



Luister nu eens naar mij!

Over ondergesneeuwde gevoelens bij kinderen



Luisteren *luisterde, h geluisterd*

- 1 oplettend naar iets horen, inz. met de wens om het gesprokene te verstaan: *aandachtig naar een spreker ~;*
- 2 tersluiks trachten te horen, af luisteren: *aan de deur ve kamer ~;*
- 3 aandacht schenken aan: *naar iets niet willen ~;*
- 4 gehoorzamen: *het paard luistert naar de toom, het schip naar het roer;*
- 5 zeer gevoelig zijn voor allerlei invloeden: *dat luistert nauw; de taal is een nauw luisterend instrument*

Volgens het Wolters' Woordenboek Nederlands



WAT KOMT AAN BOD?

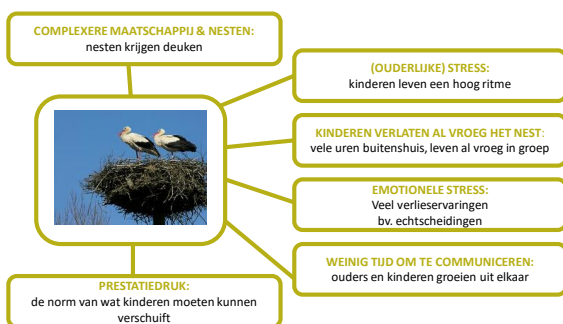
1. Invloed van onze **hedendaagse maatschappij** op onze kinderen
2. Gezinnen en kinderen worden geconfronteerd met...
3. Het **liefdevolle nest**
4. Het beeld van het **emotionele vat**
5. Luisteren naar kinderen en jongeren is **kijken met een dubbele bril**
6. Wat is **specifiek** bij kinderen en jongeren in het **omgaan met emoties** en **emotionele pijn**? Of, welke concepten kunnen ons ondersteunen in het anders kijken en luisteren?
7. Hoe **positief omgaan** met **gedrag en achterliggende gevoelens**?
8. Tot slot
9. Vragen?

1. INVLOED VAN ONZE HEDENDAAGSE MAATSCHAPPIJ OP ONZE KINDEREN



- Met welke signalen van kinderen komen jullie in contact?
- Kunnen deze, al dan niet, gelinkt worden aan een aantal maatschappelijke veranderingen anno 2017?

ONZE MAATSCHAPPIJ:



2. GEZINNEN EN KINDEREN WORDEN GECONFRONTEERD MET...

- Kleine en grote **uitdagingen**: in verschillende dagdagelijkse, en soms minder dagdagelijkse, situaties.
- Vele van deze uitdagingen gaan gepaard met het tegenkomen van bepaalde **vormen van verlies, rouw en emotionele pijn**.
- Zij hebben daarin ook bepaalde **dingen te leren**.
- *Vince (12) heeft het moeilijk met de examenperiodes, hij kan dan niet stoppen met huilen. Twijfelt aan alles. Hij blokkeert volledig en wil niet meer naar school gaan, hij haat school. Hij vindt het trouwens verschrikkelijk dat hij op zijn examens telkens een rode D moet schrijven, alleen maar omdat hij dyslexie heeft.*
- *Ruby (9) ontploft volledig wanneer ze merkt dat mama (met goede intenties) haar kamer heeft opgeruimd. Er komt een ferme boosheid los, en tussen haar tranen door zegt ze: 'Ik wou dat ik dood was!'*
- *De mama en papa van Leo (5) zijn gescheiden. De wissels zijn heel moeilijk voor Leo. Wanneer mama de kinderen naar papa brengt, wil Leo niet uit de auto stappen. Hij klampt zich vast aan de zetel, tiert en huilt.*

4. HET BEELD VAN HET EMOTIONELE VAT

HET EMOTIONELE VAT =

- Achtergebleven emoties
- Nieuwe/'verse' pijn
- Rusteloosheid
- Opgekropte gevoelens
- Frustratie
- ...



= HET GEVOELSVAT:

Dat mensen (ook kinderen en jongeren) zo in de knoop kunnen geraken, dat ze verstoppen of 'ver-kroppen'. Of dat ergens vanbinnen in hen een vat wordt gevuld dat na verloop van tijd overloopt. Een 'emotioneel verteringsstelsel'.

HET EMOTIONELE VAT...

- Wat zit er in het vat van het kind/de jongere?
- Wat zit er in mijn vat?

- Wat heeft het kind/de jongere geleerd over zijn emotionele vat?
- Wat heb ik geleerd over mijn vat?



LEREN OPKROPPEN, sussen, afsluiten, wegduwen?
of
RUIJME GEVEN EN KANALISEREN

- Wat zit er in jouw emotionele vat? Wat heb jij geleerd over jouw vat?

ONTPLOFBARE VATEN?

Hoe meer je dat vat dichthoudt,
hoe meer het onder spanning gaat staan...

Wanneer wat leeft in ons emotionele vat géén (h)erkenning krijgt,
wanneer wat leeft in ons emotionele vat géén ruimte krijgt,
toont zich dit in een ontplofbaar vat.



Ontplofbare vaten tonen zich zelden in woorden, maar voornamelijk in moeilijk en extreem gedrag en handelingen.

EMOTIES...



Zijn **NORMAAL** en **GEZOND**
 Het "vertelt" ons iets,
 en heeft soms (extra) zorg nodig!

Een kind wil ons iets **DUIDELIJK** maken...
 spring dus niet over hun boodschap heen.

WAT HEEFT MIJN VAT NODIG OM TE KUNNEN BEKOMEN?



- Emoties moeten **doorwerkt** worden.
- Iedereen doet dit **op zijn eigen manier**:
 roepen, tekenen, schrijven, muziek, schilderen...
- Wanneer je **ruimte** geeft aan je emoties en ze **kanaliseert**, zorg je er voor dat je (ondanks de pijn die je tegenkomt), **blijft wie je bent**.

5. ANDERS KIJKEN EN LUISTEREN NAAR KINDEREN,
 IS KIJKEN MET EEN DUBBELE BRIL



TWEEDE STOEL:
 De échte boodschap!

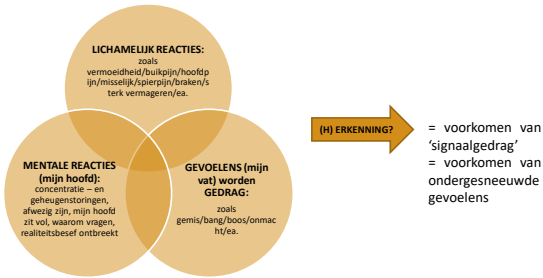


EERSTE STOEL:
 Wat toont het kind/de jongere?
 • In **gedrag, handelingen, reacties**
 • In **gevoel, lichamelijk, mentaal**



= HET EMOTIONELE VAT

1^e STOEL: WAT TONEN KINDEREN EN JONGEREN?



EEN AANTAL VOORBEELDEN

Bart (4,5 jaar) kreeg er een babyzusje bij. Het babyzusje krijgt veel aandacht van mama. De intimiteit tussen mama en zusje is zeer groot. Op een dag (2 weken na de geboorte) begint Bart zijn stoelgang te smeren op de muren, thuis en op school. In klas stelt hij ook negatief gedrag: hij bijt andere kinderen en krijgt soms de hele klas bijeen. Ook thuis durft mama Bart niet alleen bij de baby te laten, hij doet haar pijn.

- *Wat toont het kind?*
- *Wat is de échte boodschap?*

Situatie:
Ik heb er een zusje bij.

- Eerste stoel:**
- Stoelgang smeren
 - Baby pijn doen
 - Bijten in de klas
 - Enorme jaloezie en kwaadheid

- Tweede stoel**
- Ik ben mijn plek kwijt
 - Mama ziet mij misschien niet meer graag
 - Relatie moeder-kind onder spanning



Situatie:

Scheiding vorig jaar. Nu 15 jaar.



Eerste stoel:

- Totale apathie
- Sprak niet meer
- Deed niks meer
- Weg van de realiteit
- Aandachtsstoornis

Tweede stoel:

- Geen tijd om te verwerken
- Kon plotse nieuwe situatie niet aan.
- Moest flexibel zijn maar kon dat nog niet.

Situatie:

Scheiding toen ze 4 jaar was.



Eerste stoel:

- Signalen op haar 8^{ste}
- Concentratiestoringen
- Buikpijn
- Krassen in de armen
- Vechten op de speelplaats, kloppen en slaan!

Tweede stoel:

- 'Het is wel mijne papa hé!!'
- Twee nieuwe kindjes in nieuwe relatie bij papa.
- Zij kon niet verkroppen dat er nu andere kinderen waren die meer bij haar papa waren dan zichzelf.

Situatie:

Dood van tweelingsbroer toen ze 9 was



Eerste stoel:

- Signalen (op haar 13de)
- Woedeaanvallen thuis
 - Snijden
 - Hyperventilatie op school
 - Ontwikkelingsstop
 - Veel lichamelijke klachten

Tweede stoel:

- Niet verwerkt
- Gezorgd voor anderen
- Woedend op dokters
- Geen afscheid mogen nemen, terwijl zij alleen voelde dat hij zou doodgaan.

**KORTOM,
LUISTEREN NAAR KINDEREN & JONGEREN IS:**

- Is afstappen van het label, de diagnose.
- Meer dan louter 'horen' wat ze zeggen.
- Is al je voelsprietten openzetten.
- Is eigenlijk lezen wat op de voorgrond is: fysiek, mentaal en in gedrag.

Wanneer luisteren om te reageren, overgaat in luisteren om te begrijpen, ontstaat er echt contact.

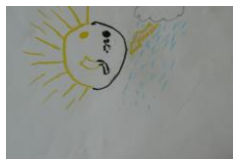




6. WAT IS SPECIFIEK BIJ KINDEREN EN JONGEREN IN HET OMGAAN MET EMOTIES EN EMOTIONELE PIJN?

a. Kinderen en pubers zijn in staat om **intens verdrietige momenten naast intens blij momenten** te plaatsen!

Dat is zeer **krachtig**, hierdoor beschermen ze zichzelf tegen veel.



'Ik ben soms een beetje blij, soms ook nog heel erg boos en soms een beetje verdrietig'



b. Uitgestelde emotionele processen:

- Verdriet wordt vaak weggemoffeld!
- Je moet sterk zijn = gevoelens NIET tonen
- 'De tijd zal er wel overgaan'
- Tijdelijke verdringing is soms gemakkelijker. Jaren later komen **opgekropte gevoelens** er in 'signaal-gedrag' uit.
- Veel uitgesteld kinderverdriet komt pas in de puberteit naar boven (link ontwikkeling).



Dit praatpapier is van Nanne, 3 jaar na de scheiding.

Signalen: erge buikpijn, rapport -10%, concentratie storingen, veel opgekropte kwaadheid.

Indien signalen dan niet gezien worden en niet **echt** worden begrepen, kan een gedrag ontsporen!

c. Kinderen vluchten wel eens: mijn vlucht, mijn houvast.

- Vluchten, een vluchtweg zoeken. **Weglopen** is de bekendste, want het betekent letterlijk vluchten.
- Ook kinderen en jongeren die gevaar vermoeden, zich onveilig voelen, **willen tijdelijk elders heen**.
- Even weg van alles zijn, zich **verstoppen, zuurstof en ruimte zoeken**.





WAAROM VLUCHTEN KINDEREN?

Wat hebben ze **in hun omgeving** **gehoord in het omgaan met emoties en pijn**?

- *Als je weent ben je zwak of een mietje*
- *Je moet sterk zijn*
- *Je moet vooruit in het leven*
- *Niemand is te vertrouwen*
- *Als ik mijn probleem of zorg deel met iemand, dan belast is hen. Dus hou ik alles voor mezelf.*



d. Ik zet een muur om mij heen.

'Als jij mijn stoer-zijn gaat afpakken, hoe moet ik me dan nog weren?'

Kinderen en jongeren zijn moeilijk te bereiken als ze in hun weerstand (afweergedrag) zitten.





e. Kinderen en jongeren kunnen op verschillende manieren reageren op verlies

Sommigen:

- ... doen alsof er **niets gebeurd is**
- ... **verdringen**: soms gedeeltelijk, soms totaal
- ... hebben een **terugval** in hun **functioneren**
- ... worden terug **afhankelijker** van hun omgeving.
Zij gaan in aanpassingsgedrag en doen alles wat hen gevraagd wordt. Ogenschijnlijk gaat het goed...of dat is toch wat we zien aan de buitenkant.
- ... komen tot een **snellere groei** en uitbouw van hun persoonlijkheid en hun ontwikkeling. Vaak is het gevolg hiervan: een verlies van vrienden. Er is teleurstelling in vriendschappen.



7. HOE POSITIEF OMGAAN MET GEDRAG EN ACHTERLIGGENDE GEVOELENS

OF, vier concrete stappen die jullie preventief kunnen inzetten binnen jullie context om tegemoet te komen aan wat zich op de eerste stoel toont.



- a. *Liefdevol consequent zijn en grenzen stellen*
- b. *Straffen of berispen*
- c. *Erkenning geven aan het gevoel (de 3 B's)*
- d. *Alternatieven bedenken: veruiterlijken van het emotionele vat*

a. LIEFDEVOL CONSEQUENT ZIJN IS GRENZEN STELLEN

Jij zet de lijnen uit, kinderen kunnen dat (nog) niet. Een **consequente lijn** is belangrijk.

De **manier waarop** en **de toon** zijn van groot belang om onze kinderen/jongeren **uit verzet** te krijgen!

Je kan regels pas overtreden als ze gekend zijn: maak dus (individueel of in groep) **duidelijke en leeftijdsgebonden afspraken** met de kinderen.

Bv.: 'Iemand bijten, schoppen en slaan kan niet...maar ik zie wel dat je boos bent.'

- In de ogen kijken
- **Duidelijk** zijn
- Liefst (leeftijdsgebonden) afspraken maken op **spanningsloze momenten**
- **Herhaal** afspraken vaak

Maar ook:

Vaten ontmoeten elkaar (kind-begeleider), waardoor ze soms **uit evenwicht** geraken. We roepen, we worden kwaad.

Zijn we ons wel altijd bewust van onze **eigen 'pijnpunten'** (cfr. ons vat)? Wat zijn zinnestjes, houdingen of gedragingen die jou uit je evenwicht kunnen halen?

Dit is zeer individueel en afhankelijk van:

- Kwetsbare of gevoelige plekken
- Associaties met een verleden



Wat kunnen we doen?

- Hand op je buik...je blijft in **je eigen energie**
- Maakt gebruik van een denkbeeldige **'graadmeter'**.
- Als ik voel dat ik 'kook': stop de interactie met het kind en neem het later terug op.
- Ga even **uit contact (10 min.)**, benoem dit.
- Maak bespreekbaar met partner/collega's: **'Wil jij...'**, **'Kan jij even overnemen?'**
- Zoek een plekje waar je even kan **bekomen**
- Nadien in een gesprekje **rustig opnemen**:

'De manier waarop ik het zei was niet OK, maar ik sta wel achter mijn boodschap. Wat daar gebeurde kan niet. Ik zie wel dat je heel boos was...'



b. STRAFFEN OF BERISPEN

Wat gebeurde kan niet. Het **gedrag kan niet**.

- Een straf is pas een straf, als het door diegene die de straf krijgt als straf ervaren wordt.
- Liefst een sanctie **op voorhand bespreken** (met de oudere kinderen).



c. ERKENNING GEVEN AAN HET GEVOEL

Je laat weten dat je **gehoord** hebt wat het kind zegt en dat je **begrijpt** wat het bedoelt. Je kan iemand laten 'zijn' in zijn emoties.

- Erkenning is **NIET** dat je zonder meer doet wat het kind zegt/wil of dat je het eens bent met het kind.
- Indien we **géén erkenning** geven dan blijft het kind **IN** zijn **VERZET** zitten.
- Erkenning geven kan zowel **non-verbaal** als **verbaal**



Non-verbaal

- Dezelfde houding aannemen, gezichtsuitdrukking of gebaren

Verbaal

1. **Bissen:** letterlijk hetzelfde herhalen.
Begin met: 'Nu zeg jij tegen mij...'
'Nu hoor ik jou zeggen...'
2. **Benoemen: wat je ziet (verbaal en non-verbaal)**
Knijpen, handen voor ogen/oren, mond dichtknijpen,...
Gedrag en gevoel: Ik zie dat je... (huiden, stampen, boos,...)
Denken: Komen er dan ook gedachten in jouw hoofd?
Lichaam: Voel jij dat boos gevoel ook in jouw lichaam?
3. **Bevragen (als laatste stap, altijd eerst erkenning geven vanuit 'bissen' en 'benoemen')**
Open vragen stellen: wanneer/ met wie/ hoe lang/ hoeveel keer/ hoe was dat dan voor jou?/ wat gebeurde er toen met jou?
Stel **nooit** meer de **waarom vraag**.

d. SAMEN ALTERNATIEVEN BEDENKEN

Nadien **uiting geven** of naar buiten brengen van emoties, vanuit het **perspectief van het kind/de jongere**.

Het kind leert **zelf een oplossing te zoeken** voor zijn zorg of probleem. Hoe kunnen we dit nu (samen) oplossen? Wat heb jij nodig?

Doorworstelen van de emoties in het vat: het moet er uit!

Wat kan ik dan wel doen met mijn kwaadheid? Of hoe kan ik mijn probleem of zorg oplossen?

Het principe van 'BILDSAMKEIT'

(kinderrechtencommissaris Bruno Vanobbergen)

= letterlijke vertaling: het principe van 'het kunnen leren'



Met andere woorden,

we gaan kinderen aanspreken op hun vermogen tot leren (omgaan met...)

= **uiting geven of naar buiten brengen van emoties**, ze bestaansrecht geven. Zoeken naar een **(creatieve en/of symboolcommunicatieve) taal** die het kind begrijpt, los van de verbale taal. Zodat wat leeft **concreter en tastbaarder** kan worden.

- Erkenning geven: de 3 B's
- Praatpapieren maken: **'Hoe ziet jou boos eruit?'**
- Dozen maken (mamadoos, papadoos, gemisdoos, bozendoos, bangedoos, etc.)
- Kleien
- Werken met verhalen/literatuur
- Sporten (goede energie verbruiker en spanningsoplosser)
- Plekken maken in jullie nest, waar emoties mogen zijn
- Symbolisch handelen en ritueeltes







Voor die kinderen die **aandacht eisen**:

- Geef échte aandacht
- Knuffels en lichamelijk contact
- Zeg: ik zie u graag, voor altijd!
- Stel grenzen!
- Verbindingssymbolen
- Even los van alle multimedia (computer, GSM, tablet, etc.)
- Nestgevoel creëren



Voor die kinderen die **over beweeglijk** zijn:

- Rustmomenten inlassen (CD met rustige muziek, snoezelhoekje)
- Baby's die veel huilen: wrijven over rugje, babymassage, wiegen, neuriën, eens knuffelen...m.a.w. lichamenlijk contact.
- Biedt structuur, vertel: '...eerst slapen, nadien spelen, dan komt mama of papa terug'.
- Ruimte en tijd om te bewegen, zich te uiten, zot te doen (en doe mee)!

8. ANDERS KIJKEN EN LUISTEREN NAAR KINDEREN EN JONGEREN...



9. VRAGEN?





JASMIJN BULCKAEN-BRYS
ORTHOPEDEGOOG
VZW DE BLEEKWEIDE
GROOT BEGJNHOF 16
B 9040 SINT-AMANDSBERG

+32 (0) 483 56 45 53
@ jasmijnbulckaen@bleekweide.be
www.bleekweide.be



Raas Van Gaverestraat 67a
9000 Gent
Tel. +32 (9) 232 47 36
Fax +32 (9) 232 47 50
www.vcok.be
