

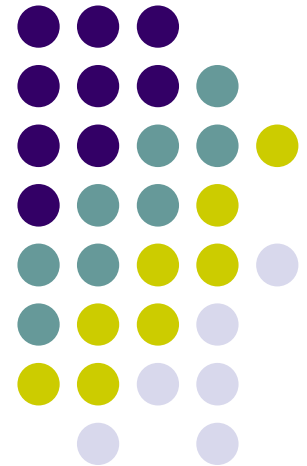
# Omgaan met gevoelens bij kinderen



*Lies Ledegen*  
*Ida Dom*

[www.kroost.be](http://www.kroost.be)

*Vvsg*  
*BKO-IBO*





# Programma

- Opwarmer
- Inleiding
- De basisemoties en hun functie
- Woorden geven aan emoties:
  - Erkennen en begrenzen
- Hoe omgaan met de verschillende emoties in de opvang.
- Gevoelens als 'thema'



# Kinderen moeten oefenen...

- **Ze kunnen nog moeilijk emoties onderscheiden of benoemen**
  - alle gevoelens voor het eerst gevoeld !!
- **Ze uiten hun gevoelens vaak heel heftig**
  - afhankelijke positie vraagt sterke signalen.
- **Kinderen maken geen onderscheid tussen zichzelf en de andere**
  - inlevingsvermogen = te leren

# De vier basisgevoelens en hun afgeleiden.



## BANG

panisch, geschrokken, zenuwachtig, angstig, jaloers,  
schaamte...

## BOOS

woedend, uit zichzelf, kwaad, ...

## BLIJ

verheugd, opgetogen, opgewonden, enthousiast,...

## VERDRIETIG

teleurgesteld, rouw, bedroefd, ...



# Algemeen

- Gevoelens zijn van jou alleen
- Als opvoeder kan/mag gevoelens niet begrenzen, gedrag wel
- Kinderen 'luisteren' meer naar wat je toont, dan naar wat je zegt.

# Wat hebben kinderen nodig ?



Uitgangspunten:

- Verschil tussen gevoel en gedrag
- Elk kind heeft recht op respect
- We willen begrijpen om te kunnen helpen
- Meer taal betekent betere emotieregulatie
- Kind heeft een goede reden voor het gedrag
  - kinderen willen graag aan verwachtingen voldoen,
  - maar ze kunnen niet anders dan dit gedrag laten zien op dat moment....

# Erkennen, negeren of verwerpen



- Erkennen: (terugsporen)

Ik zie hoe jij jezelf ervaart

gevolg: de ander merkt dat je hem ziet zoals hij zichzelf ziet, de ander voelt zich begrepen.

- Negeren: ik zie jou niet

gevolg: de ander merkt niet dat je hem hoort/ziet zoals hij zichzelf ziet, hij voelt zich onbegrepen.

- Verwerpen : zoals jij jezelf ziet, is verkeerd

gevolg: de ander merkt dat je hem hoort/ ziet hoe hij zichzelf ziet èn dat je het afkeurt, hij voelt zich onbegrepen en afgewezen.

# Woorden geven = Erkenning



- Erkenning is

- laten weten dat je gehoord hebt wat het kind zegt
  - dat je begrijpt wat het kind zegt
  - dat je snapt wat het kind bedoelt

- Erkenning is NIET:

- dat je zonder meer :

- doet wat het kind zegt/wil

- of het eens bent met het kind.





# Erkennen is contact maken

- **STAP 1: terugsporen**
  - **verbaal:** letterlijk hetzelfde zeggen
  - **non- verbaal:** dezelfde houding aannemen, gezichtsuitdrukking, gebaren
- **STAP 2: inventariseren**
  - veel open vragen stellen
  - uitnodigen om 'dieper te voelen en te denken':  
Gedrag, Voelen, Denken =de **GVD** uitvragen
- **STAP 3: opnieuw terugsporen**



## ● Erkennen

- door letterlijk terug te sporen
- door dezelfde houding aan te nemen, gezichtsuitdrukking en gebaren.
- door te laten merken dat je hebt gehoord wat het kind heeft gezegd

## ● Inventariseren

- door open vragen te stellen ,
- door woorden toe te voegen als : want, omdat, met wie, hoe vaak, wanneer .
- door de waarom-vraag te vermijden.
- door er te proberen achter te komen wat het **kind doet, denkt en voelt**

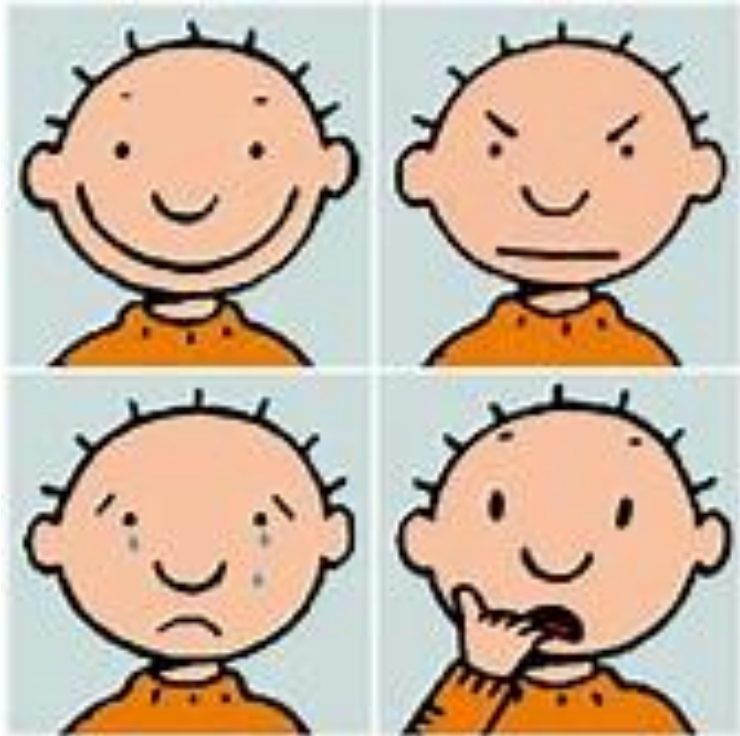


# Inventariseringsvragen....

- Herhalen wat kind zegt en toevoegen van want..?
- Waar ,wie, welke,
- Hoe voel je je als...?
- Wat denk je dan ? Wat denk je als ...?
- Wat doen je dan ? Wat doe je als...?
- Waar voel je dat in je lijf ? Voel je dat dan ook ergens ?
- Suggesties : Het lijkt erop of je ...?Het klinkt alsof...?Het ziet eruit alsof ...?



# Hoe voelde ik me vandaag?



# Doos vol gevoelens cego



Verdrietig

Bang



Blij



Boos



# Gevoelensboekje voor jonge kinderen



- Emotieboekje (kdv uilenestje stad gent)
- Boekje ligt in vrij aan bod in de boekenhoek
- Herkenbare foto's maar niet van kids in de opvang





# Gevoelensbord

- Emotieboekje kdv kevertje diest
- Kinderen kunnen hun foto plakken bij het gepaste gevoelensbord







# Angsten....

- zijn levensnoodzakelijk !  
angst als “wachter”
- zijn besmettelijk  
angst als “olievlek”
- vragen om hulp, maar ook begrenzing.

Onduidelijke grenzen  
geeft meer angst



# Angsten bij kleuters

- verlatingsangst

- onvolledig tijdsbesef
- zich nog geen /onvoldoende voorstelling kunnen maken van wat er niet is
- taal is nog ontoereikend
- de wereld is nog zo overrompend

- 'kleuterangsten'

- donker en onweer
- dieren
- dokters, tandarts, kapper
- monsters en fantasiefiguren
- lichamelijk letsel, zz pijn doen

WANT

- nog niet begrijpen van gebeurtenissen, nog geen overzicht
- fantasie die nog niet wordt ingeperkt door kennis



# Angsten bij schoolkinderen

- bij stress of moeilijke gebeurtenissen:  
ook verlatingsangst of ‘kleuterangsten’
- angst voor ideeën “jamaar, wat als .. ?”
  - dingen die echt zouden kunnen gebeuren
  - overschatten van gevaren (ziekte, dood, scheiding, natuurramp, misdaden,....)
  - fantasie is geen geruststelling meer
- sociale angsten
  - angst om er niet bij te horen
- faalangst
  - ‘Ik kan het niet’ is makkelijker dan wanneer het niet zou lukken als ik probeer !
  - clownesk gedrag is makkelijker dan uitgelachen worden als het me niet lukt

# Wat heeft een bang kind nodig ?



- Voorspelbaarheid in het verloop van de dag
- Voorspelbaarheid in de reacties van de volwassene
- Vaste gewoontes en rituelen

en vooral: begrip én begrenzing !

# Begrenzing bij oudere kleuters/lagere school



- op een rustig moment de angst leren kennen
  - Waarvan ben je bang ? (evt laten tekenen)
  - Wat denk je dan ?
  - Hoeveel ben je dan bang ? (thermometer)
  - Wat doe je allemaal als je bang bent ?
  - Waar heb je last van ?
  - Waar heeft iemand anders last van ?
- Sta niet te vaak toe dat een kind uit angst steeds meer dingen niet doet.
  - vermijding doet angst toenemen...
  - en zelfs uitbreiden naar andere gebieden !

# Hoe omgaan met kleuterangsten ?



- Fantasie-angsten : kind denkt magisch, dicht zichzelf eigenschappen toe , maar ook dieren en knuffels kunnen tot leven komen...
  - Wolf onder bed, nachtmerries,...
  - Fantasie ook inzetten als helper: jagerknuffel tegen de wolf...
- Lichaamsbesef wordt duidelijker: gevolg sterke angst voor pijn, wonde,...info geven
  - Kan ik leegbloeden ? Kan het genezen ?
- Rituelen blijven belangrijk= voorspelbaarheid

# Hoe omgaan met angsten in de lagere school?



- Realistische angsten:
  - Info geven over ziekte, dood, aanslagen
  - Zeg ook eerlijk wat je weet en wat je niet weet
- Sociale angsten
  - Luisteren naar gevoelens : ‘Hoor ik erbij?’
  - Evenwicht tussen beschermen en autonomie
  - Leren invoegen en eigen mening behouden
  - Positief bevestigen
- Faalangst
  - aandacht voor realistisch zelfbeeld
  - erkennen van kwaliteiten
  - mogen falen



# Boosheid

- Ontwikkeling van het 'ik'
- Trotsfase
- Belang voor zelfwaardegevoel





# Boosheid bij kleuters

## Frustratie:

- Kleuters willen graag dingen zelf doen - boos als iets niet lukt.
- Minder zelfcontrole- nog vaak moeite met impulsen.

## Moeilijke socialisatie

- Begin van inleving in anderen
- Vele conflicten over delen, om de beurt, ik wilde dat ...

## Gewetensontwikkeling

- School en opvang is eerste confrontatie met andere waarden en normen
- Gedrag achterwege laten in afwezigheid van begeleiding is nog moeilijk.

# Boosheid bij lagere school kinderen



- Kijken naar zichzelf en de anderen
  - Vergelijken met anderen
  - Ik heb het 'altijd' gedaan
  - Meedoen met anderen
- Regelgevoeligheid:
  - Spelregels en eerlijkheid vaak aanleiding
- Uittesten van grenzen
  - Pesten want ik ken de 'blauwe' plekken van anderen
  - Dieren mishandelen als experiment
  - Overmoedig en stoer gedrag – vuile moppen
- Moeite met gezagsfiguren



# Hoe omgaan met boosheid?

## Verschil

- Afreageren:
  - De anderen hebben er last van : pijn doen, dingen stuk maken, gillen zodat anderen bang worden.
  - Time-out organiseren , sit-in
- Ontladen: (als activiteit in de opvang)
  - Scheuren, gooien, stampen,.....
  - Een afkoelplek of time-out organiseren
  - Kleien van vulkaan van boosheid
  - Bozenboom installeren
- Kanaliseren:
  - Schrijven, tekenen; kleien over boosheid
  - Sporten, lopen, bewegen,... ook preventief



# Omgaan met boosheid

## Het dino-, zoogdieren- en mensenbrein

- Het gaat erom dat kinderen moeten leren om hun impulsen te controleren .  
In kindertaal: Hoe kan je meer de baas worden van binnen?
- Leren mentaliseren = kunnen verwoorden wat ze zelf voelen, denken, doen en willen , maar ook wat anderen voelen, denken, doen en willen.



# Verdriet

- Reactie op verlies
- Functie: tonen van rouw en vraag om ondersteuning
- Toont zich bij kinderen zeker niet altijd in tranen



# Verdriet bij kleuters

- Nood aan tanken
  - Gehechtheidsfiguur missen
  - Tranen is vaak appèl op behoefte aan rustpunt= op zoek naar ankerfiguur
- Niet kunnen voldoen aan verwachtingen
  - Het lukt niet om samen te spelen= eenzaamheid
  - Aanvoelen dat het niet goed gaat met volwassenen maar nog geen woorden bv. rouw, e.s
  - Verdrietig zijn maar niet weten waarom

# Verdriet bij lagere school kinderen



- Er willen bijhoren
  - Bff : meisjes
  - Rustige jongens die hun plek niet vinden
- Besef van verliezen
  - Piekeren over ziekte, dood, oorlog, opwarming van de aarde = zich zorgen maken over,...
  - Besef dat mijn ouders 'eigenaardig' zijn.
- Zich vergelijken- de kleine puberteit
  - Gevoelig voor verschillen in 'eigendom'
  - Kansarme kinderen
  - Verschillen in aandacht, hechting,



# Hoe omgaan met verdriet ?

- Wenen toelaten
  - Kleuters in de groep = ok
  - Oudere kinderen in de luwte- kans om zich weg te stoppen.
  - Beeld : Wolk en regen, of emotionele vat
- Nabijheid organiseren
  - Beschikbaarheid duidelijk maken
- Model= hoe ga je zelf om met geraaktheid?
  - Stop eigen emoties niet weg





# Blijheid/liefde

- Belang van lichamelijk contact
- Gesprekjes met jonge kinderen  
‘spiegelen’



# Blijheid

- Enthousiasme

- Begrip voor willen verder zetten van iets wat ze graag doen
- Begrenzing= en toch ..
  - De beurt aan anderen
  - Het stoort
  - Het kan niet hier en nu
  - Het is tijd voor.....

- Valkuil :

- Hen afrekenen op het niet willen ophouden met iets wat leuk is.
  - Het is ook nooit goed genoeg!

# Begrenzing



- wanneer je als opvoeder genoodzaakt bent om een kind
  - OF plezier te verstoren
  - OF zijn wens te weigeren
  - OF te doen ophouden met ongewenst gedrag
  - OF een straf te geven voor iets wat het niet goed gedaan heeft
- waarom ?
  - EN omwille van praktische, gezondheids- of veiligheidsredenen voor het kind zelf of voor de anderen
  - EN om een kind te leren frustratie te verdragen en te leren rekening houden met anderen
  - = voorwaarde voor aanpassing aan het leven in groep
  - EN om een kind de mogelijkheid te geven los te komen van zijn afhankelijkheid en zichzelf als competent te ervaren

# Begrenzen is



- de tijd nemen om je eigen mening te onderzoeken
- tot een opvoedkundig besluit komen
- en dan je actie doorzetten



# Hoe begrenzen ?

- Verbaal
  - via een ik-boodschap
  - “ik wil /vind ...(want)... + alternatief” (voor kleine kinderen soms heel kort duiden)
  - door de (mogelijke) consequenties aan te geven
    - natuurlijke gevolgen
    - eigen maatregelen
  - aanbieden van een gerichte keuze
- Fysiek
  - non-verbale signalen
  - lichaamstaal
  - nabijheid
  - situatie aanpassen
  - Kind uit de situatie brengen:
  - kind time-out geven (in de ruimte of in de buurt)



# En wat dan ?

Bedenk even voor jezelf:  
wat is jouw valkuil  
in het omgaan met  
de gevoelens van je kind(eren) ?

- Ontkenning ?

“Daar moet je toch niet bang, verdrietig voor zijn !!”

“Boze kindjes wil ik niet in de opvang.”

- Meestromen ?

“ik vind het zo verschrikkelijk wanneer een kind bang, boos, verdrietig is !”

- Overbeschermen ?

“Als je bang, verdrietig bent, hoef je niet te gaan hoor !”

- Niet betrokken zijn ?

“Daar groeien ze wel over !”



# Uitwisseling

- Welke vragen hebben jullie nog ivm begrenzen van emoties?
- Zijn er situaties in de opvang die speciale aandacht vragen ?
- Lopen jullie soms vast in onderlinge verschillen in aanpak?



# Gevoelens als 'thema'

- Gevoelens (binnenwereld) is abstract
- Start met werken omtrent proeven, ruiken, horen, zien.
- Daarna komt het zintuig voelen erbij= voelen van buiten.
  - Ik voel met handen, voeten, huid,...
  - Ik voel koud en warm
  - Ik voel hard en zacht

Heel vaak bevragen : wat voel je nu ?

- Daarna opstap naar voelen van binnen.





# Activiteiten :

- Vooral jongere kinderen
  - Picto's van handen, neus, mond, oren, oren telkens een opdrachtje: zie bijlage
- Voor oudere kinderen:
  - Blote voetenpad maken met bakjes: bloem, zijde sjaaltjes, schelpenzand, zacht zand, water, gras, papiersnippers,...



# De vier emoties verkennen

Van zintuiglijk voelen naar : ‘ Wat voel je nu van binnen? ‘

- Passende gevoelsprent aanbieden op de moment dat de emotie speelt.
- Verhaal over gevoelens en gevoelenspop introduceren : zachte doek rond moussen bal met enkel twee ogen
- Dobbelsteen gooien en situatie bij vertellen
- Gevoelensboek met foto's van kinderen.
- Liedjes en versjes



[www.kinderliedjes.overtuin.net](http://www.kinderliedjes.overtuin.net)

Radio lawaaipapegaai



# Activiteiten omtrent angst

- Gevoelensprent ophangen:
  - Bijhorende plaatjes zoeken en eronder hangen
  - De gewoonte maken bij andere thema's te verwijzen naar de gevoelensprenten.
    - Bv. dokter, onweer, insecten, geluid van mixer, ..
- Gebaren aanleren :
  - Ben je bang en bijhorend gebaar: handen gekruist op schouders als beschermend gebaar.
- Knutselactiviteiten : spinnen maken





# Wat doen in de opvang?

- Vele dagelijkse dingen die aan bod komen in een opvang herbergen mogelijkheden om het ook over angsten en andere gevoelens te hebben, te vertellen, te knutselen, ...
  - Postbode: die vreemde meneer aan de deur
  - Dieren: welk dier maakt je bang?
  - Seizoenen
    - De bijbehorende insecten: bijen, wespen, mieren, ...
    - Het donkere van de winter en de nacht
  - Sprookjes: het spannende van de heks en andere fantasiedingen...
  - Carnaval : durf ik me verkleden? verlegenheid , ze kijken , niet durven

# Wat te doen omtrent verdriet in de opvang?



- Tranenpotje met gekleurd zand
- Kralenketting met traantjes
- Tranenkaartjes van ijdantwerpen
- Gevoelig zijn voor verliezen die kinderen hadden= rekening houden met e.s., verliezen,...



# Gevoelensboeken

- In mijn kleine hart
  - Jo Witek en Christine Roussey
- Kikker is bang
  - Max Velthuijs
- Pol de muis is bang en dat is heel gewoon
  - Godeliva Ueleners
- Wat kan je doen als je te snel boos bent?
  - Dawn Huebner
- Derk Das blijft altijd bij ons
  - Suzan Varley



# Conclusie-evaluatie

- Lukt het om te kijken vanuit het standpunt van het kind?
- Wat zou je in de toekomst anders doen?
- Wat heb je geleerd?
- Wat neem je mee?