

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. Besef 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.

