



Pittige emoties bij kinderen

Tischa Neve

Alle emoties zijn belangrijk, hebben een functie en mogen er zijn. Ook emoties als boosheid en angst.

Als we dat kinderen meegeven, is dat een cadeau voor nu en later!

Meer contact en verbinding werkt zowel preventief als oplossend bij pittige emoties!

Doe het waar het maar kan

Met volle overgave

Houd voldoende contact lijntjes

Let op overgangsmomenten

Vang signalen op

Herstel waar nodig

'Geen kind is voor zijn lol vervelend, als ze konden dan deden ze echt altijd lief en leuk'

'Gedrag is nooit zomaar, daar zit altijd iets achter'

*Muitend of jengelend kind?
Geef eens een extra knuffel*

'Kinderen hebben je het meest nodig als ze het het minst lijken te verdienen'

'Huil maar even al je tranen eruit'

'Je moet wel heel boos zijn dat je zulke dingen zegt'

'Ik laat je niet alleen als je zo boos bent'

'Je mag boos zijn, het is ook balen als er iets niet mag wat je heel graag wilt'

'Het wordt alleen niet anders...'



- Help emoties herkennen: benoem en verwoord van jongs af aan
- Leer een kind wat het kan doen bij een emotie. Elke keer weer...
- Goed voorbeeld doet goed volgen: toon je emoties en hoe je ermee omgaat

Voorzie in basisbehoeften

Versterk de band

Begrens gedrag geen emoties

Wees niet bang voor emoties: omarm & laat er zijn

Spiegeltje spiegeltje...

Neem wat ze doen en zeggen niet persoonlijk

Op tijd ontladen

Op tijd ontladen:

Loopt de spanning op? Stoeien, rennen, springen

Lachen geeft dezelfde ontlading als boosheid & huilen

Geeft op tijd aandacht en verbinding

Knuffel zoveel mogelijk

Verwoord emoties en laat deze er zijn

Voorkom het strandbal / snelkookpan-effect

GROOT & KLEIN 

Maak opvoeden makkelijker en nog leuker

Bij hevige emoties en driftbuien

Ga weg van de trigger of zoek een rustige plek

Blijf in verbinding

Gooi geen olie op het vuur

Zorg dat je zelf kalm overkomt

Geef persoonlijke ruimte

Vermijd langdurig oogcontact

Pas op met aanraking

Luister en hum

Verbindend, begripvol en rustig communiceren

Let op je non-verbale communicatie