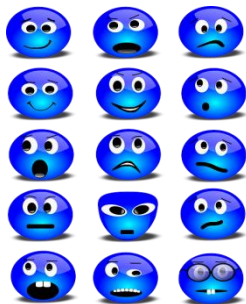


“Zeg dan wat er is, vertel het me maar” – soms is je kind boos, teruggetrokken of verdrietig en toch krijg je geen contact. Daarbij komt nog dat je kind soms niet over zijn gevoelens **wil** praten. Praten over je verdriet, angst of boosheid maakt je kwetsbaar en kinderen/jongeren voelen dat maar al te goed.

Wat kan je doen om je kind te helpen zijn of haar gevoelens onder woorden te brengen? Hier volgen een aantal algemene tips die aansluiten op het eerste deel van deze serie (Reflecteren met je kind).

Wat zit je dwars?

Als je ziet dat er iets aan de hand is, kan je dat altijd benoemen. Bedenk je wel dat je kind niet altijd direct klaar is, om erover te spreken. Zeg dat je ziet dat hij zich niet happy voelt en dat je voor hem klaar staat, als hij er klaar voor is. Blijf in de buurt, creëer desnoods een rustig moment met wat afleiding die interactie mogelijk maakt.



Benoemen van emoties

Kinderen en jongeren herkennen niet altijd hun eigen emoties. Ze verwarren teleurstelling met woede (boos terwijl ze eigenlijk verdrietig zijn). Het gedrag dat zij koppelen aan de emoties kan je los benoemen en je kind hierop aanspreken, als dat nodig is. Door te praten over zijn emoties snapt je kind beter wat er door hem heen raast aan gevoel en dat dat niet erg is.

Controle krijgen over je emoties

Door te praten over de gevoelens die je kind heeft, begrijpt hij zichzelf beter en kan controle krijgen over zijn emoties en het bijkomende gedrag. Juist het leren kennen en controleren van zijn gedrag bij (grote) emoties zal je kind helpen in sociaal-emotioneel opzicht.

Reflecteren op de emotie en het gedrag

Al pratend krijgen jullie samen een duidelijker beeld wat het startpunt was. Dat kan iets anders zijn, dan waar je kind mee kwam. Er spelen soms meer dingen mee. Door te kijken waar de emoties vandaan komen, geef je hem de mogelijkheid om op een andere manier met zijn emoties om te gaan.

Wat wil je er aan doen?

Als laatste kom je bij de oplossingen, als die al nodig zijn. Je kind heeft zelf al vaak een idee dus kan jij je richten op de ondersteuning van zijn idee. “Wat heb je nodig om dit op te lossen, wat heb je nodig van mij/vriendje/juf/...” .



Sociaal-emotionele vaardigheidsspelletjes en film:

Weerberichten kaartenset – www.earthgames.nl

Emotie in het spel – www.derolfgroep.nl

Lekker-in-je-vel-spel – www.dubbelzes.nl

Mooie film om te kijken en te bespreken: Inside Out/Binnenstebuiten (2015) van Disney-Pixar

Dit is het tweede artikel in een serie van drie over reflecteren met kinderen. Het eerste artikel biedt gesprekstechnieken, het laatste behandelt de 6 gouden vragen die je kinderen kan stellen om grip te krijgen op hun eigen leerproces (in de breedste zin van het woord).

www.hetwijspaleis.nl

De 40 buien van Donald Duck



						NORMAAL
NURKS	BETEUTERD	OPGEWEKT	GEIRRITEERD	VASTBERADEN		
GOEDGEMUTST	ZELFINGENOMEN	ONTSTELD	GETERGD	SCHALKS	ENTHOUSIAST	ACHTERDOCHTIG
ONTROERD	STRIJDLUSTIG	DOORGEDRAAI	VERBOUWEREERD	ARGWANEND	INHALIG	OVERWERKT
SNEU	BELEDIGD	VERDRIETIG	WEEMOEDIG	UITGEKOOKT	BERUSTEND	GIECHELIG
SNATEREND	VERWAAND	NERVEUS	TURELUURS	VERRUKT	VROLIJK	ONTSTEMD
VERLEKKERD	BALEND	RADELOOS	VERLIEFD	BESCHAAMD	OP	

© Disney

Dit is het tweede artikel en een serie van drie over reflecteren met kinderen. Het eerste artikel biedt gesprekstechnieken, het laatste behandelt de 6 gouden vragen die je kinderen kan stellen om grip te krijgen op hun eigen leerproces (in de breedste zin van het woord).

www.hetwijspaleis.nl