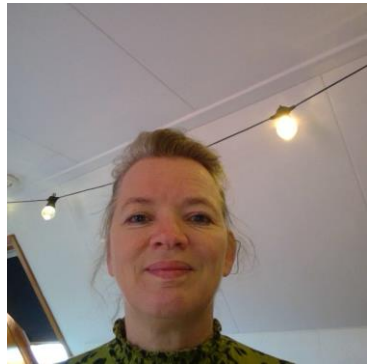
Hoe ga ik slim om met lastige emoties van kinderen in de lockdown?

Deze video geeft info en tips aan ouders, leerkrachten en alle anderen die willen weten hoe zij kinderen (en zichzelf) emotioneel intelligent door de lockdown kunnen leiden!



In deze tijd kun je sneller last hebben van **nare gevoelens.**

Zoals **stress**, **irritatie** of **eenzaamheid**,

verveling of overgevoeligheid.

Je hebt er dan vaak vooral *last* van omdat je niet goed weet wat er mee kunt.

En soms kan het lijken alsof **niets of niemand** kan helpen!

Maar dat is gelukkig een ***vergissing***

als kinderen hun **emoties** leren kennen gaan zij elke dag steeds beter weten wat ze nodig hebben om **van een naar gevoel naar een fijn gevoel** te kunnen

Dan worden kinderen *emotioneel intelligent*!

(en daar kunnen wij ze bij helpen)

Zes **lastige emoties** van de lockdown

1 stress
2 irritatie
3 eenzaam
4 verveling
5 overgevoelig
6 ingeperkt

1 ongerust, gestresst of gespannen

Dan is eerst **ONTSPANNING** nodig!

Hoe grip te krijgen op **stress?**

STAP 1

Als je zelf stress ervaart zorg dat je snel een plek creëert, waarin ontspannen mogelijk is, al is het maar voor een paar minuten. Kinderen die stress hebben help je rustig en beheerst ook naar zo'n ontspannen plek.

STAP 2

Blijf daar dan geduldig tot je merkt dat het van binnen stil wordt of dat het kind rustig wordt. En wacht dan tot er wijze gedachten naar boven komen borrelen.

Zo help je jezelf èn kinderen gaandeweg steeds **meer grip** te gaan voelen!

Krijgen jullie samen de onrustige gedachten niet onder controle?

Zoek hulp bij iemand waarvan je weet dat die **verstandige** dingen zegt en rustig en redelijk is.

2 irritatie, een kort lontje, stoom uit de oren

Irritatie lijkt op een smeulend vuurtje.

Het lijkt langzaam uit te gaan, maar kan dan ineens toch oplaaien.

Vaak is dan het laatste wat jij nodig hebt, dat er iemand anders olie op **jouw vuur** gaat gooien!

Tips voor **kinderen** wiens vuurtje wel eens ongewild opvlamt:

- Zet voortaan snel een spatscherm tussen jouw vuur en een olie-gooier
- (of zorg dat een emmertje water of zand klaarstaat)
- Verplaats jezelf met jouw vuurtje naar een koelere plek
- Adem rustig wat koude lucht naar binnen door je neus
- En laat de hete stoom via je mond met een lange sisssss-klank los

Maar geef kinderen geen tips, straf of kritiek als de **stoom** al uit hun oren komt.

Zorg dan dat je in de buurt blijft om te stutten en te steunen.

En let er goed op dat je zelf geen olie op het vuur gooit!

Je zult merken dat het vuur vanzelf weer beheersbaar wordt voor kinderen als je het gewoon even laat knetteren.

Wist je trouwens dat het super handig is om een **smeulend vuurtje** in jezelf te bewaren?

Dat vuur kunnen wij goed gebruiken om dingen te doen of te zeggen, die belangrijk, interessant of spannend voor ons zijn.

Zonder ons **vuurtje** zou het leven maar een dooie boel worden!

Daarom wil je kinderen leren hoe zij **zelf** hun eigen vuurtje èn brandend èn onder controle kunnen houden!

Het is vooral een kwestie van ***héél veel oefenen*** (en veel nuttige voorbeelden krijgen…) voordat het kinderen lukt om gecontroleerd een vuurtje te kunnen stoken.

Veel plezier bij het samen oefenen!

(*en houd moed*)

3 eenzaam of iets wat op heimwee lijkt

Vertel kinderen dan: jij bent niet ècht alleen (of ver van huis), ook al voelt het soms wel zo.
IEDEREEN MAAKT DEEL UIT VAN EEN KUDDE

Moedig kinderen aan hun wensen en behoeften te vertellen of op te schrijven.

Grote kans dat er onder hun wens een verlangen zit naar:

- Gezien voelen
- Gesteund voelen
- Je thuis of geborgen voelen
- Je tevreden voelen
- Liefde voelen

EN DAAR HEBBEN ZIJ ALLE RECHT OP!

Wees of regel iemand met wie een kind kan **praten** of naast wie het kan **zwijgen** totdat het nare gevoel is weggezakt

Laat kinderen *zelf* ontdekken wat voor hem of haar werkt en bij wie zij zelf graag terecht willen kunnen!

4 verveeld of opgebrand

Dan hebben kinderen **vreugde** en **lol** en **energie** nodig!

Zorg dat ze minimaal 1x per dag iets doen waarvan ze superblij en energiek worden!

Zij weten vast zelf wel wat dat is

Handige weetjes:

- om genoeg energie voor een hele dag te hebben, hebben wij voedsel nodig
- niet alleen ons lichaam heeft voeding nodig maar ook ons brein
- wij voeden ons brein als wij muziek maken, sporten, dieren verzorgen, een boek lezen, kunst zien, iets nieuws leren of ontdekkingen doen
- of als wij chillen met vrienden of vriendinnen, waarmee we kunnen kletsen over alles wat ons interesseert

Zou jij kinderen giftig voedsel geven?

Soms krijgt ons brein **ongezond** voedsel bijvoorbeeld als wij

- lang achterelkaar niet bewegen (en voor een scherm zitten bijvoorbeeld)
- of vaak samen zijn met iemand die geen van onze interesses kent of snapt

In zo'n situatie kunnen ook kinderen zich ineens heel lamlendig of opgebrand voelen…

DAN HEEFT HET BREIN EEN ENERGIE SNACK NODIG: EN DAT IS DUS IETS DOEN WAARVAN JE VROLIJK WORDT!

Tips voor kinderen:

- Zorg dat kinderen, ook al is het via de telefoon of computer, **regelmatig contact** houden met andere kinderen of volwassenen die helemaal snappen wat voor hen het allerleukste is in het leven, zodat ze er over kunnen kletsen of het samen kunnen doen.

- Gebruik de telefoon als hulpmiddel! Zet een paar keer per dag een timer en breek even los uit gewoontepatronen. En doe dan even iets waarvan je super blij en energiek wordt.

- Informeer kinderen dat zij situaties of mensen waarvan zij op dat moment doodmoe worden, misschien dan wat vaker kunnen weigeren…

5 emotioneel / overgevoelig

Dan zijn tranen nodig èn troost!

Tranen helpen om los te laten

Dus informeer kinderen: als tranen komen, houd ze dan niet tegen, maar gebruik ze maar om alles lekker even te laten wegvloeien.

Afscheid nemen doet pijn, ook als je dat moet doen van een situatie of van jouw verwachtingen. Dan worden vanzelf tranen gemaakt om jou te helpen die pijn te kunnen loslaten.

En dan kan er daarna weer iets nieuws komen, iets wat goed past bij wat jij dan nodig hebt, zoals een nieuw goed idee, omdat daar dan weer ruimte voor is gemaakt.

Verdriet heeft altijd **troost** nodig, ook als kinderen dat ongemakkelijk lijken te vinden!

Troosten kan op heel veel verschillende manieren, met lieve woorden, met een warme blik, met fijne muziek, met een lekker zacht dekentje. Laat kinderen ontdekken welke troost voor hen (wel) helpt!

Een huisdier (of een teddybeer) is trouwens vaak ook supergoed in troosten, maar gelukkig weten de meeste kinderen dat ook.

ingeperkt of gedwongen

Een kind wat zich ingeperkt of gedwongen voelt heeft **acceptatie** nodig!

Iemand die zich ingeperkt of gedwongen voelt, voelt zich vast behoorlijk ellendig en heeft het nodig dat er iemand iets liefs of vriendelijks tegen hem of haar zegt.

Kinderen hebben eerst **erkenning** en **troost** nodig voor dit gevoel van nu en hebben daarna pas behoefte aan een **uitzicht** op een fijnere toekomst.

Dus pas als een kind voldoende erkenning en troost heeft gekregen, kun je het er daarna samen over hebben of er misschien iets veranderd wil worden?

Vragen die je dan aan kinderen kunt stellen:

Wat zou jij anders willen?

Waarin wil jij meer vrijheid?

En wat zou jij NU nodig hebben?

Welke stap kun jij nu zetten naar dat doel?

Dit waren mijn tips & tricks

Speel deze video gerust nog een keertje af als dat nodig is of toon ‘m aan anderen die nu wel wat extra hulp kunnen gebruiken.

Specifiek voor kinderen en jongeren heb ik de video gemaakt:

“6 tips aan kinderen en jongeren die slim willen omgaan met lastige emoties in de lockdown”

www.kinderpraktijkaanzet.nl/kinderen-aan-zet

(https://youtu.be/_wAadOfOB8A)

IK WENS JOU VEEL WARMTE,
STEUN, HULP EN BLIJDSCHAP!

En houd **MOED** hè!

Thérèse Zijlmans,
januari 2021

kinderpraktijk aan Zet

kortdurende coaching en counseling voor kinderen en hun ouders

www.kinderpraktijkaanzet.nl

info@kinderpraktijkaanzet.nl