

Omgaan met emoties

Hoe ondersteun je als ouder je kind in het omgaan met emoties?



Het brein van je tiener is volop bezig met groeien. Tieners kennen een **sterke groei van de amygdala of het emotiecentrum**. Het is pas later dat ook hun frontale cortex groeit en het is net dat rationele gedeelte van de hersenen dat ze nodig hebben om met emoties om te gaan. Je tiener zal dus meer emoties beleven maar deze onvoldoende op een gezonde manier kunnen verwerken (bv. Door zich terug te trekken of heftig te reageren). Emotionele momenten zijn voor ouders ook **kansen tot verbondenheid**. Het is op deze momenten dat jij je tiener kan steunen, troosten en helpen om emoties te leren verdragen.



Je kan helpen door te:

- Luisteren
- Benoemen
- Bekrachten / valideren
- Kalmeren / reguleren
- Leren / probleemoplossing zoeken



Luisteren

Achter elk gedrag zit een emotie die er mag zijn. Zo tonen jongeren aan de **buitenkant** soms defensieve emoties zoals boosheid en onverschilligheid, terwijl ze zich aan de **binnenkant** gekwetst of angstig voelen. Probeer aandachtig te zijn voor de mogelijke mechanismen die bij jouw kind spelen. Probeer je open te stellen voor hoe je kind zich voelt zonder meteen te denken dat je weet hoe je kind zich voelt. **Zet je neer naast je kind**, neem je tijd, focus op wat je kind je vertelt en ontdek zo samen wat er aan de hand is. Luister aandachtig en toets af of je het goed begrepen hebt. Reik niet onmiddellijk oplossingen aan! Laat het gevoel er zijn.



Benoemen

Door de emoties van je kind te (h)erkennen en vervolgens te benoemen kan je **je kind helpen om zichzelf te begrijpen**. Probeer uit te spreken wat (nog) niet uitgesproken wordt ('*het lijkt dat je boos bent..*') en toets dit af ('*klopt dit?*'). Dit benoemen werkt niet alleen kalmerend, het leert je kind ook zelf emoties te herkennen en zichzelf zo te troosten.



Bekrachtigen / valideren

Geef **mogelijke redenen** voor de emoties van je kind. *'Ik kan het mis hebben maar je lijkt teleurgesteld omdat...'* Probeer **empathisch** en begripvol te zijn door het verhaal te beluisteren vanuit het perspectief van je kind. Wees **nieuwsgierig** naar de beleving van je kind door vragen te stellen (*'Hoe is dat dan voor jou?'*) of door door te vragen (*'Kan je me iets meer vertellen over wat jou dan precies gekwetst heeft?'*). Dit hoeft niet te betekenen dat je het altijd eens bent met je kind. Je kan alle mogelijke gevoelens van je kind accepteren (elk gevoel mag er zijn!) maar bepaald gedrag wel begrenzen.

Valkuil

Zeg niet te snel 'ik begrijp het' of 'ik weet het' maar stel liever vragen. Ga niet minimaliseren door opmerkingen zoals 'dat is niet zo erg' of 'het zou nog veel erger zijn als... dus wees blij dat...'



Kalmeren / reguleren

Pas als je de emoties van je kind hebt kunnen beluisteren en valideren, kan je **emotionele ondersteuning** bieden. Iedere emotie omvat immers een verwachting naar de omgeving toe. Als je kind zich verdrietig voelt, bied dan troost (bv. een knuffel). Als je kind zich boos voelt, help dan uitspreken wat er nodig is (bv. ernstig genomen worden, een eigen plek). Als je kind zich schaamt of angstig voelt, bied dan bevestiging en praktische ondersteuning. Bedenk ook samen manieren om te kalmeren en laat zelf goede strategieën zien om emoties te reguleren. Geef tenslotte positieve feedback als je kind emoties laat zien want dit is een belangrijke stap in het leren reguleren van emoties (bv. *'Ik vind het heel moedig dat je me vertelt hoezeer je daardoor gekwetst bent'*).



Leren / probleemoplossing zoeken

Probeer tenslotte ook tegemoet te komen aan de **praktische nood** die je bij je kind aanvoelt of opmerkt. Dit kan je doen door afleiding te bieden, door een andere activiteit aan te bieden en door vervolgens ook samen te zoeken naar een oplossing voor het ervaren probleem.

Valkuil

Bij heftige emoties gaan ouders vaak te snel op zoek naar een oplossing. Wanneer je dit te snel doet (zonder bovenstaande stappen te nemen) zal je kind zich niet gehoord voelen. Pas als je voldoende validering en emotionele ondersteuning hebt kunnen bieden, kan je samen met je kind op zoek gaan naar een eventuele oplossing. Soms is er ook geen oplossing en dan ligt de focus op het zo goed mogelijk voor zichzelf zorgen in een moeilijke situatie.