



HUIS VAN HET
KIND



ALTIJD
EN
OVERAL



Blij, Bang, Boos

Blij, Bang, Boos

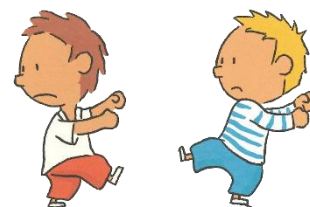
Een baby, peuter of kleuter kan soms onverklaarbaar boos worden of groot verdriet hebben. Soms is hij heel gehecht aan een knuffel of kruipt hij op je schoot weg in een vreemde omgeving. Andere keren lacht hij uitbundig of loopt hij uitzinnig van vreugde heen en weer.



*Heeft je kind last van heftige emoties? Of blijft je kind hangen in z'n boosheid, verdriet, angst of teleurstelling? Kinderen leren naarmate ze ouder worden steeds meer controle over hun gevoelens te krijgen, dit heeft onder andere te maken met de **emotionele - en cognitieve ontwikkeling** van kinderen. Jonge kinderen kunnen hun emoties nog niet goed reguleren.*

Ontwikkeling van emoties

Als kinderen zich emotioneel verder ontwikkelen, krijgen ze het vermogen om eigen gevoelens en die van anderen te herkennen. Sociale ontwikkeling en emotionele ontwikkeling zijn nauw met elkaar verbonden. Kinderen leren om rekening te houden met anderen, op hun beurt te wachten, te delen, samen te spelen en nog veel meer sociale vaardigheden. Om dat te kunnen, moeten kinderen eerst en vooral leren om hun eigen gevoelens en de gevoelens van anderen *te zien, te begrijpen en ermee om te gaan*, een hele klus. Daarnaast hoort zelfkennis, een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen hebben ook bij een goede emotionele ontwikkeling.



Een peuter ervaart alle gevoelens die wij ook hebben, maar begrijpt deze gevoelens nog niet. Peuters kunnen nog niet praten over hetgeen ze ervaren en moeten leren hoe ze gevoelens op een goede manier kunnen uiten, dit is voor een peuter dikwijls nog heel lastig.

Hoe groter kinderen worden, hoe beter ze de wereld om zich heen leren begrijpen. Hun geheugen wordt beter, zodat ze dingen gaan onthouden en oplossingen leren bedenken. Denken heeft te maken met taal, hoe meer je kind woorden kan geven aan zijn haar noden/behoefte hoe verder ze geraken in hun ontwikkeling. Je kind leert veel door te kijken naar wat de mensen om hem/haar heen doen en dat na te doen. Dat leren gebeurt alleen als jij als ouders iets doet of zegt, wat aansluit op het begripsvermogen en de bestaande kennis van je kind op dat moment.



Niet alleen de **leeftijd** en de **ontwikkelingsfase** van je kind speelt een rol, maar ook het **temperament** van je kind. Het ene kind uit z'n emoties heftiger dan het andere. Dit heeft o.a te maken met genetische aanleg. Naast deze aanleg spelen ook ervaringen die een kind heeft meegemaakt een rol. En het voorbeeld dat ze zien van jou. Hoe ga jij om met je emoties?

Waarom is het belangrijk dat kinderen leren omgaan met emoties?

Alle kinderen krijgen in hun leven te maken met tegenslagen. Dit hoort erbij. Je kunt je kind hier niet altijd voor beschermen, en dat hoeft ook niet. Want anders kunnen ze nooit leren omgaan met teleurstellingen en andere emoties. Kinderen die hiermee leren omgaan, zullen zich na een tegenslag sneller weer prettig voelen. Omgaan met emoties is ingewikkeld. Er komen veel verschillende vaardigheden bij kijken. Je moet je impulsen kunnen beheersen, je eigen emoties en die van een ander kunnen herkennen en hier woorden aan kunnen geven. Jonge kinderen hebben jouw hulp als ouder nodig om hun eigen emoties te herkennen. Ze kunnen dit nog niet zelf. Ook kunnen ze vanwege de taalontwikkeling nog geen woorden geven aan hun gevoel. Vanaf ongeveer 3 jaar kunnen kinderen aangeven of ze boos of verdrietig zijn. Het controleren van de emoties is dan nog lastig. Het is een proces dat meerdere jaren duurt. Ze begrijpen vanaf deze leeftijd pas dat iemand iets anders kan ervaren en voelen dan henzelf. Hierdoor zullen ze gevoelens en gedrag van anderen beter gaan herkennen en begrijpen.



Emoties ontkennen vs. Emoties erkennen



Je wilt het liefste dat je kind zich goed voelt en niet verdrietig is. Vanuit deze goede bedoeling ontkennen ouders vaak de emoties van hun kind: “niet verdrietig zijn”, “niet huilen”, “ach, het valt wel mee”, “je hoeft niet zo van streek te zijn”, “stop ermee”,

Hiermee ontken je het gevoel van je kind. En dan ontstaat er bijna altijd onenigheid. Je kind voelt zich niet serieus genomen en wordt boos of verdrietig. Kinderen leren hierdoor minder goed omgaan met hun emoties. Er bestaat dan ook het risico dat je kind z'n gevoel niet meer met je gaat delen. Wat beter werkt, is het **erkennen van emoties**. Je kind is immers de baas van z'n eigen gevoelens. Niemand kan voor je kind bepalen wat hij voelt. Emoties liegen niet, ze komen recht uit het hart. Ze zijn er nooit voor niets.

Door het gevoel van je kind te erkennen neem je je kind serieus. Je leert je kind om z'n eigen gevoelens serieus te nemen en ernaar te luisteren. Het erkennen van emoties levert rust op. Kinderen voelen zich begrepen en voelen zich daardoor prettiger. Het versterkt de band met je kind. Je kan de gevoelens van je kind erkennen door echt naar je kind te luisteren. Sta stil bij wat je kind voelt. Neem de tijd om te luisteren. Benoem het gevoel, herhaal wat je kind zegt of toon begrip.



Illustraties © Ole Könnecke
Bron: Opvoedingswinkel

Boekentips:



Ik voel me ...

Xavier Deneux

Leer je emoties beter benoemen met dit poëtische voelboekje van topillustrator Xavier Deneux.. Vanaf ca. 2 jaar.



Ik ben boos en blij

Liesbet Slegers

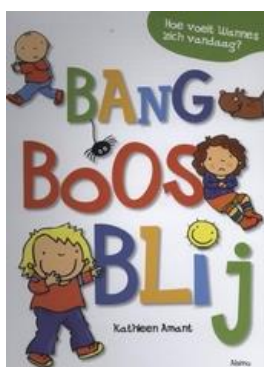
Guus speelt in de speeltuin. Als zijn torens in de zandbak kapot gaan, wordt hij boos. Even later voelt hij zich trots en verdrietig. En als hij van Lise een lieve knuffel krijgt, wordt Guus heel verlegen! Vierkant prentenboekje met kleurrijke illustraties over hele en halve, afgesneden pagina's. Vanaf ca. 2,5 jaar.



Niet huilen, Anna

Kathleen Amant

Anna gaat met mama boodschappen doen. Maar ze begint overal om te huilen en in de supermarkt gaat ze zelfs boos op de grond liggen schoppen. Mama leert Anna dat ze hulp moet vragen als iets niet lukt of als ze iets wil. Prentenboek met eenvoudige illustraties in heldere kleuren. Vanaf ca. 2,5 jaar.



Bang Boos Blij

Kathleen Amant

Kijkboek over blijheid, boosheid, angst en verdriet. De gevoelens worden uitgelegd. Dan volgen vier kijkplaten. Ten slotte tonen nog enkele pagina's wat Wannes doet als hij boos, blij, bang of verdrietig is.



Het weerjongetje

Pimm Van Hest, Kristof Devos

Een jongetje ontdekt dat het weer verandert door zijn gevoelens: het regent als hij verdrietig is en de zon schijnt als hij vrolijk is. Maar nu wil iedereen steeds iets van hem. Hij besluit weg te lopen. Prentvertelling met kunstzinnige, sobergekleurde illustraties.