

Stilstaan bij wat ons vaak in beweging zet

Emoties bij kinderen

Susan van Asten

Iedere dag hebben we ermee te maken. Zowel bij ons zelf als bij de ander. Elke situatie roept wel een bepaald gevoel of een bepaalde emotie op. Daarmee geven we ons leven betekenis. Zonder emoties zou het maar een 'koude' bedoening zijn... Emoties, ze zetten ons in beweging. Letterlijk. Het woord emotie komt van het Latijnse woord 'emovere' en betekent 'doen bewegen'.

Je zou de beweging van emoties kunnen vergelijken met een versnellingsbak van de auto. Als we boosheid voelen, dan zet ons lijf ons in z'n vooruit. Er zit zoveel energie in boosheid dat we die willen, misschien wel moeten, ontladen. We willen van het teveel aan energie af. Dus maken we een beweging 'vooruit'. Bij kinderen vindt deze beweging heel instinctief plaats en zie je dit daardoor goed. Kinderen hebben een nog niet zo sterk ontwikkelde frontale

cortex, oftewel 'denkbrein', zodat ze hun emotie nog moeilijk kunnen beredeneren en daardoor relativeren. En juist dat heb je nodig om een emotie te kunnen beheersen. Reguleren. Een kind dat boos is zal met zijn mond, handen, voeten of hele lijf

zijn boosheid willen ontladen. Dat ziet eruit als schreeuwen, schelden, slaan, duwen, schoppen, enzovoorts. Een beweging vooruit dus.

TOT 10 TELLEN

Wat boosheid nodig heeft is inderdaad om ontladen te worden. Echter, om die op een gewenste manier te uiten is het belangrijk dat we kinderen leren, en ook onszelf, om onze versnelling even in z'n achteruit te zetten. Door onze pauzeknop als het ware even in te drukken, krijgt ons brein de kans om de frontale cortex aan het werk te zetten en dus na te denken over wat we kunnen doen om de boosheid er wel uit te laten, maar dan zonder een

ander of jezelf te schaden.

Wat zijn dan die pauzeknoppen die we kunnen inzetten? Dat is onder andere (diep) ademen en uitzuchten of blazen, dat is de ouderwetse 'tot 10 tellen' methode, maar ook bijvoorbeeld weggaan uit de situatie.

En op welke wijzen kan boosheid dan bijvoorbeeld gewenst ontladen worden? Tijdens vele brainstormsessies in trainingen met leerkrachten, mensen in de kinderopvang en hulpverleners blijkt telkens weer dat er vele leuke en bruikbare manieren te bedenken zijn! Zoals flink mogen krassen met krijt op een groot vel papier (geen flutpapiertje natuurlijk), of een kartonnen doos in elkaar knijpen of stampen, of een ballon opblazen (tot 'ie knapt').

VERTROUWEN LATEN GROEIEN

De beweging bij de emotie 'bang' is achteruit of op de handrem. Stilstaan dus. We deinzen terug en/of komen niet meer vooruit. En wat angst juist nodig heeft, is om onze versnelling in z'n vooruit te

zetten. En nee, niet direct in z'n vijf zetten. Dat trekken onze auto's ook niet. Waarom zouden we dat als mens dan wel moeten kunnen? Nee, net zoals met onze auto kunnen we (irreële) angsten aangaan door





met je praat. In elk geval wil je even bij je verdriet zijn en blijven. Dat heeft verdriet ook nodig. Onlangs las ik een mooi artikel over een school in België die voor elke emotie een plek had gecreëerd op school. In elk geval voor de emoties boos en verdrietig. Een plek

stapje voor stapje vooruit te gaan. Van z'n één naar z'n twee, enzovoorts. Bij angst is het namelijk belangrijk dat vertrouwen mag groeien. Als we ergens bang voor zijn, hebben we ergens geen vertrouwen in. Vertrouwen groeit als iets lukt en dat kan wanneer we (kleine) stappen zetten op weg naar een groter doel, zodat we tussentijds succes behalen.

Stel dat een kind het te spannend vindt om een spreekbeurt voor de klas te doen? Waarom moet dit dan meestal in 1 stap lukken? Waarom moet de versnelling direct naar z'n vijf? Er zijn vast tussenstappen te bedenken die het kind vertrouwen geeft. Zoals bijvoorbeeld thuis voor je ouders je spreekbeurt doen en daarna voor twee vriendinnetjes. En is er een stap gezet, zorg dan daarna voor een leuke ontspanningsoefening. Want hoe dan ook, iets dat spannend is roept spanning op in het lijf. En net als boosheid moet ook deze ontladen worden. Een potje lachen, even (gek) bewegen, blazen met een bellenblaas of een leuke

energizer. Een ontspannen lijf en geest kan vervolgens weer aanwezig zijn en daarmee beter meedoen en beter concentreren.

VOOR ELKE EMOTIE EEN PLEKJE

Tenslotte de beweging van verdriet. Bij verdriet zetten we onze versnelling meestal in z'n vrij. De meeste mensen willen, in eerste instantie, het liefst even alleen zijn of met rust gelaten worden. Soms wil je juist ook vast gehouden worden of iemand die

waar leerlingen naar toe konden gaan om daar de emotie te kunnen en mogen voelen en ontladen.

Welke boodschap geeft deze school aan zijn leerlingen? Dat emoties bij ons horen en er mogen zijn. Dat er ruimte is om ze te ontladen. Dat zorgt voor een gezonde toestand en daarmee voor een gezonde ontwikkeling.



STILSTAAN BIJ EMOTIES

Als ieder kind leert zijn emotie te herkennen, te benoemen, te accepteren en vervolgens op een gewenste manier te uiten, dan creëren we samen een gezonde samenleving. Laten we onszelf en onze kinderen daarbij helpen daar in de eerste plaats stil te staan bij onze eigen emoties en vervolgens te kijken wat we zelf en onze kinderen nog te leren hebben.



SUSAN VAN ASTEN (1975) IS OPGELEID TOT NLP MASTER COACH, KINDER- EN JONGERENCOACH EN TRAINER. HAAR ACHTERGROND LIGT IN HET WELZIJNSWERK ALS SOCIAL WORKER WAAR ZE BIJNA 20 JAAR IN DIVERSE SETTINGS MET KINDEREN, JONGEREN EN GEZINNEN HEEFT GEWERKT. ZE IS EIGENAAR VAN WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL EN VERZORGT DAARMEE TRAININGEN AAN PROFESSIONALS DIE MET KINDEREN WERKEN.

BRON:

Asten, S. van (2018). De gids over emoties bij kids. 80 praktische tips. Bennekom: Scrivo Media.

