

## Beleefkompas - hoe kan je omgaan met een bepaalde emotie?

Omgaan met emoties is iets wat kinderen nog moeten leren. De volgende stappen zijn belangrijk:

- Herkennen van de emotie (wat voel ik)
- Benoemen van de emotie ( hoe heet dat)
- Accepteren van de emotie (het is oke wat ik voel, iedereen voelt dit wel eens)
- Uiten van de emotie (wat is een passende manier om mijn gevoel te uiten)

Je kunt een kind leren wat emoties zijn door ze te benoemen. Daardoor leert een kind woorden te geven aan wat het voelt. Dit kan je samen oefenen door bv aan het einde van de dag, de dag door te nemen. Ook kan het boek Emotiewijzer hier erg behulpzaam voor zijn. Je kind leert te vertellen, "dit gebeurde en toen voelde ik mij zo, daarna gebeurde dat en toen voelde ik mij zo". Zo leert je kind zichzelf ook beter te begrijpen, wat goed is voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen van je kind.

Bij het accepteren is het erg belangrijk of je eigen gevoelens er mogen zijn en dat je het oke vindt dat je kind zijn / haar gevoelens uit. Als je bijvoorbeeld zegt: "Stel je niet zo aan, er is toch niets aan de hand", dan geef je een kind het idee dat hij / zij niet mag voelen wat het voelt. Dat kan heel verwarrend zijn voor een kind. Een gevoel is altijd waar voor degene die het voelt.

Voor het uiten van emoties kijken kinderen naar het voorbeeld van de ouders en opvoeders. Dus wat laat jij zien? Uit jij je gevoelens op een fijne en gezonde manier? Of stop je ze liever weg, of bewaar je ze voor later?

Er zijn vier basisemoties: Boos, Bedroefd, Bang en Blij

## Alle emoties hebben een functie

Alle emoties hebben een belangrijke functie. Ze helpen ons namelijk om te overleven (vechten, vluchten of bevriezen) en om ons te ontwikkelen.

Het uiten van emoties is belangrijk om te verwerken wat er is gebeurd. Als je een emotie niet meteen uit, blijft hij zitten in je lijf en dan komt het er later meestal nog veel heftiger uit. Vaak weet je dan niet eens meer waar de emotie vandaan komt, of bij welke gebeurtenis de emotie hoort.

Het is daarom zo belangrijk om de emotie van een kind direct te erkennen, voordat je je kind bv gerust stelt. Je kind voelt zich dan gehoord en gezien in de emotie die er op dat moment is. Het benoemen van die emotie is voldoende om het te erkennen. "Ik zie dat je boos bent." "Ik zie dat je verdrietig bent." "Je bent geschrokken."

Op het moment van een heftige emotie, kan je niet meer helder nadenken. Je hersenen hebben zeker 15 minuten (vaak nog wel meer) nodig om te herstellen en pas daarna kun je weer nadenken. Het heeft daarom geen zin om met een kind uitgebreid te praten tijdens of direct na een heftige emotie, want de hersenen kunnen dit tijdelijk niet verwerken. "Eerst ontladen – Dan praten."

## De emotie boos

*Boos zijn heeft een belangrijke functie. Je geeft daarmee aan dat je grenzen bereikt zijn; je raakt gefrustreerd of geïrriteerd. Het kan ook dat je helemaal over je grens heen bent gegaan en dan word je woedend. Met boosheid geef je aan: ik vind dit niet leuk, ik wil dit niet, ik wil dat dit stopt. Je komt voor jezelf op. Je beschermt jezelf.*

Het is dus belangrijk om je boosheid te uiten, want als je dat niet doet, kun je niet ontladen. Boosheid hoort ook bij het leren omgaan met grenzen die door anderen aan jou gesteld worden, bijvoorbeeld als je moet stoppen met spelen omdat je gaat eten.

Omdat jonge kinderen nog niet altijd woorden kunnen geven aan hun boosheid, en dat geldt zeker voor een hoogsensitivering, gaan ze vaak eerst huilen. Als ze wat ouder zijn ook schreeuwen, schoppen, slaan, enz of juist enorm kunnen benoemen "ik wil dit niet!!". Ze verliezen zich soms zelfs in hun boosheid en daarmee ook hun gevoel van veiligheid en dat is niet prettig voor hen. Ook als ze ervoor kiezen het niet eruit te gooien maar binnen te houden, omdat dat gewenst is door de omgeving, voelen ze zich er niet prettig bij.

Als je boosheid bestraft of geen aandacht geeft aan wat erachter zit, kan de frustratie en de boosheid alleen maar groter worden. Daarom is het belangrijk dat je de emoties van een kind begrijpt en hem/ haar helpt om die boosheid op een andere, fijnere manier te laten zien.

*Tot ongeveer 9 jaar zijn woedeaanvallen "normaal", maar dan wel zonder het grensoverschrijdende gedrag.*

Meestal zit er iets achter boosheid, bijvoorbeeld pijn, schaamte, verdriet, angst, frustratie, schuld, teleurstelling, verlegenheid, bezorgdheid, jaloezie.

Als een kind boos mag zijn, kan het daarna beter jouw begrip ontvangen. Daardoor kan een kind ook weer beter die boosheid loslaten en voelt het zich weer beter. En het mooie is, dat een kind vaak maar heel kort jouw begrip nodig heeft, gewoon door even stil en met oprechte aandacht bij hem/ haar (aanwezig) te zijn.

Als je lekker in je vel zit, ben je ook minder vaak boos. Bij hoog sensitieve kinderen is dit een belangrijke factor, samen met overprikkeling die ook voor boosheid kan zorgen. Daarom is het belangrijk om overprikkeling zo veel als mogelijk te voorkomen. Hoewel het ook belangrijk is om ook te leren omgaan met overprikkeling. Je kan samen op zoek gaan naar signalen van "overprikkeld raken" en "wat doe je dan?"

### Wat kun je doen bij boosheid?

- Blijf zelf rustig en probeer er achter te komen wat er achter de boosheid zit
- Als je weet wat er achter de boosheid zit, benoem dan de behoefte die daarbij hoort
- Vertel wat je ziet. Daardoor kan een kind zelf beter begrijpen en accepteren wat er gebeurt
- Toon oprecht begrip voor de emotie van een kind
- Als een kind echt blijft hangen in een emotie, probeer hem/ haar dan af te leiden. Let wel op dat afleiden kan betekenen, dat de emotie terug kan komen op een later tijdstip, omdat het niet helemaal doorvoeld is
- Geef een kind de tijd om een emotie te verwerken. Kom pas later, als de emotie gezakt is, erop terug
- Geef het gedrag ook weer niet teveel aandacht, haal je kind op gegeven moment even uit de situatie om af te koelen (buiten rondje rennen, fietsen, iets leuks doen samen, boodschappen doen)

- Stel grenzen aan ongewenst gedrag en bied een alternatief voor “explosie-gedrag” aan, bijvoorbeeld boxen in je kussen. Je kunt op een rustig moment een kind mee laten denken over alternatieven!
- Bespreek wat er is gebeurd als je kind weer rustig is geworden. Vraag bv wat hij/ zij deed, hoe dat was voor hem-/ haarzelf en voor de ander. En vraag wat hij/ zij de volgende keer anders zou kunnen doen. (Jonge kinderen kun je hier nog mee helpen en oudere kinderen kunnen dit steeds beter zelf!)
- Help een kind om inzicht te krijgen in het oplopen van de emotie. Dit kun je doen door de “thermometer/ het stoplicht” samen in te vullen en te gebruiken op het moment dat jij of het kind de boosheid aan voelt komen

### Manieren om boosheid te uiten

Ga samen met je kind zoeken naar “fijne” manieren om zijn/ haar boosheid te uiten. Het is belangrijk dat boosheid eruit kan zonder daarbij zichzelf of iemand anders pijn te doen. Hieronder een aantal voorbeelden:

- Slaan tegen een boxbal of kussen
- Heel hard met een bal tegen de muur gooien of schoppen
- Hard meezingen met muziek
- Spelen met klei of supersand
- Papier verscheuren
- Een krastekening maken met wasco
- Op een trampoline springen
- Buiten rondjes rennen
- Stampen op de grond

### **De emotie bedroefd**

*Verdriet is nodig om te kunnen verwerken wat er is gebeurd. Het helpt je om te leren omgaan met teleurstelling, als iets niet lukt of niet mag en bij verliesmomenten. Pijn of overprikkeling (spanning) kunnen ook een oorzaak zijn van verdriet. Bij verdriet ga je vaak huilen. Daardoor kun je ontladen en kan de emotie wegzakken. Net zoals bij boosheid, is het belangrijk dat het verdriet er kan en mag zijn.*

Veel volwassenen vinden het moeilijk om een kind te zien huilen. Ze proberen het huilen zo snel mogelijk te stoppen door bijvoorbeeld te sussen, af te leiden. Maar als het verdriet er niet mag zijn, blijft het in je lijf zitten. En daarmee kan je zelfs het tegenovergestelde bereiken van wat ja wil, namelijk dat een kind opstandig wordt, gaat eisen of zich gaat terugtrekken. Meestal komt de spanning die daardoor opgebouwd wordt er op een later moment uit. En dan begrijp je niet goed waar dat ineens vandaan komt.

### Wat kun je doen bij verdriet?

- Probeer er eerst achter te komen waarom een kind verdrietig is
- Als je de behoefte achter het verdriet kunt oplossen, doe dat dan. Bijvoorbeeld bij pijn
- Toon begrip voor het verdriet en benoem wat je denkt dat er aan de hand is. Dit helpt om het gevoel te kunnen plaatsen en er woorden aan te geven
- Neem een kind altijd serieus. Jij kunt niet voelen wat een kind voelt
- Kijk altijd eerst of een kind het zelf kan oplossen

- Troost niet te snel
- Laat een kind weten dat het mag huilen, om dat het daarmee kan ontladen
- Gun een kind de tijd om zijn/ haar verdriet te verwerken. Meestal geeft het zelf wel aan wanneer het verdriet over is en hij/ zij weer verder kan. Vaak volgt hierna een diepe zucht (het is klaar, verwerkt)
- Bedenk zelf niet te snel een oplossing. Dat kan ervoor zorgen dat een kind denkt dat het dom is, dat hij/ zij het zelf niet heeft bedacht. En een kind krijgt zo niet de kans om het verdriet los te laten en weer een positief gevoel te krijgen
- Als een kind heel erg verdrietig is, hou hem/ haar dan vast of blijf heel dicht bij in de buurt. Zo kan hij/ zij weer (zich veilig voelend) bij/tot zichzelf komen

## De emotie *bang*

*Bang is een emotie die je waarschuwt voor gevaar. Je zintuigen staan op scherp en je maakt je klaar om te reageren. Dat kan op drie manieren:*

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen

Een kind moet nog leren vertrouwen op zijn gevoel bij bepaalde gebeurtenissen. Neem daarom het gevoel van een kind serieus en zeg bijvoorbeeld niet “stel je niet aan” of “het valt wel mee”.

Het is ook van belang dat een kind leert zichzelf rustig te maken, zich aan te passen aan een situatie, problemen op te lossen en lastige situaties aan te gaan. Dat kan alleen maar als hij/ zij de situatie werkelijk ervaart. Daarom is het belangrijk dat je als ouder of opvoeder een kind de kans geeft om die spannende situaties aan te gaan en te ervaren dat het spannend of angstig is. Begeleid hem/ haar hierbij en vertrouw erop dat hij/ zij het zelf kan overwinnen of oplossen.

### Wat kun je doen bij angst?

- Geef een kind de tijd om tot rust te komen door hem/ haar bijvoorbeeld te laten huilen, te vertellen over wat er is gebeurd of door dichtbij te zijn
- Toon oprecht begrip voor de emotie van een kind
- Zeg niet tegen een kind dat hij/ zij niet bang hoeft te zijn, maar benoem juist het gevoel en waarom je denkt dat hij/ zij zich zo voelt en check of dat klopt (je kind gaat dan zelf vertellen)
- Laat een kind geen situaties uit de weg gaan, want dan wordt de angst alleen maar groter
- Kijk goed, of vraag wat een kind nodig heeft
- Vertel een kind dat hij/ zij goed heeft gehandeld, bijvoorbeeld dat hij/zij naar je toe is gekomen, omdat het ergens van geschrokken is. Zo leer je een kind dat bang zijn een functie heeft en dat hij dat goed aangevoeld heeft
- Leer een kind om in kleine stapjes zelf weer controle te krijgen over een situatie
- Bedenk tussenstappen bij situaties die te groot zijn. Zo kan het zelfvertrouwen langzaam groeien
- Laat een kind de dingen die het wel kan of durft ook echt zelf doen. Ook daardoor wordt het zelfvertrouwen groter

- Bij angst voor bijvoorbeeld monsters is het goed om samen een oplossing te bedenken. Jaag ze bijvoorbeeld samen weg of zeg een toverspreuk. Zeggen dat ze niet bestaan, helpt niet, want in de beleving van het kind bestaan ze echt
- Laat een kind na een angstig moment even lekker ontspannen
- Vertel op een rustig moment over bang zijn en bedenk samen dingen die een kind kan doen om zijn/haar angst te overwinnen
- Vertel ook eens waar jij bang voor was en wat je toen hebt gedaan. Zo leert een kind dat iedereen wel eens bang is
- Lees samen een boek over mensen of dieren die wel eens bang zijn
- Laat een kind tekenen over wat er is gebeurd en praat er daarna samen over
- Speel de situatie na, bijvoorbeeld met knuffels of playmobil
- Maak een zorgendoosje. Schrijf de (angstige) gedachten of zorgen op een briefje en doe dat in het doosje. Zo zijn ze letterlijk uit je hoofd in het doosje gedaan. Bij oudere kinderen kan een dagboek helpend zijn.

## De emotie blij

*Blij zijn en plezier maken hebben we nodig om op te laden en energie op te doen. Kinderen die blij zijn en lekker in hun vel zitten, kunnen beter met hun problemen omgaan dan andere kinderen. Ze zijn over het algemeen positiever en maken makkelijker contact.*

Lachen is een uiting van blij zijn. Kinderen lachen wel 300-400 x per dag, terwijl volwassenen dat gemiddeld nog maar 15-20 x per dag doen. En dat terwijl lachen zo belangrijk is, ook om te ontladen, bijvoorbeeld als we zenuwachtig zijn.

Lachen heeft een paar belangrijke functies:

- Er wordt meer gelukshormoon aangemaakt waardoor je je fijn voelt
- Het stresshormoon wordt juist minder aangemaakt waardoor de spanning weg kan zakken
- Het versterkt je afweersysteem

Wat kun je doen om blij te zijn en je fijn te voelen?

- Kijk samen naar grappige filmpjes op youtube
- Vertel moppen aan elkaar
- Knuffelen en bewegen zorgen er ook voor dat je lichaam het gelukshormoon aanmaakt. Je kunt bijvoorbeeld samen even lekker dansen op de favoriete muziek van een kind
- Maak een ik-tekening. Laat een kind op een groot vel papier liggen en teken zijn omtrek op dat papier. Schrijf in de tekening allerlei dingen waar een kind blij van wordt en waar hij goed in is
- Trek gekke bekken terwijl je in de spiegel kijkt en lach naar jezelf
- Doe dingen die je leuk vindt en waar je energie van krijgt
- Doe iets samen met iemand waar je je fijn bij voelt