



0-6 jaar

**SPEEL
TIP**

Emotieregulatie

**Kinderen helpen (heftige) emoties erkennen,
doorstaan en terug tot rust komen**

Uit de kindermond

"Ik was helemaal overstuurd..."

We speelden buiten. Eerst bouwde ik een groot kasteel in de zandbak en versierde het met schelpen en stokjes. Dan vroeg Gust, mijn vriendje om tikkertje te spelen. We renden achter elkaar en ineens struikelde ik. Ik viel hard op mijn arm. Dat deed zo'n pijn dat ik bijna moest wenen. Toch kon ik terug rechtstaan en meedoen.

Toen viel ik opnieuw. Pardoes op mijn zandkasteel dat ik net maakte. O dat deed pijn! En mijn zandkasteel was ook nog stuk! Gelukkig dat kinderbegeleider Katrien zag dat ik huilde. "Wat is er?", vroeg ze en kwam naast me zitten. Ze liet me wenen en roepen. Ze wachtte en keek me rustig aan en ze zei met woorden hoe ik me voelde. Dat gaf me een warm gevoel. Toen ik weer kon ademen, streelde ze over mijn haar, hielp me overeind, klopte het zand van me af en gaf me een zakdoek. En toen voelde ik me beter en kon ik een nieuw zandkasteel maken.



Later toen mama kwam, vertelde Katrien dat ik gevallen was maar dat ik de dapperste zandkastelen-bouwer was die ze kende omdat ik opnieuw begon en een nog mooier kasteel bouwde. Mama maakte een foto van mij en mijn kasteel."

www.speelbank.be



Meer info?

Boeken

- *Waarom doe jij nu zo?!* van Anky De Frangh en Gitte De Bruyn biedt inzicht in het gedrag van kinderen door te kijken naar hun emoties en de oorzaken ervan. Het boek helpt ouders en opvoeders beter te begrijpen waarom kinderen soms lastig gedrag vertonen en geeft praktische tips om hen op een ondersteunende en empathische manier te begeleiden en te begrenzen.
- In *Versterk je nervus vagus* (Uitgeverij Lannoo, 2023) laat stressexpert Luc Swinnen je kennismaken met de nervus vagus, een zenuw die door je hele lijf loopt en je brein in contact brengt met al je organen. Hij toont hoe je actief aan de slag kunt om uiteenlopende problemen als stress, burn-out, trauma, prikkelbare darm, ontstekingen en chronische vermoeidheid te lijf te gaan.

Podcast

- *Activeer je nervus vagus* (Luc Swinnen)

Beeldmateriaal

- *Trauma en het zenuwstelsel - een Polyvagaal Perspectief* (PsychoseNet)

Waarom kinderen hun emoties heftig uiten

Jonge kinderen beleven prikkels, sensaties, én gevoelens ten volle. Een emotie kan hen volledig overspoelen waardoor ze heel erg veel energie in hun lichaam ervaren. De intensiteit van hun beleving kan hen zo overweldigen dat ze hard en luid lachen, wenen, roepen, om zich heen schoppen, slaan of zelfs bijten. Ze hebben nog geen manier gevonden om met deze emoties om te gaan. Het is goed om te weten dat huilbuien en woede-aanvallen dus helemaal bij hun ontwikkeling passen.

Doordat ouders en andere zorgzame volwassenen hun emoties erkennen en benoemen voelen kinderen zich gezien en gehoord. Geduld en aandacht helpen kinderen hun emoties te doorstaan. Na veel oefenen met steun van toegewijde volwassenen, leren kinderen zelf hun emoties reguleren. Het erkennen en benoemen van emoties van kinderen, helpt hen om zich bewust te worden van hun noden. Hier gaat het om diepere verlangens, die we graag vervuld zien. Een kind heeft heel erg veel behoeftes. Geruststelling, troost, rust, ruimte voor autonomie, duidelijkheid, eten en drinken zijn er maar enkele van. Een emotie toont vaak dat een bepaalde behoefte niet ingevuld is. Een kind is bijvoorbeeld boos omdat hij het zelf wil doen (autonomie). Of een kind is verdrietig omdat hij nood heeft aan aanraking of rust. Soms kan die behoefte niet (onmiddellijk) ingevuld geraken en dan gaat het kind oefenen om met die spanning om te gaan. In de verbinding met hun ouders leren kinderen dat hun behoeften ingevuld worden.

Stress window of tolerance

Dit **filmpje** toont wat er gebeurt als kinderen overweldigd worden door emoties en wat ze nodig hebben om terug rustig te worden. Het leerproces waarbij ze zelf hun instinctieve en lichamelijke reacties kunnen stoppen en rustig worden vraagt veel geduld van de volwassenen die voor hen zorgen en omvat meerdere ontwikkelingsfasen.



Doe de test!

Emotionele begeleiding in de kinderopvang: waar sta jij?

Geef jezelf een punt voor elke stelling die klopt.
Tel je punten op en bekijk onderaan het resultaat.

- Ik zorg dat ik **aandachtig en beschikbaar** ben voor de kinderen, ook als ik praktische taken opneem.
- Als ik merk dat ik niet aandachtig en beschikbaar ben, sta ik stil bij mezelf en doe ik iets waardoor ik **terug rustig word** en kan focussen.
- Wanneer ik kinderen zie genieten, lachen of aandachtig spelen, benoem ik dit hardop om hen **positieve erkenning** en bevestiging te geven. *Oh, wat heb jij een plezier.*
- Ik heb **oog voor elk kind**. Ik observeer elk kind tot ik zijn favoriete bezigheden en zijn moeilijke momenten ken.
- Zodra ik merk dat kinderen **gespannen** zijn, ben ik extra alert. Ik laat hen merken dat ik er ben met een knipoog, een knuffel, of complimentje of door een gesprekje aan te knopen.
- Ik zorg dat ik **alle kinderen** aandacht, erkenning en geruststelling geef, niet enkel de kinderen die hun emoties of behoeften heftig uiten, ook de kinderen die stil en terughoudend zijn.
- Ik blijf zelf **rustig** als kinderen heftig reageren. Ik laat mijn gezond verstand de leiding nemen. Ik blijf rustig in- en uit ademen. Ik besef dat het kind het lastig heeft en hulp nodig heeft.
- Als een kind weent, roept, stamp, ga ik op ooghoogte bij het kind zitten. Eerst begrens ik en zeg 'Stop!'. Dan zeg ik **wat ik zie gebeuren** 'Ik zie dat je boos/bang/verdrietig bent'. Ik wacht en geef het kind tijd. Ik weet dat het kind pas kan nadenken als het rustig is.
- Als kinderen helemaal in hun emotie gevangen zijn, en zelfs geen oogcontact maken, dan zorg ik voor hun **veiligheid** en die van de andere kinderen.
- Als ik zelf schrik van heftig gedrag van een kind, vraag ik **hulp** van een collega en begrens het kind respectvol indien nodig, tot het beter gaat.
- Na een heftige emotie **stel ik kinderen gerust**. Ik zeg dat hun gevoelens er mogen zijn en ik er ben om hen te helpen. Ik vraag of ze er nog iets kunnen of willen over zeggen en wat ze nu nodig hebben om verder te kunnen.
- Echt luisteren naar peuters, kleuters of grotere kinderen doe ik door te **herhalen** wat ze zeggen over hun moeilijke emotie. Ik geef hen tijd om er iets aan toe te voegen. Zo help ik hen stilstaan bij hun beleving. Dan help ik hen zoeken naar wat ze een volgende keer kunnen doen.
- Na een heftig gebeuren omwille van een conflict of emotie, **bespreek** ik dit met een collega of de verantwoordelijke en de ouders.
- Als ik een niet pluis-gevoel heb bij kinderen, **benoem** ik op een vragende toon wat ik hen zie doen of wat ik vermoed. Ik luister, kijk en ontvang hun reactie en schat in wat ze nodig hebben: een tussenkomst bij een ruzie, ontladen van frustratie, erkenning of begrenzing, ...

0-5 punten

Je zet nog te weinig in op het helpen omgaan met emoties in je opvang. Bekijk de vragenlijst nog eens. Elke vraag is een voorbeeld of tip waarmee je aan de slag kan gaan. Door zelf rustig en beschikbaar te zijn, geef je kinderen een veilig gevoel en vermijd je stress. Bespreek samen met je team, je verantwoordelijke of een inspirerende collega hoe je hierin kan groeien. Neem zeker ook de informatie door over de redenen waarom kinderen hulp nodig hebben bij het omgaan met emoties. Maak de test opnieuw nadat je je werkpunten aangepakt hebt. Geef jezelf de nodige tijd om hierin te groeien.

6-10 punten

Je bent op de goede weg. Toch kan je nog groeien in je vermogen om kinderen te helpen omgaan met emoties. Denk na over wat je nog kan verbeteren. Je kan de vragenlijst er terug bijnemen. Op welke vragen antwoordde je 'neen'? Ga hiermee aan de slag. Neem het stappenplan 'kinderen helpen omgaan met emoties' en de informatie 'hoe communiceren over omgaan met emoties met ouders' door en pas je handelen stap voor stap aan.

11-14 punten

Jij helpt kinderen al goed in het omgaan met emoties. Je bent je bewust van de redenen waarom kinderen hulp nodig hebben en zet in op preventie. Je weet dat emoties en behoeften zich bij elk kind anders uiten en je bent alert voor die verschillen! Loopt je communicatie met ouders over hoe het kind leert omgaan met de emoties ook al vlot? Neem de informatie onder 'ga in gesprek met de ouders' ook zeker even door.



Stappenplan “omgaan met heftige emoties”

Onderstaande 10 stappen lopen door elkaar. Alle onderstaande elementen komen soms meerdere keren aan bod, of in een andere volgorde.

1 **Neem een moment voor jezelf om je bewust te worden van wat heftige emoties bij kinderen met je doen.**

Ga na bij jezelf wat het met je doet als kinderen wenen, krijzen, slaan, een driftbui krijgen of vechten. Wat roept dit op in jou? Welke sensaties voel je in je lichaam? Waar voel je dat? Komen er bepaalde gedachten op?

Pas als je dit van jezelf weet, kan je doen wat nodig is om kalm te blijven. Adem in en uit tot je zelf rustig bent. Besef dat het kind nu helemaal overspoeld wordt door emoties en niet meer kan nadenken. Enkel jouw kalme en geduldige aanwezigheid helpt om de volgende stappen te zetten. Dat heet ‘co-regulatie’. Dat is het proces waarbij jij jouw rustig zenuwstelsel gaat gebruiken om een kind, dat helemaal overspoeld wordt door emotie, te helpen reguleren en weer rust te vinden..

2 **Achterhaal wat er aan de hand is.**

Kan je vanuit je ervaring met deze kinderen inschatten welke behoefte, wens of gevoel er achter het moeilijk gedrag zit? Of kan je verwoorden wat je het kind ziet doen en vragen hoe dat voelt? Dan weet je wat nodig is om terug rust te brengen. Bijvoorbeeld: heeft dit kind pijn of honger? Of is het boos of gefrustreerd en heeft het ontlasting en geruststelling nodig? Is dit kind overprikkeld? Of heeft het duidelijkheid nodig? We weten echter niet altijd wat er precies aan de hand is. Dat is niet erg. Focus dan op de volgende stap.

3 **Zorg dat de situatie niet uit de hand loopt en stel grenzen.**

Scheid kinderen die ruzie maken. Ga samen met boze, wenende of driftige kinderen naar een rustige plek. Of neem de andere kinderen mee naar een verdere plek om het kind tot rust te laten komen. Weet dat de beheersing van impulsen samenhangt met de regulatie van hun emoties. Kinderen leren vaak pas op latere leeftijd om hun impulsen te controleren.

Als je merkt dat kinderen zichzelf of anderen pijn doen, begrenzen hen. Bij jonge kinderen kan je hun handen even vasthouden. Bij grotere kinderen kan je rustig ‘Stop’ zeggen en hen uitnodigen om samen te ademen: “*We ademen samen in en uit tot je je beter voelt.*” Op die manier ga je vooral het gedrag van een kind begrenzen uit veiligheid, zonder zijn emotie te negeren.

4 **Help kinderen hun emoties doorvoelen.**

Emoties zijn als golven in de zee. Ze komen, hebben een hoge piek en dan gaan ze weer liggen. Als een kind in de piek van een emotie zit (of op de top van de golf), kan hij zich helemaal overspoeld voelen. Toch weten wij dat elke golf, of elke emotie, weer gaat liggen. Je kan ook het beeld gebruiken van een vulkaanuitbarsting. Bij woede voel je plots intense spanning die ontploft en alle emoties naar boven borrelen. Dat kan voor een kind heel overweldigend aanvoelen. Eens de lava uit de vulkaan is, komt de rust ook terug. Help een kind om deze emotie te doorvoelen. Stel het kind gerust “*Ik zie dat het moeilijk is, straks gaat het beter gaan.*” Of “*Nog even geduld. Laat het maar gebeuren. Ik wacht hier en adem met jou mee.*” Of “*zullen we even buiten gaan? Helpt het je om een rondje te lopen?*”



5 Help kinderen hun emoties verwoorden en aanvaarden.

Schat in wanneer je het kind kan toespreken. Blijf in deze situatie liefdevolle taal gebruiken en laat vooral blijken dat dit een plek is waar het kind zijn gevoelens mag uiten. Geef woorden aan emoties waar kinderen dat zelf niet kunnen. Vraag hen ook te voelen hoe heftig die gevoelens zijn. Nu en daarna. Hoe boos, verdrietig, bang of vol pijn, ... ben je nu? Gevoelens zijn boodschappers die ons iets kunnen vertellen over wie we zijn of wat we nodig hebben. Enkele voorbeeldjes: *“Je voelt je boos omdat je zo graag nog buiten wou spelen.”* of *“Je bent heel erg verdrietig omdat je mama mist.”*

Let erop geen ‘maar’ achter je boodschap te plaatsen. Dat kan de erkenning van de emotie onderuit halen. Bij deze stap is het vooral belangrijk dat het kind zich erkend en gezien voelt.

Sommige kinderen kunnen woorden vinden voor hun gevoelens, anderen lukt dat nog niet. Die zeggen: *“ik weet niet wat ik voel”*. Zoek hulpmiddelen zoals een poster met verschillende emoties (materiaal van het kleurenmonster). Zo kunnen aanwijzen hoe ze zich voelen.

6 Leer kinderen om gevoelens op een gepaste op een manier te uiten.

Wijs het kind op de gevolgen van zijn gedrag voor anderen. Bijvoorbeeld *“Als jij slaat, dan heeft Gust pijn.”* Help het kind bedenken hoe het zich op andere manieren kan uitdrukken. Leer bijvoorbeeld woorden of gebaren waarmee het kind zijn behoeften duidelijk kan maken.

Indien kinderen beseffen wat hun gedrag bij anderen teweegbracht, kan je hen aanmoedigen om het terug goed te maken. Verplicht de kinderen niet. Zijn ze er nog niet klaar voor, rond dan gewoon af: *“nu spelen we verder”*.
Tip: Voor iets oudere kinderen kan je de www.sorrybox.be gebruiken.

7 Geef zelf het goede voorbeeld.

Ook wij ervaren als volwassenen veel emoties doorheen de dag. Door deze ook te benoemen en verwoorden, leren wij een kind om deze emoties te herkennen. Bijvoorbeeld: *“Ik vind het zo jammer dat we niet buiten kunnen spelen omdat het regent.”* of *“Ik voel me boos omdat ik je al 3 keer vroeg om niet meer op de muur te kleuren.”* Door de taal van emoties vaak te gebruiken leren we kinderen hier op een toegankelijke manier mee om te gaan.

8 Ga in gesprek met de ouders.

Na een moeilijke dag met veel huil-of driftbuien kan je met de ouder in gesprek gaan. Het is voor hen handig om te weten dat hun kind een lastige dag had. Een kind dat verschillende emoties heeft doorvoelt doorheen de dag, heeft heel wat spanning opgebouwd. Het zou kunnen dat die spanning ook later op de dag, als ze thuis zijn, weer naar boven komt. Door ouders hierover te informeren begrijpen ouders het gedrag van hun kind beter.

Naast het gesprek met ouders kort na de heftige reactie van hun kind, kan je later opnieuw in gesprek gaan om samen met hen op zoek te gaan naar de achterliggende behoeften. Zo kan je de verbinding tussen ouders en kind versterken.

9 Praat met je collega's over hoe jullie kinderen helpen omgaan met hun emoties.

Met oneindig geduld, aanmoediging en oefening leren kinderen hun emoties te erkennen, te doorstaan en te temperen. Tegelijkertijd leren ze zich anders te uiten en te gedragen. Ook hier is vertrouwen in de volwassene cruciaal: begrenzing kan je aanvaarden van diegene die weet wat goed voor je is. Beseft dat er meerdere ontwikkelingsfasen nodig zijn om emotieregulatie onder de knie te krijgen en er geen magische oplossing bestaat.

10 Ondersteun elkaar als collega's.

Ook volwassenen hebben vaak nog co-regulatie nodig om met hun emoties om te gaan. Dit betekent dat we elkaar kunnen helpen om te gaan met emoties en rustig te worden, net zoals we dat bij kinderen doen. Het is belangrijk dat je je collega steunt als die zich gestrest of overweldigd voelt. Door elkaar daarbij te helpen, geven we het goede voorbeeld aan jonge kinderen.

