



# WERKBLAD EMOTIEMETER

Emoties komen en gaan, vaak hebben we daar geen grip op. Het invullen van onderstaande 'emotiemeter' kan helpen om meer grip te krijgen. Geef in de tweede kolom in jouw woorden aan hoe jij je in iedere fase van de meter kunt voelen en beschrijf in kolom drie hoe je deze gevoelens bij jezelf kunt herkennen.

Geef daarna in de vierde kolom aan wat je zelf kunt doen om je emoties te reguleren.

In de vijfde kolom geef je tot slot aan hoe anderen jou hierbij kunnen helpen.

Het kan helpend zijn om de 'emotiemeter' met iemand in te vullen die jou goed kent, de ander kijkt wellicht anders naar jou dan jijzelf.

<i>fase</i>	<i>Zo kan ik me voelen</i>	<i>Zo herken ik deze gevoelens</i>	<i>Dit kan ik zelf doen om kalm te blijven of tot rust te komen</i>	<i>Dit heb ik nodig van anderen</i>
1	Kalm .....			
2	Ongerust .....			
3	Geïrriteerd .....			
4	Boos .....			
5	Over de toeren .....			

Bron:

Buron, K. (2014). *De geweldige 5-puntsschaal: Ondersteun kinderen en jongeren in het sociale verkeer en met hun emoties*. Pica.