**nderga je angst & gevoelens

**R**elax, houd jezelf gezond & blij!



*Werkblad 'ZEC vaardigheden'*

**Z**elfstandig

**E**mpatisch

**C**onsequent

### **Werkblad 'Zelfstandigheid'**

Kinderen die meestal hulp krijgen wanneer ze van streek zijn of bang zijn zullen moeten leren hoe ze zelfstandig taken kunnen uitvoeren. Heb het daar deze week met je kind over. Hieronder staan enkele tips:

1. Benadruk dat het erg belangrijk is je kind dat hij/zij zelf zijn/haar emoties te reguleert; het maakt dat ze zich meer volwassen gaan voelen. Het kan ook helpen om je kind te vertellen dat jij vertrouwen hebt dat hij de taak zelf kan voltooien.
2. Zoek naar een kleine beloning waarvoor je kind bereid is te werken. Bijvoorbeeld, als je kind in staat is om naar een nieuwe plek te gaan die eerst vermeden werd, mag hij/zij het avondeten bepalen.
3. Het is heel belangrijk dat, wanneer het kind instemt met de (zelfstandigheid bevorderende) taken, je als ouder het kind niet helpt. Respecteer als ouder de worsteling van je kind, het falen en het weer proberen. Het is oké om je kind aan te sporen maar probeer de taak van je kind niet over te nemen.
4. Als je kind moeite heeft met een taak, bevorder je zelfstandigheid door de hoeveelheid hulp die je geeft stap voor stap te minderen.
5. Geef je kind een compliment (of een kleine beloning) elke keer als hij/zij werkt aan één of meer van de doelen, of oefent met (zelfstandigheid bevorderende) vaardigheden. Complimenteren werkt goed als bekrachtiging ("hard gewerkt/ goed geoefend!"). Wanneer je een kind specifiek prijst ("wat goed dat zelf je eigen eten hebt besteld!"), dan werkt het over het algemeen nog beter.

**Werkblad 'Emotionele intensiteit en Hiërarchie van Vermijding'**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 geen intensiteit\* zelden zelden middel/soms vaak vaak hoogste intensiteit  
 nooit vermijding zelden middel /soms vaak altijd vermijding

Cijfer	Beschrijving	Emotioneel? (0-10)	Vermijding (0-10)	Gedaan? Ja/Nee
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

(minst intense emoties)

\*Wat betekent intensiteit? Intensiteit betekent hoe sterk of sterk of ernstig je emoties zijn bij situaties. Het is goed om te beoordelen als intens, ook al voelt maar 1 of sommige emoties sterk in een bepaalde situatie.

**Werkblad 'P voor Ouders'**

Ons gevoel is direct gerelateerd aan wat we geloven en hoe we denken. In elke situatie kunnen we verschillende gedachten hebben. Door sommige gedachten voelen we ons kalm of gelukkig, door andere gedachten voelen we ons angstig of somber. Dit laatste heeft te maken met Denkvalkuilen.

**Waarzegster Wanda:** Gedachten lezen. Geloven dat je weet wat anderen denken zonder andere, meer voor de hand liggende, mogelijkheden na te gaan. Geen moeite doen om te checken wat anderen daadwerkelijk denken.

*Voorbeeld: Wanda denkt dat een meisje in haar klas haar zeker niet mag, ook al heeft ze nog nooit met haar gepraat.*

*Jouw voorbeeld:*

**Springende Simon:** Naar conclusies springen. Denken dat de kans dat iets ergs gebeurt veel groter is dan dat deze daadwerkelijk is.

*Voorbeeld: Simon denkt dat er 90% kans is dat het vliegtuig neer zal storten (terwijl de echte kans meer is ongeveer rond de 0,000013% is).*

*Jouw voorbeeld:*

**Rampen Rik:** Het ergste denken. Jezelf vertellen dat het allerergste aan het gebeuren is of gaat gebeuren, zonder te denken aan andere (minder negatieve) mogelijkheden.

*Voorbeeld: Riks ouders zijn laat thuis en Rik neemt aan dat ze een ongeluk hebben gehad.*

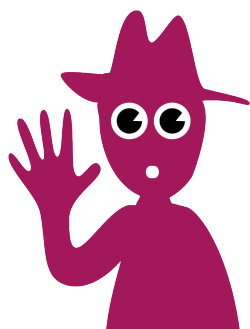
*Jouw voorbeeld:*

**Negatieve Nancy:** Het positieve negeren. Jezelf vertellen dat jouw successen "niet meetellen" en dat je gewoon "geluk hebt gehad". Je richten op het negatieve in plaats van het positieve.

*Voorbeeld: Nancy is overstuur omdat ze een 9 haalt op een toets (en geen 10). Ze kan zich alleen focussen op de vragen die ze niet goed had en niet op alle vragen die ze wel goed had.*

*Jouw voorbeeld:*

Huiswerkopdracht 'O voor ouders



STOP!

<p>Wat is de situatie? ...</p> <p>Wat is de gedachte? ...</p>	
---	--

<p>(Hypothese)</p>	<p>Hoe <b>groot is de kans</b> dat het gaat gebeuren? (0-100%)</p>
--------------------	--

<p>(Bewijs)</p>	<p>Wat is de <b>denkvalkuil</b>?</p>
-----------------	--------------------------------------

	<p>Wat is er in het verleden gebeurd? Ben ik eerder om gegaan met deze situatie?</p>
--	--

	<p>Ben ik 100% zeker dat mijn angstige gedachte waar is?</p>
--	--

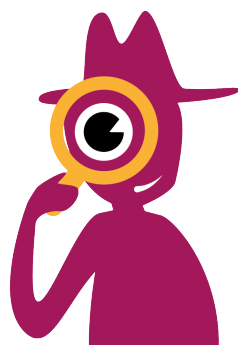
	<p>Wat kan er nog meer aan de hand zijn?</p>
--	--

	<p>Is er iets goeds aan deze situatie?</p>
--	--

	<p>Als mijn angstige gedachte klopt, hoe kan ik er dan mee omgaan?</p>
--	--

<p><b>Controleer je hypotheses</b></p>	<p>Hoe groot is de kans dat het daadwerkelijk gaat gebeuren? (0-100%)</p>
--	---

<p>Wat zijn mijn gedachten over hoe ik met de situatie om kan gaan?</p>	
---	--



ONDERZOEK



GO!



