

Kom verder bij emoties & gedrag van je kind

mini training

Samen op weg naar geluk(t)



"Maar dat wist ik niet!"

KOM VERDER BIJ LINDA

Kindercoach ☀️ Opvoedcoach ☀️ Maatwerk

Emoties en gedrag kunnen een uitdaging zijn. Kinderen moeten hier nog mee leren omgaan. Het is ons voorrecht ze dat te mogen leren.



Linda van de Velde - de Vries

Mijn naam is Linda; coach voor ouder en kind

Dagelijks hebben we allemaal te maken met vele gevoelens. Aan deze gevoelens koppelen we vaak gedachten. Gevoelens en gedachten sturen ons gedrag aan. Dag in, dag uit. En dat is niet altijd even gemakkelijk!

Zowel voor ons als ouder alsook voor onze kinderen. Als moeder, leerkracht en mens liep ik daar regelmatig tegenaan. Ik verdiepte me in de functie van emoties en gevoelens en het leren omgaan met gevoelens en emoties door opleidingen en trainingen te volgen. En eigen processen te doorlopen. Dat bracht me zoveel, dat ik een aantal inzichten graag met je deel.

Deze mini training is voor ouders/opvoeders die...

- ...open staan om anders naar gedrag en emoties te kijken.**
- ...hun kind willen begrijpen en ondersteunen bij lastig gedrag.**
- ...bereid zijn om zelf ook verandering te ondergaan.**
- ...durven te kijken naar zichzelf en hun kind(eren).**

Voor je ligt een minitraining in de vorm van een e-book boordevol inzichten en oefeningen. Een eerste stap naar anders kijken naar gedrag en emoties. Voor veel mensen, net als ook voor mijzelf, is dit een eye-opener. Het brengt een andere kijk op emoties en gedrag. En dat maakt het mogelijk om de eerste stap naar verandering te zetten. Je leert elkaar beter begrijpen en dat zorgt voor meer rust in huis. Dat gun ik jou. Geniet van deze mooie reis. Je doet het goed, wees mild voor jezelf en weet JIJ bent de beste ouder voor jouw kind.



Mijn kind moet gewoon luisteren en
doen wat ik zeg.

Punt.

Dat je kind niet luistert of doet wat jij vraagt kan heel vervelend zijn. Het roept vaak innerlijk van alles bij ons op. En hoe vervelend dat ook klinkt dat zegt niet alleen iets over ons kind maar ook over ons als ouder.

Natuurlijk willen we harmonie in huis en graag dat onze kinderen naar ons luisteren én tegelijkertijd willen we ook dat kinderen mogen leren op zichzelf te vertrouwen, voor zichzelf leren opkomen en veerkracht ontwikkelen, zodat zij zich uiteindelijk staande weten te houden in onze maatschappij. We leren door te oefenen en uit te proberen, door vallen en opstaan. En hoe vervelend ook voor ons als ouders, daar hoort ook bij dat onze kinderen niet (altijd) naar ons luisteren.

Deze minitraining is NIEUW voor ouders die..

...niet bereid zijn om naar hun eigen gevoelens en gedrag te kijken.

...een kant en klaar aanpak zoeken die stap voor stap werkt.

...niet open staan voor verandering.

We mogen onze kinderen in liefde groot brengen.

Het zijn eigen individuen, met eigen gevoelens en eigen behoeften.

Die gehoord en gezien willen worden. En deze behoeften stroken regelmatig niet met onze eigen behoeften als ouder.

Als ouder hebben we vaak geen opvoedcursus gevolgd. Vaak is onze eigen opvoeding de enige ervaring die we hebben als het over opvoeden gaat. Vanuit onze eigen opvoeding en ons leven hebben we al heel wat meegemaakt en als bagage in onze figuurlijke rugzak gestopt, waardoor we vaak door bepaald gedrag van onze kinderen worden getriggerd. Het vraagt dan ook meer dan alleen het gedrag van onze kinderen onder de loep te nemen. Verandering binnen het gezin vraagt naast inzichten in gedrag van onze kinderen ook om bewustwording, zelfontwikkeling en kijken naar overweldiging uit ons eigen leven. Daardoor worden we getriggerd. Vandaar dat ik schrijf "een eerste stap naar verandering." Ik nodig je van harte uit om zonder oordeel aan de slag te gaan met deze minitraining. Loop je ergens tegenaan of heb je vragen tijdens deze reis? Blijf er niet mee zitten en stel ze vrijblijvend via de Facebookgroep of info@komverderbijlinda.nl. Geniet van deze mooie reis.

66 Kinderen zijn de spiegels van onze ziel



Inhoud van de minitraining

Tijdens deze training bied ik je inzichten en oefeningen aan rondom emoties en gedrag. Sommige oefeningen zullen je aanspreken en er zullen ook oefeningen zijn die je niet aanspreken of die wellicht weerstand oproepen. Beide is helemaal ok.

Ik wil je vragen om er met een open mind in te gaan. Daarmee bedoel ik; neem het tot je zonder oordeel. Veroordeel je zelf niet als iets ongemakkelijke voelt of weerstand oproept.

We hebben allemaal ervaringen opgedaan in ons leven. Zowel positieve als negatieve ervaringen die fijne en minder fijne gevoelens met zich mee hebben gebracht. Hierdoor zijn patronen en overtuigingen ontstaan van waaruit we leven. Ieder mens heeft overweldigingen meegemaakt die we meenemen als bagage in onze rugzak. Daardoor zijn we geworden tot wie we zijn.

Jij bent van nature perfect, je doet het goed en mag er dus ook op vertrouwen dat jij de beste ouder voor je kind bent.

Soms raken we door onze overweldigingen, patronen of overtuigingen verstrikt en weten onze kinderen die zere plekken feilloos te raken. Kinderen zijn de spiegels van onze ziel, drukken op onze pijnpunten en gunnen ons dat wij dichterbij ons zelf mogen komen. En dat is ook wat ik jou gun, zodat jij nog meer geniet van het ouderschap en jouw mooie leven.

Ga op avontuur en reis door de wereld van gevoelens, emoties en gedrag. Op jouw tijd, op jouw manier. Nestel je op een fijne plek, maak het jezelf comfortabel. Pak een kop thee en wat lekkers, dit werkboek en een pen. De minitraining heeft een opbouw, ik wil je dan ook adviseren om bij het begin te beginnen en stap voor stap te doorlopen. Zo haal je alles eruit. Voel je welkom in de Facebookgroep om te verbinden en te connecten met andere ouders en zo nodig je vragen te stellen. Fijne, liefdevolle reis!

Ouderschap

Om een eerste stap naar verandering te zetten nodig ik je uit om aan de slag te gaan met dit werkboek vol oefeningen en inzichten. Om eens te kijken wat binnen jouw gezin van toepassing is. De oefeningen zijn laagdrempelig en ter bewustwording van hoe jij het ouderschap, gedrag en emoties ervaart. Voel altijd of iets bij je past en voel je vrij om daarin eigen keuzes te maken en het op jouw manier te doen. Soms voel je misschien twijfel of weerstand.

Weet dat waar weerstand gevoeld wordt, ruimte ontstaat voor groei.

Op welke momenten geniet jij intens van het ouderschap?

1

2

3

4

5

Wat doe jij? Wat doet jouw kind? In deze momenten?

Uitdagingen in emoties en gedrag

Naast hele fijne momenten kent iedere ouder ook regelmatig uitdagingen. Misschien lijkt het bij een ander altijd allemaal van een leien dakje te gaan, toch zijn er in ieder gezin momenten waarop het allemaal anders gaat dan dat je graag zou willen.

Weet dat jij niet de enige bent die je kind(eren) af en toe wel eens achter het behang wil plakken of dat je ten einde raad bent. We zijn allemaal mensen met gevoelens en niemand is perfect. Als ouder en als mens groeien we iedere dag.

Welke emotie of welk gedrag van je kind is voor jou regelmatig een uitdaging?

1

2

3

Oefening

Om je eigen gedachten en gevoelens te onderzoeken en te erkennen wil ik je uitnodigen om op de volgende bladzijde de volgende flowschrijf oefening te doen:

- ♥ Ga lekker zitten, zet je voeten stevig op de grond.
- ♥ Adem 3x bewust in door je neus en uit door je mond.
- ♥ Sluit als je dit prettig vindt even je ogen.
- ♥ Leg een hand op je borst, ander op je buik of beide handen open op je bovenbenen.
- ♥ Laat de volgende vraag even door je heen gaan: Als mijn kind uitdagend gedrag laat zien dan...

- ♥ Zet vervolgens een timer op 10 minuten.

- ♥ En begin te schrijven. Schrijf alles op wat opgeschreven wil worden. Let niet op interpunctie, spelfouten etc. **Veroordeel niets, heb er geen mening over en blijf schrijven. Lees nog niet terug, maar blijf schrijven.** Lukt het even niet of loop je vast omdat je gedachten afdwalen? Schrijf dan nogmaals de zin op "Als mijn kind uitdagend gedrag laat zien dan..." en schrijf, schrijf, schrijf totdat de timer afgaat.

Als mijn kind uitdagend gedrag laat zien dan.....

Als mijn kind uitdagend gedrag laat zien dan.....

Uitdagingen in emoties en gedrag

Je hebt net 10 minuten in flow geschreven. Lees je wat jij hebt opgeschreven nog eens rustig door. Dit mag je in jezelf of hardop doen. Lees zonder oordeel en terwijl je leest zullen er dingen zijn die je opvallen, die je raken of iets met je doen. Onderstreep of markeer deze dingen in je tekst.

Wat doet dit met jou als ouder? Wat valt je op?

1

2

3

4

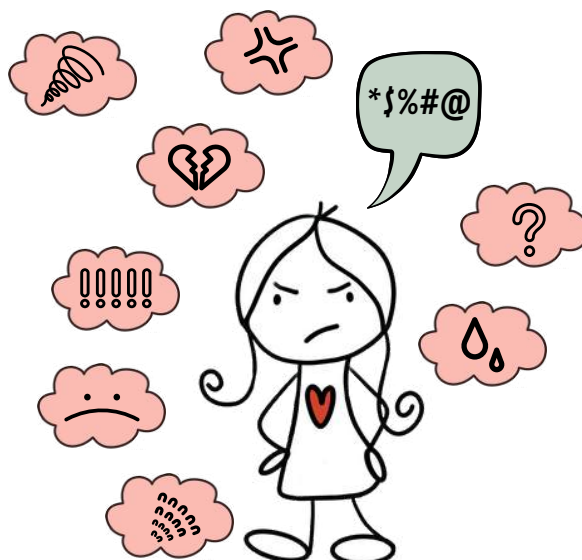
5

Waar heb jij behoefte aan nu je dit hebt teruggelezen?

leerproces

Kinderen moeten als ze op deze wereld komen alles nog leren.

We leren kinderen lopen, fietsen, zwemmen, rekenen, lezen en nog zo veel dingen meer. Maar we gaan er vanuit dat ze zelf weten hoe ze om moeten gaan met emoties, gevoelens, gedachten en gedrag.



Niets is minder waar! Als ouders staan we hier vaak niet bij stil.

"Doe dat nou niet" of "Doe even normaal" zijn misschien uitspraken die je als ouder herkent. We verwachten dat onze kinderen dan weten wat normaal is of wat ze niet mogen doen. Vaak is dit niet het geval, kinderen weten dit niet en moeten dit nog leren.

Boosheid, angst en verdriet gaan allemaal gepaard met gedrag. Gedrag dat daar uit voortkomt ervaren we als ouders regelmatig als lastig. Het roept van alles in ons op. We voelen ons daardoor wellicht regelmatig geïrriteerd, machteloos en/of onzeker. We zien liever een blij en gelukkig kind. Fijn en ook een stuk makkelijker.

Alleen deze gevoelens hebben wij als mens niet voor niets. Alle gevoelens en emoties hebben wij nodig, omdat ze allemaal een functie hebben voor ons lichaam. Ze proberen ons iets te vertellen en nodigen uit tot actie. Daarover lees je later meer.

Het is de kunst om naar alle gevoelens te leren luisteren, er ruimte aan te geven en ermee om te leren gaan. Zodat jij veerkrachtig en in balans je leven kunt leiden. Zowel voor onze kinderen alsook voor ons als ouder.

Als je weet dat kinderen nog mogen leren omgaan met emoties en je weet wat ze te leren hebben, kunnen we met een andere bril naar kinderen en hun gedrag kijken.

Functie emoties

Vera Helleman schreef De emotie encyclopedie - gevoelens als navigatiesysteem naar een gelukkig leven met daarin 350 emoties die allen worden onder gebracht in 8 emotiegroepen.

Ik neem je voor nu graag mee naar de vier bemoetelingen en hun functie. Onder deze emotie schuilen vaak heel veel andere gevoelens. Al deze gevoelens willen ons lichaam iets vertellen en brengen ons in beweging.



Vreugde

De emotie vreugde ook wel blij genoemd geeft ons lichaam levensenergie. Door dingen te doen waar we blij van worden krijgen we energie en laden we onze interne batterij op. We voelen ons goed, vrolijk, blij, gelukkig en energiek.



Boosheid

Boosheid ontstaat als wij over onze grenzen gaan of anderen over onze grens (laten) gaan. Het wil de negatieve energie uit ons lichaam ontladen en wil de balans in energie weer herstellen. Boosheid wordt middels lichamelijke impulsen gevoeld in ons lichaam. Bijvoorbeeld in ons hoofd, handen, voeten of buikgebied en wil op die plek ontladen.



Verdriet

Je verdrietig voelen is nodig om los te laten en te verwerken. Loslaten en verwerken van bijvoorbeeld pijn, schrik of gemis. Huilen is belangrijk voor ons lichaam. Met onze tranen wil ons lichaam opschonen en helen om balans aan te brengen. Tranen bevatten stresshormonen. We laten letterlijk stress/spanning los. Belangrijk om het verdriet er te laten zijn en te (laten) huilen.



Angst

Angst wil ons lichaam waarschuwen voor gevaar en is een beschermingsmechanisme, waardoor onze overleefstand aanslaat. Onbewust reageren we door te vechten, vluchten, bevriezen of onszelf aan te passen. Ons brein maakt geen onderscheid tussen echt gevaar of gevaar dat wij in onze gedachten creëren. Na een overweldiging wil ons lichaam weer balans aanbrengen en gaat trillen, schudden, huilen of zuchten.

“Neem je kind en zijn gevoel serieus.
Het heeft het moeilijk.”

“
Neem je kind en zijn gevoel serieus.
Het is er niet op uit om jou dwars te zitten.
Jouw kind heeft het op dat moment moeilijk.

Welke emoties of gedachten komen bij je op als je deze uitspraak leest ?

1

2

3

**Nu je weet welke functie emoties hebben voor je lichaam.
Wat neem jij vanaf nu mee?**

Kinderen leren van wat wij doen.

Kinderen hebben nog maar beperkte ervaringen opgedaan in hun leven. Ze hebben een heel ander wereldbeeld dan wij als volwassenen hebben. Ze hebben nog weinig oordelen en leven in het hier en nu. Ze moeten alles nog leren, zo ook het leren omgaan met emoties en gevoelens, die zich uiten in gedrag. Dit gedrag is niet altijd acceptabel en moet begrenst worden. Belangrijk voor ons als ouders om te weten dat het gedrag niet op ons persoonlijk gericht is. Ze willen ons niet bewust kwetsen of pijn doen, integendeel. Vaak worden ze overspoeld met allerlei gevoelens en emoties en weten ze zich daar geen raad mee.

Ze hebben ons daarbij nodig om negatieve gevoelens en emoties in hun lijf op een helpende manier te uiten, zonder daarbij een ander pijn te doen of te kwetsen met woorden. Wij hebben het voorrecht kinderen te leren omgaan met gevoelens en emoties.

En laat dit nou een hele klus zijn, omdat wij zelf ook nog de nodige gevoelens, emoties en gedachten ervaren op zo'n moment. Omdat we onbewust getriggerd worden door alles wat we aan bagage hebben meegenomen.

Kinderen leren door hun omgeving en door al hun zintuigen te gebruiken. Ze kijken, luisteren, horen, ruiken, proeven en voelen. Daarbij nemen ze de omgeving en de prikkels die daarin voorkomen helemaal in zich op en bouwen zo aan steeds nieuwe ervaringen en een groter wereldbeeld.

Het zal je dan misschien ook niet verbazen dat wij als ouders hun grootste voorbeeld zijn. Wij zijn veel in hun directe omgeving en ze kijken en luisteren daarin naar hoe wij met alles omgaan. Ze doen veel van wat wij doen na. Misschien is het je wel eens opgevallen en heb je gedacht "nu hoor ik mezelf praten." of "hé dat doe ik ook op die manier."

Zo is dat met alle mensen die dichtbij hen staan. Ouders, broer(tjes)/zus(jes), leerkracht en vriendjes/vriendinnetjes. Het gedrag dat zij zien wordt gekopieerd en doen zij op zeker moment vaak onbewust na.

Onbewust zijn kinderen ook een spiegel voor ons als ouders door hun gedrag. En kunnen wij van hen ook een hoop leren, als we er voor open staan en daarbij de juiste ondersteuning zoeken. Gevoelens en emoties die door hen geuit worden en bij ons iets raken of triggeren geven ons aan waar wij als ouders in liefde naar mogen kijken en aan mogen werken. Een geschenk om ons te blijven ontwikkelen en ons mooiste leven te kunnen en mogen leiden.



Kinderen leren van wat wij doen.

Nu we weten dat kinderen leren van wat wij doen is het interessant om eens te onderzoeken hoe wij zelf omgaan met onze eigen gevoelens en emoties. Hoe doe ik(en/of mijn partner) dat eigenlijk?

Kies eens een emoties uit en schrijf dan eens alles op wat in je opkomt. Vind je het interessant, dan kun je dit voor iedere emotie eens doen.

Als ik mij boos/verdrietig/bang voel dan....

Hoe ga ik met mijn eigen gevoelens en emoties om?
Uit ik mijn gevoelens en emoties? En zo ja hoe?
Of stop ik ze vaak weg omdat het niet uit komt op dat moment?

Wat valt mij op?

1

2

3

leren omgaan met emoties

Nu we weten dat kinderen alle emoties en gevoelens nodig hebben, ze het gedrag niet laten zien om jou te irriteren of te kwetsen, maar dat ze eigenlijk nog niet weten hoe ze moeten omgaan met alles wat ze voelen, is het belangrijk te weten welke stappen kinderen moeten leren om gevoelens en emoties op een fijne manier te uiten in gedrag. Susan van Asten van SOS kinderen en emoties ontwikkelde daarvoor een vier stappen leerproces dat duidelijk laat zien wat kinderen en wij als ouders mogen leren als het gaat over omgaan met emoties.

#1 herkennen



Kinderen moeten leren herkennen wat ze voelen. Voor het ene kind gaat dat vanzelf en het andere kind vindt het lastig om te voelen welke gevoelens er allemaal gevoeld worden in het lijf.

Om te leren voelen kun je beginnen met allerlei voelspelletjes met de handen en voeten. Als je op die manier kunt voelen en er taal aan kunt geven, kun je vervolgens leren wat je van binnen voelt. Spelen met klei, modder, schuim, water, rijst, zand en verf etc. kan bijdragen aan het leren voelen. Bij dat voelen komen woorden in hun op als dit voelt: fijn, niet fijn, vies, vervelend etc.. Een eerste stap naar voelen om vervolgens binnenin je lijf te kunnen voelen.

Als ouder is het belangrijk de gevoelens van ons kind te erkennen. Alle gevoelens mogen er zijn, de manier waarop is niet altijd goed en mogen we begrenzen.

#2 benoemen



Kinderen moeten vervolgens leren woorden te geven aan dat wat ze voelen door dit te gaan benoemen. Vaak kennen ze de basisemoties boos, blij, bang en verdrietig. Zoals eerder genoemd zijn er natuurlijk nog heel veel meer. Denk aan geïrriteerd, jaloers, onzeker, zenuwachtig, gespannen etc.

Deze woorden hebben kinderen nog niet zelf tot hun beschikking. Daar moeten ze langzaam maar zeker mee in aanraking komen. En daar hebben ze ons als ouders bij nodig.

Belangrijk voor ons als ouder om gevoelens en emoties die je bij je kind denkt te zien te benoemen. "Volgens mij voel jij je gefrustreerd, omdat het niet lukt?" of "Ik denk dat jij je teleurgesteld voelt, omdat het niet mag."

Prentenboeken, verhalen, spelletjes en emotiekaartjes zijn helpend om de emotionele woordenschat van je kind te vergroten.

#3 accepteren

Ik ben er voor jou!



Een belangrijke stap voor zowel ons als ouders als ook voor onze kinderen is het accepteren dat wij ons zo voelen.

Veel kinderen en ook ouders accepteren bijv. boosheid, verdriet of angst (nog) niet van zichzelf of van hun kinderen.

Dit komt vaak omdat het gepaard gaat met negatief gedrag dat je niet graag ziet. Denk dan aan slaan, schoppen, gillen, schreeuwen, schelden, vloeken, gooien met spullen etc.

Een kind wil ons als ouders niet kwetsen of opzettelijk pijn doen als het zich zo voelt. Kinderen weten zich nog geen raad met al die gevoelens en hoe je die op een fijne manier kunt uiten. Weet dat er onder gedrag altijd een onvervulde behoefte schuilt.

Kinderen mogen leren dat wat ze voelen ok is. En dat er nog geleerd mag worden hoe met al deze gevoelens om te gaan. Alleen jij kunt voelen wat je voelt, dat kan een ander niet voor je doen.

Zo is dat ook voor ons als ouders. Ook wij mogen leren onze eigen gevoelens te accepteren en te uiten. We zijn vaak gewend gevoelens weg te stoppen en een masker op te zetten als we bijv. een rot dag hebben gehad. We stappen dan vrolijk de deur binnen en doen of er niets aan de hand is. Onze kinderen voelen dat er wat is, maar er wordt niet over gesproken. Dat geeft een onveilig gevoel. Daarnaast geven we het voorbeeld dat onze gevoelens er niet mogen zijn of ertoe doen. Natuurlijk hoef je niet alles met je kinderen te delen, maar we mogen zowel voor onszelf en als voorbeeld voor onze kinderen meer in liefde kijken naar onze eigen gevoelens en behoeften en die ook accepteren en uiten.

Het gedrag van onze kinderen roept onbewust heel veel bij onszelf op. Het gedrag triggert iets in ons. Vaak drukt het op een pijnpunt van een overweldigende ervaring uit ons verleden, waardoor ons systeem onbewust wordt geactiveerd en in beweging komt door te reageren.

Uitspraken als: "stel je niet zo aan", "niets aan de hand" "nu maak je papa/mama verdrietig" of "daar hoef je toch niet bang voor te zijn" zijn snel gezegd. Alleen ze laten kinderen aan zichzelf en hun gevoelens twijfelen. Onbewust denken ze: "dan zal het wel niet zo zijn", "ik doe het nooit goed" of "als ik mij zo voel dan voelt mama/papa zich.." en daarmee voelen ze zich schuldig en verantwoordelijk voor ons. Een kind is alleen nooit verantwoordelijk voor hoe wij ons voelen! Daar zijn we zelf verantwoordelijk voor en dus ook om te leren kijken naar wat triggert het gedrag van mijn kind in mijzelf. Waar komt dat vandaan en hoe kan ik daarmee omgaan. Een mooi leerproces.

Het is belangrijk te accepteren dat onze kinderen naast gelukkig en blij zich ook boos, bang en verdrietig voelen. Dit accepteren door het gevoel te erkennen en hier ruimte voor te geven is heel belangrijk. Dit betekent overigens niet dat al het gedrag dan acceptabel is en geaccepteerd wordt. Integendeel, het is belangrijk het gedrag te begrenzen.

#4 uiten van gedrag



De laatste en vaak ook de lastigste stap is het leren uiten van je gevoelens en emoties. Want daar is waar het vaak nog niet strookt met verwachtingen en behoeften van ons als ouders, leerkrachten of andere volwassenen.

Wij als volwassenen hebben vaak veel gedachten in ons hoofd als een kind emoties en gedrag laat zien en veroordelen vaak onbewust het gedrag en willen dat het stopt.

De manier waarop kinderen zich in emotie gedragen is ook nog lang niet altijd goed. Elkaar pijn doen, kwetsen met woorden, schelden of spullen kapot maken is onacceptabel en moet begrenst worden. Als we het gedrag veroordelen dan geven we vaak een sanctie of een straf om het gedrag af te straffen. Hoe begrijpelijk dit ook is met een straf leren kinderen het nog niet. Wat ze daarmee wel leren is stiekem dingen doen en liegen, omdat ze bang zijn om gestraft te worden. Want als we gestraft worden, worden we niet gezien, gehoord en begrepen.

Kinderen moeten vooral leren wat mag ik dan wel en wat kan ik wel doen als ik mij zo voel. Want het is zoals gezegd heel belangrijk dat de emotie/ het gevoel er mag zijn. Het gevoel wil gevoeld en geuit worden, omdat hij een functie heeft voor ons lichaam. Er is een grens bereikt, je bent van iets geschrokken of je hebt je pijn gedaan.

Ons systeem reageert daar onbewust direct op en komt in een overleefmodus, waarbij we direct gaan vechten, vluchten, verstijven of aanpassen. Op dit soort momenten kunnen we niet meer helder nadenken en heeft ons reptielenbrein (ons overlevingsmechanisme) het overgenomen. En dat kan resulteren tot het uiten van onacceptabel gedrag.

Het heeft op dat moment geen zin om in gesprek te gaan met een kind, een kind is op dat moment niet voor rede vatbaar. Het is eerst belangrijk dat het kind de emotie kan doorvoelen en kan uiten op een voor zichzelf en de omgeving veilige manier.

Probeer het als ouder dan ook niet te sussen of in te dammen.

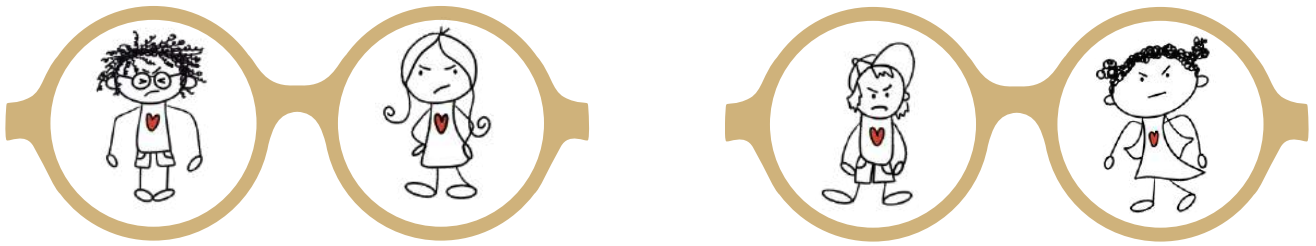
Wat ons kind op dat moment nodig heeft is veiligheid voor zichzelf en de omgeving, een rustige ouder voor verbinding en de mogelijkheid tot het uiten van de emotie.

Welk gedrag wordt wel geaccepteerd?

Wat mag je kind doen als alternatief voor het slaan/schoppen?

Belangrijk daarbij is dat de emotie geuit wordt met het lichaamsdeel waar de emotie gevoeld wordt.

Kijken door een andere bril



Laten we nu eens door een andere bril kijken naar het gedrag van je kind en ons zelf. Probeer eens een situatie voor je te halen, waarin de emotie of het gedrag van je kind voor een uitdaging zorgde bij jou.

#1 Herkennen:

Welke emotie was zichtbaar bij je kind?

Welk gedrag liet je kind zien?

Welk gevoel ontstond er bij jou toen je kind zich zo voelde en/of dit gedrag liet zien?

#2: Benoemen:

Als je voor je kind zou moeten benoemen wat hij voelde wat zou je dan zeggen? Je kunt starten met: "ik zie dat...", "ik denk dat.." of Klopt het dat..." jij je (gevoel/emotie) voelt?

Als je voor jezelf zou benoemen hoe jij je voelde en wat dit met jou deed wat zou je dan zeggen? "ik voelde me...." "ik dacht...."

#3: Accepteren:

Welke onvervulde behoefte zou er achter het gedrag/gevoel van je kind hebben gezeten? Welke behoefte was niet vervuld?

Als je dat nu weet, lukt het jou om te accepteren dat je kind zich zo voelde? Mag deze emotie/mogen deze emoties er zijn?

Mag jij jezelf zo voelen op dat moment? Wat verwacht jij van jezelf?

#4: Uiten:

Weet jouw kind wat hij/zij kan doen als hij zich zo voelt?

Wat mag jouw kind wel doen als hij/zij zich zo voelt?

Hoe leert jouw kind dat?

Wat heb jij nodig op het moment dat jouw kind zich zo voelt?

Posters

De volgende twee pagina's bevatten een tweetal posters voor jou als ouder die je naar behoefte kunt afdrukken op A4 of A3 formaat en een mooi plekje kunt geven in huis.

De eerste poster is een samenvatting van het 4 stappen leerproces.

Wat hebben kinderen te leren als het gaat over het leren omgaan met emoties en gevoelens. Per stap staat nog even kort en krachtig beschreven wat er geleerd mag worden.

De tweede poster is een poster met 4 stappen die belangrijk zijn tijdens en na een uitdagende situatie.

Kinderen mogen leren wat ze wel mogen doen als zij zich bijvoorbeeld boos voelen. Wij ouders mogen leren dat de boosheid niet persoonlijk bedoeld is, maar een signaal van het lichaam om in beweging te komen voor je kind en dat het er echt even mag zijn en uit het lijf mag.

Een belangrijke stap die vaak wordt overgeslagen is na een uitdagende situatie het gesprek met elkaar aan gaan, zonder oordeel. En dit laatste is heel belangrijk. Dit vraagt tijd en oefening van ons als ouders.

Vaak zijn we blij dat de rust is wedergekeerd en hebben we het er maar niet meer over. Het is niet de bedoeling direct het gesprek aan te gaan, een kind dat nog hoog in zijn emotie zit is daar nog niet toe in staat. Wij zelf als volwassenen trouwens ook niet.

In een uitdagende situatie kunnen wij niet goed nadenken, ons lijf is ingesteld op overleven en hanteert alleen het overlevingsmechanisme.

In dat moment zijn niet direct in staat om te leren. Leren doen we als het rustig is in ons lijf en brein en we ons veilig voelen.

Daarom is het belangrijk om op een later moment nog eens het gesprek aan te gaan. Wat gebeurde er? Wat voelde jij in je lijf?

Wat gebeurde er bij mij als ouders en wat voelde ik in mijn lijf?

Door dit gesprek open en zonder oordeel aan te gaan leer je elkaar en elkaars behoeften beter begrijpen.

En wij als ouders maken daarin ook fouten. Erken ook aan je kind als jij iets hebt gezegd of gedaan wat niet de bedoeling was en zeg zo nodig sorry.

Het leerproces in 4 stappen*

*Susan van Asten - SOS kinderen en emoties.



01 herkennen

Kinderen moeten leren herkennen wat ze voelen in hun lijf. Erken het gevoel van je kind als ouder.

Wat is dat wat ik voel?



02 benoemen

Leer kinderen verwoorden wat ze voelen en/of denken. Benoem wat jij denkt wat je kind voelt/denkt, zonder oordeel.

Zeggen wat ik voel.



03 accepteren

Wij mogen accepteren dat we ons ook boos, verdrietig, bang of ongelukkig voelen. Deze emoties hebben een functie voor ons lijf. Kinderen doen het niet om ons te kwetsen, ze hebben ons nodig. Geef erkenning aan het gevoel van je kind.

Ik mag me zo voelen.



04 uiten

Emoties willen gevoeld en geuit worden op een manier die bij de lichamelijke sensatie past. Zo herstelt de balans in ons lichaam. Kinderen mogen leren hun emoties op zo'n manier te uiten dat het voor henzelf en hun omgeving veilig is.

Ik leer mijn gevoel op een voor iedereen veilige manier te uiten

Kom verder in een moment van boosheid



Adem in, adem uit

Adem in, adem uit connect met je gevoel om zelf rustig te blijven

Gedachten die helpend zijn:

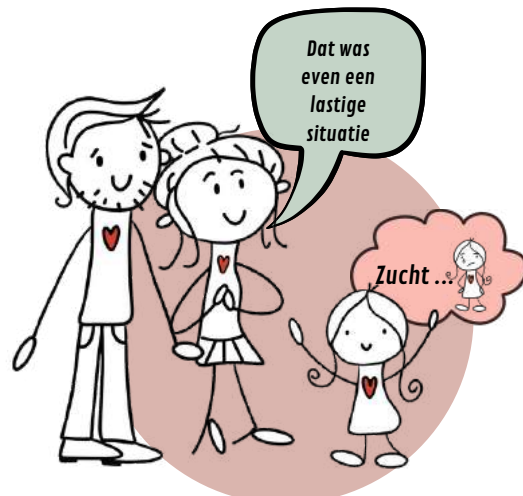
"Mijn kind heeft het lastig & heeft mij nodig."

"Dit is niet persoonlijk".

Ik ben er voor jou

Biedt veiligheid en zorg ervoor dat je kind zichzelf of de ander geen pijn doet. Blijf in verbinding.

Geef erkenning, benoem wat je ziet zonder oordeel (!) en begrenst het gedrag als dit onveilig/onacceptabel is.



Wat mag wel?

Vertel je kind of laat zien wat het wel mag doen i.p.v. benoemen wat je niet wilt zien. Bijvoorbeeld uiten met:
Voeten: trampoline springen, stampen of schoppen tegen een bal.

Handen: vuisten maken, slaan tegen ballon/kussen, krassen op papier.

Hoofd/mond: ademen en hard uitblazen of schreeuwen in een kussen.

Na de tijd

Pas wanneer de heftige emotie is gezakt en je kind weer rustig is, is er ruimte voor gesprek. Dat hoeft niet direct, maar doe dit wel. Op deze momenten vindt leren plaats. Spreek rustig & zonder oordeel.

Wat gebeurde er? Hoe voelde jij je? Hoe was dat voor jou? Hoe was dat voor de ander?

Wat zou de volgende keer fijn zijn?

Mijn kind mag leren zijn gevoelens en emoties te accepteren en te uiten.

Nu denk je misschien na de oefeningen te hebben gedaan en alles te hebben gelezen "poeh, had ik dat maar eerder geweten." Veroordeel jezelf alsjeblieft niet. Jij hebt tot nu toe alles naar eer en geweten en met liefde gedaan voor jouw kind(eren). Iedere dag leren en groeien we verder als mens.

Wees mild voor jezelf en weet dat jij de beste ouder bent voor jouw kind. Opvoeden gaat met vallen en opstaan en dat is helemaal ok. Samen groeien jullie als gezin elke dag. Leren jullie elkaar steeds beter kennen en begrijpen.

We zijn allemaal mens, hebben onze eigen patronen, overtuigingen en routines door de overweldigingen die we hebben meegemaakt in ons leven.

Elke dag leren en groeien we om ons mooiste leven te leven.

Wat neem jij vanaf nu mee en waar wil jij jezelf aan blijven herinneren?

1

2

3

4

5

Dank je wel mooi mens!

Ik hoop dat je mooie nieuwe inzichten hebt opgedaan door de oefeningen en de informatie in deze minitraining en dat je hebt genoten van deze reis door emoties en gedrag. Ik ben graag in verbinding met ouders en kinderen vandaar ook de Facebookgroep Kom verder bij emoties & gedrag van je kind bij deze minitraining. Dus voel je welkom om daar lid van te worden. Te delen en vrijblijvend contact op te nemen. Samen kom je verder dan alleen.

Wellicht zijn er nog vragen die je graag zou willen stellen, mooie momenten tijdens deze reis die je wilt delen of ben je nieuwsgierig geraakt naar je triggers en wat ik daarin voor je zou kunnen betekenen.

Voel je welkom. Je mag me altijd een mail sturen via info@komverderbijlinda.nl, mijn website www.komverderbijlinda.nl, een berichtje via Facebook: [komverderbijlindakindercoach](#) of instagram: [komverderbijlinda](#).

En hou mijn kanalen in de gaten voor nieuwe diensten en producten.

Dank je wel mooi mens, voor wie jij bent en wat je doet voor jezelf en je gezin. Ik wil je bedanken dat jij de moeite en tijd hebt genomen om aan de slag te gaan met mijn minitraining. Ik hoop dat het je veel heeft gebracht. Bevestiging omdat je het zo goed doet en vertrouwen in jezelf en je kinderen voor de toekomst.

Leef je mooiste leven, omdat jij het waard bent om te genieten van en met je gezin!



Bronvermelding

De prachtige illustraties zijn gemaakt door Karien van Lieverdeliefste.

Susan van Asten - SOS kinderen en emoties

Susan van Asten - De emotiegids voor kids

Vera Helleman - De emotie encyclopedie

How to talk to kids

Opleiding, training, persoonlijke ontwikkeling & coaching

Esther van der Werf

Susan van Asten - train de trainer SOS kinderen en emoties

Sandra Kleipas - opleiding tot individueel emotioneel begeleider

Susan van Asten - breng je leven in stroming

Mandy Fredericks Virtueel assistent en coach

Marlies van der Hout businesscoach