



TEKST: HENRIETTE SCHEEREN, FOTOGRAFIE: ZEFA IMAGES

## GEVOELEN HOREN BIJ HET LEVEN EN ZIJN NOOIT 'FOUT'

**Kinderen drukken hun gevoelens heel anders uit dan volwassenen. Ze schreeuwen, lachen en huilen vaak snel en makkelijk. Ze reageren 'hier en nu'.**

**In de eerste vijf jaar van hun leven leren kinderen hun gevoelens te herkennen, te benoemen en ze op een sociaal aanvaarde wijze te uiten. Het is voor een evenwichtige emotionele ontwikkeling heel belangrijk dat kinderen hun gevoelens en gedachten mogen en kunnen uiten.**

### **Ontdekken**

Kinderen betrekken volwassen bij hun ontdekkingstocht naar gevoelens. Als ze ontdekt hebben dat bepaalde emoties van anderen voorspelbaar zijn, proberen ze deze op te roepen. Ze maken de volwassene bijvoorbeeld aan het lachen, maar ze kunnen ook frustratie, boosheid of verdriet bewerkstelligen. Ouders kunnen kinderen helpen bij deze ontdekkingstocht. Door kinderen te laten blijken dat er naar hun gevoelens geluisterd wordt en dat iedereen gevoelens heeft, weten kinderen dat die gevoelens belangrijk zijn.

### **Emotionele ontwikkeling**

Pasgeborenen laten verschillende emoties zien, zoals huilen bij honger of slaap. Hun gezicht wordt dan rood en hun lichaam beweegt mee met de kracht van het huilen. Ook glimlachen ze, bijvoorbeeld bij een prettig geluid of net na het eten. In de eerste weken drukken ze met hun opengesperde ogen al nieuwsgierigheid en verrassing uit. Ze kunnen ingespannen naar gezichten, een lamp of contrasterende patronen kijken.

Bij ongeveer zes weken zijn de eerste sociale lachjes te zien in reactie op een ander gezicht of de lach op dat gezicht. Als ze vier maanden oud zijn, lachen de meeste baby's als ze plezier hebben. Daarna gaat ook boosheid tot hun emotionele repertoire horen. De klank en intensiteit van hun gehuil is nu anders dan toen ze de eerste tijd hun ongemak uitten. Voor de meeste baby's wordt angst pas zichtbaar als ze rond de zes maanden zijn. Angst wordt vaak veroorzaakt door iets onverwachts, zoals een hard geluid, een onbekend gezicht of een voorwerp dat snel dichterbij komt. Dit is de tijd dat sommige kinderen angstig op vreemden reageren.

Al vrij jong leert een kind emoties bij een ander te herkennen. Tussen twee en vier maanden oud zal de baby in reactie op een blij gezicht van zijn ouder, blij kijken. Als hij acht à negen maanden oud is, ontdekt hij dat gevoelens samengaan met bepaalde gebeurtenissen. Ook leren baby's geleidelijk de emotionele boodschap die in taal is verpakt, te begrijpen. Zo kunnen zij in reactie op een boze, harde stem gaan huilen.

Als ze een jaar oud zijn, kunnen ze voorspellen wat er gaat gebeuren en daarop gevoelsmatig anticiperen: als mijn moeder haar tas en sleutels pakt, gaat ze weg en dat vind ik

niet leuk, daarom ga ik vast huilen.

Bij peuters en kleuters ontstaan de emoties die aangeven dat ze zich bewust worden van hoe anderen hen zien, zoals trots, schuld, schaamte, jaloezie, verlegenheid en zelfbewustzijn. Op de basisschool leren kinderen hun emoties in woorden uit te drukken. Ze zullen steeds vaker voor een verbale uiting van hun gevoel kiezen. Bijvoorbeeld door simpelweg hard 'nee' of stralend 'ja' te roepen of door het gebruik van scheldwoorden. En uiteindelijk zeggen ze dan 'ik ben boos, ik vind jou stom.'

### Belang van het uiten van gevoelens

In het algemeen geldt dat gevoelens die niet geuit (mogen) worden, wel blijven bestaan. Het onderdrukken van emoties kost veel energie en kan psychische problemen en lichamelijke klachten tot gevolg hebben. Mogelijke lichamelijke klachten zijn verkrampde schouders, gespannen gezichtsspieren of hoofdpijn. Het is zelfs wetenschappelijk bewezen dat huilen de spanning verlicht (het ACTH-hormoon wordt afgescheiden).

Pogingen van ouders om negatieve gevoelens van hun kind te voorkomen, bijvoorbeeld door geen grenzen te stellen of door altijd toe te geven, is niet de juiste weg. Om zich veilig te voelen, heeft een kind grenzen nodig. Hoe pijnlijk gevoelens ook kunnen zijn, ze horen bij het leven. Als ouder heb je de taak het kind te leren met deze gevoelens om te gaan. Dit betekent niet dat onder het mom van 'daar word je hard van' doelbewust situaties gezocht of gecreëerd moeten worden die tot deze gevoelens leiden. Pijnlijke situaties cq. leermomenten dienen zich vanzelf wel aan. Het is zaak dat een ouder er dan voor het kind is.

Sommige ouders hebben de neiging, vaak voortkomend uit hun eigen geschiedenis, gevoelens van een kind te onderdrukken. Zij negeren die gevoelens, maken ze belachelijk, prijzen hun kind voor het niet-tonen van zijn gevoelens, leiden het kind af, dreigen met straf of vertellen het kind dat het gevoel niet terecht is. Daarmee bereiken ze dat het kind aan zijn gevoel gaat twijfelen en het zelfs als slecht gaat ervaren, wat een evenwichtige emotionele groei niet ten goede komt.

### Gevoelens ontladen

Als een kind verdrietig of boos is, gaan veel ouders ertoe over het kind te troosten of te

sussen. Ze nemen het kind in de armen, zegen ssst, ssst, zingen een liedje, laten het kind televisie kijken of geven hem een speen. Hoewel ouders het goed bedoelen, bestaat de kans dat het kind daardoor zijn gevoelens niet ontladt. Op een later moment komt de spanning er alsnog uit en huilt of krijst het kind – ogenschijnlijk - om een kleinigheid. De spanning heeft zich opgestapeld en het kind gebruikt de eerste de beste aanleiding om die spanning te ontladen. Ouders kunnen hun kind beter de gelegenheid geven hun gevoel te uiten: neem het kind – als het dat wil – in uw armen, luister en accepteer het verdriet of de boosheid. Laat merken dat u het kind wilt begrijpen. Als u weet wat er aan de hand is, kunt u dit vervolgens op een vragende manier verwoorden: 'Ik heb het idee dat je boos bent, omdat we weer niet naar de speeltuin gaan, klopt dat?' Als u de reden niet kunt achterhalen, kunt u zeggen: 'Je bent erg verdrietig, hè?' Niets zeggen mag overigens ook. U kunt altijd later, als het kind is uitgehuild en uitgeraasd, op zijn gevoelens terugkomen. Het gaat erom dat het kind beseft dat er naar hem geluisterd wordt en dat iemand probeert hem te begrijpen. Dat stelt hem gerust.

### Tips

- Probeer, als daar aanleiding voor is, de gevoelens van het kind onder woorden te brengen. Benoem ook uw eigen gevoelens. Op die manier ontwikkelt het kind een emotie-vocabulaire.
- Leid het kind niet af van zijn gevoelens. Op crèches en bij gastouders is het gelukkig steeds gebruikelijker om het kind écht afscheid te laten nemen. Vader of moeder wordt 'dag' gekust en uitgezwaaid. Het verdriet mag er zijn: 'Je vindt het jammer dat mama weggaat, hè? Ze komt vanmiddag weer terug om je op te halen.'
- Probeer het verdriet niet te voorkomen door ongemerkt weg te gaan. De kans is groot dat het verdriet op een later tijdstip toch komt. Bovendien leert een stiekem vertrek het kind dat, als hij even niet oplet, zijn vader of moeder ineens verdwenen kan zijn. Dit zal een kind eerder onrustig, dan rustig maken.
- Zeg niet dat het gevoel 'niet goed' is. Een moeder vertelde dat haar middelste kind, een zoon, aangaf dat hij zich achtergesteld voelde bij zijn twee zussen. De moeder leek dit als kritiek te ervaren en werd boos: 'Dat slaat

helemaal nergens op. Dat mag je niet vinden.' Als ze had gezegd: 'Het lijkt me heel naar dat je je zo voelt. Wil je vertellen hoe dat komt?', dan had de zoon zich in ieder geval geaccepteerd gevoeld. De moeder zou daarna kunnen vragen wat er moet veranderen om dat gevoel te laten verdwijnen.

- Maak onderscheid tussen gevoelens en gedrag. Een ouder kan heel goed een einde maken aan ontoelaatbaar gedrag, zoals schoppen of slaan, en daarbij rekening houden met de gevoelens van het kind. Verwoord de veronderstelde gevoelens en begrens daarbij het gedrag. U zou kunnen zeggen: 'Je bent heel boos hè? Het liefst zou je heel hard tegen de deur schoppen. Maar dat kan niet, want dan gaat hij stuk of je doet je zelf pijn.'
- Stel reële eisen aan u zelf. Er zullen altijd momenten zijn waarop u niet volledig rekening kunt houden met de gevoelens van uw kind. U heeft bijvoorbeeld haast of u bent zelf te boos, te geïrriteerd of te moe om het kind aandacht te geven. In dat geval kunt u letterlijk uit de situatie stappen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ik merk dat je nog steeds heel boos bent. Ik ben erg moe en ga even iets voor mezelf doen. Ik kom zo weer kijken hoe het met je gaat.' Met deze aanpak voorkomt u dat het kind het idee krijgt dat zijn gevoelens fout zijn én u kunt zelf op adem komen.

### Literatuuropgave

Davis, L and Keyser, J (1997). *Becoming the parent you want to be*. New York. Broadway Books.

Delfos, M.F. (2004). *Luister je wel naar mij? gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*. Amsterdam. Uitgeverij SWP.

Hasselt, van – Mooy (2004). *Huilen, boos zijn, ruzie, omgaan met emoties van kinderen van 0 tot 8 jaar*. Amsterdam. Uitgeverij SWP.

Verhofstadt, L ea (1995). *Handboek ontwikkelingspsychologie*. Houten. Bohn Stafleu Van Loghum.