

Emoties en gevoelens

Blij, boos, fier, onzeker, bang: elke dag voelen we allerlei emoties. Daarmee omgaan en ze delen met anderen is niet altijd makkelijk. Erover praten, helpt om je gevoelens te aanvaarden en te begrijpen. Als ouder kan je je kind daarbij helpen.

Bestaan positieve en negatieve gevoelens?

Je wil liefst dat je kind zich goed voelt, gelukkig en blij is en geniet van het leven. Negatieve gevoelens wil je liefst wegnemen. Toch kan je je kind niet beschermen tegen het voelen van al deze emoties. En dat hoeft ook niet. Je hoeft niet alles voor je kind op te lossen, of te zorgen dat bepaalde gevoelens niet meer bestaan. Wat je wel kan doen, is je kind leren om omgaan met deze emoties. Weten wat je voelt, hoe dat komt en hoe je ermee omgaat, maakt je kind zelfbewust en weerbaar.

Een veilige basis

Samen genieten van leuke momenten, zorgt voor een omgeving waarin je kind zich veilig voelt om ook moeilijkere zaken met jou te bespreken.

Je kind leren omgaan met emoties, begint bij het toelaten van alle emoties. Als je kind weet dat elk gevoel oké is, bied je de veiligheid om over gevoelens te praten. Je kind voelt zich minder alleen als het zich 'gehoord' voelt. Het krijgt beter zicht op zijn eigen gevoelens en gedachten. Dit zelfinzicht is nodig om de gevoelens van anderen te leren begrijpen en respecteren.

Je kind leert pas praten over gevoelens als het ziet hoe anderen dat doen. Geef dus zelf het goede voorbeeld.

Een vulkaan van gevoelens

Soms weet je kind niet hoe het moet omgaan met alle emoties. Dan kan het zijn dat de gevoelens naar boven komen door te stampvoeten, te slaan met de deuren of harde woorden tegenover jou, broers of zussen. Je zou kunnen zeggen dat al die gevoelens ontploffen in een vulkaanuitbarsting. In die situaties is het belangrijk dat je je kinderen nog steeds dat 'warme nest gevoel' geeft. Je aanvaardt het gedrag niet, maar probeert wel begrip te tonen voor het gevoel dat erachter schuilgaat. In plaats van boos te worden om de manier waarop je kind zich uit, kan je je kind leren hoe het op een andere manier kan omgaan met wat het voelt.

Wat als praten niet lukt?

Misschien ben je zelf niet zo'n prater, of zit je niet zo goed in je vel op een bepaald moment. Ook elk kind is anders. Praat je kind liever niet met jou? Zie dit niet als een afwijzing voor jou als ouder. Soms vinden kinderen het gewoon gemakkelijker om te praten met iemand die er minder bij betrokken is.

Er zijn ook kinderen die liever niet praten maar hun gevoelens sneller uiten in een tekening, of neerschrijven in een dagboek. Sommige kinderen zitten zo in de knoop met zichzelf dat enkel een gesprek met een buitenstaander die erin gespecialiseerd is, hen tot praten kan aanzetten.

Waar let ik op als ik met mijn kind over gevoelens wil praten?

- De leeftijd van je kind.
- Kinderen hebben andere gevoelens en gedachten dan volwassenen. Probeer je oordeel hierover achterwege te laten tijdens een gesprek.
- Je lichaamstaal toont hoe open je staat voor een gesprek.
- Ook de lichaamstaal van je kind kan je tonen wat je kind voelt. Vraag wel of jouw interpretatie juist is.
- Probeer steeds op ooghoogte met je kind te praten.
- Soms is het net makkelijker om wat afstand te nemen. Dan kan het helpen om tijdens het gesprek iets anders te doen.
- Je kind aanmoedigen of zeggen dat je begrijpt wat je kind vertelt, ondersteunt je kind om verder te vertellen. Het toont dat je echt luistert en meer wil weten.
- Neem voldoende tijd voor elk gesprek. Anders kan je kind zich opgejaagd voelen en het idee krijgen dat zijn gevoelens niet belangrijk zijn, of dat je hem niet begrijpt.
- Soms heeft een kind gewoon nood aan ventileren. Je hoeft dus niet altijd een oplossing klaar te hebben. Vindt je kind zelf niet onmiddellijk een oplossing? Ga dan samen op zoek naar een aanpak.

Dit onthoud ik:

Hier kan ik terecht:
