

Omgaan met emoties bij kinderen.

Wat hebben kinderen nodig van ons?

Als we kinderen leren fietsen, koken, veters strikken dan doen we dat met veel geduld. We doen het voor, geven instructies, herhalen het en we laten het kind oefenen en leren van fouten. Het leerproces gaat stap voor stap en als de stap te groot is maken we kleinere stapjes. We snappen dat een kind dat niet in een keer kan en dat het moet leren en ontwikkelen. We snappen ook dat elk kind daar een eigen tempo in heeft.

Deze manier van begeleiden vinden we vaak lastiger bij vaardigheden die te maken hebben met emotieregulatie, gedragsregulatie en sociale vaardigheden. Hoe ga je om met een kind dat in de supermarkt ligt te brullen, niet op zijn beurt wacht, slaat, plaagt, niet doet wat je vraagt, heel veel huult, angstig is, dingen stuk maakt? We zijn op dat gebied een stuk minder geduldig hebben de neiging dat soort gedrag te willen sturen door middel van dwang, straf en beloning. We hebben de neiging kinderen op dat gebied te overschatten (het kind zou het moeten kunnen, het doet expres niet wat ik wil) en te onderschatten (het kind zal zich alleen goed gaan gedragen als het gestuurd wordt richting goed gedrag). We hebben de neiging om het gedrag te zien als een eigenschap van het kind: lui, dom, ongeduldig, driftig, onzeker, te emotioneel of gevoelig, onaardig. Verder ervaren we probleemgedrag op deze gebieden vaker als lastig omdat het ons emotioneel meer raakt dan een aangebrand koekje of veters die in de knoop zitten. Het kan nare emoties bij ons oproepen die tot automatische reacties leiden die niet altijd handig zijn. Je kan verder associaties hebben met hoe volwassenen op jou hebben gereageerd toen jij als kind dit soort gedrag vertoonde. Dat zijn soms hele nare herinneringen die je reactie op het kind waar je nu mee te maken hebt kunnen beïnvloeden als je niet oplet.

Het is van belang te beseffen dat vaardigheden op het gebied van het reguleren van emoties en gedrag en sociale vaardigheden, met vallen en opstaan geleerd moeten worden. Het is niet voldoende om de gedragsregels, afspraken en sociale regels aan kinderen uit te leggen. Meestal weten ze al heel goed wat wel en niet mag. Wat ze moeten leren is hun emoties en gedrag te reguleren. Kinderen hebben daar de begeleiding van een volwassene bij nodig. Het belangrijkste is dat jij het goede voorbeeld geeft. Dus als jij schreeuwt, slaat, straft, je macht uitoefent en geen rekening houdt met het kind, dan zal het kind ook op die manier omgaan met anderen of juist angstig, terugtrekgedrag gaan vertonen. Als je zelf vriendelijk, geduldig, behulpzaam reageert en zelf je emoties en gedrag kan reguleren, dan zullen ze dat leren van jou. Net zoals bij veters strikken en fietsen vraagt dat van jou dat je zelf die vaardigheden beheerst (dat je jezelf kan reguleren als het gedrag van het kind je raakt) en dat je je goed kan verplaatsen in het niveau van kind, zodat je het kan begeleiden op zo'n manier dat het de stap kan maken waar het klaar voor is, zoals in de eerste alinea is beschreven.

Je mag er vanuit gaan dat een kind een stap zal zetten richting groei, ontwikkeling en vaardigheden die goed zijn voor het welzijn van het kind en voor de sociale banden die het heeft, zo gauw het daartoe in staat is. Als een kind die vaardigheden niet laat zien, dan wil dat zeggen dat het kind op dat moment in die situatie nog niet kan. Het is dan van belang om het kind te helpen dat te leren.

Basisbehoeften

Kinderen hebben net als alle mensen een basisbehoefte aan:

- er mogen zijn,
- zoals je bent, met je leuke en minder leuke kanten
- en gezien en erkend worden.

Als die basisbehoefte vervuld wordt, dan geeft dat ruimte aan het kind om te zijn wie het is met alles wat het van binnen ervaart. Hoe meer iemand in staat is om al zijn innerlijke ervaringen waar te nemen, er contact mee te maken en te erkennen hoe meer sturing die persoon heeft over zijn gedrag. 'Negatieve' emoties staan dan niet in de weg om te doen wat je belangrijk vindt. Bijvoorbeeld: Een kind voelt zich onzeker als het iets nieuws gaat doen. Als het kan en mag voelen dat het onzeker is, dan kan het iets nieuws gaan doen en tegelijk onzekerheid voelen. Als onzekerheid er niet mag zijn, dan is de kans groter dat het gaat vermijden, want onzekerheid hoort er bij als je iets nieuws gaat doen. Een ander voorbeeld: als je boosheid kan voelen en er ruimte voor kan maken hoe dat voelt in je lichaam, dan heb je meer controle over je gedrag, je hoeft je niet agressief te gedragen ook al voel je je boos. Als boosheid wordt afgewezen en onderdrukt moet worden, is de kans op een ontploffing groter.

Je eigen emoties

Als een ander emoties ervaart dan raakt dat ons, we leven mee met de mensen om ons heen, vooral met onze kinderen. Als ouder ben je als het ware het emotionele vangnet voor je kind. Het kind heeft iemand nodig die de emoties spiegelt, er woorden aan geeft en steun geeft om de emoties te ervaren en een plek te geven. Het is van belang om dat als kind te leren, zodat je als volwassene jezelf kan helpen om met moeilijke emoties om te gaan, waardoor je meer de dingen kan doen die je wilt doen. Als je als ouder bepaalde 'negatieve emoties' bij jezelf niet wil/kan voelen, dan kan je je kind ook geen ruimte geven om die te ervaren. Je kind kan dit 'oplossen' door deze emoties weg te drukken, te negeren of om te buigen (b.v. boos worden in plaats van verdriet voelen, of andersom). Dit is geen echte oplossing omdat emoties terug blijven keren, ook al wil je ze niet, en het maakt je minder vrij in je keuzes en gedrag (zie boven).

Voorbeelden hoe emoties van het kind jou emoties als ouder beïnvloeden:

Mijn kind ligt te gillen op de grond in de supermarkt en ik ga door de grond van schaamte.

Mijn kind is ontevreden en verveelt zich, ik voel mij tekort schieten.

Mijn kind is verdrietig en ik voel verdriet.

Mijn kind is erg bang en ik irriteer mij want er is in mijn ogen niks om bang voor te zijn.

Mijn kind is woedend en ik voel mij ook boos.

Mijn kind voelt zich ongelukkig en ik heb schuldgevoel.

Als je in deze gevallen niet wilt voelen wat je voelt is de kans groot dat je het gevoel van je kind zal willen stoppen (dan stopt je eigen nare gevoel immers ook). Dit kan door boos te worden, te negeren, af te leiden, weg te kijken, te beredeneren waarom je kind zich niet zou moeten voelen zoals het zich voelt, te veroordelen, de situatie te veranderen waardoor de emotie ook veranderd. Een nadeel van deze reacties is dat het kind niet leert om met emoties om te gaan en ze ruimte te geven.

Verskil tussen willen en nodig hebben.

Veel ouders vragen zich af of ze hun kind hun zin moeten geven als het kind iets wil en sterke negatieve emoties laat zien als het dat niet krijgt. Meestal is het op korte termijn belonend om het kind de zin te geven, omdat de nare emotie dan snel zakt. Kind blij, jij blij! Echter zo leren kinderen niet met nare emoties en normale teleurstellingen in het leven om te gaan.

Bovendien wordt je op die manier een speelbal van de grillen van je kind. Dat betekent ook weer niet dat je je kind nooit mag geven wat het wil. Als het graag wil geven en er is een balans tussen wat het kost (geld, energie, tijd) en wat het oplevert, dan is daar niets mis mee. Wel is het handig om een onderscheid te maken tussen willen en nodig hebben. 'Willen' gaat over dingen willen hebben of willen dat het gaat zoals je wilt. 'Nodig hebben' gaat over dat

wat nodig is om gezond te zijn. je te kunnen ontwikkelen en contact te maken met anderen. De basisbehoeften dus.

Als je met een kind een speelgoedwinkel in loopt, dan zal het snel van alles willen, maar dat speelgoed heeft het niet nodig. Het is prima om het niet te geven. Echter het kind heeft het wel nodig dat het gezien, erkent, serieus genomen wordt en dat het begeleid wordt in het verwerken van een teleurstelling.

Dus aan de ene kant: “Nee, je krijgt dat speelgoed niet.”.

Aan de andere kant: “Je wilt het heel graag merk ik, je bent teleurgesteld dat je het niet krijgt, dat kan ik mij voorstellen. Wat een naar gevoel is dat. Jammer he, dat we niet alles kunnen kopen wat je wilt.”.

Het kan waardevol zijn om te onderzoeken wat de onderliggende behoefte is als een kind iets wil. Stel dat een kind uit zijn dak gaat omdat het langer op wil blijven en dat mag niet. Welke behoefte kan er onder dat willen zitten? Wil het nog even contact en aandacht? Is het bang om alleen te zijn en heeft het behoefte aan veiligheid? Is het spel nog niet af en heeft het behoefte om dat af te maken? Is het emotioneel ontregeld en overprikkeld en is het nodig om even de grenzen op te zoeken, boos te zijn en te huilen als uitlaatklep? Is het angstig voor iets wat er de dag er na gaat gebeuren?

Het kind voelt zich gezien en serieus genomen als je oog hebt daarvoor, helpt de behoefte onder woorden te brengen en benoemt dat zowel de wens als de emoties er mogen zijn.

Vervolgens kan je kijken wat je kan bieden. Ook al mag het uiteindelijk niet later naar bed, het heeft dan wel gekregen wat het nodig had.

Time out?

Als een kind een sterke emotionele reactie heeft, daarbij agressief reageert en niet voor rede vatbaar is, willen mensen wel eens adviseren om een time out toe te passen: isoleer het kind tot het gekalmeerd is. Dit advies is achterhaald. Er is inmiddels veel onderzoek gedaan en een time out blijkt niet te werken:

- Het kind leert er niet van.
- Het probleemgedrag neemt op lange termijn niet af en kan zelfs toenemen.
- Het heeft negatieve bijeffecten zoals: onzekerheid, angst, stress, verminderd immuunsysteem. Sommige kinderen kunnen zelfs terugvallen in hun ontwikkeling, zoals weer gaan bedplassen.
- Het beschadigt de band tussen ouders en kind.

Het kind trekt de conclusie: “Als ik mij naar voel, dan sta ik er alleen voor.” en omdat het nog niet in staat is de emoties zelf te reguleren zal het emoties weg gaan drukken met alle negatieve gevolgen die daar bij horen. Verder kan het door het hoge stressniveau niet leren van de situatie.

Time In!

Begin bij jezelf.

Het zien van de negatieve emoties en het negatieve gedrag van je kind roept ook bij jou negatieve emoties op. Maak ruimte voor je eigen gevoelens, observeer je gedachten, voel je voeten op de grond, haal een paar keer diep adem. Als je voelt dat je niet in de vecht/vlucht modus zit, goed aanwezig bent en open kan staan voor je kind ga dan door met de volgende stap. Je hoeft je niet goed te voelen, maar het is wel belangrijk dat je je gedrag onder controle hebt. Heb je dat niet, ga dan niet door naar de volgende stap. Neem wat meer tijd of vraag hulp bij je partner of iemand anders.

Benoem kort en duidelijk wat er gebeurt en wat je gaat doen.

“Ik zie dat je je heel naar voelt nu. Dat snap ik en het is niet oké als je je broertje slaat. Ik ben er om jou en je broertje te beschermen. Dus ik stop jou nu. Ik blijf bij je.”

Biedt een veilige plek voor het kind om de emotie te laten komen en gaan, wees aanwezig..

Sluit daarbij goed aan bij het kind. Sommige kinderen vinden het prima om vastgehouden en geknuffeld te worden, anderen niet. Als je kind liever even alleen is op een fijne en veilige plek, dan mag dat ook. Het kind kiest er dan zelf voor en jij blijft aanwezig en beschikbaar (dit is dus geen time out, het is geen straf, het kind kies zelf, het wordt niet geïsoleerd). Als het later een knuffel wil dan mag dat. Benoem de plek als positief ‘jouw fijne plek, hut, tent’, een plek met fijne spullen, zachte kussens en dekens. Blijf in de gaten houden en benoemen dat de emotie er mag zijn en dat je begrenst op het moment dat iets of iemand beschadigd wordt. Als het kind agressie kwijt moet, dan kan het op kussens slaan of tegen je handen duwen “Ik zie dat je boos bent en je mag mij niet slaan, duw maar tegen mijn handen.”. Geef korte instructies, wees helder en duidelijk

Blijf zelf rustig, geef het goede voorbeeld hoe je emoties reguleert en je er niet door mee laat slepen. Als je dat lastig vindt, vraag dan hulp en oefen er mee.

Geef je kind de ruimte om te voelen wat het voelt. Door acceptatie laat je zien dat je betrokken bent en van hem of haar houdt. Het kind mag er helemaal zijn, inclusief de emoties, ook de moeilijke emoties. Laat het kind uitdrukking geven aan de emoties (huilen, stampen, schreeuwen, zeggen wat dwars zit, gezichtsexpressie, op kussens slaan).

Napraten.

Soms hoeft er niet nagepraat te worden. Dan is het gevoel gevoeld en kan je weer overstappen naar dat waar je mee bezig was. Soms is het wel handig om na te praten. Dat kan pas als de emotie gezakt is. Als de emotie nog ‘heet’ is, dan is het deel van de hersenen dat nodig is voor een gesprek en voor nadenken niet goed doorbloed. Dus wacht af tot de boel ‘koel’ is.

- Je kan benoemen wat je zag aan emoties en checken of het kind denkt dat dat klopt. Zo leert het uiteindelijk woorden geven aan emoties, wat de kans op toekomstige uitbarstingen kleiner maakt.
- Maak samen een kort verhaal over wat er gebeurde, simpel en zonder oordeel: “Er gebeurde..., toen voelde jij..., toen deed jij..., toen gebeurde..., toen voelde ik..., toen deed ik..., toen gebeurde...”. Hoe zouden we het een volgende keer willen doen? (Hetzelfde? Anders?). Verwacht niet dat het kind het gevoel van jou op gaat lossen of dat er excuses gemaakt worden. Het gaat er om dat het kind leert dat zijn of haar gedrag gevolgen heeft, het gedrag beïnvloed de wereld om zich heen en de mensen om zich heen.
- Onderzoek of er een probleem is dat opgelost kan/moet worden. Maak een onderscheid tussen ‘zonsondergangen’ en ‘wiskunde problemen’. Een zonsondergang kan en hoeft niet opgelost worden, een zonsondergang is een ervaring die ervaren wordt. Een wiskunde probleem is iets waar je over na kunt denken en dat opgelost kan worden. Geef je kind de ruimte om zelf met oplossingen te komen en help waar nodig. Twee weten meer dan een. Ga dan over tot de orde van de dag.

Voorbeelden:

- Verdriet omdat ik geen speelgoed krijg in de winkel. Zonsondergang, je kunt niet alles krijgen wat je wilt in het leven, dat is verdrietig en het is een feit.

- Boosheid omdat het veter strikken niet lukt. De frustratie is een zonsondergang, iets leren kost tijd en inspanning, je leert met vallen en opstaan. Het leren veter strikken is een wiskunde probleem. Je kunt het voordoen, oefenen, uitleggen, aanmoedigen.
- Angst om naar zwembad te gaan. Soms is de angst een zonsondergang, angst voel je vaak bij nieuwe spannende dingen. Soms is er een wiskunde probleem, b.v. de angst dat hij/zij niet naar de wc mag tijdens de les. Dit kan opgelost worden door dit idee te checken bij de juf/meester en zo nodig een goede afspraak te maken.
- Ruzie met je zus/broer, verdriet en boosheid. De gevoelens zijn zonsondergangen, het doet pijn als een ander gemene dingen zegt, je plaagt of als je je zin niet krijgt. Het oplossen van de ruzie is een wiskunde probleem. Je kunt beiden zeggen wat je wel en niet wilt en zoeken naar een oplossing die voor beiden bevredigend is.
- Boosheid/verdriet omdat ik niet wil doen wat papa/mama wil. Soms is het een wiskunde probleem. Hoe kunnen we er voor zorgen dat we rekening houden met elkaar? Wat wil jij, wat wil ik en wat kunnen we afspreken waardoor we beiden tevreden zijn? Andere keren is het een zonsondergang. We moeten nu naar de tandarts, naar school, de trein halen. Je mag voelen wat je voelt en het is belangrijk dat je nu doet wat ik je vraag.

Emotionele uitbarstingen kunnen bij sommige kinderen aan de orde van de dag zijn. Kijk goed naar je kind en kijk of je aan het gedrag, blik, stemgeluid, lichaamshouding, manier van bewegen een emotionele uitbarsting aan kan zien komen. Nodig het kind bij de eerste signalen uit voor een Time In. "Ik zie dat je je niet lekker voelt, klopt dat? Wil je even bij mij zijn? Wil je even naar je fijne plek?". Als je dit blijft herhalen zal het kind uiteindelijk leren zichzelf te reguleren en kan het zelf naar je toe te komen of de fijne plek op te zoeken als het daar behoefte aan heeft. Als je het op deze manier aanpakt, zullen kinderen het vertrouwen krijgen dat ze veilig zijn, wat ze ook voelen, en dat jij er voor ze bent om ze te helpen als ze het zelf even niet kunnen. Uiteindelijk kunnen kinderen leren te benoemen dat ze gespannen zijn en merken dat ze dingen doen die ze niet willen doen en daar hulp bij vragen. Het is heel positief als ze kunnen gaan benoemen: "Ik heb aandacht nodig. Ik voel mij niet lekker. Het is te druk hier, ik wil naar een rustige plek. Mag ik even bij je zijn? Ik doe dat, maar dat wil ik eigenlijk niet.". Dus reageer daar dan positief op, neem het serieus.

Bronnen:

K. Wilson: 'Mindfulness for two.'

T. Gordon: 'Luisteren naar kinderen.'

R. Harris: 'De Valstrik van het geluk.'

P. Ogden: 'Trauma and the body.'

L. Porter: Young children's behaviour: guidance approaches for early childhood educators.