

Ouderavond met Lut Celie

‘Ondergesneeuwde gevoelens’

Beter luisteren naar kinderen en jongeren

Scheppersinstituut Mechelen – 11/02/2014

Inleiding

Het is belangrijk dat wij, als ouders, af en toe stilstaan bij de manier waarop wij omgaan met gevoelens. Soms zitten we vast in oude patronen: altijd flink zijn, gevoelens niet tonen, zich niet kwetsbaar opstellen....

Een verbindend nest

Een verbindend nest is het fundament voor de opvoeding van onze kinderen. We kunnen dit creëren door af en toe eens te spelen met onze kinderen, samen te eten, ons werk al eens aan de kant te schuiven en te luisteren, te kijken,

Een verbindend nest bouw je uit met heel gewone dingen: samen iets te doen, de familierituelen koesteren, ... kortom ‘er zijn’ voor de kinderen.

Als je een warm nest wil uitbouwen, betekent dit dat je ook met andere ogen naar jongeren kijkt. Jongeren tonen op veel manieren wat er in hen omgaat en ouders moeten dit trachten te begrijpen. Wat gaat er schuil achter hun verhaal? Is een jongere met agressief gedrag werkelijk agressief? Is een jongere met faalangst werkelijk faalangstig? Of heeft dit te maken met niet kunnen omgaan met kwaadheid? Of is het een gebrek aan zelfvertrouwen?

Kinderen hebben herstel nodig, als het warme nest een deuk heeft gekregen, bijvoorbeeld bij echtscheiding van de ouders. Kinderen moeten voelen dat ouders hen graag zien, wat er ook gebeurt.

Het emotionele vat

We kunnen onze emoties vergelijken met een vat. In het vat zitten: oude, onverwerkte pijn, achtergebleven kwaadheid, ‘verse’ pijn, frustraties, onrust, pesterijen...

Als er te veel emoties inzitten, komt het vat onder druk te staan en ontploft het of implodeert het.

Explosie: emoties komen explosief naar buiten: agressie, stuk maken, tieren...

Implosie: naar binnen gericht: zelfpijniging, zelfvernietiging, zelfdoding....

Kijken naar kinderen en jongeren – ‘de 2 stoelen’

Kijken naar kinderen is kijken door een dubbele bril. De echte boodschap (2° stoel) die kinderen willen geven, zit dikwijls verscholen achter hun vertoonde gedrag (1° stoel).

Je moet wel de 1° stoel begrenzen, bijvoorbeeld: iemand bijten, kan niet!. Maar je moet daarbij wel laten zien dat je de boodschap begrijpt: ‘ik zie dat je boos bent en als je wil, kunnen we daarover spreken.’



De gevoelswereld van tieners

- Tot en met de puberteit kunnen kinderen intens verdrietige momenten plaatsen naast intens blij

momenten. Later verliezen ze dit vermogen en blijven emoties veel langer nazinderen.

- Uitgestelde processen: als het kind iets ergs heeft mee gemaakt, kan dit pas in de puberteit naar boven komen als 'lastig' gedrag.

- Soms is er een tijdelijke stop of vertraging in de ontwikkeling. Bijvoorbeeld: een jongere wiens resultaten op school plots 10 of 20% zakken.

- Een muur om zich heen bouwen: een aantal jongeren vertonen afweergedrag en bouwen een muur van stoer gedrag rond zich, zodat niemand hen nog kan kwetsen.

Ondergesneeuwde gevoelens – 'het vat is overvol'

Kinderen kunnen op 3 manieren hun klachten uiten:

- **lichamelijke reacties:** rug- en nekklachten,...

- **mentale reacties:** concentratie- en geheugenstoringen door opgekropte gevoelens

- **gedragsreacties:** vervelend en storend gedrag

Emotioneel remediëren is de boodschap als er op een negatieve manier aandacht wordt geëist. Een knuffel kan in eenvoudige situaties wonderen doen. In meer complexe situatie is een stappenplan aangewezen.

Stappenplan om emotioneel te remediëren

1. Het is belangrijk **op een liefdevolle wijze consequent** te zijn. Belangrijk daarbij is te letten op de toon waarin we afspraken maken, structuren bepalen en grenzen afbakenen waarbinnen kinderen zich veilig kunnen voelen. Doet men dit niet, dan spreekt men van verwennerij.

Je verleden is bepalend voor datgene wat je als een 'trigger' ervaart: een bepaald woord of een gevoel kan iets bij je oproepen waardoor je over je grens gaat. Het is belangrijk dat je weet waardoor je over je grens gaat. Leer met andere woorden je 'trigger' kennen. Opnieuw kan een symbool bijvoorbeeld je kwaadheid kanaliseren: de 'bozenboom' biedt een alternatief om je kwaadheid te uiten en als ouder /opvoeder kan je dan beter reageren op de kwaadheid van je kind. Of je kan de 'graadmeter' inschakelen om in beeld te brengen hoe kwaad je wel bent.

2. **Straffen of berispen** is soms nodig! Maar, kinderen die je elke dag moet straffen, maken duidelijk dat er iets meer aan de hand is.

Straffen hebben ook maar effect als **de straf ook als straf** wordt ervaren. Durf daarom vragen aan een kind wat voor haar/hem een goede straf is. Daardoor wordt het verzet tegen de straf 'zachter'. Voorwaarde voor deze aanpak is eerlijkheid ten opzichte van elkaar.

3. Na het straffen is het belangrijk **erkenning** te geven vanuit de 3 B's:

-benoemen wat je ziet: 'Ik geloof dat je buikpijn hebt en daarom boos bent?'

-bevragen: geen waarom-vragen, maar open vragen stellen. 'Wanneer doet je buik pijn?'

-bissen: is bijna letterlijk hetzelfde zeggen, is niet papegaaien. 'Ik weet dat pesterijen niet leuk zijn.'

4. We hoeven **geen pasklare antwoorden** te hebben. De enige vraag is: **hoe kan ik je helpen?**

Kinderen worden **draagkrachtig** als ze creatief mee kunnen denken, als ze het antwoord mee mogen ontwikkelen.

Daarom is het belangrijk alternatieven te bedenken. Elke kwaadheid heeft iets anders nodig: een bozenplek, een bozendoos, een troostplek, een bozenmuur, de propfen van de boosheid verbranden, ...