



Kom op zeg! Stel je niet zo aan, het valt wel mee...

Ik hoor het mezelf nog zeggen tegen mijn zoontje toen hij viel met zijn step en een schaafplek had. Hij was eerst alleen maar verdrietig maar door mijn reactie werd hij ook boos. Ik reageerde weer met dat hij niet zo boos op mij hoefde te zijn. Ik kon er toch niks aan doen dat hij gevallen was.

Het begon als een klein ongelukje en uiteindelijk kwamen we terecht in een strijd die vervelende emoties met zich meebracht. Gelukkig hebben we het opgelost maar het zette me wel aan het denken. Waarom werd hij zo boos en wat had ik anders kunnen doen?

Ik realiseerde me dat ik het anders had kunnen aanpakken. Ik had aandacht kunnen geven aan zijn verdriet en pijn. Ik had zijn emoties serieus moeten nemen. Als ik dat had gedaan en hem een knuffel had gegeven, dan voelde hij dat ik gehoor had gegeven aan zijn gevoel. Dan was hij snel weer op zijn stepje verder gegaan. Maar door hem niet te horen en zijn behoefte niet te zien werd hij boos. En weet je, eigenlijk kan ik hem geen ongelijk geven. Als ik verdrietig ben of pijn heb dan wil ik ook getroost worden.



Bovenstaand voorbeeld laat zien hoe belangrijk het is dat we de emoties van onze kinderen maar ook onze eigen emoties herkennen en erkennen. Deze emoties zijn nodig om ons te kunnen ontwikkelen en om in beweging te komen. Mooie blij emoties (die we het liefste zien) maar ook emoties van angst, verdriet en boosheid. Al deze emoties hebben invloed op ons gedrag. Aan ons volwassenen is het de taak om deze emoties te leren begrijpen om zo onze kinderen te kunnen en mogen helpen bij hun gedrag.

“Als je bij de basis begint, kun je veel problemen voorkomen”



Vanuit SOS kinderen en emoties werken we aan deze basis door te kijken naar de 4 basis emoties.



Blij



Boos



Bang



Bedroefd

Het is belangrijk dat kinderen deze emoties leren herkennen, ze kunnen benoemen en accepteren om ze vervolgens op een gewenste manier te uiten. Kinderen moeten weten dat alle emoties er mogen zijn en een functie hebben want:

Blij = opladen

Boos = grenzen aangeven

Bang = beschermen

Verdriet = verwerken

We kunnen onze kinderen daarbij helpen. Door in de eerste plaats stil te staan bij onze eigen emoties en vervolgens bepalen wat we zelf en wat we onze kinderen nog kunnen leren.

Het wil niet zeggen dat we met het herkennen en erkennen van emoties van onze kinderen alle problemen kunnen voorkomen of verhelpen. Maar het is wel de basis van een gezonde emotionele ontwikkeling.



Wil je meer weten over kinderen en emoties?

Bezoek dan website www.sos-kinderenenemoties.nl

Of kom op **dinsdag 24 Oktober naar de thema avond 'Kinderen en emoties'**.

Meer informatie over deze avond vind je op de website www.zorgindeurne.nl.