

Praten over hun gevoelens leert kinderen dat ze er mogen zijn

Als je kinderen de ruimte geeft om over hun gevoelens te praten, help je ze een veerkrachtig mens te worden. Dat zegt kindercoach en logopedist Yvonne C. Franssen. Maar hoe doe je dat, met kinderen over hun gevoelens praten? *'Belangrijk is dat wij als mede-opvoeder woorden geven aan emoties.'*



Dat de feestdagen in aantocht zijn kan pedagogisch medewerker Fanneke van Gulp van de buitenschoolse opvang van Partou in Zwolle ieder jaar weer aan de kinderen merken. 'Vol overgave gaan ze mee in het Sinterklaasverhaal, waardoor de drukte op de groep toeneemt,' vertelt ze. Het drukke, maar soms ook juist teruggetrokken gedrag van kinderen is voor Fanneke en haar collega's hét teken dat er veel in de binnenwereld van kinderen omgaat. Over die gevoelens en emoties praten ze met de kinderen. 'Ik benoem wat ik zie,' vertelt ze. 'Ik zeg bijvoorbeeld: "Ik zie dat je boos bent. Wat is er gebeurd?"' Daarmee laat ik zien dat ik aandacht heb voor de emoties van een kind. Voor kinderen is dat een opluchting. Ze voelen zich gezien en erkend. Na zo'n gesprekje kunnen de meesten weer op een prettige manier verder spelen met de anderen.'

Richtingaanwijzers

'Gevoelens horen bij een mens, ze zijn richtingaanwijzers,' zegt kindercoach en logopedist Yvonne C. Franssen. 'Ze helpen je te voelen wat je nodig hebt. Bij een kind werkt dat net zo. Elk gevoel kun je zien als een signaal. Onder elk gevoel zit een behoefte. Door met een volwassene stil te staan bij het gevoel dat hij ervaart, leert het kind de boodschap onder zijn gevoel herkennen. En die te verwoorden.'

Voor kinderen is het bovendien leerzaam als je met ze over hun gevoelens praat. 'Ze leren dat gevoelens erbij horen, dat die er mogen zijn. En ze leren wat ze nodig hebben om met hun gevoelens om te gaan. Je biedt ze een les in het omgaan met bijvoorbeeld veranderingen of tegenslagen en helpt ze zich te ontwikkelen tot een veerkrachtig mens. Door te weten wat je voelt, weet je wie je bent.'

Hoewel de allerjongsten de emoties boos, blij, bang en verdrietig meestal wel kennen, kunnen ze er vaak nog geen woorden aan geven. 'Daarom is het belangrijk dat wij dat als mede-opvoeder voor hen doen,' zegt Paulien ten Klooster van het kinderdagverblijf van Partou in Zwolle. 'We benoemen de emoties die ze laten zien, zodat kinderen ze zelf leren herkennen. Rond hun vierde zie je dan dat het ze vaak al zelf lukt.'

De vraag waarom een kind blij, boos, bang of verdrietig is, is voor jonge kinderen nauwelijks te beantwoorden. 'Je kunt ze wel uitdagen iets meer te vertellen, bijvoorbeeld door te vragen wat er is gebeurd. Sommigen kunnen benoemen wat hen verdrietig maakt of waarom ze boos zijn. Vaak blijkt dat er sprake is van miscommunicatie met een ander kind, bijvoorbeeld over wie er aan de beurt was om met een stuk speelgoed te spelen.' In die gesprekjes staat een positieve benadering voorop, ook als het gaat om negatieve emoties. 'Als een kind moet huilen, dan mag het huilen. Boos zijn mag ook. Daarmee laten we zien dat een kind mag zijn zoals hij is.'

Gezichtsuitdrukkingen

Omdat niet iedere volwassene het gemakkelijk vindt over gevoelens te praten, ontwikkelde Yvonne de Emowijzer, een methode met zestien poppetjes met verschillende, herkenbare lichaamshoudingen en gezichtsuitdrukkingen. In het bijbehorende boek Emowijzer legt ze uit hoe haar methode werkt. 'Kinderen kunnen aanwijzen welk poppetje ze op dat moment zijn. Veel kinderen hebben het idee dat als ze iets voelen, ze samenvallen met dat gevoel, waardoor het voor hen heel groot kan worden. Een schommeltje bij de Emowijzer laat kinderen zien dat je in en uit gevoelens kunt schommelen, dat gevoelens niet statisch zijn.'

Ook met prentenboeken kun je gevoelens bespreekbaar maken. Maar uiteindelijk is het vooral een kwestie van goed waarnemen en ruimte geven aan de gevoelens van kinderen. Fanneke: 'Ruimte geven en écht luisteren. Echt luisteren betekent ook dat je goed kijkt en aanvoelt. Wat zie je bij het kind? Klopt zijn lichaamshouding met wat hij zegt? Belangrijk is dat je echt belangstelling voor hem hebt en de tijd voor hem neemt. Ga niet een gesprekje aan terwijl je ondertussen het boodschappenlijstje schrijft. Zorg dat je er echt voor het kind bent.'

Lees verder in KIDDO 6 (2017) vanaf pagina 30. Nog geen abonnee? [Klik hier](#).