



Leren omgaan met emoties

Kinderen krijgen dagelijks te maken met situaties te maken die emoties oproepen. Dit kunnen positieve en negatieve emoties zijn zoals opwinding, je ergens op verheugen, frustratie en teleurstelling. Misschien ziet uw kind er tegenop om na de zomervakantie weer naar school te moeten. Maar misschien is het teleurgesteld omdat het niet bij vriendjes of vriendinnetjes in de klas komt. Kinderen krijgen ook regelmatig met situaties te maken die stress of spanning opleveren, bijvoorbeeld bij een examen of belangrijke wedstrijd. Als ouder kan het lastig zijn om te zien dat uw kind verdrietig of teleurgesteld is maar u kunt uw zoon of dochter helpen om met deze gevoelens om te gaan. Zo helpt u uw kind om sterker en veerkrachtiger te worden.

Kinderen die geleerd hebben hun emoties te herkennen en ermee om te gaan, hebben hier veel profijt van. Ze hebben meer kans dat ze:

- in staat zijn om negatieve gevoelens te verwerken en hiermee om te gaan
 - beter kunnen omgaan met stress, zoals examendruk of een pijnlijke medische behandeling.
 - zich beter kunnen inleven in anderen.
 - zorgzaam en sociaal vaardig zijn.
- Bij veerkrachtige kinderen is de kans kleiner dat ze gevoelens op een negatieve manier uiten. Ze hebben minder de neiging om problemen te ontkennen of uit de weg te gaan en ze rekenen er niet op dat anderen hun problemen wel zullen oplossen.

Tips

Wat kunt u als ouder doen om uw kind veerkrachtig te maken? Hier volgen een aantal tips:

- **Leer uw kind gevoelens te herkennen en accepteren.** Gevoelens zijn niet altijd hetzelfde. Het is normaal en gezond om zowel ups als downs te ervaren. Het is onmogelijk en ook niet goed om uw kind voor elke tegenslag of opwinding te willen beschermen. Laat uw kind merken dat het gewoon is om verschillende gevoelens te hebben en te tonen. Praat met uw kind over verschillende gevoelens en hoe je die herkent, bij jezelf en bij anderen. Vertel ook waar die gevoelens vandaan komen.
- **Leer uw kind zijn gevoelens op een goede manier te uiten.** Zorg dat uw kind zich vrij voelt om over zijn gevoelens te praten. Vraag hoe het zich voelt als er iets is gebeurd. Bepaal niet voor uw kind hoe het zich moet voelen door te zeggen dat er niets aan de hand is of dat zijn gevoel niet terecht is. Probeer liever de gevoelens van uw kind te bevestigen. Beloon uw kind als het zijn gevoelens goed kan uitdrukken of zich kan beheersen in een moeilijke situatie. Uit uw kind zijn gevoelens op een negatieve manier, bijvoorbeeld door te gillen? Spreek het hier dan op aan door te erkennen dat uw kind van streek is en daarna het ongewenste gedrag te benoemen. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat je erg teleurgesteld bent dat je niet met Daniëlle kunt spelen maar houd op met gillen tegen mij. Het is niet aardig om tegen mensen te gillen."
- **Leer uw kind positief in het leven te staan.** Met een positieve kijk op het leven krijg je meer zelfvertrouwen en voel je je prettiger. Als ouder kunt u hierin het voorbeeld geven door

optimistisch te zijn en vertrouwen te hebben. Benoem bijvoorbeeld eerst wat uw kind goed heeft gedaan voordat je begint over wat beter zou kunnen.

- **Leer uw kind tevreden te zijn.** Kinderen kunnen soms jaloers zijn op anderen en klagen over hun situatie, zoals geen kleren krijgen of er niet zo leuk uitzien. Erken dit gevoel bij uw kind en moedig het aan om te waarderen wat het wel heeft en wat er wel goed gaat. Leer uw kind niet te blijven hangen in iets wat het toch niet kan veranderen.
- **Leer uw kind zelf problemen op te lossen.** Kinderen hebben ook vaardigheden nodig om met negatieve gevoelens en problemen om te gaan zoals, jezelf moed inspreken, leren ontspannen en hulp vragen als het nodig is. U kunt u kind leren te benoemen wat het probleem is en zelf mogelijke oplossingen te bedenken en deze uit te proberen.
- **Leer uw kind omgaan met negatieve emoties en stressvolle gebeurtenissen.** Het is onmogelijk uw kind te beschermen tegen nare gebeurtenissen en de gevoelens die deze oproepen. Bovendien gaan veel gevoelens vanzelf over zonder dat u als ouder hier iets aan hoeft te doen. Als uw kind overstuur is, kunt u aan uw kind vragen wat er aan de hand is en het aanmoedigen om erover te vertellen. Luister hiernaar en erken de gevoelens van uw kind. Vraag uw kind hoe het deze situatie wil oplossen en vertel eventueel over uw eigen ervaringen. Blijft uw kind overstuur, laat het dan eerst tot bedaren komen en geef het iets te doen als afleiding. Blijf zelf rustig en wordt niet net als uw kind ook boos of van streek. Praat over de gebeurtenis op een later moment als uw kind weer gekalmeerd is.

Goed met gevoelens kunnen omgaan is belangrijk voor geluk, welbevinden en succes in het leven!

CJG Breda

De komende tijd kunt u regelmatig artikelen over opvoeden lezen. Voor meer informatie en advies over opvoeden en opgroeien kunt u terecht bij CJG Breda. CJG Breda is telefonisch bereikbaar op 0800 – 444 0003 en per mail naar info@cjgbreda.nl. U kunt ook contact opnemen met de School-CJG-er Marian de Roover via 06-42476186. De School-CJG-er is er niet alleen voor vragen van ouders, jongeren en kinderen, maar ook van leerkrachten, docenten, medewerkers kinderopvang, sporttrainers en andere professionals en vrijwilligers die met kinderen en jongeren werken.