

Executieve functie: Emotieregulatie

Werkbladen waarbij een leerling leert hoe hij zijn emoties onder controle houdt, bijvoorbeeld bij een woede-aanval. Het gaat om het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.

Zie onderstaand de volgende twee werkbladen:

1. Emotielijn:

Met een leerling die zijn emoties niet onder controle heeft en snel boos wordt is het de bedoeling dat er in kaart gebracht wordt welke stadia van boosheid hij doormaakt. Op deze manier krijgt de leerling inzicht en kan hij herkennen in welk stadium hij zich bevindt. Er kan geoefend worden met de gebodene oplossingen. De leerling kan het werkblad invullen na een gesprek over een bepaalde gebeurtenis waarbij hij 'boos' werd. Op deze manier leert de leerling terugblikken op zijn gedrag en ook hierbij is het gesprek met de leerling over zijn inzichten belangrijk.






2. Het-moeilijke-tijden-blad:

Je kunt met een leerling terugblikken op een 'moeilijke tijd', waarbij de leerling zijn emoties niet onder controle kon houden. Door het werkblad in te vullen, moet de leerling ook nadenken over het nemen van pauzes.

Aanvulling:

Bovenstaande werkbladen richten zich op de emotie 'boos', de emoticons kunnen veranderd worden in bijvoorbeeld verdriet.

1. Emotielijn

Score:	Ziet eruit / Klinkt als:	Voelt alsof:	Wat kan ik doen?
5			<i>B.V.: Roep een volwassene om met me te praten en mij hieruit te halen.</i>
4			<i>B.v.: loop even de kamer uit; ga een frisse neus halen.</i>
3			<i>B.v: schrijf of teken erover. Sluit mijn ogen.</i>
2			<i>B.V: rustig adem halen; aan iemand vertellen hoe het gaat.</i>
1			HOUDEN ZO!

2. Het moeilijke-tijden-blad

Moeilijke-Tijden-Blad

<p>Triggers: wat maakt me kwaad</p>	 An angry face emoji with a red forehead, blue eyes, and clenched fists.
<p>Verboden:</p>	 A disapproving face emoji with a yellow face, blue eyes, and a pointing finger.
<p>Als ik het moeilijk heb, kan ik even pauze nemen en.....</p>	 A smiling face with hands emoji with a yellow face, blue eyes, and thumbs up.

