

VRAAG VAN DE MAAND

April 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe help ik mijn kind overweg met zijn emoties?

Soms lijkt het wel alsof je kind een kleine draak is: vuurspuwend van boosheid, grommend van frustratie of brullend van verdriet. Geen zorgen, dit hoort bij de emotionele ontwikkeling! Kinderen leren hun emoties reguleren, maar dat gaat niet vanzelf. Daar hebben ze jou als ouder bij nodig. In deze vraag van de maand nemen we je mee in de emotionele ontwikkeling van een kind en geven we je tools om mee te oefenen.



Emotie vs. ratio

Een veelvoorkomend voorbeeld van woeste, troosteloze kinderen is wanneer de tv of de tablet uit moet. Vaak geef je van tevoren aan wanneer het tijd is om te stoppen. Soms heb je al uitstel gegeven en spreek je af dat dit écht het laatste filmpje is. Kinderen gaan daarmee akkoord, maar wanneer het moment daar is, is het huis te klein. Dat is begrijpelijk, want bij (jonge) kinderen komt dán pas het besef dat het niet is wat ze willen. Met hun hoofd begrepen ze boodschap inderdaad wel, maar met hun hart niet. Zeg eens eerlijk, jij vindt het toch ook jammer wanneer je niet verder kunt kijken naar je favoriete serie, omdat je de volgende dag weer vroeg op moet?

Het reptielenbrein

Je zult vast herkennen dat een preek niet werkt op het moment dat je kind hoog in zijn emoties zit. Je kind is niet bereikbaar. In spannende of frustrerende situaties neemt het 'reptielenbrein' het over. Simpel uitgelegd betekent het dat je instinctief reageert en niet meer logisch of rustig kunt nadenken.

Hoe help je je kind emoties te reguleren?

- **Laat maar razen.** Bij boosheid of frustratie kan er heel veel energie vrijkomen. Geef je kind eerst de ruimte om (binnen de kaders van wat jij als ouder acceptabel vindt) de frustratie eruit te gooien. Logisch dat je niet wilt dat je kind spullen stuk maakt; bied dan op rustige toon een alternatief.
- **Neem de emotie van je kind serieus.** Ook al lijkt het alsof je kind van een mug een olifant maakt, neem hem serieus. Wanneer jij boos bent, helpt het ook niet als een ander tegen je zegt dat je overdrijft. Daar word je alleen maar bozer van.
- **Erken gevoelens.** Zeg: 'Ik zie dat je woest bent. Dat mag lieverd.' Het erkennen verandert namelijk niks aan het feit dat de tv uit moet. Zie dit los van elkaar.
- **Blijf zelf rustig.** Jouw kalmte helpt je kind om ook weer tot rust te komen.
- **Doe het samen (co-reguleren).** Leer je kind ademhalingstechnieken of pak je kinds hand vast en tel samen tot tien om hem te doen kalmeren.

Wanneer kinderen heel blij, enthousiast of opgewonden zijn, kunnen ze ook moeite hebben de controle over hun gedrag te behouden. Ook dan kan je bovenstaande stappen toepassen om je kind te helpen reguleren.

Praat over emoties

Kinderen leren veel over zichzelf door over hun emoties te praten. Emoties vertellen namelijk iets over behoeftes. Doe dit op een rustig moment, bijvoorbeeld als vast onderdeel van het bedritueel om de dag mee af te sluiten. Doe het in ieder geval wanneer je kind kalm is. Dus, als je kind net een woede-uitbarsting heeft gehad of nog staat te springen van blijdschap, wacht dan nog maar even!

Leestips

- *Draakje vurig* - Josina Intrabartolo
- *Het Kleurenmonster* - Anna Llenas
- *Emotieklets* - Tischa Neve (doe-boekje)
- *Hersenen en emoties in beeld* - W. Brands-Zandvliet

Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.