



Psychologenpraktijk Groene Hart

Voor kinderen en volwassenen

Lindenhof 4, 3442 GT Woerden

Telefoon 06-55025395

info@pghwoerden.nl

www.psychologenpraktijkgroenehart.nl

TECHNIEKEN OM JE KIND TE ONDERSTEUNEN IN HET UITEN VAN GEVOELENS

AKTIEF LUISTEREN

Hoe te reageren op wat je kind zegt?

1) Gewoon luisteren, je belangstelling tonen.

Dat kan je doen door af toe 'ja' en 'oh' e.d. te zeggen, je kind aan te kijken als het iets vertelt en door even je werk stil te leggen en je telefoon weg te leggen (!).

Je boodschap als ouder: 'vertel maar, ik wil graag horen wat je dwars zit, je kunt me vertrouwen'.

2) Vragen stellen.

Je hebt open en gesloten vragen. Deze laatste zijn heel kort te beantwoorden: 'Was het leuk op school?' 'Ja'.

Open vraag: 'Hoe was het op school?'

- Stel de vraag vriendelijk.

- Stel een echte vraag en stop er geen verborgen mening in: 'Je hebt zeker weer straf gehad?'

- Stel geen waaromvragen, dit zijn vragen naar het motief van het gedrag. Het kind kan ze zelden beantwoorden. Vaak schuilt er een veroordeling in (deze vragen worden ook wel rechtbankvragen genoemd). Het is beter om vragen te stellen naar het actuele gebeuren: 'Hoe komt het toch dat.....?'

3) Actief luisteren.

De twee vorige manieren hielden een uitnodiging in voor het kind om over zichzelf te praten, over zijn zorgen en gevoelens. Anders gezegd: ze hielden de deur voor hem open.

Met actief luisteren maak je duidelijk, dat je je kind begrijpt. *Aktief luisteren* houdt niet alleen in dat je met aandacht luistert naar je kind, maar ook dat je de gevoelens van je kind met eigen woorden probeert samen te vatten.

Een voorbeeld:

Marjan: 'Ik doe niet meer mee met schoolzwemmen!'

Ouder: 'Oh nee?'

Marjan: 'Nee, ik vind er niets meer aan.'

Ouder: 'Je vindt het niet fijn meer om te zwemmen.'

(Ouder vat met eigen woorden het gevoel van Marjan samen.)

Marjan: 'Nee, die rotjongens duiken altijd boven op je en de badmeester zegt er niets van. Ik ga nu steeds maar in het ondiepe, maar dat is zo kinderachtig.'

(Marjan vertelt nu wat er allemaal aan de hand is.)

Ouder: 'Je bent bang voor die jongens, maar je schaamt je ook om in het ondiepe te gaan.'

(Samenvatting van het gevoel van Marjan).

Marjan: 'Ja, zo zit het. Trouwens, Evelien en Karin vinden het ook. Maar misschien kunnen we het vanmiddag wel tegen de nieuwe badmeester zeggen.'

(Marjan voelt zich gehoord en begrepen en komt zelf met een oplossing).

Ouder: 'Ja, dat lijkt me een goed idee.'

Door niet tegen de mededeling van Marjan in te gaan komt het eigenlijke probleem eruit. Marjan kan haar kwaadheid en teleurstelling kwijt en komt *zelf* tot een oplossing.

Zo ver kom je niet als het gesprek zo verloopt:

Marjan: 'Ik doe niet meer mee met schoolzwemmen.'

Ouder: 'Ja, hoor eens, dat is nu eenmaal verplicht in de tweede klas, dus je gaat maar, net als de andere

kinderen.'

(De ouder geeft zijn mening er tegenover.)

Marjan: 'Ik wil niet meer naar dat rotzwemmen.'

Ouder: 'Ik wil niet dat je zulke woorden gebruikt. Zwemmen is gezond en goed voor je. Ik zie niet in waarom je niet zou gaan. En ga nu je zwemspullen pakken.'

(De ouder reageert niet op wat Marjan eigenlijk wil zeggen of op haar onderliggende gevoel.)

Marjan verdwijnt mokkend naar haar kamer en voelt zich niet begrepen.

Een ander voorbeeld:

Bas komt met een kwaad gezicht uit school en zegt stampvoetend:

'Ik ga nooit meer naar school, die vuile rotschool'.

Enkele mogelijke reacties van vader of moeder:

- a) 'Wees blij, dat je naar school kan. Ik heb nooit de kans gehad om te leren.'
- b) 'Zeg, sla niet zo'n toon aan, ben je helemaal gek geworden.'
- c) 'Gebruik niet van die lelijke woorden, dat leer je zeker van die mooie vrienden van je.'
- d) 'Ach, je bent natuurlijk moe, je moet vanavond maar eens vroeg naar bed.'

In geen van deze reacties probeert de ouder achter de gevoelens van Bas te komen.

Dit soort reacties verbeteren niet de ouder-kind relatie. Integendeel, het kind voelt zich niet begrepen en zal daardoor steeds minder met zijn werkelijke problemen naar de ouder gaan.

Bovendien komt er door dit soort reacties een ruzieachtige sfeer. Het gesprek verloopt anders wanneer de ouder probeert *aktief te luisteren*, d.w.z.:

- Probeert de gevoelens van Bas te begrijpen, én
- Die gevoelens in eigen woorden samenvat.

Bas: 'Ik ga nooit meer naar school, die rotschool!'

Ouder: 'Jij bent behoorlijk kwaad zeg, er is vast iets naars gebeurd.'

Bas: 'Nou en of! Dat stomme mens van Engels heeft altijd de pest aan mij.'

Ouder: 'Je vindt het oneerlijk, dat ze altijd jou moet hebben.'

Bas: 'Ja, ik was echt de enige niet die zat te klieren.'

Ouder: 'Je vindt dat je dan allemaal wel of geen straf moet krijgen.'

Bas: 'Nou ja, ik maakte het misschien ook wel erg bont. Ach, ze is wel aardig, maar ze kan helemaal geen orde houden.'

Bas gaat zitten en pakt een tijdschrift, op dit moment is voor hem het probleem over.

De ouder heeft door zijn reactie Bas geholpen om woorden te geven aan zijn gevoelens. Wanneer we gevoelens benoemen die kinderen uiten in hun gedrag of in hun lichaamstaal (zogenaamd 'ondertitelen') helpen we kinderen om zich meer bewust te worden van hun gevoelens en zijn we een model hoe je deze gevoelens kan verwoorden..

De techniek van het actief luisteren

Als je actief wilt luisteren, moet je het volgende doen:

- a. Eigen ideeën, gedachten, meningen, oplossingen, raad of kritiek er niet meteen tegenover stellen.
- b. Niet alleen luisteren naar wat je kind zegt, maar ook naar het achterliggende gevoel.
- c. Spiegelen, erkennen en bespreken: 'Volgens mij vind je het spannend om uit logeren te gaan, klopt dat?'
- d. Dat achterliggende gevoel met eigen woorden proberen samen te vatten. Vaak kun je die reactie beginnen met: 'Je vindt...' of 'Je voelt...' of 'Je denkt...'

Voordelen van het actief luisteren:

- Door actief te luisteren kan het kind over zijn gevoelens praten en een deel van zijn gevoelens kwijtraken. Praten over gevoelens heeft een soort reinigende, ontladende werking.
- Kinderen zijn soms bang voor hun gevoelens, vooral als deze negatief zijn, bijvoorbeeld als ze woedend zijn op hun vader, een gevoel van haat hebben tegen de juffrouw van school of jaloers zijn op hun kleine zusje. Kinderen denken wel eens, dat het slecht is om zulke gevoelens te hebben. Wanneer een ouder actief luistert naar deze gevoelens, geeft hij daarmee aan deze gevoelens te accepteren. Dit helpt ook het kind om ze te accepteren.
- Aktief luisteren bevordert een warme relatie tussen ouder en kind. De ervaring dat je gehoord en begrepen wordt versterkt de verbinding tussen ouder en kind.
- Aktief luisteren maakt het voor het kind gemakkelijker zijn problemen zelf op te lossen. Immers, het kind kan even stoom afblazen, zijn gedachten opnieuw ordenen of op andere ideeën komen, gewoon omdat de ouder zijn klankbord wil zijn.

- Door het actief luisteren zal het kind meer open staan voor de gedachten en gevoelens van de ouders. Als ouders klagen dat hun kinderen niet naar hen luisteren, is het vaak zo, dat ouders ook niet echt naar hun kinderen luisteren.
- Het actief luisteren als een kind ergens mee zit is een heel belangrijke eerste stap als reactie van de ouder. Nadat het kind zich geaccepteerd voelt in zijn gevoel kan je overgaan naar de volgende stap: 'Wat kan je nu doen? Hoe zou je dit kunnen oplossen?'. Door het kind te ondersteunen in het nadenken over mogelijke oplossingen versterk je het kind in de ontwikkeling van oplossingsvaardigheden (zogenaamde copingvaardigheden).

Voorwaarden om actief luisteren goed te doen:

- Niet belangrijk vinden wat je er zelf van vindt.
- Je moet het aankunnen op dat moment en er de tijd voor hebben. Als je op dat moment echt geen tijd hebt, zeg dat eerlijk. Maar gebruik dit niet als een uitvlucht! Zeg er later op terug te zullen komen en doe dit ook.
- Accepteer de gevoelens van je kind, wat voor gevoelens dat ook zijn.
- Heb er vertrouwen in, dat je kind zijn eigen gevoelens kan verwerken en oplossingen kan vinden voor zijn probleem.
- Onthoud dat gevoelens tijdelijk zijn en weer voorbij gaan. Daarom hoeft je ook niet bang te zijn als je kind erg vervelende gevoelens uit (boosheid, haat, wraak). Juist doordat het kind die gevoelens kan uiten, vermindert de felheid van die gevoelens.
- Je ziet je kind als een ander persoon met eigen gevoelens en gedachten en zijn eigen oplossingen. Als je als ouder het daar niet mee eens bent, of als je daar zorgen over hebt, dan moet je dat zeggen tegen je kind. Maar: zonder de verwachting, dat hij of zij dan direct moet doen wat jij vindt. Als je dat wel verwacht, neem je je kind niet voldoende serieus als eigen zelfstandig persoon.
- Spiegelen, erkennen en bespreken: 'Volgens mij vind je het spannend om uit logeren te gaan, klopt dat?'

Waarop moet je letten bij actief luisteren:

- Niet napraten of papegaaien.
Kind: 'Ik ga vandaag niet naar pianoles.'
Moeder: 'Je gaat vandaag niet naar pianoles?'. Het gevoel wordt hier vergeten.
- Te veel of te weinig gevoel verwoorden. Bijvoorbeeld: je kind is bedroefd en jij zegt: 'Je vindt dat niet leuk...'
- Opletten dat je niet halverwege het gesprek in je oude reactie vervalt.
- Gebruik actief luisteren nooit als een truc om je kind te laten denken en handelen zoals jij zou willen.
Kind: 'Joost maakt altijd ruzie met me.'
Ouder: 'Je bent kwaad op Joost en je vindt dat het geruzie alleen aan hem ligt.'
De ouder dringt hier het kind zijn mening op en accepteert het gevoel niet. De ouder oordeelt namelijk dat het ruzie hebben niet alleen aan Joost ligt, maar ook aan het kind.

Aktief luisteren is m.n. in die situaties belangrijk, waarin het kind met een probleem zit.

Kinderen vinden het niet altijd prettig om over hun gevoelens te praten. Soms hebben ze geen tijd of is het te pijnlijk voor ze.

OMGAAN MET BOOSHEID

Je kind is vaak niet in staat te vertellen waarom hij zo verdrietig of boos is. Als een kind zich vervelend voelt gaat hij zich vervelend gedragen en dat signaal kan je als ouder oppakken. Vervelend gedrag is dus een teken dat je kind hulp nodig heeft om grip te krijgen op zijn onderliggende gevoel. Boosheid bijvoorbeeld is vaak een verdedigingsmechanisme tegen dieper liggende angst, pijn, teleurstelling of andere frustraties. Als die gevoelens te heftig zijn 'vallen ze aan' om de pijn niet te hoeven voelen: **Aanval is de beste verdediging**. Aan jou als ouder de taak om zowel de woede als de onderliggende gevoelens te erkennen. Als de gevoelens uitgedrukt kunnen worden (als er woorden gegeven worden aan de gevoelens) glijden de gevoelens van hem af, dan is de woede niet meer nodig als verdedigingsmechanisme en verdwijnt dus de boosheid.

Boosheid kan ook een teken zijn van opgekropte woede, die dus juist binnen gehouden wordt. Met resultaat incidentele driftbuien. Het is belangrijk dat kinderen leren hun frustratie en boosheid op constructieve wijze te uiten door er over te leren praten. Het is belangrijk dat er geluisterd wordt en je gevoelens serieus genomen worden, ook als de ander het niet zo ziet. Je hebt het recht om te voelen wat je voelt.

Als je als ouder een belaste voorgeschiedenis hebt kunnen uitingen van frustratie, irritatie of boosheid van je kind je triggeren. Als je het als ouder niet lukt om te mentaliseren over de driftbui van je peuter kan je als ouder je heel onmachtig voelen. Je peuter is echter nog aan het leren om zijn emoties en de uitingen daarvan te reguleren.

Het is belangrijk als ouders na te denken wat je wil dat je kind leert over boosheid. Daarbij ben je zelf als ouder een model voor het omgaan met boosheid. Als jij schreeuwt als je boos bent, zullen kinderen leren dat je mag schreeuwen als je boos bent.

In het omgaan met kinderen is het goed om je irritatie te uiten als die nog relatief licht is. Wees je bewust van hetgeen je irriteert en denk na over welke behoeften en emoties er achter schuilgaan. Neem tijdig een time – out als dat kan of gebruik de pauzeknop (naar toilet gaan is een goed te gebruiken time out).

Als je als ouder overspoeld wordt door je boosheid en gaat schreeuwen maakt dit kinderen bang en onzeker en het triggert hun angstcentrum. Regelmatige momenten van angst kunnen er toe leiden dat het lichaam en het brein voortdurend in een toestand van hyperarousal en hoge stress verkeren, een vorm van hyperaltheid. Kinderen hebben hulp nodig om te kalmeren en in een ‘normaal’ arousalniveau te komen om zich weer veilig te kunnen voelen

Het omgaan met boosheid is extra ingewikkeld omdat er veel verschillende gevoelens achter kunnen schuil gaan, zoals angst, faalangst en verdriet (rouw).

MENTALISEREN IN DE OPVOEDING REFLECTEREN OP GEDACHTEN EN GEVOELEN

Mentaliseren is het proces waarbij je nadenkt over de gedachten, gevoelens en gedragingen van jezelf en je kinderen, alsook over de manier waarop die elkaar beïnvloeden.

Uit onderzoeken blijkt dat kinderen uitgroeien tot gelukkige, zelfstandige volwassenen als ouders vriendelijk en respectvol reageren op de behoeften van hun kind, op een begripvolle en duidelijke wijze grenzen stellen en positieve begeleiding bieden als hun kind met emoties worstelt.

Onze eigen angsten en twijfels zijn vaak de katalysator van een machtsstrijd. Kinderen kunnen nare gevoelens uit onze eigen jeugd naar boven halen. We moeten er bewust voor zorgen dat er uit oud zeer geen nieuwe problemen voortkomen. Als je als ouder de oorzaak van je irritatie kent en jezelf kan herpakken voordat je reageert op de situatie zal je anders kunnen reageren op ongewenst gedrag van je kind.

Het is dus belangrijk je eigen littekens, groot en klein, te herkennen en ze onder de loep te nemen zodat we ze niet overbrengen op onze kinderen. Als we onze eigen emoties herkennen en kunnen beheersen leren onze kinderen dat ook van ons. Als je als ouder je boosheid onder controle kan houden fungeer je als rolmodel. Als je als ouder ‘uit je dak gaat’ als je boos bent (en de boosheid dus de baas over jou wordt) zullen je kinderen dat mogelijk van je overnemen. Ouders zijn een model voor hun kinderen, zowel in hun goede als minder goede gedragingen.

Bij heftige emoties is de beste strategie ook bij opvoeden reflectie in plaats van reactie. Haal even diep adem en druk op de pauzeknop. Wacht tot je bent gekalmeerd voor je reageert of actie onderneemt. Zeg eventueel: ‘Ik ben nu te boos om erover te praten. Ik kom er zo / later op terug’.

Aandachtspunten:

- Zorg goed voor jezelf: als je met een lege batterij aan de dag begint, heb je weinig tot niets om aan je kinderen te geven.
- Zoek uit op welke momenten van de dag je het extra moeilijk krijgt en vind manieren om dan extra goed voor jezelf te zorgen. Stel een plan ter verbetering op (bijvoorbeeld eerder beginnen, je partner vragen te helpen, etc.).
- Stop met praten zodra je merkt dat je je geduld verliest, of chagrijnig of geïrriteerd raakt.
- Haal 10 x diep adem, schud je handen los. Hiermee onderbreek je je instinctieve reactie om te vechten, te vluchten of te verstarren en richt je je bewust op de situatie. Zo geef je jezelf een keus hoe te reageren.

- Denk eraan dat jij de volwassene bent. Ga niet met je kind mee de emotionele ladder op, dat kan beangstigend zijn en onveilig voelen voor je kind.
- Bedenk welke gedachte je zo boos heeft gemaakt. Denk na over je eigen gedachten en gevoelens en mogelijke triggers (zie verderop in dit document).
- Besef dat er altijd twee kanten aan een verhaal zitten. Bekijk de situatie ook door de ogen van je kind (dit wordt mentaliseren genoemd). Hij wil je laten zien hoe boos hij is. Hij heeft ook recht op zijn gevoelens. Je mag voelen wat je voelt, je mag er echter niet altijd mee doen wat je wil.
- Leg niet teveel druk op jezelf. Je hoeft het probleem niet te verhelpen en de stress van je kind hoeft je niet op te lossen. Maar meevoelen met je kind en zijn gevoel herkennen, erkennen en benoemen is heel belangrijk.
- Straffen helpt niet. Begeleid je kind op een liefdevolle manier, stel grenzen aan zijn gedrag en toon begrip voor zijn emoties. Deze combinatie is essentieel: inlevingsvermogen, begeleiding en grenzen stellen.
- Kinderen hebben een veilige plek nodig waar ze hun gevoelens kunnen uiten en waar je als ouder naar hen luistert.

Mentaliseren helpt je om je meer bewust te worden van je eigen gevoelens en deze beter te begrijpen. Als we mentaliseren over onszelf proberen we te begrijpen welke psychische processen er mogelijk aan de basis liggen van onze emoties en handelingen.

Mentaliseren in het omgaan met je kind betekent *niet* dat je persé moet kunnen achterhalen wat er in het hoofd van je kind omgaat. Het belangrijkste is dat je je openstelt voor alternatieve verklaringen. Dat betekent echter niet dat je de mening van anderen moet overnemen, maar dat je de dingen vanuit hun oogpunt probeert te zien.

Het is belangrijk dat je laat merken aan je kind dat je zijn intense gevoelens accepteert, ook al weet je nog niet waarom hij boos is. Uit onderzoek is gebleken dat je kind zich gehoord en begrepen voelt als het je 1 op de 3 keer lukt om te mentaliseren over de ingewikkelde gevoelens van je kind (zogenaamd 'goed genoeg ouderschap'). Stel je als ouder bewust open voor alternatieve verklaringen. Hoe vaker je mentaliseren oefent, hoe beter je het zal kunnen gebruiken.

Het vermogen tot mentaliseren wordt ontwikkeld in onze kinderjaren als onze opvoeders hun gedrag en emoties afstemmen op onze behoeften en gevoelens. Als de kinderjaren nogal problematisch waren is de kans groot dat we minder goed hebben leren mentaliseren. Als we als kind erg alleen gelaten werden met onze gevoelens hebben we waarschijnlijk geleerd deze te onderdrukken. Het vermogen tot mentaliseren wordt negatief beïnvloed als je zelf wordt overspoeld door je eigen emoties. Dan heb je geen ruimte om verschillende verklaringen voor de emoties van je kind in gedachten te nemen. Getraumatiseerde ouders hebben meestal geleerd om niet stil te staan bij alles wat met gevoelens te maken heeft. Zo vermijd je immers ook je pijnlijke herinneringen.

De eerste stap is dan dat je als ouder jezelf moet kalmeren, bijvoorbeeld door gebruik te maken van de zogenaamde pauzeknop, door even uit de situatie weg te gaan, of door bewust een aantal keren diep in – en uit te ademen. Zo kan je met een zekere afstand naar je eigen gevoelens kijken. Zeg eventueel: 'Ik ben nu te boos om erover te praten. Ik kom er zo / later op terug'.

Zelfreflectie kan je leren door op een niet oordelende manier nieuwsgierig te zijn naar je eigen gedachten en gevoelens en naar de gedachten en gevoelens van je kind. Geen enkele gedachte of gevoel is intrinsiek goed of slecht.

Tips om goed te kunnen mentaliseren

- Mentaliseren lukt het best als je je ontspannen en rustig voelt.
- Focus je op het Hier en Nu.
- Neem de tijd om je aandacht naar binnen te richten en word je bewust van je eigen gevoelens en lichaamssensaties.
- Probeer onderscheid te maken tussen heden en verleden. Je zou bijvoorbeeld kunnen opmerken dat je altijd op dezelfde manier reageert als je je afgewezen voelt, verdrietig bent of boos. Als je je bewust wordt van dergelijke automatisen kan je je gaan realiseren dat het hier en nu om een andere reactie vraagt. Wat in het verleden werkte had te maken met Toen, het Nu kan een andere reactie vragen.

- Heb compassie met jezelf, wees niet te streng voor jezelf. Alle gevoelens zijn waardevol en belangrijk.

Het belang van mentaliseren

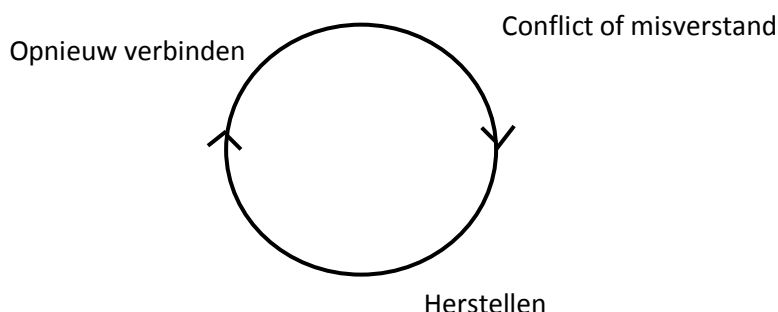
Door te mentaliseren bescherm je je kinderen en ondersteun je hen in het leren uiten van gevoelens. Mentaliseren is hard werken. Sterke emoties maakt mentaliseren lastiger. Mentaliseren helpt te voorkomen dat trauma (intergenerationeel) wordt doorgegeven.

Als je midden in een moeilijke situatie zit helpt mentaliseren om na te kunnen denken en ongewenste automatische reacties te vermijden (zoals in woede uitbarsten of vermijdend reageren). Kinderen leren mentaliseren als hun opvoeder in staat is hun gevoelens en behoeften op te merken en te benoemen. Kinderen voelen zich gehoord als hun ingewikkelde gevoelens hardop worden benoemd, bijvoorbeeld als gezegd wordt: 'Wat ben jij boos zeg' of 'Ik kan me voorstellen dat je heel teleurgesteld, dat je niet geselecteerd bent voor het team'. Als een ouder zijn intonatie, gezichtsuitdrukking en reactie afstemt op de gevoelens van het kind, leert het kind dat zijn gedachten en gevoelens belangrijk zijn en de moeite waard zijn om er bij stil te staan.

Als we als ouder overweldigd worden door onze eigen emoties (verbonden met het verleden) wordt ons alarmsysteem geactiveerd, waardoor de hogere delen van onze hersenen (waar het denken zit) a.h.w. worden geblokkeerd. We hebben dan even tijd nodig voor we kunnen mentaliseren. Probeer dan eerst kalm te worden, zodat je kan nadenken en mentaliseren (neem bijvoorbeeld even een time-out als dat kan).

Als jullie beiden na een conflict gekalmeerd zijn kan je de verbinding met je kind herstellen door terug te kijken op het conflict en er over te praten

Door samen te oefenen met mentaliseren, ontwikkelt ook je kind betere mentalisatievaardigheden en wordt de emotieregulatie positief ondersteund. Ook kun je zelf als ouder terugkijken op een conflict met je kind en nadenken over zijn gedachten en gevoelens, door andere verklaringen te bedenken. Door je in je kind te verplaatsen, kun je beter begrijpen wat hij denkt en voelt en kun je zijn gedrag beter begrijpen. Daarna kan je de verbinding met je kind herstellen door er over te praten nadat jullie beiden gekalmeerd zijn.



Mentaliseren helpt om misverstanden uit te weg te ruimen. Het helpt je om het gedrag van je kind te begrijpen. Hoe meer je oefent, hoe beter je kan mentaliseren.

Als we over een ander mentaliseren proberen we om:

- Te beseffen dat andere mensen anders kunnen denken dan wij
- Geïnteresseerd te zijn in wat anderen denken en voelen, ook al denken en voelen zij wat anders dan jij (je kan het erover eens zijn dat je het oneens bent, 'agree to disagree')
- Te accepteren dat we nooit volledig kunnen weten wat iemand anders denkt. Voor ouders betekent mentaliseren ook het kunnen verdragen dat je niet alles weet van je kind. Door echter interesse te tonen voor de gevoelens, intenties en doelen van je kind, help je je kind zich daar zelf ook meer bewust van te worden.

Als je regelmatig samen met je kind mentaliseert leren ze om hun gevoelens te reguleren.

- Ze leren dat gedachten en gevoelens waardevol zijn.
- Ze leren manieren om te kalmeren
- Ze leren hoe ze zichzelf kunnen oppeppen.
- Ze hebben het gevoel dat ze belangrijk zijn / hun gevoel van eigenwaarde wordt groter.

Triggers

Triggers zijn prikkels die oude (onplezierige) gevoelens of lichaamssensaties uit het verleden activeren. Het is niet altijd duidelijk met welke ervaringen uit het verleden ze verbonden zijn, maar kunnen wel leiden tot heftige en soms overspoelende gevoelens.

Een driftbui of het huilen van je kind kan een trigger zijn voor jou als ouder, bijvoorbeeld omdat het jouw onzekerheid activeert die is ontstaan door vroegere ervaringen. Jouw reactie heeft dan niet zozeer met je kind te maken, maar met oude gevoelens, verbonden met ervaringen in je verleden. Je kan triggers o.a. herkennen doordat:

- Je overdreven heftig reageert.
- Je anders reageert dan gewoonlijk.
- Mentaliseren niet lukt.
- Je ineens terug denkt aan een nare herinnering.

Emoties begrijpen

Voor ouders die een onveilige jeugd hebben gehad kan dit extra moeilijk zijn.

Alle emoties hebben een betekenis. Ze zijn noch goed, noch slecht. Het is belangrijk om bij onaangename gevoelens bewust te mentaliseren, zodat je beter begrijpt wat de betekenis ervan is. Als je boosheid bewust onderdrukt zoekt het een uitweg en kan het leiden tot onverwachte escalaties.

Emoties zijn nuttig en komen tot uiting in verbale en nonverbale communicatie. Als deze beiden niet met elkaar overeen komen is dit heel verwarrend voor kinderen.

Het is belangrijk om triggers te herkennen en op te merken dat er dan oude gevoelens geraakt worden. Belangrijk is dan om eerst even te kalmeren. Op die manier ontstaat er weer ruimte om te mentaliseren en kun je passend op de situatie reageren.

Literatuur:

Markham L. Ontspannen ouders, blijde kinderen. Uitgeverij Hogrefe

Gordon Th. Luisteren naar kinderen.

Ruismäki M. e.a. Trauma en Ouderschap. Een methode ter voorkoming van de intergenerationele gevolgen van trauma. Uitgeverij Mens