

7 BRUIKBARE TIPS

# Help je kind omgaan met emoties



Driftbuien, stampen op de grond en schreeuwen? Ieder kind voelt zich weleens boos, bang, blij of bedroefd. Voor kinderen kunnen emoties overweldigend zijn, waardoor ze er heftig op reageren. Dat kan soms best lastig zijn. We geven je daarom tips hoe jij je kind kunt helpen om met deze emoties om te gaan.



## Hoe ontwikkelen emoties zich bij kinderen?

Peuters hebben vaak driftbuien en kunnen enorm boos of verdrietig worden om iets (in onze ogen) kleins. Kleuters kunnen hun emoties al beter onder woorden brengen. Ze kunnen zeggen of ze zich bang, boos of blij voelen, maar alleen op een rustig moment. Als je kleuter overmand wordt door emoties, kan het zich niet beheersen. Ook een ouder kind raakt nog snel overspoeld door emoties. Zij kunnen dan nog niet nadenken en reflecteren op wat er van binnen gebeurt. Pas vanaf een jaar of 9 kan je kind beter nadenken over zijn eigen gevoelens. In de bovenbouw krijgt je kind steeds meer grip op zijn emoties. Vaak kan je kind dan praten over zijn gevoelens en ze beter uiten.

## TIP 1 ■ Laat zien hoe jij het doet

Je kind kopieert jouw gedrag. Als jij schreeuwt, leert je kind om te schreeuwen. Als jij rustig praat, leert je kind dat ook. Je hoeft je emoties niet weg te stoppen. Het is juist goed om je kind je emoties te laten zien en te laten zien hoe jij ermee om gaat. Zeg dat je boos wordt en loop even weg om rustig te worden. Je kind ziet hoe jij je boosheid onder controle probeert te krijgen.





## TIP 2 ■ Maak het achteraf goed

Door achteraf te praten over je boosheid, leer je je kind het weer goed te maken. Let op dat je je kind dan niet de les gaat lezen. Je wilt juist het contact met je kind herstellen en elkaar beter begrijpen. Benoem wat er gebeurde, hoe jij je voelde en bied je excuses aan. Zoals bijvoorbeeld:

*'We waren allebei zo boos dat we gingen schreeuwen. Eigenlijk vind ik het helemaal niet fijn om tegen jou te schreeuwen, want ik vind je heel lief. Sorry dat ik schreeuwde. Ik ben nu weer rustig en kan naar je luisteren. Kun je vertellen hoe het kwam dat jij zo boos was?'*

## TIP 3 ■ Accepteer de emoties van je kind

Laat je kind weten dat emoties er mogen zijn. Benoem en erken het gevoel. Zeg bijvoorbeeld: "Oh nee, dat is balen. Ik snap dat je het jammer vindt dat dat niet kon doorgaan!"

Het is niet altijd makkelijk om emoties te accepteren, want ze komen vaak op een onhandig moment. Als je haast hebt om naar school te gaan of als een ander kind ook al huult.

Als het je lukt om ook op deze momenten aandacht te geven aan de emoties van je kind, zal je kind eerder rustig worden. Zo leert je kind zijn emoties te uiten en ze om te buigen met jouw hulp. Hij voelt zich zo begrepen in plaats van dat hij nog harder gaat schreeuwen, omdat hij door jou gehoord wil worden.



## TIP 4 ■ Praat over emoties en gevoelens

Praten over je eigen gevoelens en die van een ander helpt je kind woorden te geven aan zijn gevoelens. Wanneer jij benoemt wat je ziet gebeuren en hierover praat, dan help je je kind hier ook over te praten en gevoelens te leren kennen.



## TIP 5 ■ Begrens gedrag, niet de emotie

Als je kind gedrag laat zien wat niet kan, is het belangrijk dit te begrenzen. Maar let op, want emoties kun je niet begrenzen. Probeer je dit wel te doen door bijvoorbeeld te zeggen: "Stop met huilen" of "Je hoeft nu niet boos te zijn!", dan maak je het je kind juist moeilijker om zijn emoties te beheersen. Je leert je kind dan onbedoeld om emoties weg te duwen, waardoor ze op een ander moment heftiger naar voren komen of je kind nog bozer wordt.

Emoties kun je er laten zijn, maar als gedrag onacceptabel is, moet je dat wel begrenzen: "Je mag boos zijn, slaan doen we niet, dat doet pijn". Als je kind erg van slag is en gaat schelden, werkt het beter om achteraf te begrenzen. Leg dan op een rustig moment uit waarom schelden niet mag en wat je kind wel kan doen als hij boos is.

## TIP 6 ■ Leer je kind hoe het de emotie kan uiten

Knuffel je kind als hij/zij verdrietig is, pak zijn/haar hand als hij/zij bang is en geef de ruimte om boos te zijn. Leer je kind hoe het boosheid wel mag uiten. Leer je kind bijvoorbeeld om even naar zijn/haar kamer te gaan tot er weer rust is of even buiten een rondje te rennen om energie kwijt te kunnen. Je kind kan bijvoorbeeld ook een vuist ballen en in een kussen slaan in plaats van iemand te slaan.

Als ouder wil je het liefst dat een kind rustig met woorden vertelt hoe hij/zij zich voelt. Dit is nog erg moeilijk, help je kind hier dus bij. Ook helpt het om creatief bezig te zijn of even afleiding te zoeken door iets anders te doen. Maak een tekening over gevoelens, luister naar muziek of ga even springen op de trampoline. Bespreek op een rustig moment met je kind wat helpt en maak hier samen afspraken over.





## TIP 7 ■ Positief!

Door je kind te straffen of een time-out te geven, leer je je kind niet om zijn emoties te beheersen. Je kind leert hierdoor dat hij/zij, door het uiten van zijn emoties straf krijgt. Dit kan twee kanten op gaan. Je kind gaat zijn emoties opkroppen en dan komen ze er op een ander moment nog heftiger uit. Of je kind krijgt de behoefte om nog harder te schreeuwen, om jou ervan te overtuigen dat hij/zij echt boos is. Straffen leidt daardoor uiteindelijk tot probleemgedrag.

In plaats van straffen, werkt het beter om positief te zijn. Je steunt en helpt je kind bij het voelen van zijn emoties. Je kind voelt zich dan begrepen, geaccepteerd en gewaardeerd. Dat maakt het makkelijker voor je kind om emoties te laten zien en om met emoties om te gaan.

TIP

Op onze website vind je nog veel meer informatie, bruikbare tips en handige links om je kind te helpen bij grote en lastige emoties. Zo schreven we onder andere de blogs 'Help! Mijn kind is druk!' en 'Help! Hoe begeleid ik mijn kind bij een scheiding?'. Want ook druk gedrag en ingrijpende veranderingen kunnen zorgen voor heftige gevoelens. Benieuwd naar meer? Neem een kijkje op onze website!

