



E-BOOK VAN OKIDOKI
KINDERCOACHING

OMGAAN
MET
EMOTIES



WAAROM DIT E-BOOK?

Als moeder en als kindercoach heb ik veel ervaring met het helpen van kinderen die last hebben van hun eigen gedrag en/of het gedrag van anderen. In mijn praktijk begeleid ik echter niet alleen kinderen, maar ook (hun) ouders. Ouders die hulp zoeken bij het ondersteunen van hun kinderen in het omgaan met emoties en gedrag, van henzelf en van anderen.

Ouders voelen zich vaak machteloos, verdrietig en/of gefrustreerd wanneer ze hun kind niet (goed) kunnen helpen, maar de stap naar een (kinder)coach is soms nog net te groot.



Omdat ik zoveel mogelijk ouders wil helpen, publiceer ik regelmatig artikelen met inzichten, kennis en tips op LinkedIn en Facebook en heb ik nu dit e-boekje gemaakt. In dit boekje deel ik een aantal tips en handvatten om je kind te leren omgaan met emoties, emoties van zichzelf en emoties van een ander. die door Susan van Asten van SOS Kinderen en Emoties zijn uitgewerkt

Zodat jij als ouder je minder machteloos voelt, zodat er minder spanning is in jullie gezin en je kind met meer (zelf)vertrouwen de wereld tegemoet stapt.



KINDEREN HEBBEN
NOG VEEL TE LEREN
OOK HET OMGAAN
MET EMOTIES.

Wat zijn emoties? Waarom is het belangrijk om ermee om te kunnen gaan? En hoe doe je dat dan “omgaan met emoties”?

Dit e-boek geeft antwoord op al deze vragen.

Al deze waardevolle informatie komt van Susan van Asten van SOS Kinderen en Emoties. In de SOS workshops die ik ook geef komt de inhoud van dit boekje ook aan bod.

WAT ZIJN EMOTIES?

Emoties zetten ons in beweging, laten ons in actie komen. Ze helpen ons overleven en ze helpen bij onze ontwikkeling.

Er zijn een aantal basisemoties, waarvan ik er hier vier benoem en uitwerk.

Elke basisemotie heeft een functie die ons helpt. Zo laden we weer op als we BLIJ zijn, geven we onze grenzen aan als we BOOS zijn, zorgt de emotie BANG ervoor dat we onszelf beschermen en als we VERDRIET voelen, verwerken we dingen die moeilijk of zwaar voor ons zijn (geweest).



WAAROM ZIJN EMOTIES BELANGRIJK?

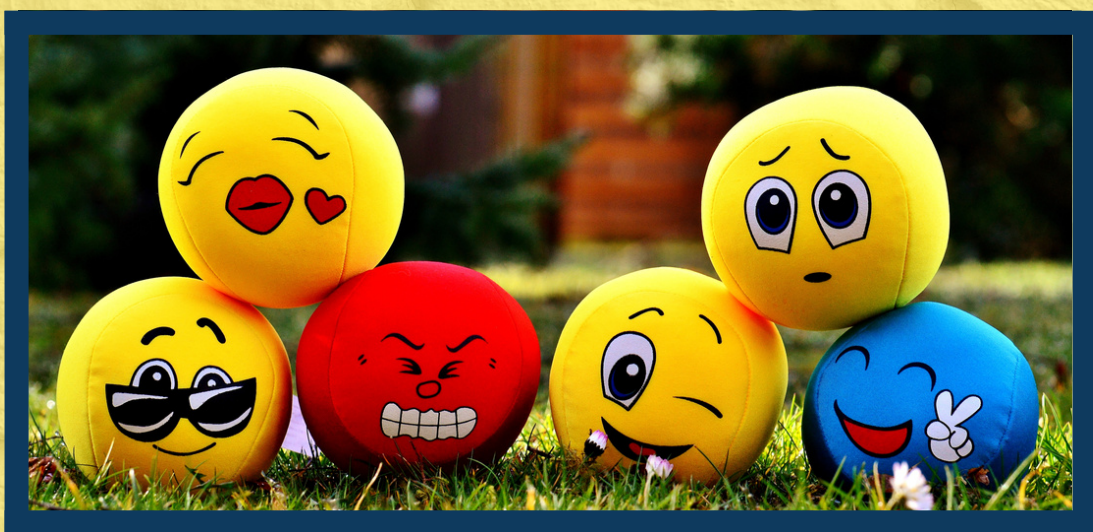
Emoties zijn de graadmeters van hoe het met ons gaat. Ze geven een signaal dat er iets moet gebeuren.

Maar hoe vaak worden emoties niet gebagatelliseerd? Hoe vaak stappen we niet gewoon over onze gevoelens heen? Hoe vaak straffen we onszelf of ons kind niet voor het uiten van emoties?

Zeker kinderen worden vaak gestraft na een 'onwenselijke' emotionele uiting. Maar is dat wel eerlijk? Weet het kind eigenlijk wel hoe het zijn of haar emoties kan uiten? Hebben we ze dat geleerd?

We straffen een kind toch ook niet als ze nog niet kunnen lopen of als ze nog niet geleerd hebben om met mes en vork te eten? Waarom straffen we een kind dan wel als hij of zij in woede uitbarst voordat ze hebben geleerd hoe je je boosheid (ook) kunt uiten?

Hoe je ze kunt leren omgaan met hun emoties staat in het kort op de volgende bladzijden.



IN 4 STAPPEN TE LEREN

1) HERKENNEN:

Wat is het dat ik voel?

2) BENOEMEN:

Hoe heet dat wat ik voel?

3) ACCEPTEREN:

Ik mag me zo voelen

4) UITEN:

Ik weet wat ik kan doen
als ik me zo voel

Waarbij het uitgangspunt is:

OPVOEDEN =
Ruimte geven aan emoties
EN
Grenzen geven aan gedrag

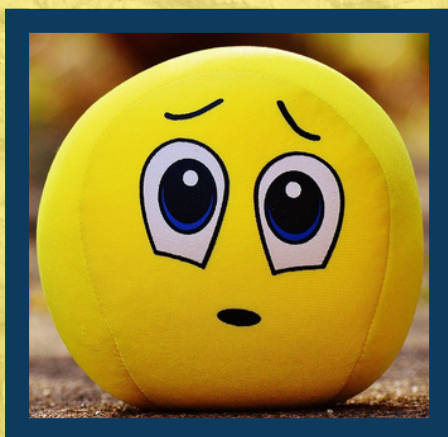
DE 4 STAPPEN UITGELEGD

1) HERKENNEN:

Wat is het dat ik voel?

Benoem de emoties die je ziet bij je kind. Dit kan al vanaf hele jonge leeftijd. Hierdoor leert je zoon of dochter emoties te herkennen. Zowel bij zichzelf als bij anderen.

Bij heftige emoties is het verstandiger om dit benoemen achteraf te doen, bij minder heftige emoties kun je het gewoon in het moment doen.



DE 4 STAPPEN UITGELEGD

2) BENOEMEN:

Hoe heet dat wat ik voel?

Naast het benoemen van emoties die je ziet bij je kind of ervaart bij jezelf, kun je de woordenschat over emoties ook vergroten door spelletjes te doen.

Ga bijvoorbeeld emoties uitbeelden of zoek plaatjes waarop emoties worden uitgebeeld en bespreek welke emotie jullie erin zien.

Speel galgje met emotiewoorden, maak selfies met verschillende gezichtsuitdrukkingen en raad daarna welke emotie je uitbeeldt.

DE 4 STAPPEN UITGELEGD

3) ACCEPTEREN:

Ik mag me zo voelen

Bagatelliseer het niet als je kind bang is voor iets, zeg niet “Er is niks om bang voor te zijn, stel je niet aan”, maar zeg “ik zie dat je bang bent” en daarna bijvoorbeeld “hoe kan ik je helpen?”

Wijs de emotie niet af door te zeggen “daar hoef je echt niet boos om te worden”, maar geef aan dat je snapt of ziet of begrijpt dat je kind ergens boos om wordt.

Door op deze manier de emotie van je kind te accepteren, leer je je kind dat emoties erbij horen en dat het normaal is.

DE 4 STAPPEN UITGELEGD

4) UITEN:

**Ik weet weet ik kan doen
als ik me zo voel**

Het is heel belangrijk dat emoties geuit mogen worden, maar er zijn natuurlijk wel grenzen. Een boos kind dat dingen kapot gooit of anderen pijn doet, moet je niet accepteren.

Help je kind daarom door aan te geven hoe emoties WEL geuit mogen worden, in plaats van te zeggen wat ze niet moeten doen of waar ze mee op moeten houden.



TOT SLOT

Door deze 4 stappen zo veel mogelijk te volgen, leg je samen met je kind een stevige basis voor een **gezonde emotionele ontwikkeling**, verklein je de kans op allerlei problemen en ruzies binnen je gezin en daarbuiten en geef je jezelf en je kind (in)direct **invloed op jullie gedrag**.

Ik wens je heel veel plezier en succes met het volgen van de stappen😊.

Lukt het niet zoals je wilt? Is het nog niet voldoende voor de situatie waarin je nu zit? Kun je nog meer tips en handvatten gebruiken of wil je dat er iemand met je meekijkt?

Denk je dat je meer ondersteuning of begeleiding nodig hebt om het stappenplan echt goed door te zetten?

Neem dan contact met me op voor een **gratis (kennismakings)gesprek** waarin we kunnen bespreken wat je nodig hebt om weer een stap verder te komen.

Je kunt me bellen of een bericht sturen op [06 477 59 139](tel:0647759139). Je kunt me mailen via info@okidokikindercoaching.nl of je kunt het contactformulier op mijn website invullen:

okidokikindercoaching.nl/contact

**Hartelijke groeten,
Hiske Tierie**

