

Post van Ziezo!

Leuke en praktische informatie voor ouders & professionals



KRACHTIG OMGAAN MET EMOTIES

Ik ben altijd op zoek naar nieuwe informatie die mij verder kan helpen als Kindercoach. Daarbij vind ik het ontzettend leuk als ik weer iets ontdek, waardoor ik zelf een 'aha' momentje heb.

Het is zo leuk om kennis over kinderen te ontdekken, in te zetten als Kindercoach en mij elke keer weer te verwonderen over hoeveel kinderen allemaal weten en kunnen.

Het lijkt op het eerste gezicht een makkelijk onderwerp maar wist je dat onderwerpen als zelfcontrole, sociaal emotionele ontwikkeling en temperament allemaal te maken hebben met hoe jouw kind omgaat met emoties?

In deze Post van Ziezo! leg ik uit wat emoties zijn, hoe ze zich ontwikkelen bij een kind en hoe emoties kunnen helpen! Heb je nog vragen? [stel ze gerust!](#)



EMOTIE UITLEGGEN AAN KINDEREN

Als Kindercoach help ik kinderen emoties te herkennen en te bespreken. Ik doe dat het liefst door er een leuke oefening van te maken, waarmee ze handvatten krijgen om emoties anders te uiten.

Ik leg kinderen als eerste uit dat elke emotie die ze voelen, er mag zijn. En dat het fijn is als je een emotie uitspreekt. Dan weten mensen om je heen waar je mee zit en kunnen zij daar ook rekening mee houden.

Ik leg daarna uit dat emoties eigenlijk als golven zijn. Dat er een begin is van een emotie, maar ook een einde. Zo weten kinderen dat ook al ben je bijvoorbeeld heel boos, er komt altijd weer einde aan de boze bui.

En zo zijn er nog vele andere voorbeelden over het omgaan met emoties!

TROTS OP MIJN SAMENWERKINGEN!

Ziezo! bestaat alweer één jaar en hoewel het opstarten van je eigen praktijk niet altijd even makkelijk is, heb ik wel mooie successen geboekt! Natuurlijk heb ik verschillende kinderen kunnen helpen, maar ook heb ik mijn eerste workshops gegeven en ben ik diverse samenwerkingen aangegaan.

Zo geef ik bijvoorbeeld advies aan gastouders en verzorg ik workshops bij gastouderbureau **One of a Kind** uit Heerhugowaard. Ook gaf ik op 31 oktober positieve tips bij **Biebstart**, hier worden in de bibliotheek van Heerhugowaard activiteiten georganiseerd voor kinderen van 0-4 jaar en hun (groot)ouders.

Een nieuwe samenwerking is alweer onderweg, dus volg Ziezo! via [Facebook](#) of [Instagram](#)!



de Bibliotheek

In het kort: de ontwikkeling van emoties bij kinderen

Een kind leert al vrij snel om emoties te herkennen en onder woorden te brengen. Ook ontwikkelt het een eigen wil en leert het om zijn behoeften af te stemmen op de omgeving. Het denken over zichzelf en de eigen gevoelens lijken zich ineens in rap tempo te ontwikkelen.

Wanneer een baby wordt geboren, heeft het nog geen besef dat het een eigen persoontje is, los van zijn omgeving. Over emoties heeft hij geen controle en van normen en waarden nog geen weet. In de jaren die volgen, ontwikkelt het kind zich tot een zelfbewust wezen dat weet wie hij is. Het leert zijn eigen emoties en impulsen steeds beter in de hand te houden. Ook ontwikkelt het kind een besef van goed en kwaad en leert het een balans vinden tussen voor zichzelf opkomen en aan anderen denken.



Hoe je emoties met je kind kunt bespreken

Er is een direct verband tussen hoe kinderen zich voelen en hoe kinderen zich gedragen. Als kinderen zich goed voelen, gedragen ze zich goed. Hoe helpen we ze om zich goed te voelen? Door hun gevoelens te accepteren. Nu lijkt dit makkelijker gezegd dan gedaan als je eigen kind een woede uitbarsting heeft midden in de supermarkt. We zijn als ouders geneigd dit zo snel mogelijk op te willen lossen. Ouders staan niet altijd open voor de gevoelens van hun kinderen. Bijvoorbeeld: - welnee, zo voel je dat heus niet – Dat zeg je alleen maar omdat je moe bent – Er is geen reden om zo van streek te zijn.



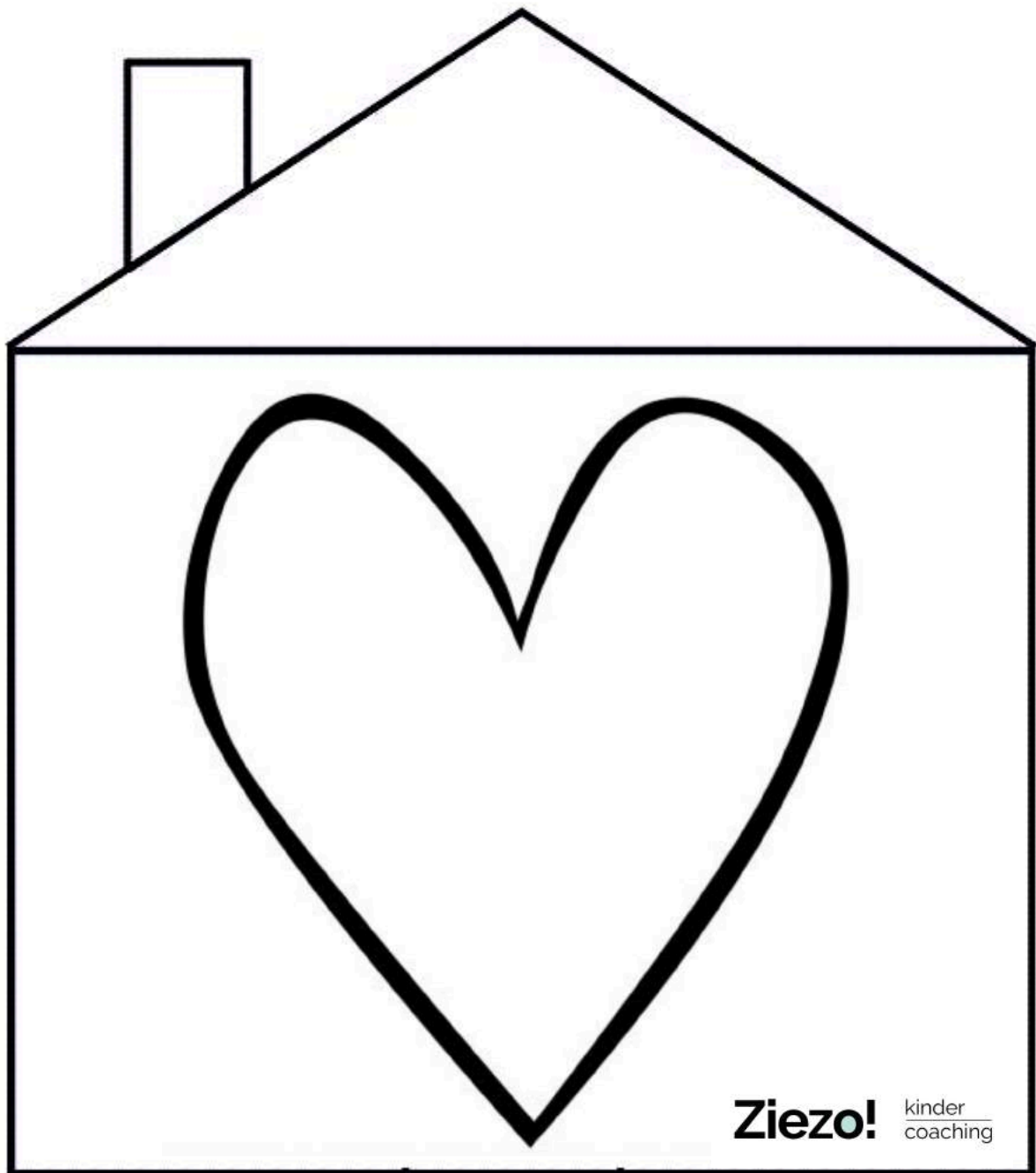
Hiermee ontken je de gevoelens van je kind. Dit kan ze verwarren en ze nog meer van streek maken. Ze krijgen de boodschap dat ze zelf niet weten wat hun gevoelens zijn. Laat staan dat ze er op kunnen vertrouwen. Voor kinderen werkt het beter als je echt luistert en je inleeft in de gevoelens van je kind. In het omgaan met negatieve gevoelens kun je als ouder rustig en aandachtig luisteren, de gevoelens erkennen met een woord als: oh...hmmm...ja. Je kunt de gevoelens benoemen en je kunt het verlangen van een kind verwoorden in een fantasie.

Eigen oplossing van een kind

Weersta de verleiding om alles meteen in te vullen als je kind negatieve gevoelens ervaart. In plaats daarvan kun je beter doorgaan met het accepteren van en het nadenken over de gevoelens van je kind. We zijn geneigd om verdriet snel over te laten gaan en het op te lossen voor je eigen kind. Vraag eens aan je kind of er iets te bedenken is, waardoor het zich beter zal voelen. Kinderen zijn heel goed in staat zelf oplossingen te bedenken voor de dingen waar ze tegenaan lopen.

Oefening: teken je emoties!

Het kamertje van je hart. Als je hart een kamertje was, hoe zou het er dan uitzien? Laat je kind op zijn eigen, creatieve manier tekenen hoe hij of zij het voor zich ziet.



Benieuwd naar de betekenis van deze of een andere tekening van jouw kind?

Mail een foto naar info@ziezo-kindercoach.nl en ik vertel het je!