

Kinderen en emoties; hoe ga je daar nou mee om?

Lekker Fit! Coaches

Verena Elfring
5 oktober 2021



Confriends
uw partner in gezond werken

SAMENKIND

SOS
KINDEREN
EN EMOTIES

5 oktober 2016



Programma

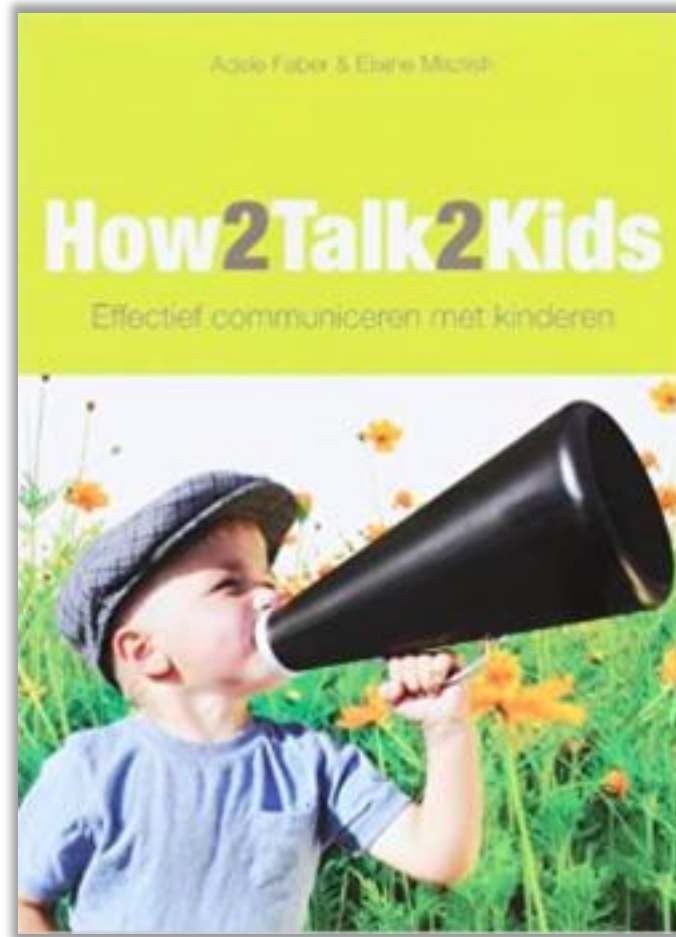
1. Wat hebben kinderen te leren m.b.t. emoties?
2. Welke emoties zijn er?
3. Wat is de functie van emoties?
4. Waarom zijn emoties belangrijk?
5. Hoe reageren op emoties?
6. Invloed van ons brein op emoties
7. Welke behoeften spelen er een rol bij emoties?
8. Hoe leer je kinderen omgaan met emoties?
9. Afsluiting

Stel gerust vragen!

Van start!



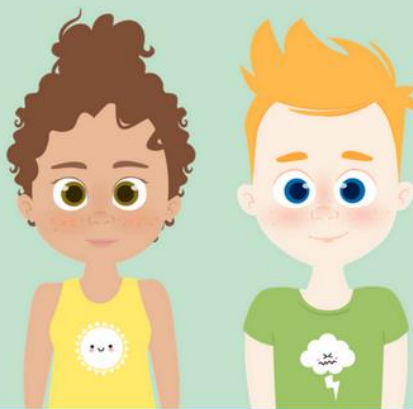
How2Talk2kids



En wat roept dit bij jou op?

Uitgangspunt 1

**OPVOEDEN =
RUIMTE GEVEN AAN EMOTIES &
GRENZEN GEVEN AAN GEDRAG**



WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL

Uitgangspunt 2

**ALS EEN KIND GEBOREN WORDT,
MOET HET ALLES NOG LEREN.
OOK LEREN OMGAAN MET EMOTIES.
EN DAAR HEBBEN ZE ONS BIJ NODIG...**



WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL

Van mopperen naar aanmoedigen...



Hoe was jouw dag vandaag?



© 2012 Dubbelzes uitgeverij

dubbelzes
uitgeverij

positieve gevoelens

binnen * passief

actief * buiten

teureden	waardevol	gelukkig	hoopvol	zeker			
dankbaar	opgelucht	vrij	positief	enthousiast	verrast		
zorgeloos	veilig	liefdevol	ontroerd	verliefd	nieuwsgierig	trots	
kalm	ontspannen	vertrouwd	blij	vrolijk	gezond	sterk	actief

verdrietig

boos

leeg	somber	teleurgesteld	verdrietig	bang	boos	afschuw	gefrustreerd
eenzaam	onzeker	machteloos	schaamte	jaloers	zenuwachtig	gespannen	prikkelbaar
wanhopig	heimwee	schuldig	verward	geschokt	woedend		

moeilijke gevoelens



Hoe was jouw dag vandaag?

Liefdevol	Nieuwsgierig	Verdrietig	Moedeloos
Vrolijk	Dankbaar	Teleurgesteld	Machteloos
Hoopvol	Ontspannen	Wanhopig	Afschuw
Energiek	Tevreden	Leeg	Jaloers
Enthousiast	Voldaan	Eenzaam	Geschokt
Verrast	Opgelucht	Somber	Gespannen
Sterk	Vertrouwd	Onzeker	Gefrustreerd
Trots	Veilig	Schaamte	Boos
Blij	Gelukkig	Woedend	Prikkelbaar
Vrij	Zorgeloos	Bang	Afwezig
Waardevol	Positief	Verward	Schuldig
Zeker	Kalm	Zenuwachtig	
Ontroerd	Verliefd	Heimwee	

Wat hebben kinderen te leren?

1. Herkennen (wat voel ik?)
2. Benoemen (hoe heet dat wat ik voel?)
3. Accepteren (wat ik voel is oké)
4. Op gezonde manier uiten (ik weet wat ik kan doen als ik een bepaalde emotie heb)



Welke emoties kennen we?



BLIJ



BOOS



BEDROEFD



BANG

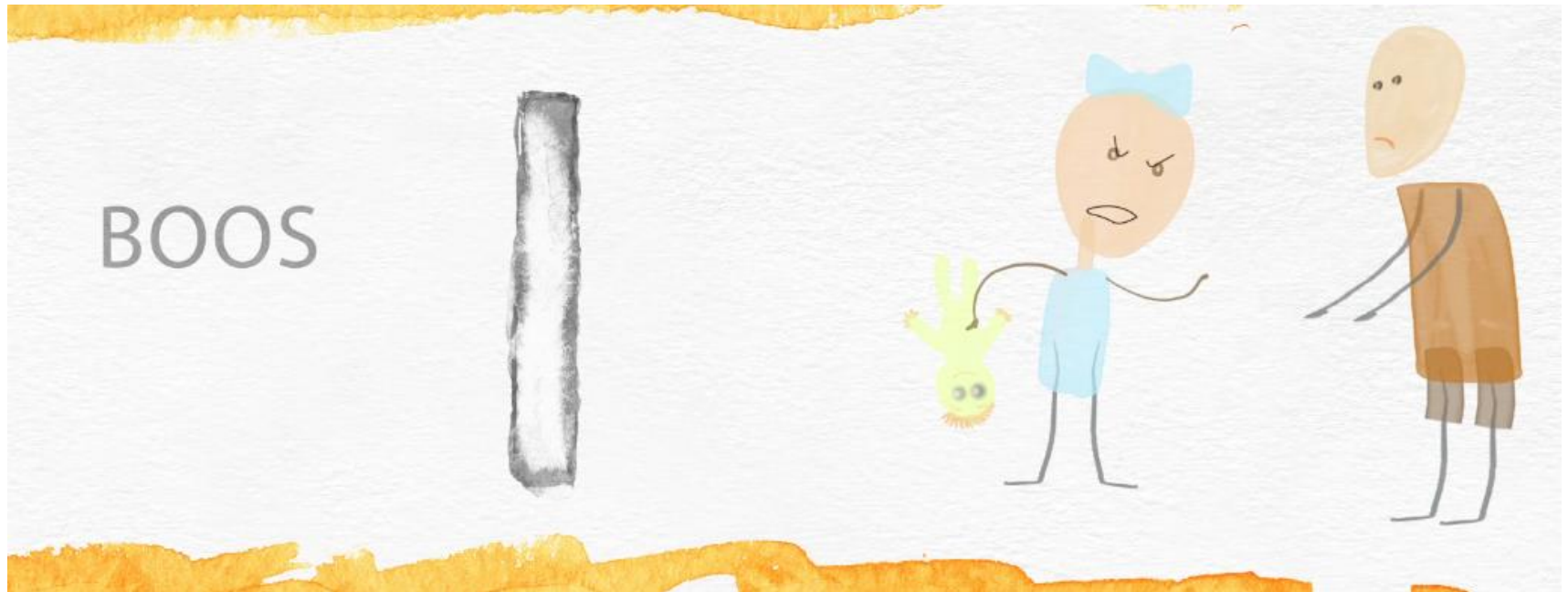
Wat is de functie van emoties?

Blij → Opladen



Wat is de functie van emoties?

Boos → Grenzen aangeven



Wat is de functie van emoties?

Verdriet →

Verwerken



Wat is de functie van emoties?

Angst → Beschermen/waarschuwen



Emoties uitleggen aan kinderen



BLIJ



BOOS



BEDROEFD



BANG

Waarom emoties belangrijk zijn

- Ze vertellen ons hoe het met ons gaat
- Ze helpen ons groeien, ontwikkelen en overleven
- Ze zetten ons in beweging (versnellingsbak)

Leren luisteren naar emoties, betekent goed voor jezelf kunnen zorgen.



Werking van ons brein

In relatie tot heftig gedrag

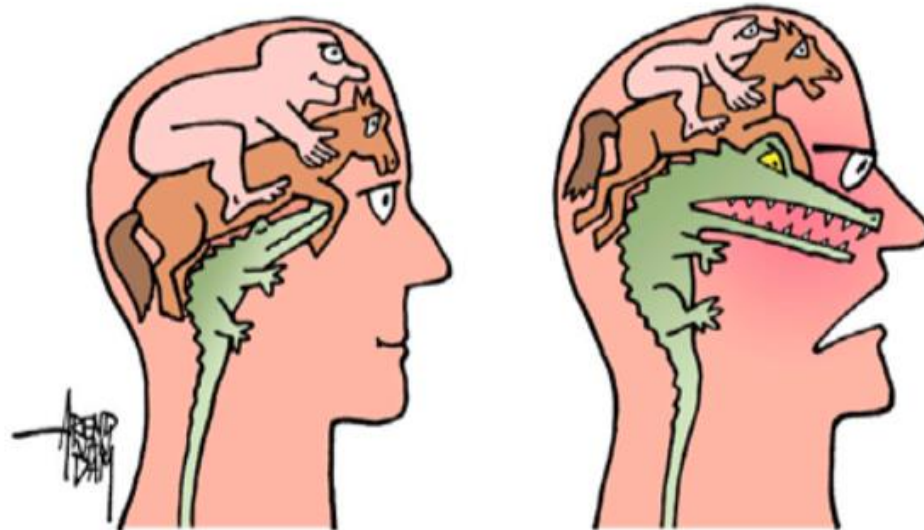
**TIJDENS EEN HEFTIGE EMOTIE KUNNEN WE
EVEN NIET MEER HELDER NADENKEN.
VERWACHT DIT DAN OOK NIET VAN EEN KIND.
GUN HEM DE TIJD OM AF TE KOELEN.**



WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL

Werking van ons brein

In relatie tot heftig gedrag



Afbeelding: Arend van Dam

REPTIELENBREIN

ADEMHALEN,
VERTEREN VOEDSEL,
VOORTPLANTING

ZOOGDIERENBREIN

EMOTIES,
MOTIVATIE,
SOCIAAL GEDRAG

MENSENBREIN

NADENKEN,
ANALYSEREN,
COMMUNICEREN

Welk inzicht(en) levert dit op?

**EMOTIES MOETEN ERUIT.
EMOTIES DIE JE INHOUDT ZIJN NET
ALS EEN BAL DIE JE ONDER WATER DUWT.
DIE SCHIET INEENS NAAR BOVEN.**



WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL

Om over na te denken...

Honey, when you grow up I want you to be assertive, independent and strong-willed. But while you're a kid, I want you to be passive, pliable and obedient.

somee cards
user card



Tip; ga samen brainstormen

**ALS EEN KIND ZIJN EMOTIE LAAT ZIEN OP
EEN MANIER DIE JE NIET GOEDKEURT,
LAAT HEM WETEN WAT HET
DAN WEL MAG DOEN**



WWW.SOS-KINDERENENEMOTIES.NL

Behoeften achter gedrag

Emoties signaal van (on)vervulde behoeften

- Positieve/fijne emotie: behoefte is vervuld.
- Negatieve/niet-fijne emotie: behoefte is niet vervuld.

Inzicht in behoefte achter gedrag =
keuze in jouw manier van reageren.

Waar heb ik of de ander behoefte aan en
kan/wil ik daaraan tegemoet komen?



Universele behoeften

- **Primaire behoeften** (aanraking, veiligheid, voeding, warmte, beweging, enz.)
- **Duidelijkheid** (eerlijkheid, openheid, voorspelbaarheid, zekerheid, enz.)
- **Ontwikkeling** (groeien, inspiratie, inzicht, stimulatie, uitdaging, vooruitgang, enz.)
- **Sociaal contact** (betrokkenheid, communicatie, erbij horen, nabijheid, samenwerking, enz.)
- **Spelen** (creativiteit, fantasie, genieten, ontdekken, enz.)
- **Waardering** (aandacht, bevestiging, gezien worden, erkenning, enz.)
- **Vrede** (acceptatie, eenheid, harmonie, liefde, enz.)
- **Zelfontplooiing** (autonomie, bewustzijn, integriteit, keuze, ruimte, enz.)

Wat is/was de behoefte achter de emotie?

Neem een gebeurtenis met een kind die je lastig vond.

1. Hoe voelde jij je? En welke behoefte had je?
2. Hoe voelde het kind zich denk je? En welke behoefte had het kind denk je?

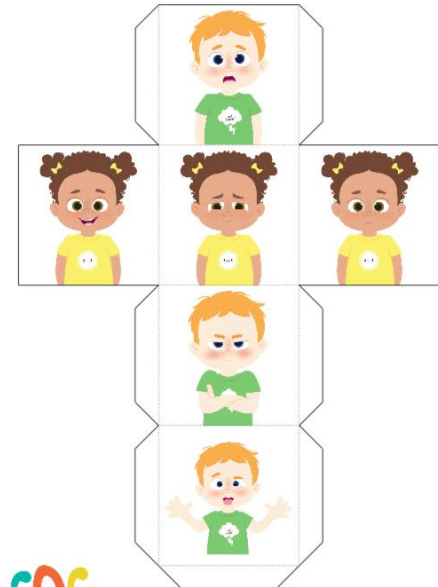
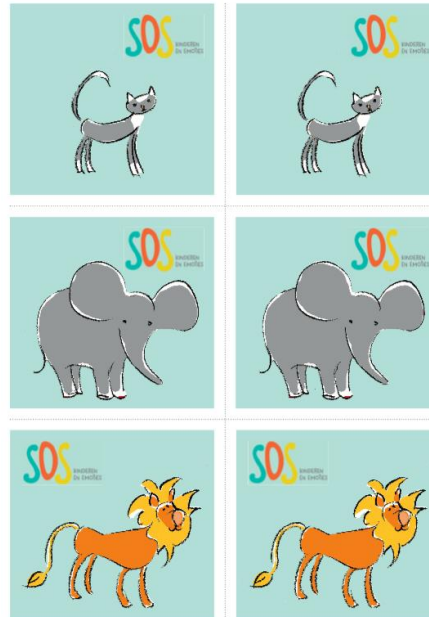
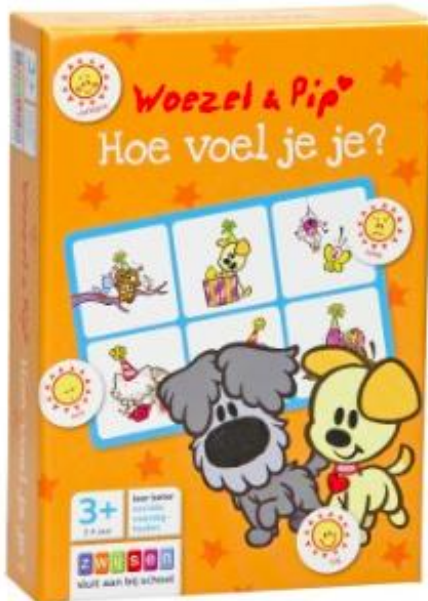
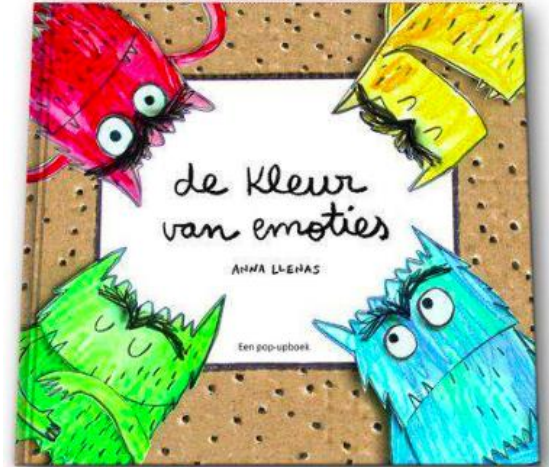


Hoe leer je een kind omgaan met emoties?

- Maak verschil tussen reageren in het moment en reageren achteraf.
- Gebruik je eigen ervaringen.
- Maak het gewoon en alledaags.
- Maak gebruik van ontspanning en spelenderwijs leren.



Spelenderwijs

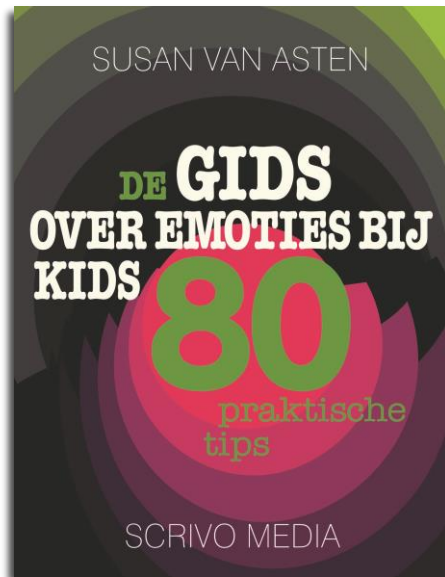


Wat is belangrijk bij de basisemoties?

- Blij = bewust worden en er meer van doen; veerkracht versterken
- Boos = je pauzeknop induwen
- Bedroefd = erbij stil staan, de ruimte geven
- Bang = een stap voorwaarts zetten; bouwen aan vertrouwen



www.sos-kinderenenemoties.nl

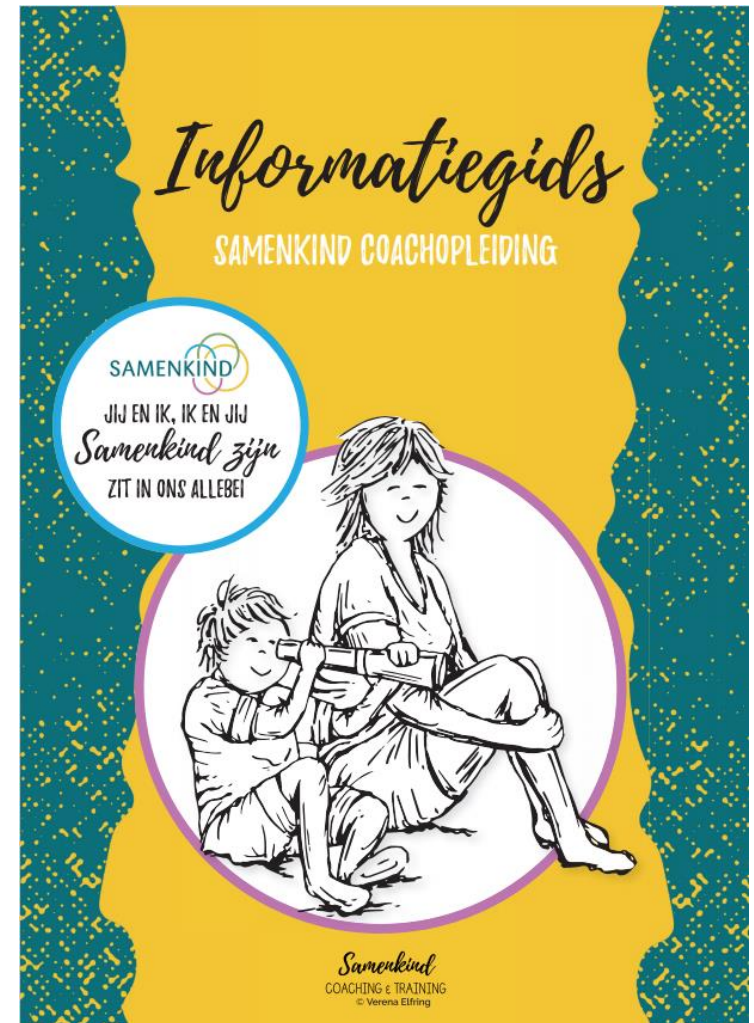


- Trainingen voor professionals
- Workshops voor ouders/opvoeders
- (Werk)boeken

Aanbod

SOS kinderen en emoties & Samenkind


- Samenkind coach opleiding, jaaropleiding inclusief de basistraining SOS kinderen en emoties.
- ONLINE: Individueel, inclusief eindgesprek, cursusmaterialen thuisgestuurd. €447,- per januari €497,-.
- ONLINE/ LIVE: 2 hele dagen of 4 avonden van 3 uur. €447,- per januari €497,-.



Wij zijn het voorbeeld



Kinderen doen
wat jij doet,
niet wat je zegt
dat ze moeten doen.

Psychogoed 



Bedankt dat je er was!

