

Gevoelens leren delen in plaats van emotioneel reageren

Tijdens gesprekken met ouders komt vaak het volgende ter sprake.

Wat we van 'opvoeden' weten, is wat we zelf aan opvoeding hebben ervaren. Ook al heb je een opleiding tot leerkracht, onderwijsassistent, of pedagogisch medewerker gevolgd, veel ouders gebruiken onbewust dezelfde opvoedingsmethoden die ze zelf vroeger hebben ervaren. Daar is op zich niets mis mee. Het is ook niet zo vreemd.

We worden geboren met een vanzelfsprekende vastberadenheid te leven, te groeien en ons te ontwikkelen. En we leren en ontwikkelen ons in relatie tot alles wat we in de wereld tegen komen. We zien mensen om ons heen zitten, opstaan, lopen en we doen hen na. We horen hen praten, zingen en zien hen dansen en we gaan zelf ook praten, zingen en dansen. We ontwikkelen onze fysieke vaardigheden door te observeren en te doen wat andere mensen doen.

Kinderen doen alleen wat werkt

Onze sociale vaardigheden ontwikkelen we eveneens in relatie met anderen. Ook hier leren we door het gedrag van andere mensen na te doen. We leren daarnaast door te observeren, te doen en te ervaren hoe anderen op ons gedrag reageren. Gedrag dat leidt tot plezierige ervaringen zullen we waarschijnlijk voortzetten. Gedrag dat leidt tot onplezierige ervaringen zullen we wellicht vermijden, veranderen of ombuigen. Oftewel: als kinderen doen we alleen wat werkt.

Alles wat we in deze periode van ons leven ervaren en concluderen vormt de basis voor onze persoonlijke logica en levensstijl. Onze 'route kaart' die ons vertelt wie we zijn, wie anderen zijn, wat onze plek of positie is te midden van anderen en wat we moeten doen en laten om ons veilig erbij te horen voelen.

Gevoelsopvoeding

Onderdeel van onze levensstijl is de manier waarop we onze gevoelens uiten. Ook dit leren we in de relatie met andere mensen.

Als pasgeboren baby zijn we compleet hulpeloos. We kunnen nog niet zeggen wat we voelen en nodig hebben. We uiten wat we voelen, ons plezier, onze frustraties en wensen, door emotioneel te reageren. We doen precies wat nodig is om in leven te blijven.

Wanneer we kraaien, lachen, huilen en schreeuwen doen onze ouders hun best onze behoeftes te vervullen. We krijgen aandacht, een knuffel, te drinken en te eten. We worden gewiegd, verschoond en in bed gelegd. Zo leren we onbewust dat kirren, kraaien, huilen en schreeuwen werkt omdat we krijgen wat we nodig hebben.

En net wanneer we als peuter gaan geloven dat dit 'normaal' is, veranderen veel ouders hun gedrag wanneer we ons emotioneel gedragen. Ze reageren minder vriendelijk en minder begripvol op onze huilbuien en boze emotionele reacties.

Veel peuters en kleuters begrijpen niets van deze gedragsverandering. Ze kunnen behoorlijk volhardend zijn in hun eigen emotionele gedrag. En wanhopig worden wanneer ze vervolgens

genegeerd of afgeweerd worden en niet meer krijgen wat ze nodig hebben. Begrijpelijk, wat ze gewend zijn te doen, heeft immers hun hele leven gewerkt!

Gevoelens leren delen

Kleine kinderen zijn er niet bewust op uit om ons als ouder te ergeren, dwars te zitten en anderen te kwetsen. Er circuleren diverse filmpjes op internet waarop we zien dat een kind op de grond gaat liggen huilen zodra hij een van zijn ouders in het vizier krijgt. Veel mensen concluderen dat kinderen dit bewust doen om hun zin te krijgen. En ook dat we als ouder ons kind het beste kunnen negeren als het zich zo gedraagt.

Maar het kind weet niet beter en doet gewoon wat altijd heeft gewerkt. Het heeft nog geen andere manieren geleerd om zich te uiten. Het negeren, afblaffen of afstraffen werkt ontmoedigend. Met als gevolg dat de verbinding met de betreffende ouder is verbroken. Het kind *voelt* zich niet meer veilig met hem of haar verbonden. Kinderen kunnen hierdoor gemakkelijk concluderen dat hun gevoelens en wensen er niet (meer) toe doen. Of dat zij er niet meer toe doen. Ze kunnen besluiten dat het geen zin meer heeft hun gevoelens te delen met anderen. En dat is jammer omdat we ons juist met elkaar verbonden *voelen* wanneer we met elkaar *meevoelen*.

Opgroeiende kinderen hebben daarom ouders nodig die hen leren hoe je gevoelens ook op een andere manier kunt uiten. Ouders en verzorgers die hen helpen verwoorden wat ze voelen en wensen. Zodat ze hun eigen gevoelens leren herkennen en benoemen.

Ouders die bovendien begrijpen dat het niet gemakkelijk is voor een klein kind gedrag op te geven dat tot nu toe prima heeft gewerkt. Ouders die zich kunnen verplaatsen in het perspectief van hun kind. En niet alleen vanuit hun eigen logica – hun eigen perspectief – reageren. Ouders die zich veilig verbonden voelen in zichzelf, met hun eigen gevoelswereld.

Veel ouders hebben vroeger zelf niet geleerd te zeggen wat ze voelen, wat hun wensen en grenzen zijn. Ze hebben misschien ervaren dat er voor hen werd beslist. Ze werden genegeerd of kregen te horen dat ze eerst stil moesten zijn voordat er naar hen werd geluisterd. Of dat ze eerst moesten weten en zeggen wat er aan de hand was, voordat papa en mama hen kunnen helpen. Maar kleine kinderen kunnen nog niet logisch vertellen wat ze voelen. Ze hebben ouders nodig die dit beseffen, met hen mee kunnen voelen en spiegelen wat ze waarnemen. Veel ouders hebben zelf als kind niet zelf ervaren en geleerd dat en hoe je je gevoelens kun delen met anderen op een veilige manier. Een manier die niet schadelijk is voor anderen en jezelf.

Leer als ouder daarom onderscheid maken tussen 'je emotioneel gedragen' en 'delen wat je voelt'. Veel mensen denken dat dit hetzelfde is en dat is niet zo.

Soms is emotioneel gedrag erg bruikbaar. We schreeuwen bijvoorbeeld om hulp als er brand is of iemand te water is geraakt en er snel ingegrepen moet worden. Bij levensbedreigende situaties.

In onze dagelijkse sociale relaties is het juist prettig en helpend wanneer we vertellen wat we voelen. En hierbij iets van onze gevoelens laten zien zodat het voor de ander wel zichtbaar maar niet overweldigend of bedreigend is.

Laat daarom als ouder je kind weten dat je ziet dat het verdrietig, boos, blij of moe is en dat dit oké is. Biedt troost en geborgenheid als dit gewenst is. Benoem en spiegel gevoelens zodat je kind zich begrepen voelt.

Deel ook zelf hoe jij je voelt zonder emotioneel te reageren. Kinderen leren vooral van wat je doet. Wees een voorbeeld en deel je gevoelens op een veilige manier. Het is gelukkig nooit te laat om hier mee te beginnen. Het is wel de hoogste tijd.

Dit is wat de moeder uit het voorbeeld heeft ervaren toen haar zoontje opnieuw een woedeaanval kreeg en zij het anders aanpakte:

Ik ging bij hem zitten en zei op meelevende toon: "ik zie je tranen, ik hoor hoe je schreeuwt en huilt..... Je wilt nog niet weg gaan. Je wilt nog even blijven hè? Je vindt het hier leuk..... Je bent boos dat we weg moeten hè? Je wilt bij de dieren blijven....ze eten geven en ze knuffelen..... Ik vind dat ook leuk.....dat hebben we vandaag ook gedaan hè..... We komen gauw nog eens terug.....Nu gaan we naar huis". Ik was verbaasd door zijn reactie. Hij was rustig geworden, keek naar me en zei: "huis".

De moeder leefde mee met haar kind en beschreef wat ze waarnam. Ze benoemde zijn gevoelens en gedrag zonder het te veroordelen. Haar zoontje luisterde en keek naar haar. Hij kreeg zijn gevoelens en gedrag terug gespiegeld en leerde op deze manier wat hij voelde. Dat het oké is om boosheid te voelen en zijn eigen wensen te hebben. Hij voelde zich serieus genomen en begrepen. Daardoor kon ook hij met moeder meebewegen en naar huis gaan.

Aanhaken voordat je Aandacht vraagt

Kleine kinderen kunnen nog niet overzien wat de gevolgen zijn van hun gedrag. Ze hebben mensen nodig die hen helpen ervaren dat al ons gedrag gevolgen heeft voor anderen. Ouders, verzorgers en leerkrachten die hen op een veilige manier helpen te verplaatsen in het perspectief van anderen. Volwassenen die zowel de hele situatie overzien maar eerst aanhaken bij het kind.

‘Aanhaken voordat je Aandacht vraagt’ betekent dat je als volwassene eerst contact maakt met het kind en pas daarna de aandacht van het kind verlegt naar de gevolgen van zijn gedrag voor anderen. Het kind kan je dan op een veilige en ontwapenende manier ‘volgen’ en meevoelen en meebewegen. Kinderen willen net als de meeste mensen prettige relaties met anderen onderhouden. We hoeven ze niet op een harde of rationele manier van alles in te peperen of de les te lezen. We hoeven het hen alleen maar op een veilige manier te laten ervaren. Een kleuterjuf vertelde me eens het volgende verhaal:

"Ik zag 2 jongens van 4 jaar om de beurt bovenop iets springen. Iedere keer knapte er iets kapot en juichten de jongens. Ze hadden samen veel plezier. Ze zagen niet hoe een ander jongetje aan de kant stond te huilen. Ik ging naar hen toe en vroeg de jongens wat ze aan het doen waren. Ze deden het nog eens enthousiast voor. Ik reageerde met: "ik zie dat jullie veel plezier hebben. Maar hebben jullie ook gezien dat Sam niet blij is?" De 2 jongens draaiden zich toen om naar Sam. Het was zijn speelgoed dat ze kapot hadden gemaakt. Ze zagen zijn verdriet en keken beteuterd. Hun plezier was voorbij. Ik begreep dat de jongens Sam niet bewust wilden kwetsen en heb hen geholpen het weer goed te maken met Sam."

Zonder te oordelen hielp de juf de aandacht van de jongens te verplaatsen van hun eigen vrolijke gevoel naar het verdriet van Sam. Ze konden toen met hem meevoelen en begrepen dat hij verdrietig was omdat zij zijn speelgoed kapottraptten. Ze voelden zich daar vervolgens naar onder en wilden het graag weer goed maken met Sam. Het 'goed maken' kwam bij de jongens uit zichzelf.

Een veilige gevoelsopvoeding helpt kinderen zich 'in zichzelf te zekeren' in plaats van dat ze leren dat de zekerheid, in de vorm van regels en normen, van buiten moet komen. Dat is volgens mij de betekenis van 'zelfverzekerd zijn'. Het heeft alles te maken met 'ik kan in alle situaties op mijzelf vertrouwen' en 'ik voel wat ik te doen heb, ik weet wat ik nu nodig is en wat ik kan doen'. Zo ontwikkel je als kind niet alleen vaardigheden. Ook een realistisch en optimistisch gevoel van 'eigen waarde'.

Als kinderen leren dat alle kennis en 'wat hoort en niet hoort' van buiten komen, ontwikkelen ze onbewust een gevoel van 'anderen waarde'. Omdat ze de zekerheid ook buiten zichzelf gaan zoeken. In de vorm van bevestiging door anderen. Pas als ik doe 'wat hoort' en ervaar dat 'jij blij bent met mij en wat ik doe', voel ik me goed. Goed in de betekenis van 'veilig in de relatie met jou'. Dan is mijn plek hier op aarde 'verzekerd'.

Het leven is een realiteit die je moet ervaren

En net zoals een veilige gevoelsopvoeding een proces is dat wordt ervaren op het moment en in de situatie zelf, kun je als volwassene je van je privé logica en Levensstijl bewust worden in het moment zelf. Door te ervaren wat er in jou en buiten jou gebeurt. Ik spreek daarom tegenwoordig liever van Lifestyle Awareness dan van Lifestyle Analysis. Bewust en aandachtig zonder oordeel waarnemen wat er in je omgaat. En dan de beweging volgen die er op dat moment ontstaat.

'Het leven is geen probleem dat je moet oplossen, maar een realiteit die je moet ervaren'
Søren Kierkegaard

Wil je meer lezen over dit onderwerp? Philippa Perry heeft een leuk boek geschreven waarin ze een heel hoofdstuk wijdt aan dit onderwerp. Haar boek is in 2019 in het Nederlands verschenen als "Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)" bij uitgeverij Balans.

Pauline Hofstra
Mei 2020