



**‘Voel jij wat ik voel?’
Praten over gevoelens met
kinderen en jongeren**



Met de steun van de



**VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE**

Inleiding

Praten over gevoelens met kinderen is niet steeds gemakkelijk. Bij kleine kinderen weet men soms niet hoe hier aan te beginnen want zij kennen geen of bijna geen gesproken taal. Bij schoolkinderen en jongeren is het niet steeds gemakkelijk om over gevoelens te praten omdat zij dit niet altijd willen.

In deze brochure wordt eerst uitgelegd waarom het belangrijk is om over gevoelens te praten met kinderen. Vervolgens worden er enkele algemene tips gegeven. Tot slot is er een indeling per leeftijdscategorie waar telkens wordt uitgelegd hoe het kind zijn gevoelens uit en waar enkele handvaten worden beschreven.

1. Waarom praten over gevoelens?

Een kind moet kunnen praten over zijn twijfels, zijn angsten, negatieve gebeurtenissen,... want het kunnen delen van deze gevoelens zorgt ervoor dat het kind zich niet alleen voelt. Het kind leert zo ook om gevoelens te uiten op een manier die door de omgeving wordt aanvaard. Wanneer het kind ervaart dat hij op een positieve manier met zijn gevoelens kan omgaan en dat

zijn gedrag wordt geaccepteerd door de omgeving, zal hij een goed zelfwaardegevoel ontwikkelen.

Maar een kind kan zelf pas praten over zijn gevoelens indien hij dit gedrag eerst bij anderen heeft gezien. Als ouder of opvoeder is het daarom belangrijk om zelf te praten over je gevoelens met het kind. Zo stel je een voorbeeld voor het kind.

Ook is het voor het kind belangrijk dat hij weet en voelt dat hij bij zijn ouders of de opvoeder terecht kan om over zijn gevoelens te praten. Het kind zal zich dan veilig en geliefd voelen. En dit is noodzakelijk opdat het kind een positief zelfbeeld ontwikkelt.

Wanneer het kind ervaart dat ouders of opvoeders willen luisteren naar hem en begrip tonen voor zijn gevoelens, leert het kind respect te hebben voor zijn eigen gevoelens en ook respect te hebben voor de gevoelens van de ander.

2. Hoe doen we dit?

Hier worden enkele tips opgesomd die je bij elke leeftijd kan gebruiken om over gevoelens te praten.

Houd rekening met je lichaamshouding:

Je neemt best een open lichaamshouding aan. Onbewust geeft onze lichaamstaal aan of we al dan niet open staan voor een gesprek en of we aandachtig luisteren. Hiernaast kan je tijdens een gesprek oogcontact maken met het kind door je op zijn ooghoogte te stellen. Dit geeft aan het kind of de jongere het gevoel dat je geïnteresseerd bent in zijn verhaal. Maar oogcontact maken is natuurlijk niet steeds mogelijk (bijvoorbeeld tijdens een gesprek in de auto). Dit wil niet zeggen dat je geen gesprek kan beginnen. Je kan dan op andere manieren aantonen dat je luistert (deze tips volgen hier onder).

Let op je stemgebruik:

Wanneer je met je kind of jongere praat over gevoelens, doe je dit best op een rustige manier. Gebruik dus een zachte stem en praat op een trage en duidelijke manier.

Geef het kind of de jongere ook de tijd om over zijn woorden na te denken en om over de gestelde vragen na te denken. Indien je te snel begint te praten en te snel antwoorden verwacht, voelt het kind of de jongere zich niet meer rustig. Hij zal het gevoel krijgen dat je hem niet begrijpt omdat je hem geen tijd geeft.

Luister aandachtig:

Je kind de volle aandacht geven tijdens het gesprek is belangrijk opdat je kind voelt dat er naar hem wordt geluisterd. Het kind voelt zich dan aanvaard en begrepen. Je kan aandachtig luisteren door het kind niet te onderbreken of door niet van onderwerp te veranderen.

Bij peuters is 'goed luisteren' belangrijk opdat je gemakkelijker gepast kan reageren op zijn gedrag. Goed luisteren, houdt dan in dat je naar de lichaamstaal van de peuter kijkt om te weten te komen wat hij juist wilt.

Bij kleuters kan je aandachtig luisteren door te herhalen wat hij/zij heeft gezegd of voelt. Dit heet parafraseren.

Bijvoorbeeld: Je kleuter is boos omdat hij niet mee mag naar de winkel met zijn oudere zus. Nu wil je kleuter zijn speelgoed niet opruimen en begint hij te roepen dat hij boos is.

Je kan dan bij je kleuter gaan en je op zijn hoogte zetten en in zijn ogen kijken. Je kan hem zeggen dat je begrijpt dat hij boos is omdat hij niet met zijn zus mee mocht en dat je weet dat het daarom is dat hij zijn speelgoed nu niet wilt opruimen. Maar dat hij zijn speelgoed toch aan de kant zal moeten zetten.

Bij kinderen uit de lagere school en bij jongeren kan je tonen dat je luistert, door af en toe bevestigend te knikken of 'mhm' te zeggen.

Onderbreek niet:

Wanneer je kind of jongere iets komt vertellen, onderbreek je zijn verhaal best niet.

Indien je het kind of de jongere onderbreekt, is het mogelijk dat hij geen zin meer zal hebben om verder te vertellen. Het kind of de jongere krijgt dan de indruk dat je niet geïnteresseerd bent in wat hij allemaal te vertellen heeft.

Bijvoorbeeld: Je kind komt je vertellen dat hij zich niet goed voelt op school. Dit moet je niet doen: 'Mama ik vind het niet meer leuk op school want...' Op het ogenblik dat je kind de reden wilt geven, begin jij te vragen waarom.

Het is dan mogelijk dat de jongere niet verder vertelt omdat je hem geen tijd hebt gegeven om zijn verhaal te vertellen.

Wat je wel mag doen: 'Mama ik vind het niet meer leuk op school want ik kan niet volgen tijdens de les en ik word daar soms voor gepest.' Wanneer je kind gedaan heeft met zijn verhaal kan jij het volgende zeggen: 'Ik begrijp dat het niet leuk moet zijn voor jou. Wil je dat ik hulp zoek voor je schoolvakken of dat we eens samen met je leerkracht praten?'

Wacht met advies te geven:

Het is niet noodzakelijk om meteen advies te geven aan je kind. Soms wil een kind of jongere gewoon zijn verhaal kwijt. Sommige kinderen of jongeren vinden het zelfs lastig als je onmiddellijk adviezen geeft. Dit geeft weinig blijk van erkenning.

Door niet onmiddellijk adviezen te geven, leer je het kind zelf nadenken en vergroot je zijn vaardigheden om eventuele problemen op te lossen.

Moedig het kind aan:

Praten over gevoelens is niet gemakkelijk. Daarom kan je je kind of jongere aanmoedigen om hierover te praten.

Bijvoorbeeld: 'Zeg maar wat je denkt.' 'Als er iets scheelt, mag je het me altijd vertellen.'

Accepteer de gevoelens van het kind of de jongere:

Dit wil zeggen dat je de gevoelens van het kind of de jongere niet afbreekt, ontkent en dat je geen kritiek geeft op de gevoelens van het kind. Dit houdt ook in dat je de gevoelens van het kind of de jongere serieus neemt.

Voorbeelden bij kleuters:

Je kleuter komt huilend de kamer binnen en zegt dat hij pijn heeft aan zijn knie omdat hij is gevallen. Wat je niet moet doen is je kleuter wegsturen en zeggen dat het allemaal geen kwaad kan. Wat je wel kan doen is je kleuter even troosten door een knuffel of een kus op de knie te geven. Je kan ook praten over wat er is gebeurd.

Je zoontje huilt door een nachtmerrie en komt je kamer binnen. Wat je niet moet doen is al lachend zeggen dat jongens geen schrik mogen hebben en niet mogen wenen. Wat je wel kan doen is met je zoontje terug naar de kamer gaan, hem een knuffel geven en hem in bed stoppen. Je kan ook praten over de nachtmerrie.

Voorbeeld bij kinderen van de lagere school:

Je dochter komt al wenend van school omdat iemand heeft gezegd dat zij een lelijke broek draagt.

Wat je niet zegt: 'Die is dom, trek je er maar niets van aan.'

Wat je wel kan zeggen: 'Dat is niet lief van dat kindje. Ik begrijp dat je nu verdrietig bent.'

Geef het goede voorbeeld:

Kinderen en jongeren nemen gedrag over van hun omgeving. Ze merken heel veel dingen op bij hun ouders of opvoeders. Zelfs meer dan we denken. Daarom is het belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven.

Je kan een goed voorbeeld zijn door respect te tonen voor de gevoelens van je kind (de eerste vier tips helpen je hierbij), door respect te tonen voor de gevoelens van je partner, familie, vrienden,... of door zelf te praten over je gevoelens:

Bijvoorbeeld: 'Ik vind het niet leuk wanneer je roept tegen je broer.' 'Ik vind het leuk wanneer je me helpt.'

Maak tijd voor het kind of de jongere:

Wanneer het kind of de jongere met jou wilt praten, kan je beter genoeg tijd maken. Indien je maar vijf minuten hebt, is het beter om het gesprek even te verzetten. Want indien het kind of de jongere zijn verhaal snel moet vertellen, zal hij belangrijke elementen van het verhaal vergeten. Ook kan hij

het gevoel krijgen dat zijn gevoelens niet belangrijk zijn omdat je er geen tijd voor vrij maakt.

Voorbeelden:

Bij een peuter of kleuter kan je tijd maken door er te zijn in moeilijke tijden: Je brengt je peuter of kleuter naar de klas en hij plaatst zich op de grond. Maar wanneer je weggaat, grijpt hij onmiddellijk je heen vast. Je moet je peuter of kleuter dan niet losmaken maar je kan dan best even naast je peuter gaan zitten. Je toont dan aan dat je er bent voor hem. Wanneer je peuter of kleuter dan kalmer is en zich veiliger voelt, kan je vertrekken. Je kan ook duidelijk zeggen dat je hem later komt halen.

Bij een kind uit het lager onderwijs of bij een jongere:

Je kind komt boos in de keuken. Jij bent juist druk bezig met koken en kan niet echt aandachtig luisteren. Je kan dan het volgende zeggen: 'Ik heb nu even geen tijd om goed naar jou te luisteren maar als je vijf minuutjes wacht, kan je me alles vertellen. Je kan ondertussen even aan tafel zitten of mij even helpen.'

Houd rekening met de gevoelens van je kind in sociale situaties:

Dit is belangrijk omdat het kind of de jongere zich dan aanvaard voelt. Hij weet dan dat je hem graag ziet, ook al heeft hij het even moeilijk.

Voorbeelden:

Bij een peuter of kleuter: Als je weet dat je kind verlegen is en een beetje angstig is tegenover vreemde kinderen en volwassenen, moet je hem niet meteen alleen laten in een vreemde omgeving. Je kan dan samen met je peuter of kleuter en het vreemde kind spelen totdat je peuter de aanwezigheid van het vreemde kind gewoon is.

Bij een kind uit de lagere school of een jongere:

Je kind of jongere kan heel zelfverzekerd zijn, en niet angstig in nieuwe situaties. Het is dan niet nodig om steeds naast je kind of jongere te blijven staan.

Wanneer deze zelf spontaan met andere kinderen gaat spelen of met andere jongeren begint te praten, laat je hem beter gewoon doen.

Spreek in de ik-vorm:

Door in de ik-vorm te spreken, maak je het kind of de jongere duidelijk wat je wilt, voelt of denkt. Je geeft hen hierbij het voorbeeld hoe ze zelf hun gedachten en gevoelens kunnen verwoorden.

Bijvoorbeeld:

- *'Ik wil niet dat je je broer slaat.'*
 - *'Ik vind het leuk als we zo gezellig kunnen praten.'*
- 'Ik begrijp dat je boos bent maar ik vind het niet leuk dat je zomaar op me roept.'*

3. Gevoelens bij baby's (Van 0 tot 1 jaar)

Bij pasgeborenen is de lichaamstaal de enige manier om te communiceren. De baby kan nog geen woorden en zinnen gebruiken om duidelijk te maken wat hij voelt en/of wilt.

De baby kan zijn gevoelens enkel duidelijk maken door een aantal signalen te gebruiken zoals huilen, lachen, bewegen met de armen en benen,...

'Praten over gevoelens met baby's' houdt dan eigenlijk in dat je op de signalen van de baby reageert. De manier waarop je reageert, beïnvloedt dan het verdere gedrag van de baby.

Bijvoorbeeld:

Je baby huilt omdat hij bang is. Je neemt je baby op om hem te troosten. Je baby stopt met huilen omdat hij zich nu veilig voelt. Eerst was de baby dus angstig maar omdat je op een goede manier hebt gereageerd op het gevoel van de baby, voelt de baby zich nu beter en veilig.

ENKELE TIPS:

Gebruik aanrakingen:

Met aanrakingen worden bijvoorbeeld knuffels en babymassages bedoeld. Deze vormen van aandacht geven,

zorgen ervoor dat de baby zich ontwikkelt tot een liefdevolle persoon.

Aanraking bij een baby is vooral belangrijk omdat de huid één van de gevoeligste plaatsen bij een baby is en ook omdat aanraking één van de belangrijkste basisbehoeften is. Tijdens deze aanrakingen uit je als ouder of opvoeder je gevoelens tegenover de baby en de baby ervaart de aanrakingen als aangenaam. Het is dus een goede manier om samen positief om te gaan met het uiten van gevoelens.

Leer begrijpen wat je baby zegt:

Er werd al beschreven dat een baby signalen gebruikt om zijn gevoelens duidelijk te maken. Maar het is belangrijk om de signalen een juiste betekenis te geven. Want een juiste interpretatie zorgt ervoor dat je gepast reageert. Hierdoor voelt de baby zich begrepen.

Een baby kan het signaal 'huilen' om verschillende redenen gebruiken. Bijvoorbeeld:

- omdat hij moe is,
- omdat hij bang is,
- omdat hij honger heeft,
- omdat hij zich eenzaam voelt,
- omdat hij is geschrokken

Wanneer je baby huilt, moet je niet onmiddellijk reageren. Luister eerst (enkele seconden) naar wat de baby je wilt vertellen.

Ondertussen kijk je naar je baby en naar de situatie waarin hij huilt, denk je na over wat de baby je zou willen vertellen en dan pas reageer je.

Terwijl je naar het gehuil luistert, kan je op volgende zaken letten:

- Wanneer begon je baby te huilen?
- Wat gebeurde er toen in zijn omgeving?
- Hoe voel jij je als ouder? Hoe jij je voelt, heeft een invloed op je manier van reageren. Als jij je op dat ogenblik boos voelt, zal je het gehuil en dus het gevoel van de baby negatief interpreteren.

Blijf steeds geduldig wanneer je de signalen probeert te begrijpen:

In het begin zal je zelf moeten ondervinden wat een bepaald soort gehuil betekent. Het is een zoektocht waarvoor je geduld moet opbrengen.

Belangrijk is dat je de zoektocht niet opgeeft want een juiste reactie op de vraag van de baby is nodig. De baby leert zo dat je er bent voor hem en dat je zijn gevoelens begrijpt.

Bijvoorbeeld: Je baby huilt wanneer hij in zijn bed ligt. Je zal dan misschien eerst zijn dekentje terug leggen. Indien hij dan nog blijft huilen, neem je hem misschien in je armen. Indien hij nog weent, geef je hem iets om te drinken. En plots stopt hij met wenen.

Nadat je meerdere keren zo'n situatie hebt meegemaakt, zal je de verschillen in het huilgedrag leren kennen.

Praat veel met je baby en maak oogcontact:

Dit is belangrijk ook al kan een baby nog niet praten. Wanneer je praat, maak je immers jouw gevoelens duidelijk door je stemklank en door je gezichtsuitdrukking.

Je baby leert op deze manier jouw gevoelens kennen wanneer hij een bepaald gedrag toont.

Ook leert jouw baby op die manier welke klankstem en gelaatsuitdrukking bij elkaar passen.

Bijvoorbeeld: Op de verzorgingstafel brabbelt een baby vaak. Je kan bij het verversen van de baby hierop reageren door bijvoorbeeld te zeggen wat je doet: 'Mama gaat nu jouw luier verversen want een natte luier is niet leuk hè. Oh, wat lach je nu mooi.'

Op deze manier heb je een gesprek met je kind en voelt het kind zich veilig.

4. Gevoelens bij peuters (Van 1 tot 3 jaar)

Op deze leeftijd kan je kind al enkele woorden uitspreken, probeert hij te stappen en wordt hij ook sociaal. Dit laatste wil zeggen dat hij contact zal maken met andere kindjes van dezelfde leeftijd. Van echt samen spelen is er nog geen sprake. Ook hier is het belangrijk om met je kind te praten over gevoelens en je eigen gevoelens duidelijk te maken aan het kind. Een peuter is namelijk nog niet in staat om rekening te houden met de gevoelens van anderen. Je kan hem wel kennis laten maken met de verschillende gevoelens en hem leren om zich zelfstandig te troosten.

ENKELE TIPS:

Knuffel je peuter:

Aanraking blijft belangrijk want het kind weet zo dat je er voor hem bent, hem graag ziet en het kind leert op deze manier ook om zijn gevoelens te uiten.

Wel moet je bij deze aanrakingen rekening houden met de gevoelens van het kind.

Bijvoorbeeld: Je bent samen met je peuter aan het knuffelen. Maar na een tijdje wringt hij zich los en probeert enkele stapjes te maken. De peuter wringt zich dan los omdat hij vrijheid wil en de wereld wil ontdekken en niet omdat hij je niet graag ziet.

Praat veel met je peuter:

Ook wanneer hij woorden gebruikt met weinig betekenis, is het belangrijk om hier op in te gaan en de peuter aan te moedigen. Op die manier geef je betekenis aan de gevoelens van je kind en voelt het zich begrepen.

Gebruik bij het praten steeds korte en eenvoudige zinnen en maak steeds oogcontact zodat het kind weet dat je met hem praat.

Bijvoorbeeld: Je kind zit in de kinderstoel en heeft juist gedaan met eten. Hij begint te brabbelen en een beetje te huilen. Dan kan je hem aankijken en zeggen: 'Oh, jij vindt het niet leuk om lang te zitten. Ik zal je op de grond zetten om te spelen.'

Je kan ook over je eigen gevoelens praten. Je peuter leert dan hoe jij je voelt bij bepaalde situaties en hoe je dit moet verwoorden.

Bijvoorbeeld: Je peuter wordt boos en probeert je te slaan. Je kan dan zeggen dat je het niet leuk vindt dat hij slaat omdat dat

pijn doet. Je peuter leert dan dat hij andere mensen niet mag kwetsen.

Praten over je eigen gevoelens is ook nuttig omdat je peuter dan leert dat het toegestaan is om over je gevoelens te praten.

Stimuleer je peuter wanneer hij spreekt:

Wanneer je peuter met je praat, kan je een gesprekje houden, door je peuter te stimuleren met simpele vragen.

Bijvoorbeeld: Je peuter toont de muur en zegt het woordje 'da'. Jij kan dan zeggen: 'Wil je weten welke kleur die muur heeft? Wel, die heeft een witte kleur.'

Blijf steeds geduldig:

Ook bij een peuter is het goed om als ouder of opvoeder geduldig te blijven bij het leren verstaan van de woordjes van de peuter.

Indien je niet reageert op de woordjes van het kind, zal het zich onbegrepen voelen. Het kan het gevoel krijgen dat wat het denkt en voelt niet interessant is voor de ander.

Stimuleer je peuter om de verschillende emoties te ervaren:

Je moet je peuter niet altijd blij maken door hem te geven wat hij wilt. Je peuter moet ook leren omgaan met emoties van verdriet en teleurstelling.

Bijvoorbeeld: Je peuter vraagt om een koekje. Jij zegt dat hij geen koekje mag hebben omdat hij bijna moet eten. Je peuter begint te wenen en te stampen op de grond. Laat hem dan maar even uitrazen. Op deze manier leert hij omgaan met het gevoel 'teleurstelling'.

Je kan dan ook het volgende zeggen: 'Ik weet dat je het niet leuk vind, maar we gaan toch bijna eten.'

Indien je jouw peuter niet leert omgaan met verschillende en negatieve gevoelens, zal hij in de toekomst problemen ervaren. Want in de buitenwereld krijg je niet altijd je zin en verloopt niet altijd alles zoals gewenst.

Beloon je peuter wanneer hij spontaan zichzelf troost:

Een peuter kan zich bijvoorbeeld zelf troosten wanneer hij moe is, zich verlaten voelt of angstig is. Hij zal dan bijvoorbeeld een knuffelbeer nemen of beginnen te zuigen op zijn duim. Je kan dit verbaal belonen:

Bijvoorbeeld:

Je peuter heeft zich pijn gedaan. Hij kruipt in de zetel en neemt zijn knuffelbeer stevig vast om zich te troosten. Dan kan je het volgende zeggen: 'Wat goed van je, dat je zo je knuffelbeer bij jou neemt'

Je peuter leren om zichzelf te troosten, wil niet zeggen dat je hem zelf niet mag troosten. Wanneer je peuter huilend met open armen naar je toe loopt, is het best om hem te troosten. Je neemt je peuter dan bijvoorbeeld op de schoot, je geeft een knuffel of een kus,...

5. Gevoelens bij kleuters (Van 3 tot 6 jaar)

Voor kleuters is het nog steeds moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van iemand anders. Ze geloven dat de anderen hetzelfde voelen en denken als zij.

Het samenspelen is hier al meer aanwezig want de kleuter heeft al meer aandacht voor de ander en beseft dat de wereld niet alleen om hem draait.

Door met andere kinderen te spelen, zal de kleuter geleidelijk aan wel leren om zich te verplaatsen in de leefwereld van anderen.

Het kind maakt hier ook kennis met verschillende gevoelens waarbij je hem als opvoeder of ouder goed moet ondersteunen.

Tijdens de kleuterperiode moeten een aantal levensvragen beantwoord worden voor het kind:

- Is het goed als ik mezelf ben met mijn eigen mogelijkheden?
- Is het goed voor mij om te weten te komen wie de anderen zijn?
- Is het goed voor mij te leren wat de gevolgen van mijn gedrag zijn?

De antwoorden op deze vragen zullen een invloed hebben op de identiteit en de kracht van je kleuter. Daarom is het belangrijk om op een positieve manier om te gaan met gevoelens tegenover je kleuter.

De tips bij het praten over gevoelens met je peuter, kunnen ook bij de kleuter gebruikt worden!

ENKELE TIPS:

Geef positieve aandacht en moedig je kleuter aan:

'Benader je kleuter positief' wil zeggen dat je het goed gedrag van je kleuter beloont.

Het belonen van dit gedrag moet niet met geschenkjes maar kan verbaal gebeuren (bijvoorbeeld: 'Goed zo. Dat vind ik leuk!') of met knuffels en een schouderklopje.

Door verbaal te belonen en in de ik-vorm te praten, leert je kleuter jouw gevoelens kennen en leert hij hoe je kan praten over gevoelens.

Het belonen van positief gedrag moedigt je kleuter aan om dit gedrag nog te tonen, indien je duidelijk uitlegt waarom je het goed vindt. Zo leert je kleuter eveneens welk gedrag al dan niet geaccepteerd wordt door de omgeving. Het geeft de kleuter ook het gevoel dat hij iets kan en iets goed doet. Dit is

belangrijk zodat je kleuter zich goed voelt over zichzelf en zijn gevoelens.

Bijvoorbeeld: Je kleuter heeft gedaan met eten en neemt zijn bekertje en bord vast om het naar de keuken te brengen. Jij vindt dit ongelooflijk leuk.

Mama: 'Flink zo. Ik vind het zo lief dat je mij helpt. Nu ben ik heel blij.'

Breng de gevoelens van je kleuter zelf onder woorden:

Kinderen hebben veel gevoelens maar kunnen deze soms niet uitleggen. Daarom is het goed om de gevoelens van je kleuter zelf te verwoorden.

Op deze manier weet het kind dat je hem begrijpt en dat het niet erg is dat hij die gevoelens heeft. Het kind voelt zich dan begrepen en aanvaard.

Bijvoorbeeld: Je brengt je kleuter bij de onthaalmoeder. Daar begint je kleuter boos te worden en op grond te stampen omdat hij bij jou wil blijven.

Je kan dan bij je kleuter gaan en hem zeggen dat je weet dat hij verdrietig is omdat hij niet bij jou kan zijn. Je kan dan ook zeggen dat je hem onmiddellijk zal komen halen wanneer je gedaan hebt met werken en dat je hem heel graag ziet.

Vertel of laat aan je kleuter zien dat een ander ook bepaalde gevoelens heeft:

Dit is nodig omdat het kind dan leert om rekening te houden met de gevoelens van andere mensen. Het leert je kleuter om respect te hebben voor de gevoelens van anderen. Voor kleuters is dit nog niet zo gemakkelijk omdat zij dit nog maar pas leren doen en hun inlevingsvermogen dit nog niet altijd toelaat.

Bijvoorbeeld: Je kleuter slaat een ander kindje. Je kan dan het volgende zeggen:

'Je mag niet slaan want dat doet pijn en maakt verdrietig. Wanneer iemand jou pijn doet, vind je dat ook niet leuk. Ga nu maar sorry zeggen tegen het kindje omdat je haar hebt pijn gedaan.'

6. Gevoelens bij kinderen uit de lagere school (Van 6 tot 12 jaar)

Kinderen uit de lagere school begrijpen dat iedereen andere gevoelens heeft.

Kinderen denken ook meer na over zichzelf en vergelijken zich vaak met andere kinderen:

- Wat kan ik en wat kan de ander?
- Wat kan ik niet en wat kan de ander niet?
- Wat vind ik mooi of leuk aan mezelf en wat is mooi of leuk bij de ander?
- Wat wens ik en wat wenst de ander?
- Wat voel ik en wat voelt de ander?

Kinderen kunnen zich dus verplaatsen in de gevoelens, wensen en situaties van anderen.

Vriendschappen worden nu echt belangrijk. Kinderen willen samen iets doen en zullen zich proberen aan te passen aan de wensen van hun vriend(in).

Kinderen gaan dus bewust om met gevoelens en daarom is het belangrijk om op een goede manier over gevoelens te kunnen praten met je kind.

ENKELE TIPS:

Bespreek oplossingen:

Wanneer je kind zijn gevoelens uit, moet je hem geen oplossing opleggen. Je kan wel samen een oplossing zoeken.

Bijvoorbeeld: Je dochter vertelt dat ze boos is op haar vriendin omdat die vriendin altijd als eerste wil beginnen bij spelletjes. Je kan dan zeggen dat je begrijpt dat ze dit niet leuk vindt. Je kan dan aan je dochter voorstellen om met haar vriendin hierover te praten. Indien ze dit niet wil, kan je samen nagaan wat je dochter wel wil doen om het probleem op te lossen.

Stimuleer je kind om rekening te houden met de gevoelens van anderen:

Bij de kleuterleeftijd werd dit uitgelegd door de tip 'vertel of toon aan je kind dat anderen ook gevoelens hebben'. Deze handeling is hier nog steeds belangrijk omdat het kind deze vaardigheid nog verder moet uitwerken.

Door dit toe te passen leert het kind welke effecten zijn gedrag bij anderen heeft.

Je kan dit zowel bij negatieve als bij positieve gevoelens doen.

Bijvoorbeeld: Je zoon helpt zijn zus bij het opruimen van haar kamer. Dan kan je het volgende zeggen: 'Kijk eens hoe blij je zus is dat je haar helpt met haar kamer op te ruimen.'

Bijvoorbeeld: Je dochter laat haar zus niet meespelen. Dan kan je het volgende zeggen: 'Kijk hoe verdrietig je zus is omdat ze niet met je mag meespelen.'

7. Gevoelens bij jongeren (Van 12 tot 18 jaar)

Tijdens deze leeftijdsfase wil de jongere meer baas worden over zichzelf en hecht de jongere heel veel belang aan zijn leeftijdsgenoten.

Een jongere zal het gemakkelijker vinden om over zijn gevoelens te praten met zijn vrienden of vriendinnen dan met zijn ouders. Toch is het als ouder belangrijk om klaar te staan voor de jongere wanneer deze laatste het nodig heeft.

Praten over gevoelens gebeurt hier geleidelijk aan op een meer volwassen manier omdat de jongere niet meer als kind behandeld wilt worden.

ENKELE TIPS:

Observeer de jongere goed:

Het is niet omdat de jongere nauwelijks iets vertelt over zijn gevoelens dat je er daarom niets over kan weten.

Indien je beter wilt weten hoe de jongere zich voelt, kan je hem observeren. Dit observeren moet natuurlijk niet opvallend gebeuren.

Je kan kijken wanneer hij zich vrolijk voelt en welke situaties hem verdrietig maken.

Je kan deze observaties dan gebruiken om een gesprek te starten met de jongere.

Bijvoorbeeld: Je ziet dat je zoon ongelooflijk veel plezier maakt met zijn vrienden en heel blij lijkt. 's Avonds kan je dan bijvoorbeeld zeggen: 'Je vrienden lijken heel leuk, je hebt ze precies graag hè.'

Bijvoorbeeld: Je hoort dat de jongere ruzie maakt aan de telefoon en afhaakt. Achteraf komt hij tot bij jou en zet zich neer zonder iets te zeggen. Je kan dan zeggen: 'Ik hoorde dat het telefoontje niet zo goed verliep. Indien je wil, mag je me er altijd over vertellen.'

Dwing de jongere niet om te praten:

Bij de vorige tip werden voorbeelden gegeven over hoe je een gesprek kan beginnen met je kind. Je mag altijd zo'n vragen stellen om meer informatie te weten te komen. Maar wanneer de jongere er niet over wilt praten, blijf dan niet aandringen. Indien je aandringt, zal hij de neiging hebben om te zwijgen of zal hij boos worden waardoor een ruzie kan ontstaan.

Bijvoorbeeld: Je hoort dat je zoon ruzie maakt aan de telefoon en afhaakt. Achteraf gaat hij in de zetel zitten. Je zegt dat je de ruzie hebt gehoord en je vraagt waarover het ging. Je zoon antwoordt dat hij er niet wil over praten.

Wat je beter niet doet: 'Komaan vertel het toch maar. Je kan me alles vertellen. Je moet je gevoelens niet opkroppen.' Of 'Doe niet zo flauw. Als je niet wilt dat we erover praten, had jij maar niet zo moeten roepen aan de telefoon.'

Wat je wel kan doen: 'Ik versta dat je er even niet over wilt praten. Maar indien je het er toch over wilt hebben, kan je steeds bij mij terecht.'

Zoek samen oplossingen:

Wanneer je kind met een probleem komt, is het niet nodig om meteen oplossingen te geven. Wel kan je samen met de jongere oplossingen zoeken. Zo leert de jongere nadenken en zelf oplossingen formuleren.

Een jongere probeert steeds zelfstandiger te worden ook al komt hij om hulp vragen. Je kan bij het zoeken van andere mogelijkheden, de jongere oplossingen laten formuleren en je kan hierbij aansluitend zelf verschillende voorstellen doen.

Hiervoor gebruiken we het voorbeeld dat bij de algemene tips werd beschreven.

Bijvoorbeeld: Je kind komt je vertellen dat hij zich niet goed voelt op school. De jongere: 'Mama ik vind het niet meer leuk op school want ik kan niet volgen tijdens de les en ik word daardoor soms gepest.' De ouder: 'Ik begrijp dat het niet leuk moet zijn voor jou. We kunnen samen een oplossing zoeken. Had jij al een idee?' De jongere: 'Ik weet het niet goed. Misschien van school veranderen?' De ouder: 'Dat is wel een hele grote stap. We kunnen misschien eerst eens met een leerkracht praten om te zien welke vakken juist een probleem zijn. Misschien kan je bijlessen volgen en indien dat niet gaat kan je misschien een andere richting kiezen.' De jongere: 'Ik wil best eens praten over de vakken waar ik het moeilijk mee heb en hiervoor bijlessen volgen. Maar indien dat niet helpt zou ik graag een andere richting op een andere school volgen.' De ouder: 'Dat lijkt me een goed plan. Ik zal een afspraak maken met je leerkracht.'

In dit voorbeeld hebben de jongere en de ouder samen overlegd over een oplossing. De eerste oplossing moet niet de definitieve oplossing zijn. Indien de eerste oplossing niet helpt, moet je samen naar een andere zoeken.

Geef regelmatig een compliment:

Jongeren zoeken naar hun identiteit. Dit kan negatieve gevoelens met zich meebrengen zoals twijfels, angst, verdriet, enz.... Deze gevoelens kunnen op hun beurt onzekerheid over zichzelf geven. Daarom is het goed om de jongere af en toe positieve commentaren te geven want dit geeft hem zelfvertrouwen.

Ook geef je dan aan, dat je de jongere aanvaardt ook al is hij soms onzeker over zichzelf.

Bijvoorbeeld:

- *'Ik vind dat je een leuk T-shirt draagt.'*
- *'Ik vind je haar leuk zo.'*
- *'Ik vind dat je een goed rapport hebt.'*
- *'Ik vind dat je een mooi opstel hebt geschreven.'*

8. Besluit

Praten over gevoelens met kinderen is niet altijd gemakkelijk. Toch is het belangrijk om dit te doen want het heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van het kind.

Er werden een aantal handvaten aangereikt. De algemene tips kan je toepassen op elke leeftijd.

Voor de specifieke tips werden er leeftijdscategorieën gemaakt.

Bij een baby is het belangrijk dat je:

- aanrakingen gebruikt zodat het kind zich veilig voelt.
- leert begrijpen wat je baby zegt zodat hij zich begrepen voelt.
- geduldig blijft bij het leren herkennen van de signalen want dit is niet steeds gemakkelijk. Toch is het belangrijk zodat je gepast kan reageren op de vraag van je baby.
- veel met de baby praat en oogcontact maakt zodat hij jouw stemklank en gezichtsuitdrukkingen leert herkennen.

Bij een peuter is het belangrijk dat je:

- knuffels geeft zodat de peuter leert om met lichaamscontact om te gaan.
- veel praat met je peuter zodat je betekenis geeft aan de enkele woorden die hij al kan uitspreken.

- je peuter stimuleert om te praten zodat hij zich niet beperkt voelt.
- je geduldig blijft bij het leren verstaan van de woorden zodat de peuter zich begrepen voelt.
- verschillende emoties aanleert aan de peuter en deze emoties benoemt.
- je peuter beloont wanneer hij zich spontaan troost en dat je zelf je peuter troost indien hij dit niet kan. Dit is belangrijk omdat de peuter zich dan veilig voelt.

Bij een kleuter is het belangrijk dat je:

- hem aanmoedigt zodat hij zijn gedrag herhaalt.
- helpt bij het verwoorden van gevoelens want een kleuter kan dit niet altijd alleen.
- duidelijk maakt dat iedereen andere gevoelens heeft.

Bij een kind uit de lagere school is het belangrijk dat je:

- oplossingen bespreekt.
- Het kind stimuleert om rekening te houden met anderen.

Bij jongeren is het belangrijk dat je:

- hem goed observeert zodat je weet wat hij voelt.

- de jongere niet dwingt om te praten want anders zal deze zich niet gerespecteerd voelen.
- samen oplossingen zoekt want dan hou je rekening met het gevoel van de jongere om zelfstandiger te willen zijn.
- Regelmatig een compliment geeft zodat de jongere zich goed voelt.

Respect is ook nog een belangrijk onderwerp wanneer je over gevoelens praat. Want wanneer iemand praat over zijn gevoelens stelt hij zich kwetsbaar op.

Wanneer een persoon zich onbegrepen voelt tijdens zo'n gesprek, zal het voor hem in de toekomst moeilijker worden om zijn gevoelens te tonen en anderen te vertrouwen.

Hulp of informatie nodig?

Solidariteit voor het Gezin – Afdeling Hopon

A.&M. Hellinckxstraat 45 – 1083 Ganshoren

Tel.: 02/421.79.91 - E-mail: hopon@svhg.be

www.solidariteit.be

Meer lezen?



Voor peuters en kleuters:

- Boze draak. Philippe Goossens & Thierry Robberecht, Clavis.
- Helemaal blij. Karen Bryant-Mole & Mike Gordon, Kwintessens.
- Hoe voelt Felix zich vandaag? Didier Lacvy & Fabrice Turrier, Davidsfonds.
- Ik voel me zo alleen. Brian Moses & Mike Gordon, Kwintessens.
- Je gevoelens als je boos bent. Brian Moses & Mike Gordon, Dijkstra.
- Je gevoelens als je bedroefd bent. Brian Moses & Mike Gordon, Westland

- Kikker is verliefd. Max Velthuijs, Vriendjes van Leopold.
- Ze pesten me! Jen Green & Mike Gordon, Kwintessens.
- Ik verveel me zo! Brian Moses en Mike Gordon, Kwintessens.
- Ik ben verlegen. Karen Bryant-Mole en Mike Gordon, Kwintessens.
- Je gevoelens als je bang bent. Brian Moses, Dijkstra.
- Ik heb een handicap. Jen Green en Mike Gordon, Kwintessens.
- Dat is niet eerlijk. Brian Moses en Mike Gordon, Kwintessens.
- Je gevoelens als je jaloers bent. Brian Moses, Kwintessens.
- Nijntje en Nina. Dick Bruna, Mercis Publishing.

Voor kinderen uit de lagere school:

- Boos zijn. Guido is boos. Celeste Snoek, Ivan & Ilia, Kwintessens.
- Ik ben bang: van angsthaas tot held. Nuria Roca & Rosa Maria Curto, Averbode.
- Mag het licht nog even aan? Ann De Bode & Rien Broere, Van In.
- Merel is bang: over angst. Martine Delfos, Pereboom.

- Mijn hoofd zit vol zorgen! Brian Moses & Mike Gordon, Kwintessens.
- Ruzie: vechten om het piratenschap. Berdie Memel Saris, Kwintessens.
- Waarom leef ik? Filosofie voor kids. Oscar Brenifier, Davidsfonds.
- Wat voel ik? Filosofie voor kids. Oscar Brenifier, Davidsfonds.
- Je zit er maar mee. Vragen van kinderen van 9 en 10 jaar. Christine Crabbac, Averbode.
- Mijn gevoelens: van verdrietig zijn tot blij zijn. Nuria Roca & Rosa Maria Curto, Averbode.

Voor jongeren:

- Bouwen aan zelfvertrouwen. Marijke Bisschop, Lannoo.
- Twijfels. Kate Cann, Kluitman.

Voor ouders:

- M.O.M'S lexicon van opvoedingsmisverstanden. Van aandacht tot zakgeld. Marga Schiet, Unieboek.
- Positief opvoeden. Inclusief de ontwikkeling van baby tot adolescent. Joost Devolder, Garant.

- Wat je baby vertelt. *Secrets of the Babywhisperer*. Tracy Hogg en Melinda Blau, De Boekerij.
- Huilen, Boos zijn, Ruzie. Omgaan met emoties bij kinderen van 0-8 jaar. Hanneke van Hasselt-Mooy, SWP.
- Wat je peuter vertelt. *Secrets of the Babywhisperer*. Tracy Hogg en Melinda Blau, De Boekerij.
- Kinderen Opvoeden. Een antwoord op de meest gestelde vragen. Stef Desodt, Lannoo.
- Praten met kinderen. Een boek voor ouders en andere opvoeders. Nicole van As en Jan Janssens, Garant.
- Kinderen van de lagere school. De meest gestelde vragen van ouders over kinderen van 6 tot 12 jaar. Stef Desodt, Globe.
- Alles went, ook een adolescent. Wegwijzer bij het opvoeden van jongeren. Theo Compernelle, Hilde Lootens, Rob Moggré en Theo van Eerden, Lannoo.
- Ik heb ook wat te vertellen. Communiceren met pubers en adolescenten. Martine F. Delfos, SWP.
- Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt. Elaine N. Aron, Archipel.

Voor hulpverleners

Werkpakketten:

- Een huis vol gevoelens en axen. CEGO Centrum voor ErvaringsGericht Onderwijs.
- Pak van mijn hart! Een educatief programma voor kinderen met depressieve kenmerken tussen 6 en 12 jaar. Socialistische mutualiteiten en Vrije universiteit Brussel.
- Voelsprietten. Een spel voor 9 tot 12 jarigen over gevoelens. Centrum voor informatieve spelen en de socialistische mutualiteiten.
- Doos vol gevoelens.

Boeken:

- Baby's in beeld. Video-hometraining en video-interactiebegeleiding bij kwetsbare baby's. Marij Eliëns, SWP.
- Huilen, boos zijn, ruzie. Omgaan met emoties bij kinderen van 0-8 jaar. Hanneke van Hasselt-Mooy, SWP.
- Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar. Martine F. Delfos, SWP.
- Praten met kinderen. Handboek voor de begeleider. Nicole van As en Jan Janssens, Garant.

- Luisteren naar kinderen. De nieuwe methode voor overleg in het gezin. Dr. Thomas Gordon, Tirion.

Andere brochures :

- *De ander en ik: sociale vaardigheden bij kinderen en jongeren.*
- *Baby's geven signalen: Hoe communiceren met heel jonge kinderen?*

Bovenstaande boeken werden gebruikt bij het opmaken van deze brochure.

Deze boeken en werkpakketten zijn uitleenbaar in onze bibliotheek.

Deze brochure is een realisatie van Solidariteit voor het Gezin.