

Omgaan met moeilijke emoties/ emotieregulatie

Wees niet bang van hevige emoties! Emoties dienen onze overleving en zullen, wanneer we erbij kunnen blijven, vanzelf weer voorbij gaan.

Boven al blijf ademen! Heb vertrouwen dat je dit kan!

Emotieregulatie (EFFT/ emotion Focused Family Therapy)

als kinderen echt overspoeld zijn door emoties kunnen wij als volwassenen de volgende 5 stapjes doorlopen. Let daarbij op je eigen houding en emotie. Zorg ervoor dat je zelf rustig kan blijven en kan stilstaan bij hoe iets is in de beleving van een kind (dit hoeft niet steeds logisch of 'juist' te zijn) stilstaan bij hoe de beleving/ervaring is voor het kind is hierin belangrijk en helpend

daarbij kunnen de 5 stapjes werken:

1. zie de emotie

Soms zijn er meerdere emoties tegelijkertijd.

Bijvoorbeeld: Kinderen tonen zich soms boos, terwijl ze onderliggend eigenlijk angstig zijn. Het is belangrijk ook te mentaliseren wat er voor dit kind aan de hand kan zijn. (gebruik daarbij je eigen gevoelens/ probeer te kijken vanuit het standpunt van het kind)

2. benoem de emotie

Doe dit als een statement, niet als een vraag.

Bijvoorbeeld: *Ik zie dat je bang bent*

3. valideer de emotie,

geef daarbij 3 redenen waarom kind zich zo voelt

bijvoorbeeld: *ik zie dat je bang bent omdat je niet goed begrijpt wat dit coronavirus betekent en omdat je bang bent zelf ziek te worden en omdat je bang bent dat anderen, je vriendjes of familie ziek zal worden*

Hier gaan we soms een beredeneerde gok doen! Geen probleem als je mis bent. Kinderen laten meestal wel merken als je het mis hebt. Het ergste wat kan gebeuren is dat je getoond hebt aan kinderen dat je betrokken bent en bezig bent met hoe zij zich binnenin voelen. Ben je mis, dan begin je gewoon weer bij stap 1.

4. zie de nood:

enkele voorbeelden

1. angst heeft nood aan geruststelling of nabijheid/ verbinding
2. boosheid heeft nood aan ruimte
3. verdriet heeft nood aan troost en nabijheid
4. schaamte heeft nood aan validatie (boodschap dat je wel de moeite waard bent)

...

5. zoek (samen) een oplossing

bekijk dit ook individueel, wat troost biedt aan het ene kind, werkt niet perse ook voor een ander bv. Een knuffelbeer of een verhaal

soms kan afleiding (iets anders gaan doen/aan iets leuks denken) hier een oplossing zijn

Stilstaan bij emoties en begrip hebben voor de beleving van kinderen betekent niet dat je ook alles zal toelaten of dat er geen grenzen meer zijn. Het betekent wel dat je begrip kan opbrengen en kan verwoorden dat een bepaalde grens of situatie ontzettend moeilijk kan zijn.

Bij angst rond het coronavirus is het logisch dat kinderen angsten en verdriet en verwarring ervaren. Dit kan uiteraard ook leiden tot moeilijker gedrag (soms druk doen – kinderen proberen zo hun emoties te reguleren...)

Erkenning geven aan dat het lastig is en soms verdragen dat wij ook geen antwoorden hebben en samen mee 'machteloos' zijn in deze situatie is ook helpend.

Vergeet niet **kinderen leren vooral door te kijken naar de volwassenen rondom zich. Hoe wij onze emoties reguleren en de emoties van kinderen kunnen (ver)dragen** biedt een waardevolle 'leerschool'.

Emotieregulatie via beweging

Naast deze 5 stappen waarbij wij als volwassenen TAAL GEVEN aan de emoties bij kinderen/jongeren en zo hun hogere breingebieden aanspreken (wat helpend en nodig is bij hun ontwikkeling). Zien we dat kinderen zichzelf en hun emoties vaak eerder reguleren via **beweging**.

Bouw dus ook actieve momenten in waarop bewegingsspelletjes of yoga oefeningen ingebouwd worden. Voor kinderen met motorische beperking is dit vaak een extra uitdaging (visualisatietechnieken en doen alsof kunnen dan helpend zijn en zijn grenzeloos bv. Ik kan me gerust voorstellen dat ik iemand zijn haar in brand steek zonder dat ik dit echt ga doen

Bijvoorbeeld; als ik heel erg boos ben omdat iemand iets deed wat ik niet fijn vond kan ik misschien niet bewegen en 'afreageren' (wat trouwens nooit ok is om dit naar de persoon in de realiteit te doen) maar ik kan me wel voorstellen in mijn hoofd. Met 'doen alsof' kom je ook heel ver. De vraag 'wat zou je willen doen' kan dan ook heel helpend zijn om emoties te reguleren.

Ademoefeningen zijn vaak ook helpend (maar dienen dan reeds op voorhand geoefend te zijn) Zie hiervoor document rond hartcoherentie bij kinderen.

Op momenten dat kinderen in een hevige emotie zitten, zijn zij niet in staat iets nieuws te leren.

We moeten onze verwachtingen dan ook afstemmen op een lager ontwikkelingsniveau

Denk qua beweging en emotieregulatie vooral aan yoga oefeningen/ yoga spelletjes. Bij www.else.be vindt je in de blog heel veel berichten waar yogaoefeningen/ spelletjes voor kinderen zijn uitgeschreven.

Succes!
