

'Voel jij wat ik voel?'

Met kinderen en jongeren in gesprek gaan over gevoelens



INHOUD

INLEIDING	3
WAT ZIJN GEVOELENS?	4
OMGAAN MET GEVOELENS	5
EMOTIES UITEN	7
IN GESPREK GAAN OVER GEVOELENS	7
GEVOELENS BIJ BABY'S (0-1 JAAR)	11
GEVOELENS BIJ PEUTERS (1-3 JAAR)	13
GEVOELENS BIJ KLEUTERS (3-6 JAAR)	16
GEVOELENS BIJ KINDEREN	
UIT DE LAGERE SCHOOL (VAN 6 TOT 12 JAAR)	17
GEVOELENS BIJ JONGEREN	18
CONCLUSIE	21
HULP OF INFORMATIE NODIG?	23



INLEIDING

Het is niet altijd eenvoudig om met kinderen over gevoelens te praten. Zeker bij kleine kinderen is dit niet evident omdat zij de taal nog niet kennen. Bij wat grotere kinderen kan het dan weer moeilijk zijn omdat ze er niet over willen praten. Jij als ouder weet misschien ook niet altijd hoe het gesprek te starten.

Met deze brochure willen we je de nodige tips aanreiken. Eerst staan we stil bij het belang van praten over gevoelens om daarna handvaten per leeftijd mee te geven. We hopen hiermee hulp te bieden om in gesprek te gaan met je kinderen over gevoelens.

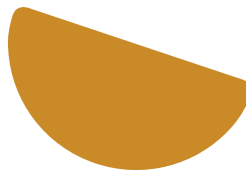
WAT ZIJN GEVOELENS?

Er is al heel wat onderzoek gedaan naar emoties waaruit blijkt dat zowel de biologische als evolutionaire context een rol spelen. Gevoelens zijn er niet zomaar. Ze zorgen ervoor dat we als mens kunnen overleven. Zo zorgt bijvoorbeeld angst ervoor dat er stoffen in ons lichaam vrijkomen waardoor we in een fight-, flight- of freeze-modus terechtkomen. Oftewel, de emotie maakt dat we vechten, vluchten of bevriezen waardoor we bij bedreiging meer kans hebben om te overleven. Daarnaast spelen gevoelens ook een belangrijke rol in persoonlijke relaties. Ze vertellen ons wat en wie er belangrijk voor ons is en motiveren ons op die manier om relaties al dan niet te behouden.

Gevoelens komen en gaan. Net als golven. Niemand blijft voor eeuwig boos of is voortdurend blij. Dat wil niet zeggen dat gevoelens niet echt zijn. We kiezen ze ook niet. Je kan niemand verplichten om iets wel of niet te voelen. Wel staan

ze in relatie met onze gedachten waar ze deels door worden gestuurd. Elke situatie of gebeurtenis kan een (automatische) gedachte op ons afsturen. Die gedachte zorgt voor een bepaald gevoel en dat gevoel zorgt er dan weer voor dat we op een bepaalde manier gaan handelen.

Voorbeeld: Jan komt tijdens een wandeling een leeuw tegen (gebeurtenis). Jan bedenkt dat die leeuw hem zal verslinden en dat hij zal sterven (gedachte). Jan voelt zich angstig door die gedachte (gevoel). Zijn hart begint sneller te kloppen, hij begint te zweten ... Jan vlucht. Zo snel heeft hij nog nooit gelopen (gedrag).





OMGAAN MET GEVOELENS

Natuurlijk zijn de hedendaagse omstandigheden minder op overleven gefocust. Gevoelens zijn er echter nog altijd. Elke dag opnieuw. Er zijn verschillende manieren om hiermee om te gaan. Het verschilt van mens tot mens en van situatie tot situatie. In het algemeen kunnen we drie manieren onderscheiden van omgaan met gevoelens:

Onderdrukken

Soms proberen we emoties weg te

werken zodat ze zo weinig mogelijk aanwezig zijn. We onderdrukken ze door ons bijvoorbeeld af te leiden. Denk aan de fopspeen of het duimzuigen bij kleine kinderen. Andere herkenbare voorbeelden zijn schermtijd of het eten van zoetigheden, zaken die ook bij volwassenen voorkomen. Volwassenen hebben zich immers ook een manier gewoon gemaakt om zich van bepaalde emoties af te leiden. Zo is alcohol een gekende afleiding.

Agressie

Bepaalde emoties als boosheid en woede kunnen geuit worden in de vorm van agressie. Denk aan slaan, bijten, vechten, dingen stuk maken, schelden ...

Expressie

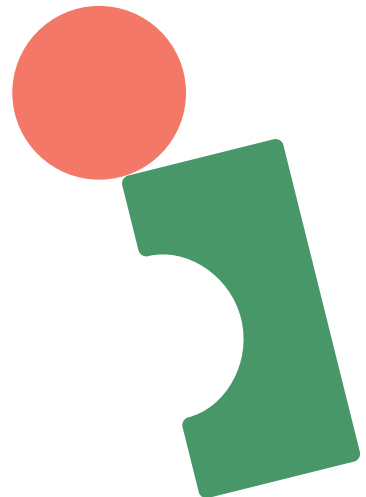
De belangrijkste en meest gezonde manier om met gevoelens om te gaan, is ze te uiten op een veilige manier. Dat kan door te lachen, te huilen, eens te roepen ... Bij kleine kinderen worden emoties vaak door driftbuien geuit, maar evengoed kunnen ze in het spelen een manier vinden om gevoelens te uiten. Ook bewegen of sporten kunnen een gezonde manier zijn om met bepaalde gevoelens om te gaan, tenzij het een manier is om de emoties te onderdrukken.

Kortom, het is belangrijk dat een kind zijn of haar twijfels, angsten ... of negatieve gebeurtenissen kan uiten. Op die manier voelt een kind zich niet alleen met deze gevoelens en kan hij steun of hulp zoeken. Ook kan het manieren vinden om met de emoties om te gaan en deze te ontladen.

Als een kind ervaart dat hij op een positieve manier met gevoelens kan omgaan en dat zijn gedrag wordt geaccepteerd door de omgeving, kan hij een goed zelfwaardegevoel ontwikkelen. Een kind leert echter meestal zijn gevoelens te uiten op de manier waarop hij dit bij anderen heeft gezien. Als je bedenkt dat wij als volwassenen ook niet altijd op een gezonde manier met gevoelens omgaan, weet je dat dit niet altijd ideaal is. Als ouder of opvoeder is het daarom belangrijk om, bij wijze van voorbeeld, zelf je gevoelens te uiten. Praat er over met je kind. Zo ben je een rolmodel en bied je kinderen leerkansen om met emoties om te gaan.

Daarnaast is het voor een kind belangrijk dat hij weet en voelt dat hij bij zijn ouders of opvoeders terecht kan met zijn emoties. Dat zijn gevoelens er mogen zijn en dat je hem als ouder daarom niet minder graag ziet. Dan zal een kind zich veilig en geliefd voelen, wat zal bijdragen tot de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Als een kind ervaart dat ouders of opvoeders willen luisteren en begrip tonen voor zijn gevoelens, leert het kind gehoor te geven aan zijn eigen emoties. Ook leert het op die manier rekening te houden met de gevoelens van een ander en deze serieus te nemen. Een kind leert zich dan te verplaatsen in het denkpatroon en de gevoelens van anderen. Hierdoor ontwikkelt het een empathisch vermogen.



EMOTIES UITEN

Waarom is het nu zo belangrijk om onze gevoelens te uiten? Als emoties onderdrukt worden, zoeken ze hun weg op een andere manier. Als deze emoties zich opstapelen, kan het zijn dat ze op een gegeven moment niet meer te onderdrukken zijn en leiden tot explosief gedrag. Vergelijk het met een emmer die blijft vollopen tot hij overloopt. Of een bal die je onder water probeert te duwen, maar net met meer kracht naar boven komt. In die situatie kunnen emoties er op een agressieve of zelfs schadelijke manier uit komen. Dat is dan niet altijd in proportie met datgene wat de werkelijke aanleiding was voor de emotie.

Als gevoelens voor een lange tijd of regelmatig onderdrukt worden, of wanneer we het gevoel krijgen dat onze emoties er niet mogen zijn, kan dit

schadelijk zijn voor onze gezondheid. Zowel voor onze mentale als fysieke. Denk aan nachtmerries, faalangst, een negatief zelfbeeld, hechtingsproblemen ... Daarnaast kan onze fysieke gezondheid eronder lijden. Zo toont onderzoek aan dat er een verband is tussen stress en hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen.

Redenen genoeg dus om onze emoties op tijd te uiten en ons stressniveau te laten afnemen. 'Uiten' is een algemeen woord. Er zijn meerdere gezonde manieren om gevoelens te uiten, zoals praten, huilen, lachen, roepen, spelen, bewegen ... Elke persoon heeft zijn manier die bij hem past. Zoek een manier die voor jou en je kind goed aanvoelt en ook voor anderen aanvaardbaar is.

IN GESPREK GAAN OVER GEVOELEN

HOE DOEN WE DIT?

Het is niet altijd eenvoudig om over gevoelens te praten met kinderen of jongeren. Jouw rol als gesprekspartner en de houding die je tijdens het gesprek aanneemt, zijn belangrijk.

Houd rekening met je lichaamshouding

Maak tijdens een gesprek oogcontact met het kind of de jongere door je op zijn ooghoogte te stellen. Dat geeft hem het gevoel dat je geïnteresseerd bent. Onbewust geeft onze lichaamstaal aan of we al dan niet open staan voor een

gesprek en of we aandachtig luisteren. Je bewust zijn van die lichaamstaal, is dus belangrijk. Het draagt bij tot een open lichaamshouding. Oogcontact is natuurlijk niet altijd mogelijk, bijvoorbeeld wanneer je een gesprek in de auto voert. Ook dan kan je een gesprek beginnen door op andere manier te tonen dat je luistert (zie volgende tips).

Let op je stemgebruik

Als je met je kind praat over gevoelens, doe dit dan op een rustige manier. Gebruik een zachte stem en praat traag en duidelijk. Geef het kind of de jongere de tijd om over zijn woorden na te denken en om over gestelde vragen na te denken. Als je te snel begint te praten of te snel antwoorden verwacht, zal het kind of de jongere zich niet rustig voelen. Hij zal dan het gevoel krijgen dat je hem niet begrijpt omdat je hem geen tijd geeft.

Luister aandachtig

Probeer je volle aandacht aan het kind of de jongere te geven tijdens het gesprek. Zo heeft hij het gevoel dat er naar hem wordt geluisterd en voelt hij zich aanvaard en begrepen. Je kan aandachtig luisteren door het kind niet te onderbreken of door niet van onderwerp te veranderen.

Bij peuters is goed luisteren erg belangrijk zodat je gemakkelijker kan reageren op zijn gedrag. Goed luisteren houdt dan in dat je naar de lichaamstaal van de peuter kijkt. Zo kom je te weten wat hij ervaart en wat daar de reden voor is.

Bij kleuters kan je aandachtig luisteren door te herhalen wat hij gezegd heeft. Door aan te geven hoe het kind zich voelt en waarom, kan je nagaan of je het kind goed begrepen hebt.

Onderbreek niet

Wanneer je kind iets komt vertellen, onderbreek je zijn verhaal best niet. Doe je dat wel, is het mogelijk dat hij geen zin meer zal hebben om verder te vertellen. Het kind of de jongere krijgt dan de indruk dat je niet geïnteresseerd bent in wat hij allemaal te vertellen heeft.

Voorbeeld: Je kind komt je vertellen dat hij zich niet goed voelt op school. "Ik vind het niet meer leuk op school, want ..." . Vraag op dit moment, als je kind de reden wil aangeven, niet naar het waarom. Het is dan mogelijk dat het kind niet verder vertelt omdat je hem geen tijd geeft voor zijn verhaal. Laat hem dus eerst het verhaal afmaken. "Ik vind het niet meer leuk op school want ik kan niet volgen tijdens de les en ik word daar soms voor gepest." Nadien kan jij zeggen: "ik hoor dat je het lastig vindt op school omdat je niet goed kan volgen en je daarom gepest wordt. Dat moet wel echt heel moeilijk zijn voor jou." Zo geef je erkenning aan het gevoel van je kind.

Geef erkenning

Door te benoemen hoe je kind zich voelt en wat daar de oorzaak van is, geef je erkenning aan zijn gevoel. Het gevoel is namelijk sowieso juist. Dat is wat het kind werkelijk ervaart op dat moment. Je kan daarnaast de onderlinge behoefte of nood benoemen die voor dat gevoel zorgt. Dan voelt je kind zich gezien, begrepen en serieus genomen. Tegelijkertijd leert het zijn eigen emoties en zo ook zichzelf beter kennen.

Het is niet noodzakelijk om meteen advies te geven. Soms wil het kind of de jongere gewoon zijn verhaal kwijt. Zijn gevoel met jou delen. Dat is oké. Kinderen of jongeren kunnen het soms

zelfs lastig vinden als je onmiddellijk advies geeft. Dat kan namelijk weinig blijk van erkenning geven. Daarnaast leert je kind zelf nadenken als je niet onmiddellijk advies geeft. Je vergroot zijn vaardigheden om eventuele problemen op te lossen.

Voorbeeld: Je kleuter is boos omdat hij niet mee mag naar de winkel met zijn oudere zus. Hij wil daarom zijn speelgoed niet opruimen en begint te roepen dat hij boos is. Je kan je kleuter dan even ruimte geven om boos te zijn en toenadering zoeken door op zijn hoogte te gaan zitten en contact te zoeken. Je kan vertellen dat je merkt dat hij boos is omdat hij niet mee mag, terwijl hij graag mee wil. Dat hij zijn speelgoed niet wil opruimen omdat hij boos, terwijl je wel verwacht dat hij opruimt. Als je merkt dat je kleuter zijn boosheid wat heeft kunnen ontladen en is gekalmeerd, kan je de verwachting dat hij opruimt, weer angeven.

Moedig het kind aan

Het is niet gemakkelijk om gevoelens in woorden om te zetten. Soms kan het zelfs bedreigend aanvoelen. Je kan je kind aanmoedigen om woorden te geven aan zijn gevoelens, maar hem daar niet in pushen. Beelden of bewegingen kunnen helpen om taal te geven aan emoties. Denk aan tekeningen, spelmateriaal, het stampen met de voetjes ...

Voorbeeld: "Probeer maar te vertellen wat je denkt." "Als er iets scheelt, mag je het me altijd vertellen." "Zou je het kunnen tonen, hoe boos je bent?" "Waar in je lijfje voel je dat, dat je verdrietig bent?"

Accepteer de gevoelens van het kind of de jongere

Door de gevoelens van je kind niet af te breken, te ontkennen of er kritiek op te geven, accepteer je de gevoelens. Ook is het belangrijk om de gevoelens van het kind of de jongere serieus te nemen.

Voorbeelden bij kleuters:

- Je kleuter komt huilend de kamer binnen en zegt dat hij pijn heeft aan zijn knie omdat hij is gevallen. Wat je beter niet doet, is je kleuter wegsturen en zeggen dat het allemaal geen kwaad kan. Wel kan je je kleuter even aandacht geven en kijken waar het pijn doet. Je kan ook praten over wat er is gebeurd en bekijken wat je kind nodig heeft: even tot rust komen? Een knuffel?
- Je zoontje huilt door een nachtmerrie en komt je kamer binnen. Wat je beter niet doet, is al lachend zeggen dat jongens geen schrik mogen hebben en niet mogen wenen. Wat je wel kan doen, is met je zoontje terug naar de kamer gaan, hem een knuffel geven en hem in bed stoppen. Je kan ook praten over de nachtmerrie.

Voorbeeld bij kinderen van de lagere school: Je dochter komt al wenend van school omdat iemand heeft gezegd dat zij een lelijke broek draagt. Je kan het volgende zeggen: "Het is niet leuk voor jou dat ze daar een opmerking over maakte. Ik merk dat jou dat wel raakt." Best zeg je niet: "Die is dom, trek je er maar niets van aan."

Het voorbeeld geven

Kinderen en jongeren nemen gedrag over van hun omgeving. Ze merken veel dingen op bij hun ouders of opvoeders. Meer dan we denken. Daarom is het belangrijk om zelf zoveel mogelijk het goede voorbeeld te geven. Dat kan je doen door respect te tonen voor de gevoelens van je kind, je partner, familie of vrienden. Ook door zelf te praten over je eigen gevoelens.

Voorbeelden: "Ik vind het niet leuk wanneer je roept tegen je broer." "Ik vind het leuk wanneer je me helpt."

Natuurlijk bestaat perfectie niet, ook niet bij ouders. We verliezen allemaal wel eens ons geduld of de controle over een bepaalde emotie. Ook hoe je daarmee omgaat, is een belangrijk voorbeeld naar je kind toe. Het is oké om je te excuseren als je je stem luider hebt verheven dan je wilde. Ook is het oké om aan te geven dat je je even verdrietig voelt en wat tijd nodig hebt.

Maak tijd voor het kind of de jongere

Als je kind met jou wil praten, probeer daar dan tijd voor te maken. Als je maar enkele minuten hebt, is het beter om dit aan te geven of het gesprek te verzetten. Als het kind of de jongere het verhaal snel moet vertellen, zal hij belangrijke elementen vergeten. Ook kan hij het gevoel krijgen dat zijn gevoelens niet belangrijk zijn omdat je er geen tijd voor vrij maakt.

Voorbeelden:

- Bij een peuter of kleuter kan je tijd maken door er te zijn in moeilijke tijden. Je brengt je peuter of kleuter naar de klas en hij plaatst zich op de grond. Wanneer je weggaat, grijpt hij onmiddellijk je been vast. Maak

je peuter of kleuter dan niet los. Beter is om even naast je peuter te gaan zitten. Je toont dan aan dat je er bent voor hem. Wanneer je peuter of kleuter kalmer is en zich veiliger voelt, kan je vertrekken. Je kan ook duidelijk zeggen wanneer je hem terug komt halen.

- Bij een kind uit het lager onderwijs of bij een jongere kan je duidelijk aangeven wat lukt. Je kind komt boos in de keuken. Jij bent juist druk bezig met koken en kan niet echt aandachtig luisteren. Je kan dan het volgende zeggen: "Ik kan op dit moment nog niet aandachtig naar jou luisteren, maar ik wil het wel graag. Ik doe nog even dit en dan kan je me alles vertellen."

Houd rekening met de gevoelens van je kind in sociale situaties

Hou rekening met hoe je kind zich opstelt bij anderen. Dit is belangrijk omdat het kind of de jongere zich dan aanvaard voelt. Hij weet dan dat je hem graag ziet en dat hij belangrijk is, ook al heeft hij het even moeilijk en/of ervaart hij een lastige emotie.

Voorbeelden:

- Bij een peuter of kleuter. Als je weet dat je kind verlegen is en wat angstig is tegenover vreemde kinderen en volwassenen, moet je hem niet meteen alleen laten in een vreemde omgeving. Je kan dan samen met je peuter of kleuter en het vreemde kind spelen totdat je peuter de aanwezigheid van het vreemde

kind gewoon is.

- Bij een kind uit de lagere school of een jongere. Je kind of jongere kan heel zelfverzekerd en niet angstig zijn in nieuwe situaties. Het is dan niet nodig om steeds naast je kind of jongere te blijven staan. Wanneer hij zelf spontaan met andere kinderen gaat spelen of met andere jongeren begint te praten, laat je hem beter gewoon doen.

Spreek in de ik-vorm

Door in de ik-vorm te spreken, maak je het kind of de jongere duidelijk wat jij wilt, voelt of denkt. Zo geef je hem het voorbeeld hoe hij zelf zijn gedachte en gevoelens kunnen verwoorden.

Voorbeelden: "Ik wil niet dat je je broer slaat." "Ik vind het leuk als we zo gezellig kunnen praten." "Ik zie dat je boos bent, ik vind het niet leuk dat je op me roept."

Vermijd de 'maar'

In onze spreektaal gebruiken we erg snel het woordje 'maar'. Als je dit gebruikt op momenten waarop je erkenning probeert te geven aan de gevoelens van je kind, kan dit het tegengestelde effect hebben. Mensen, en dus ook kinderen, horen en onthouden vooral het stukje dat na de 'maar' komt.

Voorbeelden: "Ik zie dat je het moeilijk hebt, maar eigenlijk is het allemaal zo erg niet." "Je bent boos, maar ik heb hier geen tijd voor."

GEVOELEN BIJ BABY'S (VAN 0 TOT 1 JAAR)

DE TAAL VAN EEN BABY

Bij een pasgeborene is lichaamstaal de enige manier om te communiceren. De baby kan nog geen woorden gebruiken om duidelijk te maken wat hij voelt en wilt. Wel kan een baby zijn gevoelens duidelijk maken door signalen te gebruiken zoals huilen, lachen, bewegen met armen en benen ... Praten over gevoelens met je baby houdt dan in feite in dat je op de signalen van de baby reageert en zo in interactie treedt met hem. De manier waarop je reageert, heeft effect op het verdere gevoel en gedrag van de baby.

Voorbeeld: Je baby huilt omdat hij bang is. Je neemt je baby tegen je aan. Hij stopt met huilen omdat hij zich nu veilig voelt. Eerst was de baby dus angstig, maar omdat je reageerde met je aanwezigheid en nabijheid voelt de baby zich nu beter en veilig.



Enkele tips

Leer begrijpen wat je baby zegt

Een baby geeft signalen om zijn gevoelens duidelijk te maken. Het is belangrijk om aan die signalen een juiste

betekenis te geven. Dat is niet altijd even makkelijk. Een juiste interpretatie zorgt ervoor dat je gepast kan reageren waardoor de baby zich begrepen voelt.

Een baby kan het signaal 'huilen' om verschillende redenen gebruiken. Omdat hij moe of bang is, hij pijn heeft door bijvoorbeeld krampjes, hij honger heeft, hij zich eenzaam voelt, hij is geschrokken of omdat hij spanningen wil ontladen.

Omgaan met huilen van een baby

Er zijn verschillende adviezen over het omgaan met het huilen van een baby. Zo wordt soms het advies gegeven om geen aandacht te geven aan het gehuil als aan alle directe behoeften werd voldaan. Ander advies zegt dat je pas na een bepaalde tijd moet gaan kijken als de baby huilt. We kunnen echter stellen dat het nooit de bedoeling is om een baby in zijn eentje te laten huilen.

Daardoor kan een baby zich in de steek gelaten, angstig of machteloos voelen. Dat kan nadelig zijn voor zijn emotionele ontwikkeling en hechtingsrelatie. Het andere uiterste is je baby meteen opnemen als hij huilt en hem zo snel mogelijk proberen te kalmeren met een fles of fopspeen of door hem te wiegen of te schommelen. Ook dat is niet altijd nodig. Het zorgt er namelijk voor dat het huilen van de baby wordt uitgesteld. Als je baby huilt, is het goed om hem even op te pakken en vast te houden. Het helpt om even te luisteren naar wat de baby je precies wil vertellen. Dan kijk je naar de baby en naar de situatie waarin hij huilt. Je bedenkt je wat hij zou willen vertellen en pas dan reageer je. Zo kan je bijvoorbeeld op volgende zaken letten als je naar het gehuil luistert:

- Wanneer begon je baby te huilen?

- Wat gebeurde er toen in zijn omgeving?
- Hoe voel jij je als ouder? Hoe jij je voelt, heeft immers een invloed op je manier van reageren. Als jij je op dat ogenblik boos voelt, zal je het gehuil en dus het gevoel van de baby negatief interpreteren.

Als er geen lichamelijke oorzaken zoals honger of kou merkbaar zijn, is het oké om je kind liefdevolle aandacht te geven en het huilen te accepteren. Je baby voelt zich dan geliefd en veilig. Hij heeft misschien gewoon nood om bij jou spanningen te ontladen. Het is dus niet altijd voordelig om je baby af te leiden. Het is belangrijk voor een baby om te kunnen huilen, zolang ze het maar niet in hun eentje moeten doen.

Het belang van fysieke nabijheid en aanrakingen

Je baby aanraken is belangrijk omdat de huid één van de gevoeligste plaatsen bij een baby is. Daarnaast is lichamelijke nabijheid één van de belangrijkste basisbehoeften. Met aanraking worden knuffels of strelen bedoeld. Maar evengoed fysieke nabijheid of het dragen van de baby zijn vormen van aanraking. Ook kan je je baby masseren. Deze vormen van aandacht geven, zorgen ervoor dat de baby zich geliefd belangrijk en veilig voelt.

Tijdens aanrakingen uit je als ouder of opvoeder jouw gevoelens tegenover de baby. Die ervaart de aanrakingen als aangenaam en veilig. Het is dus een goede manier om jullie hechtingsrelatie te ondersteunen. Jullie gaan samen om met het uiten van gevoelens.

Blijf steeds geduldig wanneer je de signalen probeert te begrijpen

Het is niet altijd eenvoudig om te weten

wat een bepaald soort van huilen betekent. Zeker in het begin niet. Het is een zoektocht van ups en downs waar veel geduld voor nodig is. Het is belangrijk dat je deze zoektocht niet opgeeft omdat je op die manier de vraag van je baby juist leert te interpreteren. Zo kan je er ook juist op reageren. De baby leert dat je er bent voor hem en dat je zijn gevoelens begrijpt. Je zal er natuurlijk niet altijd raak op zitten, maar dat is oké.

Voorbeeld: Je baby huilt wanneer hij in zijn bed ligt. Je zal misschien eerst zijn dekentje terug leggen. Indien hij nog blijft huilen, neem je hem misschien in je armen. Als hij blijft wenen, geef je hem iets om te drinken. En plots stopt hij met wenen.

Nadat je meerdere keren zo'n situatie hebt meegemaakt, zal je de verschillen in het huilgedrag leren kennen.

Praat veel met je baby en maak oogcontact

Een baby kan zelf nog niet praten, maar toch is het belangrijk om veel tegen hem

te praten. Als je praat, maak jij je gevoelens duidelijk door je stemklank en gezichtsuitdrukking. Op die manier leert je baby jouw gevoelens kennen wanneer hij een bepaald gedrag toont. Ook leert je baby welke klankstem en gelaatsuitdrukking bij elkaar passen.

Voorbeeld: Op de verzorgingstafel brabbelt een baby vaak. Je kan hierop reageren door bijvoorbeeld te zeggen wat je doet. "Mama gaat nu jouw luier verversen, want een natte luier is niet leuk hè. Oh, wat lach je nu mooi." Op deze manier heb je een gesprek met je kind en voelt het kind zich veilig.

Voorbeeld: Je baby blijft huilen, ook al zijn de directe behoeften voldaan. Je neemt je baby in je armen en gaat in een gemakkelijke stoel zitten terwijl je je baby rustig vasthoudt, zonder te wiegen. Je kijkt in de oogjes van je baby en je probeert je te ontspannen. Je kan tegen je baby praten met de woorden "ik luister naar je, je bent veilig, je mag best huilen". Of "het is een moeilijk dagje hé vandaag, ik ben er voor je."

GEVOELEN BIJ PEUTERS (VAN 1 TOT 3 JAAR)

Als peuter kan je kind al enkele woorden uitspreken en probeert hij te stappen. Ook gaat zijn sociale ontwikkeling erop vooruit. Dat wil zeggen dat hij contact zal maken met andere kindjes van

dezelfde leeftijd. Echt samen spelen gebeurt nog niet. Dat moet nog ontwikkeld worden.

Probeer in gesprekken met je peuter over zijn gevoelens te praten en ook je eigen gevoelens duidelijk te maken. Voor een peuter is het namelijk van nature nog erg moeilijk om rekening te houden met de gevoelens van anderen. Je kan hem kennis laten maken met de verschillende gevoelens.

Enkele tips

Fysieke nabijheid

Het is belangrijk om fysiek nabij je peuter te zijn en hem geregeld aan te raken. Zo weet hij dat je er voor hem bent en hem graag ziet. Ook kan op die manier zijn gevoelens gemakkelijker met jou delen en uiten. Wel moet je bij de aanrakingen rekening houden met de behoeftes en gevoelens van je kind.

Voorbeeld: Je bent samen met je peuter aan het knuffelen. Na een tijdje wringt hij zich los en probeert enkele stapjes te maken. De peuter wringt zich los omdat hij vrijheid wil en de wereld wil ontdekken en niet omdat hij je niet graag ziet.

Praat veel met je peuter

Ook als je peuter woorden gebruikt met weinig betekenis, is het belangrijk om in te gaan op zijn pogingen. Moedig hem aan. Op die manier geef je betekenis aan de gevoelens van je kind en voelt het zich begrepen. Gebruik korte en eenvoudige zinnen. Probeer oogcontact te maken zodat de peuter weet dat je met hem praat.

Voorbeeld: Je kind zit in de kinderstoel en heeft net gedaan met eten. Hij begint te brabbelen en een beetje te huilen. Je kan hem aankijken en zeggen: "oh, jij vindt het niet leuk om lang vast te zitten. Ik zal je op de mat laten spelen."

Je kan ook over je eigen gevoelens praten. Je peuter leert dan hoe jij je voelt bij bepaalde situaties en hoe je dit kan verwoorden.

Voorbeeld: Je wil je peuter omkleden om te gaan slapen maar dat loopt wat moeilijk. Op een bepaald moment verlies je je geduld en verhef je je stem. Je peuter schrikt en begint te huilen. Wanneer je zelf wat gekalmeerd bent, kan je je excuseren dat je hebt geroepen. Je kan zeggen dat ook jij moe bent en je geduld even was verloren, maar daarom niet mag roepen.

Praten over je eigen gevoelens is nuttig omdat je peuter dan leert dat het toegestaan is om over je gevoelens te praten. Ook leert hij dat je als ouder ook moeilijke gevoelens kan ervaren.

Stimuleer je peuter wanneer hij spreekt

Als je peuter met jou wil praten, kan je een gesprekje houden door hem te stimuleren met simpele vragen. Taalstimulering is op deze leeftijd om verschillende redenen belangrijk.

Voorbeeld: Je peuter wijst naar buiten als er net een poes in de tuin loopt en zegt het woordje 'da'. Jij kan dan aangeven: "oh, ja, wat loopt daar nu in de tuin? Een poes!"

Blijf steeds geduldig

Tijdens de peutertijd ontwikkelt er erg veel bij een kind. Probeer hierbij als ouder of opvoeder geduld te tonen, al is dat niet altijd even gemakkelijk. Zowel bij het uiten van gevoelens, het oefenen van taal en het experimenteren van gedrag, is geduld het kernwoord. Zo geef je aan je kind ruimte om zichzelf te ontwikkelen en te leren kennen met alle gevoelens die daarbij komen kijken. Het

is immers belangrijk dat een peuter ervaart dat alle emoties er mogen zijn. Ook dat er verschillende manieren zijn om emoties te uiten, waarbij de ene al wat meer oké is dan de andere.

Stimuleer je peuter om de verschillende emoties te ervaren

Als ouder is het niet jouw taak om ervoor te zorgen dat je peuter altijd blij is. Evenmin is het de bedoeling dat hij om die reden elke keer krijgt wat hij wil. Je peuter zal hoe dan ook te maken krijgen met emoties van verdriet en teleurstelling. Het is dus alleen maar nuttig dat hij daarmee kan leren omgaan.

Voorbeeld: Je peuter vraagt om een koekje. Jij zegt dat het nu geen moment is voor een koekje omdat hij bijna moet eten. Je peuter begint te wenen en te stampen op de grond. Je peuter mag hier gerust boos om zijn, dat is oké. Hij mag die gevoelens van boosheid ook gerust uiten en ontladen, althans op een veilige manier. Zo leert hij dat boos zijn oké is en dat hij gerust voor zichzelf mag opkomen. Ook leert hij omgaan met het gevoel 'teleurstelling' en het krijgen van een grens. Het is goed om dit ook te benoemen. "Je wilde heel graag een koekje. Je bent boos omdat je er geen krijgt omdat het etenstijd is nu."

Als je peuter nooit wordt geconfronteerd met moeilijke of hevige emoties, kan het zijn dat hij het later lastig krijgt als hij er wel mee wordt geconfronteerd. Hij zal sowieso ervaren dat het leven niet alleen rozengeur en maneschijn is. Tegenslagen en teleurstellingen maken deel uit van het leven. Het is belangrijk dat we als mensen veerkracht ontwikkelen om hiermee om te gaan.

Erken je peuter wanneer hij manieren zoekt om met emoties om te gaan

Peuters hebben vaak nog een volwassene nodig om te helpen omgaan met hevige emoties. Dat is normaal. Het is dus oké om je peuter hierbij te ondersteunen. Soms gaan kleine kinderen wel al zelf op zoek naar een manier om hiermee om te gaan. Bijvoorbeeld met een fopspeen, door te duimzuigen of te vragen naar zoet eten ... Het is belangrijk om ervoor te waken dat deze zaken geen ongezonde controlepatronen worden om bepaalde emoties te onderdrukken of tegen te houden. Als je kind op een gezonde manier omgaat met emoties, bijvoorbeeld door te huilen, kan je dit erkennen.

Voorbeeld: Je peuter heeft zich pijn gedaan en huilt op de grond. Je gaat er even bij zitten zegt: "dat deed vast pijn, hé." Na een tijdje huilen en naast jou bekomen, staat je peuter weer recht om verder te spelen. Waarop je zegt: "Oh, je had het eerst zo lastig, en nu heb je zelf recht kunnen staan om verder te spelen."

GEVOELEN BIJ KLEUTERS (VAN 3 TOT 6 JAAR)

Voor kleuters is het nog steeds moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van iemand anders. Ze vertrekken vaak vanuit hun eigen gevoel en geloven dat de andere hetzelfde voelen en denken als zij. Het samenspelen is al meer aanwezig dan bij peuters. De kleuter heeft namelijk meer aandacht voor de ander en beseft al dat de wereld niet alleen om hem draait.

Door met andere kinderen te spelen, zal de kleuter geleidelijk aan oefenen om zich te verplaatsen in de leefwereld van anderen. Op die manier maakt hij kennis met verschillende gevoelens waarbij jij hem als ouder of opvoeder kan ondersteunen indien nodig.

Enkele tips

Geef positieve aandacht en moedig je kleuter aan

Je kleuter positief benaderen wil zeggen dat je ervan uitgaat dat je kind van nature goed is. Positief gedrag kan je stimuleren. Geef aan wat je van je kind verwacht, benoem welk gedrag je ziet en wat daarachter zit en praat in de ik-vorm. Op die manier leert je kind dat jij je positief opstelt naar hem en zijn gevoelens. Je kind wordt aangemoedigd om dit gedrag nog te tonen en leert tegelijkertijd jouw gevoelens kennen. Ook leert hij hoe je kan praten over gevoelens en welk gedrag al dan niet geaccepteerd wordt door de omgeving. Het geeft de kleuter het gevoel dat hij iets goed doet en iets kan bijbrengen. Dat is belangrijk zodat hij zich goed voelt over zichzelf en zijn gevoelens.

Voorbeeld: Je kleuter heeft gedaan met eten en neemt zijn bekertje en bord vast om het naar de keuken te brengen. Jij apprecieert dit enorm. Je zegt: "Oh, ik vind het super fijn dat je mij helpt. Nu heb ik wat minder werk om op te ruimen."

Breng de gevoelens van je kleuter zelf onder woorden

Kinderen hebben veel gevoelens, maar kunnen deze niet altijd uitleggen. Daarom is het goed om de gevoelens van je kleuter zelf proberen te verwoorden. Zo weet het kind dat je hem begrijpt en dat het niet er is dat hij die gevoelens heeft. Het kind voelt zich begrepen en aanvaard en leert tegelijkertijd zijn eigen gevoelens verder kennen.

Voorbeeld: Je brengt je kleuter naar school. Daar begint hij boos te worden en op grond te stampen omdat hij bij jou wil blijven. Je kan bij je kleuter gaan en hem zeggen dat je weet dat hij verdrietig is omdat hij niet bij jou kan zijn. Je kan ook zeggen dat je kleuter niet bij jou kan blijven omdat je moet werken, dat je hem komt halen wanneer je gedaan hebt met werken en dat je hem heel graag ziet.

Vertel of laat aan je kleuter zien dat een ander ook bepaalde gevoelens heeft

Door te vertellen dat anderen ook bepaalde gevoelens hebben, leert het kind daarmee rekening te houden. Het leert je kleuter respect te hebben voor

andermans gevoelens. Voor een kleuter is dat nog niet eenvoudig omdat zijn inlevingsvermogen nog volop in ontwikkeling is.

Voorbeeld: Je kleuter neemt het speelgoed af van een ander kindje dat begint te huilen. Je geeft aan dat het ander kindje met dat

speelgoed aan het spelen was, dat je merkt dat hij er ook graag mee wil spelen, maar dat afnemen niet oké is. Je kan je kind de keuze geven om zelf het speelgoed terug te geven aan het kindje of aan jou te geven zodat jij het aan het ander kindje geeft.

GEVOELENS BIJ KINDEREN UIT DE LAGERE SCHOOL (VAN 6 TOT 12 JAAR)

Kinderen uit de lagere school begrijpen dat iedereen andere gevoelens heeft. Ze denken ook meer na over zichzelf en vergelijken zich met andere kinderen.

- Wat kan ik en wat kan de ander?
- Wat kan ik niet en wat kan de ander niet?
- Wat vind ik leuk aan mezelf en wat is leuk bij de ander?
- Wat wens ik en wat wenst de ander?
- Wat voelt ik en wat voelt de ander?

In de lagere school kunnen kinderen zich beter verplaatsen in de gevoelens, wensen en situaties van anderen. Vriendschappen worden nu echt belangrijk. Kinderen willen veel samen doen en zullen zich proberen aan te passen aan de wensen van hun vriend of vriendin. Ze gaan dus bewust om met gevoelens. Daarom is het belangrijk om

op een positieve en constructieve manier over gevoelens te praten met je kind.

Enkele tips

Bespreek oplossingen

Als je kind zijn gevoelens uit, moet je hem geen oplossing opleggen. Wel kan je samen met hem een oplossing zoeken als hij er zelf niet uit geraakt.

Voorbeeld: Je dochter vertelt dat ze boos is op haar vriendin omdat die altijd als eerste wil beginnen bij spelletjes. Je kan zeggen dat je begrijpt dat ze dit niet leuk vindt. Verder kan je aan je dochter vragen of ze er al met die vriendin over gepraat heeft. Indien ze dat niet wil, kan je samen nagaan wat je dochter wel ziet zitten om het probleem op te lossen.

Stimuleer je kind om rekening te houden met de gevoelens van anderen

Net als bij kleuters, is het ook bij kinderen in de lagere school belangrijk om aan je kind te vertellen of tonen dat anderen ook gevoelens hebben. Het blijft belangrijk omdat het kind deze vaardigheid nog verder moet ontwikkelen. Zo leert het kind welke effecten zijn gedrag bij anderen heeft. Dit kan je zowel bij negatieve als positieve gevoelens doen.

Voorbeeld: Je zoon helpt zijn zus bij het opruimen van haar kamer. Je kan dan het volgende zeggen: "kijk eens hoe blij je zus is dat je haar helpt met haar kamer op te ruimen."

Voorbeeld: Je dochter laat haar zus niet meespelen. Dan kan je het volgende zeggen: "kijk hoe teleurgesteld je zus is omdat ze niet met je mag meespelen."

GEVOELEN BIJ JONGEREN (VAN 12 TOT 18 JAAR)

Tijdens deze leeftijdsfase wil de jongere zijn eigen identiteit meer ontwikkelen. Hij hecht daarbij veel belang aan zijn leeftijdsgenoten. Hij zal makkelijker met een vriend of vriendin praten over zijn gevoelens dan met zijn ouders. Toch is het als ouder belangrijk om beschikbaar te zijn voor de jongere wanneer hij jou als ouder nodig heeft. Praten over gevoelens gebeurt geleidelijk aan op een meer volwassen manier. De jongere wil niet meer als kind behandeld worden.

Enkele tips

Aanwezig zijn

De jongere zal niet snel spontaan over zijn gevoelens vertellen. Dat wil niet zeggen dat je niet kan oppikken hoe je kind in zijn vel zit. Door voldoende aanwezig en beschikbaar te zijn, kan je waakzaam zorgen. Dat doe je ook door je betrokkenheid en interesse te tonen

in zijn leefwereld en hem tegelijkertijd de nodige ruimte te geven. Als je gebonden blijft met de jongere, kan je makkelijker aanvoelen wanneer hij zich wel of niet goed voelt en welke situaties daarmee te maken hebben.

Voorbeeld: Je ziet dat je zoon ongelooflijk veel plezier maakt met zijn vrienden en heel blij lijkt. 's Avonds kan je dan bijvoorbeeld zeggen: "ik merk dat je je erg amuseert met je vrienden, je hebt ze graag hé."

Voorbeeld: Je hoort dat de jongere ruzie maakt aan de telefoon en afhaakt. Achteraf komt hij tot bij jou en zet zich neer zonder iets te zeggen. Je kan dan zeggen: "ik hoorde dat het telefoontje niet zo goed verliep. Indien je wil, mag je me er altijd over vertellen."

Dwing de jongere niet om te praten

Je mag altijd vragen stellen aan je tiener om te laten weten dat je bereid bent om in gesprek te gaan. Als je kind echter niet wil praten, blijf dan niet aandringen. Doe je dat wel, voelt hij zich onder druk gezet. Hij zal dan alleen maar meer weerstand krijgen om in gesprek te gaan.

Voorbeeld: Je hoort dat je zoon ruzie maakt aan de telefoon en afhaakt. Achteraf gaat hij in de zetel zitten. Je zegt dat je de ruzie hebt gehoord en je vraagt waarover het ging. Je zoon antwoordt dat hij er niet wil over praten. Je zegt beter niet: "Vertel het toch maar. Je kan me alles vertellen. Je moet je gevoelens niet opkroppen." Of: "Doe niet zo flauw. Als je niet wilt dat we erover praten, had jij maar niet zo moeten roepen aan de telefoon." Je kan wel het volgende zeggen: "Ik begrijp dat je er even niet over wilt praten. Maar indien je het er toch over wilt hebben, kan je steeds bij mij terecht, dat weet je."

Het ijzer smeden als het koud is

Omwille van neurologische redenen kunnen emoties soms erg overweldigend zijn voor jongeren. Hun emotionele brein ontwikkelt sneller dan hun rationele brein waardoor ze zich weleens kunnen verliezen in hun emoties, zoals verdriet, woede of angst. Dat is eigen aan de puberteit. Het is belangrijk om je hier als ouder van bewust te zijn. Je tiener mag zijn emoties ervaren en uiten en liefst op een zo veilig mogelijke manier. Op zo'n emotionele momenten heeft het geen zin om te proberen een gesprek aan te gaan met je kind. De jongere zit dan te veel vast in zijn emotie. Wel is het goed om het ijzer te smeden als het koud is. Wanneer de emotie is gaan liggen en de

rust wat is teruggekeerd, is er ruimte voor gesprek. Er kan dan opnieuw geredeneerd worden. Het is normaal dat hier doorgaans lange tijd voor nodig is. Het is dan ook nooit te laat om in gesprek te gaan. Integendeel, de jongere zou de indruk kunnen hebben dat het jou niet kan schelen als je de situatie helemaal niet bespreekbaar maakt.

Wanneer er in de heftige emoties zaken zijn gebeurd of gezegd die schade hebben opgeleverd, is het belangrijk om tot herstel te komen. Dat is zowel belangrijk voor jullie relatie, als voor de emotionele en morele ontwikkeling van de jongere. Ook voor diens zelfbeeld is dat herstel belangrijk. Als je in een rustig gesprek de situatie duidt, kan je je verwachting tot herstel delen. Je kan daarbij de mogelijkheid bij de jongere zelf leggen door te vragen op welke manier hij het herstel mogelijk acht.

Zoek samen oplossingen

Als je kind met een probleem komt, is het beter om niet meteen oplossingen te geven. Wel kan je de jongere aansporen om naar oplossingen te zoeken. Zo leert hij nadenken en zelf oplossingen te formuleren. Een jongere probeert immers steeds zelfstandiger te worden, ook al komt hij om hulp vragen. Je kan bij het zoeken van andere mogelijkheden de jongere oplossingen laten formuleren. Aansluitend kan je zelf een aantal voorstellen doen.

Voorbeeld: Je kind komt je vertellen dat hij zich niet goed voelt op school: "Ik vind het niet meer leuk op school want ik kan niet volgen tijdens de les en ik word daardoor soms gepest." Jij antwoordt: "oh, dat zal inderdaad lastig zijn voor jou. Hmm... Wat zou je nodig hebben om je beter te voelen?" De jongere: "ik weet het niet goed. Misschien

van school veranderen?" Jij: "dat kan, dat is een grote stap. Wil je dat graag?" De jongere: "pfff, nee eigenlijk niet, want dan moet ik weer nieuwe vrienden maken." Jij: 'ja, dat is waar. Wat zouden we dan op jouw school nu kunnen aanpakken? Is er iemand waarmee je daarover kan praten op school?" De jongere: "de leerkracht van Nederlands begrijpt mij wel altijd." Jij: "ah, goed om te horen. Zou je eventueel eens met haar kunnen praten over jouw vakken? Over welke lessen er wat moeizamer verlopen en welke mogelijkheden er zijn?" De jongere: "ja, ik kan wel eens praten met haar over de vakken waar ik het moeilijk mee heb. Misschien kan zij me daarmee helpen of zo? Of misschien moet ik dan toch maar een andere richting volgen ..." Jij: "dat lijkt me een goede eerste stap, we zien het vervolg dan wel, hé. Zal ik een afspraak maken met je leerkracht of doe je dat liever zelf?" Jongere: "jij mag dat doen."

In dit voorbeeld hebben de jongere en jij als ouder samen gedacht over mogelijkheden. De eerste mogelijkheid hoeft ook niet meteen de definitieve oplossing te zijn. Door samen te ontdekken wat de mogelijkheden zijn, kan je de jongere op weg helpen om voor hem een passende oplossing te zoeken.

Benoem sterktes/kwaliteiten

Jongeren zoeken naar hun identiteit en vergelijken zichzelf voortdurend met anderen. Het effect van sociale media is daarbij niet te onderschatten. Het is goed om dit effect op te volgen en er waakzaam voor te zijn. Het zichzelf steeds vergelijken met anderen en het willen voldoen aan de vele verwachtingen, kan immers negatieve

gevoelens met zich meebrengen. Denk aan twijfels, angst, verdriet of frustratie. Gevoelens die op hun beurt onzekerheid over de eigen persoon kunnen veroorzaken. Het is dus goed om de jongere bewust te maken van deze effecten van sociale media. Ga hierover gesprekken met hem aan zonder te (ver)oordelen. Het is een feit dat sociale media doorgaans enkel focussen op uiterlijke en positieve elementen, eerder dan dat ze een algemeen beeld geven over het werkelijke leven van iemand. Het is belangrijk dat jongeren zich hier bewust van zijn. Daarnaast kan je als ouder je kind stevast wijzigen op alle sterktes en kwaliteiten die hij bevat, los van uiterlijk vertoon of talenten. Zelfs kleine appreciaties en positieve opmerkingen kunnen jongeren een gevoel van verbinding en een positief zelfbeeld geven. Ook als je er geen reactie op krijgt of als je de indruk hebt dat de jongere er niet voor open staat, is het toch belangrijk om dat te blijven doen. Een briefje nalaten, een traktatie brengen tijdens het studeren, een berichtje sturen na een discussie... Het zijn voorbeelden die jullie relatie en het gevoel van zelfappreciatie van de jongere vooruit helpen.

Voorbeelden:

- "Ik heb je graag hier in huis."
- "Ik vond het erg fijn dat je met ons mee at aan tafel deze avond."
- "Je ziet er welgezind uit vandaag!"
- "Ik weet hoe lastig wiskunde is voor jou, ik vind het wel erg knap dat je zo je best hebt gedaan."

- “Bedankt om me even te helpen met de afwas. Dat apprecieer ik! Zo kan ik zelf ook sneller op mijn gemakje zitten. Wil je iets samen doen?”
- Je tiener heeft een moeilijk examen en je moet al naar je werk vertrekken voor je tiener vertrekt. De ouder heeft een briefje nagelaten met ‘Ik denk aan je vandaag! Ik geloof in jou’.

CONCLUSIE

Gevoelens zijn een natuurlijk gegeven. Voor elk facet van de ontwikkeling is het belangrijk dat gevoelens er mogen zijn en geuit mogen worden. Als gevoelens niet geuit mogen worden, kan het zijn dat ze in de vorm van onderdrukking of agressie worden geplaatst. Praten over gevoelens is echter niet altijd even makkelijk. Het kan op verschillende manieren en moet dus niet noodzakelijk gebeuren in de vorm van een gesprek. Het is echter wel belangrijk om gevoelens een plek te geven in de communicatie met je kind. Ook om samen manieren te zoeken om hierover in interactie te gaan. Dat heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van het kind en op jullie relatie.

Deze brochure reikte enkele handvaten aan om over gevoelens in gesprek te gaan. De algemene tips zijn bruikbaar voor alle leeftijden. Daarnaast werden specifieke tips per leeftijdscategorie gegeven.

Bij een baby is het belangrijk dat je:

- fysieke nabijheid biedt zodat je baby zich veilig voelt;
- reageert op huilen en je reactie afstemt op de verschillende

vormen van huilen zodat hij zich gezien en begrepen voelt;

- geduldig en rustig blijft bij het leren herkennen van de signalen want dit is niet altijd even makkelijk. Toch is geduld belangrijk zodat je gepast kan reageren op de vraag van je baby. Daarnaast wordt een baby ook sneller rustig wanneer je zelf rustig bent. De baby voelt zich dan veiliger);
- veel met de baby praat en oogcontact maakt zodat hij jouw stemklank en gezichtsuitdrukkingen leert herkennen.

Bij een peuter is het belangrijk dat je:

- fysieke nabijheid biedt zodat je peuter zich veilig en verbonden voelt met jou;
- veel praat met je peuter zodat je betekenis geeft aan de enkele woorden die hij al kan uitspreken en hij zich hierdoor gezien voelt;

- je peuter stimuleert om te praten zodat hij zich niet beperkt voelt en hem tegelijkertijd niet onder druk zet;
- geduldig blijft bij het leren begrijpen van de woorden zodat de peuter zich begrepen voelt;
- verschillende emoties aanleert aan de peuter en deze emoties benoemt;
- je eigen emoties ook duidt naar je peuter toe en het voorbeeld geeft over hoe hiermee om te gaan.
- na moeilijke situaties waarbij er bepaalde schade is, tot herstel komt met de jongere;
- samen nadenkt over mogelijkheden voor problemen, maar de jongere zelf laat bepalen welke oplossing er voor hem passend is;
- de effecten van sociale media met je jongere bespreekbaar maakt;
- positiviteit en appreciatie benoemt en onvoorwaardelijk laat zien dat je je jongere graag ziet.

Bij een kleuter is het belangrijk dat je:

- hem aanmoedigt bij positief gedrag en het positief omgaan met gevoelens;
- helpt bij het verwoorden van gevoelens want een kleuter kan dit niet altijd alleen;
- duidelijk maakt dat iedereen andere gevoelens heeft en dat die allemaal even oké zijn.

Bij een kind uit de lagere school is het belangrijk dat je:

- oplossingen bespreekt;
- het kind stimuleert om rekening te houden met anderen.

Bij een jongere is het belangrijk dat je:

- aanwezig en beschikbaar blijft en tegelijk ruimte biedt om zo waakzaam te kunnen zorgen voor je tiener;
- laat weten dat hij altijd met jou kan praten, zonder hem hiertoe te dwingen;
- het ijzer smeedt als het koud is;

Tot slot is respect een belangrijk iets wanneer je over gevoelens praat. Als iemand over zijn gevoelens praat, stelt die zich kwetsbaar op. Voor veel mensen is dit niet gemakkelijk. Daarom is het belangrijk om een luisterende, accepterende en respectvolle houding aan te nemen wanneer iemand zijn gevoelens met je deelt. Alle gevoelens zijn immers terecht en oké. Als iemand zich verdrietig voelt, voelt hij zich verdrietig. Het heeft dan weinig zin om te zeggen: "je moet daarom toch niet verdrietig zijn". Het is belangrijk dat een persoon zich beluisterd en begrepen voelt als hij zijn gevoelens deelt. Zo kan hij ook in de toekomst gemakkelijker zijn gevoelens delen en bespreekbaar maken. Dat geldt niet enkel voor kleine kinderen en jongeren, maar evengoed voor volwassenen.

HULP OF INFORMATIE NODIG?



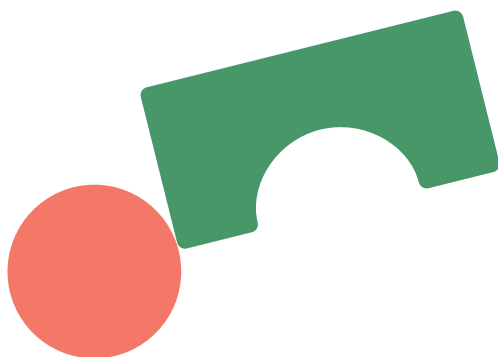
i-mens
Afdeling Hopon
A.&M. Hellinckxstraat 45
1083 Ganshoren



hopon@i-mens.be
www.i-mens.be



02 421 79 91



Deze brochure is een realisatie van i-mens.

Met de steun van





078 15 25 35
(24/24 – 7/7)



www.i-mens.be
info@i-mens.be



Tramstraat 61
9052 Zwijnaarde



i-mens vzw / ON 0416 603 716 / RPR Gent
V.U.: Van Mossevelde Karin, Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

versie 05/2023

