**Emotie capsules**

**Het spel**

Dit spel kan individueel of in een groep kan worden gespeeld en is gericht op kinderen van 2 tot 6 jaar. Het is aanbevolen om een volwassene het spel te laten leiden. Het helpt om je eigen emoties te leren kennen maar ook die van anderen en het ontdekken van strategieën om je emoties te reguleren.

**Hoe speel je het spel?**

1. Herken de emotie op elke capsule
2. Stop in elke capsule een kaartje dat jouw die emotie laat voelen
3. Leg uit waarom jij die emotie voelt

De jongens en meisjes doen iets in de capsules dat ze associëren met die emotie (tekeningen, foto’s, voorwerpen, geschreven kaartjes, enz. ). Bijvoorbeeld, je kan een foto of een tekening van een spin in een specifieke capsule omdat het kind er bang voor is. Elke keer als er iets in een capsule word gedaan moet het kind uitleggen waarom hij of zij dat doet, omdat het praten en het uitleggen van de emotie de eerste stap is om ermee te leren omgaan. Verdergaand met ditzelfde voorbeeld: de volwassene vraagt *‘waarom ben je bang voor spinnen*?’, ‘*waar heb je een spin gezien*?’ Tijdens het spel kan het handig zijn om de volwassene indirecte vragen te laten stellen, zoals ‘*Wat kunnen we doen om iemand blij te maken*?’, ‘*Vertel me over iets wat jou vandaag liet lachen of bang of verdrietig liet voelen*’, *‘Is er een jongen of een meisje in jouw klas die een slechte tijd heeft in de klas*?’

Wanneer er een soort verdriet, boosheid, afkeer of angst is overwonnen, kan het voorwerp in de capsule eruit worden gehaald als teken dat je de ‘emotionele wegversperringen’ hebt overwonnen. Het is erg belangrijk dat het kind verbaal uitlegt waarom hij of zij het voorwerp uit de capsule heeft gehaald.

De blijheid capsule is de capsule die het meest kan worden gevuld en dit kan het kind herinneren aan alle dingen die het kind blij maken. Het kan ook worden gebruikt wanneer het kind verdrietig is. Hij of zij kan de blijheid capsule openmaken en aan alle dingen worden herinnerd wat hem of haar blij maakt.

**Alternatief spel**

Het spel kan ook worden gespeeld door de emoties op de capsules te imiteren net als bedenken hoe de stemmetjes zouden klinken. Dit soort type van imitatie zal het kind helpen emoties te herkennen, die van zichzelf en die van anderen.