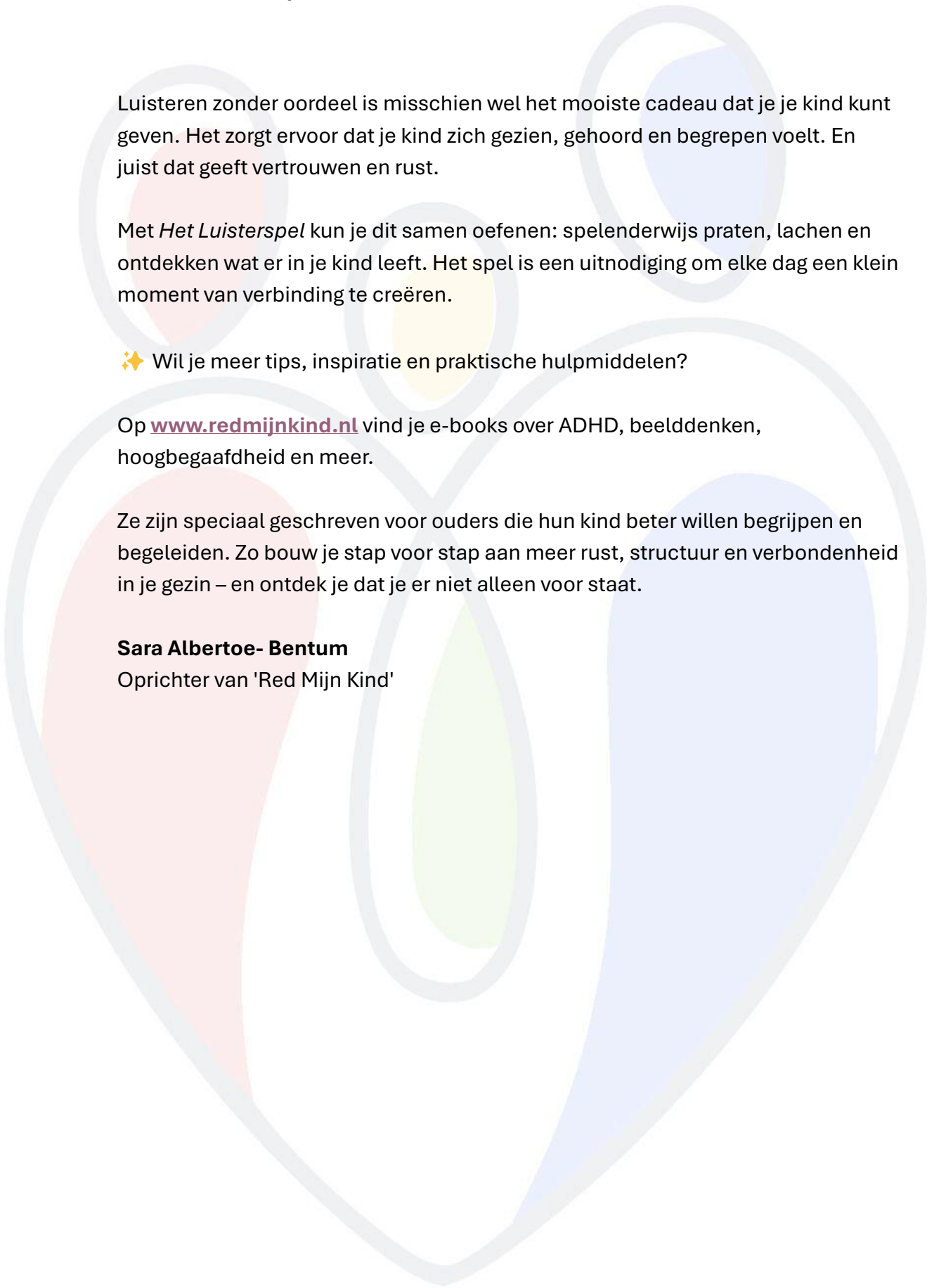


HET LUISTERSPEL

luisteren zonder oordeel





Het Luister Spel

Luisteren zonder oordeel is misschien wel het mooiste cadeau dat je je kind kunt geven. Het zorgt ervoor dat je kind zich gezien, gehoord en begrepen voelt. En juist dat geeft vertrouwen en rust.

Met *Het Luisterspel* kun je dit samen oefenen: spelenderwijs praten, lachen en ontdekken wat er in je kind leeft. Het spel is een uitnodiging om elke dag een klein moment van verbinding te creëren.

✨ Wil je meer tips, inspiratie en praktische hulpmiddelen?

Op www.redmijnkind.nl vind je e-books over ADHD, beelddenken, hoogbegaafdheid en meer.

Ze zijn speciaal geschreven voor ouders die hun kind beter willen begrijpen en begeleiden. Zo bouw je stap voor stap aan meer rust, structuur en verbondenheid in je gezin – en ontdek je dat je er niet alleen voor staat.

Sara Albertoe- Bentum

Oprichter van 'Red Mijn Kind'

Wat is dit spel?

Een speelse manier om met je kind in gesprek te gaan over gevoelens, gedachten en ervaringen.

- Met **emotiekaartjes** leert je kind gevoelens herkennen en benoemen.
- Met **vraagkaartjes** open je samen gesprekken.
- Met **luistertips/hulpzinnen** oefen jij als ouder in luisteren zonder oordeel.

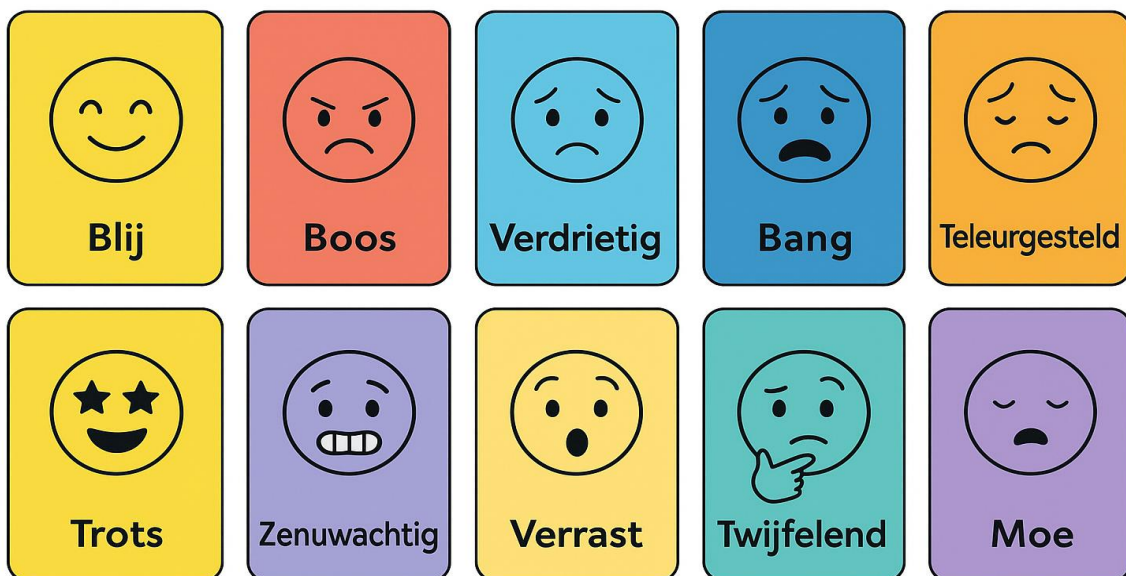
✦ **Doel:** meer verbinding, beter luisteren en samen plezier maken.

Spelregels

Doel: Samen praten en luisteren zonder oordeel.

- Kies een emotie of vraag
- Praat er kort samen over.
- Luister met aandacht, zonder oordeel. (gebruik de hulpzinnen)
- Speel 5–10 minuten per keer.

Emotiekaartjes (10 emoties)



👉 Gebruik: laat je kind een kaartje kiezen en vertellen wanneer hij/zij dit voelde.

 Vraagkaartjes (30 vragen)

1. Wanneer voelde jij je laatst heel trots?
2. Wat doe je als je heel boos bent?
3. Wanneer heb je hulp nodig van papa of mama?
4. Wat vind jij spannend, maar doe je toch?
5. Wat maakt jou blij op school?
6. Wie maakt jou vaak aan het lachen?
7. Wanneer voelde je je verdrietig?
8. Wat helpt jou om rustig te worden als je boos bent?
9. Wanneer voelde jij je teleurgesteld?
10. Wie kan jou het beste troosten?
11. Wanneer voelde jij je verrast?
12. Wat helpt jou als je bang bent?
13. Wat vind je moeilijk aan huiswerk?
14. Welke vriend of vriendin helpt jou vaak?
15. Wat vind jij leuk om samen met je gezin te doen?
16. Wanneer voelde jij je zenuwachtig?
17. Wat helpt jou om door te zetten als iets moeilijk is?
18. Wat vind jij lastig om te vertellen aan iemand?
19. Wanneer voelde jij je begrepen door iemand?
20. Wanneer had je twijfels, maar koos je toch iets?
21. Wat doe je graag na school?
22. Welke leraar of juf helpt jou goed?
23. Wanneer voelde jij je alleen?
24. Wat vind jij spannend om te proberen?
25. Wat doe je als je heel blij bent?
26. Wie vind jij een goede luisteraar?

27. Wanneer voelde jij je boos maar kon je toch kalmeren?

28. Wat maakt jou soms moe?

29. Wanneer was je trots op een ander?

30. Wat zou jij willen leren dit jaar?

Hulpzinnen

(om te luisteren zonder oordeel bij de vragen)

Algemeen luisteren

- “Ik hoor wat je zegt.”
- “Vertel me er meer over.”
- “Hoe voelde dat voor jou?”
- “Wat gebeurde er precies?”
- “Dat klinkt belangrijk voor je.”
- “Wil je dat ik alleen luister of ook meedenk?”

Hulpzinnen per emotie

Blij

- “Wat maakte je zo blij?”
- “Hoe voelde je dat in je lijf?”
- “Met wie wil je dit delen?”

Boos

- “Ik zie dat je boos bent. Wat gebeurde er?”
- “Waar voelde je die boosheid?”
- “Wat helpt jou om weer rustig te worden?”



😬 Verdrietig

- “Dat klinkt verdrietig. Wil je vertellen wat er gebeurde?”
- “Wat zou je nu fijn vinden?”
- “Wie kan jou troosten?”

😱 Bang

- “Waar was je bang voor?”
- “Hoe voelde dat in je buik of hart?”
- “Wat helpt jou als je bang bent?”

😞 Teleurgesteld

- “Wat viel er tegen voor jou?”
- “Wat had je gehoopt dat er zou gebeuren?”
- “Hoe kan ik je troosten als je je zo voelt?”

😏 Trots

- “Wat deed je waardoor je je zo trots voelde?”
- “Wat maakte dit extra bijzonder?”
- “Wil je dat we dit samen vieren?”

😬 Zenuwachtig

- “Wat maakt dat je zo zenuwachtig bent?”
- “Waar voel je die zenuwen in je lijf?”
- “Wat kan je helpen om je rustiger te voelen?”

😬 Verrast

- “Wat verraste jou zo?”
- “Was het een fijne verrassing of juist spannend?”
- “Wat deed je toen het gebeurde?”

Twijfelend

- “Waar twijfel je tussen?”
- “Wat maakt kiezen moeilijk?”
- “Wat zou je helpen om een keuze te maken?”

Moe

- “Wat maakt jou zo moe?”
- “Hoe merk je dat je lichaam rust nodig heeft?”
- “Wat helpt jou om uit te rusten?”

Extra Hulpzinnen

Trots / succes

- “Wat leuk dat je dat zo voelde! Waar was je het meest trots op?”
- “Wat maakte dat moment speciaal voor jou?”

Boosheid / frustratie

- “Ik zie dat dit je boos maakt. Wat helpt jou op zulke momenten?”
- “Wat zou ik kunnen doen om je dan te steunen?”

Hulp vragen

- “Dat is fijn dat je dat zegt. Wanneer kan ik je het beste helpen?”
- “Wat heb je op zo’n moment nodig van mij?”

Spanning / zenuwen

- “Dat klinkt spannend. Wat hielp je om het tóch te doen?”
- “Waar voelde je dat in je lijf?”

Blijdschap / plezier

- “Wat een fijn moment! Wil je me er alles over vertellen?”
- “Wat maakte dit zo leuk voor jou?”

Verdriet / teleurstelling

- “Ik snap dat dit verdrietig voelde. Wat had je toen nodig?”
- “Wie kan jou troosten op zo’n moment?”

Eenzaamheid / alleen voelen

- “Dat lijkt me lastig. Wat zou je geholpen hebben toen?”
- “Hoe kan ik je laten merken dat je niet alleen bent?”

Twijfel / keuzes

- “Dat klinkt moeilijk. Hoe besloot je toch te kiezen?”
- “Zou je de volgende keer iets anders willen proberen?”

Toekomst / leren

- “Mooi dat je dat wil leren. Wat is de eerste kleine stap?”
- “Hoe zou ik je daarin kunnen steunen?”