Deel 1

HET GROEIPAD VAN HET HART



Kinderen voelen vanaf hun eerste levensjaren een brede waaier aan emoties. Ze ervaren blijdschap, nieuwsgierigheid en trots, maar ook angst, verdriet, boosheid, teleurstelling en onzekerheid. Toch worden kinderen niet geboren met het vermogen om die gevoelens te begrijpen of ermee om te gaan. Dat leren ze stap voor stap, in relatie met de mensen rondom hen.

Dit eerste deel verkent die emotionele groeireis. Eerst wordt stilgestaan bij de plaats die emoties innemen in het leven van kinderen. Je ontdekt wat gevoelens ons proberen te vertellen, hoe emotionele ontwikkeling zich geleidelijk ontvouwt en de belangrijke rol van volwassenen in het helpen begrijpen en dragen van emoties.

Daarna wordt verkend waarom leren omgaan met emoties zo belangrijk is. Kinderen die gevoelens stap voor stap leren herkennen, begrijpen en dragen, ontwikkelen niet alleen meer emotionele veerkracht. Ze bouwen ook aan zelfvertrouwen, leren zichzelf en anderen beter begrijpen, ontwikkelen sterkere relaties en krijgen meer ruimte om te leren, te groeien en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Emotionele ontwikkeling raakt daardoor vele aspecten van het leven van kinderen.

Vervolgens verschuift de aandacht naar emoties die kinderen vaak als moeilijk of uitdagend ervaren. Angst, schuldgevoel, boosheid, verdriet, verlegenheid, verwarring en verveling krijgen elk een eigen plaats. Door beter te begrijpen hoe deze emoties zich kunnen uiten en welke betekenis eronder schuilgaat, wordt het gemakkelijker om kinderen te ondersteunen wanneer ze hiermee worstelen.

Daarna volgt een kennismaking met Acceptance en Commitment Therapie (ACT), een benadering die kinderen helpt om op een flexibele manier om te gaan met gevoelens, gedachten en moeilijke ervaringen. De zes ACT-processen bieden handvatten om kinderen te helpen gevoelens en gedachten toe te laten, zonder erdoor overspoeld te raken of er automatisch naar te handelen. Tegelijk leren ze aandacht te houden voor wat voor hen belangrijk is.

Tot slot wordt stilgestaan bij de kracht van verhalen. Verhalen bieden kinderen een veilige oefenruimte waarin ze gevoelens kunnen herkennen, perspectieven kunnen verruimen, betekenis kunnen geven aan ervaringen en nieuwe mogelijkheden kunnen ontdekken.

Zo biedt het eerste deel de achtergrond om beter te begrijpen wat er in kinderen leeft, waarom emoties en emotionele ontwikkeling belangrijk zijn en hoe volwassenen hen kunnen ondersteunen in het leren begrijpen en dragen van wat ze voelen.

DE TAAL VAN HET HART: EMOTIES BEGRIJPEN

HET VERHAAL VAN HET HART

De boodschap van het hart

Emoties maken deel uit van het dagelijks leven van kinderen. Soms zien we ze in een brede glimlach wanneer een kind thuiskomt met een mooie tekening of enthousiast vertelt over iets wat gelukt is. Op andere momenten tonen ze zich in tranen omdat een vriendje niet wilde spelen, wegduiken wanneer iets nieuw of spannend is, of stampvoeten als iets anders loopt dan verwacht.

Sommige gevoelens voelen prettig, andere zijn moeilijker te dragen. Toch hebben ze allemaal iets te vertellen. Emoties ontstaan niet zomaar. Ze maken zichtbaar wat een kind bezighoudt, wat belangrijk voor hem is en wat het op dat moment nodig heeft. Onderzoek laat zien dat emoties informatie geven over wat er in onszelf en rondom ons gebeurt en ons helpen daarop te reageren.

Verdriet heeft vaak te maken met verlies of teleurstelling. Angst kan vertellen dat iets spannend of onveilig voelt. Boosheid laat soms zien dat een grens bereikt is of dat iets oneerlijk aanvoelt. Achter elke emotie schuilt een boodschap over wat er vanbinnen leeft. Emoties helpen kinderen niet alleen om te voelen, maar ook om betekenis te geven aan hun ervaringen en zichzelf beter te leren begrijpen.

Wanneer we met die bril naar emoties kijken, veranderen ze van een probleem dat moet worden opgelost in een signaal dat aandacht vraagt. Dat helpt om niet alleen naar het gedrag van een kind te kijken, maar ook naar wat dat gedrag probeert te vertellen.

Het verborgen hart achter gedrag

Kinderen communiceren niet alleen met woorden. Vaak laten ze vooral via hun gedrag zien wat er vanbinnen leeft. Een kind dat bang is om alleen te slapen, wil ons niet lastigvallen. Een kind dat overstuur raakt omdat een spel anders loopt dan verwacht, is niet bewust moeilijk aan het doen. Achter zulke reacties schuilt vaak een gevoel waarvoor het kind nog geen woorden heeft.

Zeker bij jonge kinderen ontwikkelt de gevoelswereld zich sneller dan het vermogen om gevoelens onder woorden te brengen. Daardoor verloopt emotionele communicatie vaak eerst via gedrag. Daarom helpt het om verder te kijken dan wat we aan de buitenkant zien. Achter een driftbui kan frustratie, teleurstelling of verdriet schuilgaan. Achter stilte en teruggetrokken gedrag ligt soms onzekerheid, spanning of angst.

Dat betekent niet dat gedrag altijd eenvoudig te begrijpen is. Dezelfde emotie kan zich bij verschillende kinderen op een andere manier tonen. Wat we zien aan de buitenkant is vaak slechts een deel van het verhaal.

Wanneer volwassenen nieuwsgierig blijven naar wat er achter gedrag schuilgaat en woorden geven aan mogelijke gevoelens, leren kinderen stap voor stap hun eigen binnenwereld beter begrijpen. Zo groeit ook hun taal voor emoties.

De bewegingskracht van het hart

Emoties kleuren niet alleen hoe kinderen een situatie beleven, ze zetten hen ook in beweging. Onderzoek laat zien dat emoties niet alleen ervaringen zijn die we vanbinnen beleven, maar ook richting geven aan onze aandacht, ons gedrag en onze keuzes. Enthousiasme nodigt uit om te ontdekken, nieuwsgierigheid trekt kinderen naar nieuwe ervaringen en trots geeft vertrouwen om verder te gaan wanneer iets lukt.

Dat zien we wanneer een kind leert fietsen zonder steunwieltjes, zelfstandig een boek leest of een moeilijke oefening onder de knie krijgt. Zulke momenten geven niet alleen plezier, maar ook de moed om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Positieve emoties kunnen kinderen helpen om hun wereld te verruimen, nieuwe dingen te ontdekken, te leren en contact te maken met anderen. Zo dragen ze bij aan zelfvertrouwen en veerkracht.

Ook emoties die moeilijker aanvoelen, hebben een belangrijke functie. Teleurstelling vertelt dat iets anders liep dan gehoopt. Frustratie ontstaat vaak wanneer iets belangrijk is en niet meteen lukt. Schuldgevoel kan kinderen laten beseffen dat hun woorden of gedrag invloed hebben op anderen. Zulke gevoelens trekken de aandacht naar iets wat zorg, herstel, bescherming of verandering vraagt.

Emoties helpen kinderen dus niet alleen genieten van wat goed gaat, maar ook omgaan met wat tegenzit. Ze geven informatie over wat belangrijk voor hen is en kunnen richting geven aan wat ze vervolgens nodig hebben of willen doen. Wanneer kinderen leren luisteren naar die signalen, ontdekken ze dat gevoelens hen kunnen helpen zichzelf beter te begrijpen en hun weg te vinden.

Het hart zoekt verbinding

In het dagelijkse samenleven bouwen kinderen vriendschappen op, maken ruzie, zoeken opnieuw toenadering en ontdekken hoe hun woorden en daden anderen kunnen raken. Ze ervaren hoe fijn het is om begrip te krijgen, maar ook hoe pijnlijk het kan zijn om te worden gekwetst of anderen te kwetsen.

Mensen zijn van nature gericht op verbinding. Al vanaf jonge leeftijd zoeken kinderen contact, nabijheid en het gevoel erbij te horen. Relaties vormen daardoor een belangrijke context waarin emoties worden ervaren, begrepen en ontwikkeld.

Stap voor stap ontdekken kinderen dat ook andere mensen gevoelens, gedachten en behoeften hebben. Wat begint met het herkennen van emoties bij anderen, groeit geleidelijk uit tot een beter begrip van hoe anderen situaties kunnen beleven.

Een kind merkt bijvoorbeeld dat een vriend verdriet ervaart wanneer iets niet lukt, dat een klasgenoot zich buitengesloten voelt of dat een broer of zus boos reageert wanneer iets oneerlijk aanvoelt. Door zulke ervaringen ontwikkelen kinderen empathie: het vermogen om zich verbonden te voelen met wat een ander ervaart. Emoties vormen daardoor niet alleen een weg naar de eigen binnenwereld, maar ook een brug naar verbinding, begrip en zorg voor elkaar.

Wanneer kinderen hun eigen gevoelens beter leren begrijpen, wordt het vaak ook gemakkelijker om gevoelens bij anderen te herkennen. Zelfkennis en empathie groeien daardoor vaak hand in hand. Zo helpen emoties kinderen niet alleen om zichzelf beter te leren kennen, maar ook om betekenisvolle relaties op te bouwen met de mensen rondom hen.

DE GROEIREIS VAN HET HART

Van voelen naar begrijpen

De eerste taal van het hart

Vanaf hun geboorte ervaren kinderen emoties. Nog voor ze woorden hebben, laten ze blijdschap, spanning, ongemak of verdriet zien. Hun gevoelswereld is er dus al lang voordat ze kunnen uitleggen wat er in hen omgaat.

In de eerste levensjaren beleven kinderen emoties heel direct. Gevoelens dienen zich aan en nemen op dat moment vaak alle aandacht in. Een jong kind voelt verdriet wanneer een ouder vertrekt, angst bij een onverwacht geluid of frustratie wanneer

iets niet lukt. Die gevoelens zijn echt en intens, maar kinderen kunnen meestal nog niet uitleggen waar ze vandaan komen of wat ze betekenen.

Dat is een normaal onderdeel van hun ontwikkeling. Emoties worden eerst beleefd voordat ze worden begrepen. Het vermogen om stil te staan bij gevoelens en er betekenis aan te geven, groeit geleidelijk naarmate kinderen ouder worden, meer ervaringen opdoen en hun taal zich verder ontwikkelt.

Daarbij hebben kinderen de steun van volwassenen nodig. Wanneer ouders, leerkrachten en andere vertrouwde volwassenen woorden geven aan wat een kind mogelijk ervaart, helpen ze hem verbanden leggen tussen gebeurtenissen, gevoelens en behoeften. Zo groeit het vermogen om gevoelens niet alleen te beleven, maar ook te begrijpen.

Het hart beleeft en ontdekt

Tijdens de kleuterjaren maken kinderen een periode van intense emotionele groei door. Kleuters beleven emoties spontaan en met hun hele lichaam. Wat voor volwassenen klein lijkt, kan voor een kleuter enorm aanvoelen. Een toren die omvalt, een koekje dat breekt of een vriendje dat niet wil meespelen, raakt aan iets wat op dat moment belangrijk is. Kleuters leven sterk in het hier en nu. Ze voelen wat er gebeurt heel intens, maar kunnen er nog weinig afstand van nemen of begrijpen waarom een gevoel zo groot wordt.

Tegelijk groeit een belangrijke vaardigheid: woorden geven aan wat vanbinnen gebeurt. Kleuters leren benoemen dat ze zich blij, boos, bang of verdrietig voelen. Een emotionele woordenschat helpt hen om gevoelens beter te herkennen en bespreekbaar te maken. Wat eerst alleen maar gevoeld werd, krijgt zo geleidelijk een naam en kan steeds meer worden begrepen.

Ook ontdekken kleuters dat andere mensen hun eigen gevoelens, gedachten en wensen hebben. Ze merken bijvoorbeeld dat een vriendje verdriet kan hebben of boos kan reageren op iets wat gebeurt. Dat vormt een belangrijke basis voor empathie. Het besef dat anderen anders kunnen denken, voelen of willen dan zijzelf, groeit echter stap voor stap.

Toch kunnen emoties in deze fase nog gemakkelijk de overhand nemen. Een kleuter die overstuur raakt omdat iets anders loopt dan verwacht, kiest daar niet bewust voor. Op zo'n moment is de emotie simpelweg groter dan wat het kind alleen kan dragen. Daarom zijn veilige en betrokken volwassenen zo belangrijk. Zij helpen gevoelens begrijpen, benoemen en dragen. Vanuit die veilige verbondenheid leren kleuters beter omgaan met wat ze voelen.

Het hart zoekt betekenis

Tijdens de basisschooljaren verandert er opnieuw veel. Emoties zijn niet minder aanwezig, maar kinderen kunnen er steeds vaker bij stilstaan. Waar een kleuter vooral beleeft wat hij voelt, begint een ouder kind zich af te vragen waarom hij zich zo voelt. Deze groei hangt samen met de verdere ontwikkeling van denken, taal en zelfinzicht. Kinderen worden steeds beter in staat om stil te staan bij hun eigen ervaringen en verbanden te leggen tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag.

Een kind dat met een boos gevoel thuiskomt van school, beseft misschien dat onder die boosheid ook teleurstelling schuilt omdat het niet mocht meedoen. Een leerling die zich zenuwachtig voelt voor een spreekbeurt, begrijpt steeds beter dat die spanning samenhangt met de angst om fouten te maken of te worden uitgelachen.

Ook hun emotionele woordenschat wordt rijker. Naast blij, boos, bang en verdrietig leren kinderen steeds meer gevoelens herkennen en benoemen, zoals trots, schaamte, onzekerheid, jaloezie, schuldgevoel en opluchting. Daardoor kunnen ze hun binnenwereld steeds preciezer beschrijven.

Tegelijk wordt de wereld buiten het gezin steeds belangrijker. Vriendschappen krijgen meer betekenis en de mening van anderen weegt zwaarder door. Een compliment van een klasgenoot kan nog dagen een glimlach oproepen, terwijl een kwetsende opmerking lang kan blijven hangen. Kinderen leren zichzelf steeds beter kennen in relatie tot anderen en ontdekken hoe sterk gevoelens verbonden kunnen zijn met wat er tussen mensen gebeurt.

Daarnaast leren kinderen steeds beter dat eenzelfde gebeurtenis bij verschillende mensen verschillende gevoelens kan oproepen. Wat voor het ene kind spannend voelt, kan voor een ander juist leuk zijn. Ze beginnen daardoor niet alleen hun eigen gevoelens beter te begrijpen, maar ook meer rekening te houden met wat in een ander kan omgaan.

Ze ontdekken ook dat verschillende emoties tegelijk kunnen bestaan. Een kind dat voor het eerst op kamp gaat, kan uitkijken naar het avontuur en tegelijk verdriet voelen bij het afscheid. Een leerling kan trots zijn op een mooie prestatie en zich toch zorgen maken over wat anderen ervan zullen denken. De binnenwereld wordt daardoor steeds minder zwart-wit. Kinderen leren dat gevoelens naast elkaar kunnen bestaan en soms zelfs met elkaar in conflict kunnen zijn.

Deze ontwikkeling vraagt tijd, ervaring en de steun van volwassenen. Wanneer volwassenen nieuwsgierig blijven naar wat achter een gevoel schuilgaat en kinderen helpen om daar woorden aan te geven, groeit hun vermogen om zichzelf beter te begrijpen. Zo ontdekken ze geleidelijk dat emoties niet altijd eenvoudig of eenduidig zijn, maar wel kunnen worden onderzocht, besproken en beter begrepen.

Van begrijpen naar dragen

Van hart tot hart leren dragen

Naarmate kinderen ouder worden, herkennen ze gevoelens sneller, krijgen ze meer inzicht in wat er in hen leeft en ontdekken ze steeds beter wat emoties hen proberen te vertellen. Maar emoties begrijpen is niet hetzelfde als ermee kunnen omgaan. Een kind kan perfect weten waarom het zich boos, verdrietig of bang voelt en zich toch volledig laten meeslepen door dat gevoel.

Emotionele ontwikkeling gaat daarom niet alleen over het begrijpen van emoties, maar ook over het leren dragen ervan. Geen enkel kind weet van nature hoe het zichzelf moet troosten wanneer verdriet groot wordt, hoe het rust kan vinden wanneer angst de overhand neemt of hoe het met frustratie kan omgaan wanneer iets niet lukt. Dat leren kinderen stap voor stap.

Wanneer een baby huilt, hoeven we niet lang na te denken over wat nodig is. We nemen hem op, wiegen hem zachtjes of spreken hem geruststellend toe. Niemand verwacht dat een baby zichzelf kalmeert wanneer hij schrikt, honger heeft of zich ongemakkelijk voelt. We voelen intuïtief aan dat een jong kind iemand nodig heeft die helpt om onrust, spanning of verdriet te dragen.

Hetzelfde principe blijft bestaan wanneer kinderen ouder worden. Alleen krijgt het een andere vorm. Een kleuter die ontroostbaar huilt omdat zijn lievelingsbeker is gebroken, een kind dat buikpijn krijgt voor een schooluitstap of een leerling die boos en prikkelbaar thuiskomt na een moeilijke schooldag, heeft vaak dezelfde behoefte: iemand die helpt dragen wat op dat moment te zwaar voelt.

Kinderen leren omgaan met emoties niet alleen. Wat eerst gedragen wordt door een ouder, leerkracht of andere vertrouwde volwassene, wordt geleidelijk iets wat ze steeds meer zelf kunnen. Emotionele zelfstandigheid groeit vanuit ervaren verbondenheid.

Kinderen zoeken dan niet in de eerste plaats naar een oplossing. Ze zoeken rust, nabijheid en het gevoel dat iemand even mee helpt dragen wat zwaar voelt. Wanneer kinderen zich gezien, begrepen en ondersteund voelen, groeit het vertrouwen dat moeilijke emoties er mogen zijn en dat ze die gaandeweg kunnen leren dragen.

Groeien in het ritme van het hart

Kinderen leren niet van de ene dag op de andere omgaan met grote emoties. Zoals bij zoveel andere vaardigheden verloopt die ontwikkeling stap voor stap. Een peuter leert stappen met de steun van een volwassene. Een kind leert lezen met hulp van

een leerkracht. Ook leren omgaan met emoties begint meestal samen. Wat eerst lukt in de nabijheid van een ouder, leerkracht of andere vertrouwde volwassene, wordt geleidelijk iets wat kinderen steeds meer zelf kunnen. Dat geldt niet alleen voor praktische vaardigheden, maar ook voor het omgaan met gevoelens.

Het kind dat vroeger onmiddellijk een driftbui kreeg wanneer iets niet lukte, leert misschien eerst hulp vragen. Later lukt het om woorden te geven aan wat er speelt. Nog later merkt het zelf dat spanning begint op te lopen en ontdekt het wat helpt om opnieuw rust te vinden. Zulke veranderingen verlopen vaak in kleine stappen die van buitenaf nauwelijks zichtbaar zijn.

Emotionele groei verloopt bovendien zelden rechtlijnig. Kinderen kunnen soms grote sprongen maken en op andere momenten opnieuw reageren zoals ze dat eerder deden. Nieuwe situaties, vermoeidheid, spanning of veranderingen kunnen ervoor zorgen dat een kind tijdelijk meer steun nodig heeft. Dat is geen teken van achteruitgang, maar een normaal onderdeel van leren.

Ook volwassenen herkennen dat. Niemand blijft altijd rustig wanneer emoties hoog oplopen. Iedereen kent momenten waarop verdriet, spanning of frustratie meer ruimte innemen dan gewoonlijk. Juist daarom is mildheid zo belangrijk. Kinderen hoeven niet perfect met hun emoties om te gaan. Ze hebben vooral de ruimte nodig om te oefenen, te proberen en opnieuw te beginnen.

Als volwassenen vergeten we soms hoelang die ontwikkeling duurt. We vragen kinderen om zich niet zo druk te maken, om rustig te worden of hun boosheid onder controle te houden. Vaak doen we dat uit bezorgdheid. We willen dat ze zich beter voelen. Maar leren omgaan met emoties is geen knop die kinderen zomaar leren bedienen. Het groeit in relatie met de mensen rondom hen. Elke keer dat een volwassene helpt dragen wat voor een kind nog te zwaar voelt, krijgt het kind de kans om iets nieuws te ervaren en op termijn steeds meer zelf te kunnen.

Zo groeit emotionele ontwikkeling niet in grote doorbraken, maar in honderden kleine momenten van steun, oefening, verbinding en nieuwe ervaringen. Samen vormen ze de bouwstenen van emotionele veerkracht.

Als het hart te vol raakt

Kinderen beschikken niet altijd over de taal, het inzicht of de vaardigheden om te vertellen wat er in hen omgaat. Wanneer emoties groter worden dan wat een kind op dat moment kan dragen, spreekt gedrag vaak in de plaats van woorden.

De kleuter die woedend reageert omdat een spel niet lukt, laat niet alleen boosheid zien, maar vaak ook frustratie en teleurstelling. Het kind dat voortdurend ruzie lijkt te

zoeken, draagt soms meer onzekerheid met zich mee dan de buitenwereld vermoedt. En de leerling die zich terugtrekt nadat hij werd uitgelachen, probeert misschien om te gaan met verdriet of schaamte waarvoor nog geen woorden bestaan.

Gedrag vertelt daarom vaak meer dan op het eerste gezicht zichtbaar is. Dat vraagt van volwassenen dat ze niet alleen kijken naar wat een kind doet, maar ook nieuwsgierig blijven naar wat eronder ligt en wat het kind daarmee probeert duidelijk te maken. Zeker wanneer emoties hoog oplopen, kan gedrag een belangrijke aanwijzing zijn voor wat een kind nodig heeft.

Dat betekent niet dat alles zomaar kan. Kinderen hebben zowel begrip als grenzen nodig. Boosheid mag er zijn, maar slaan niet. Verdriet mag er zijn, maar kwetsen niet. Die combinatie van erkenning en begrenzing geeft veiligheid en houvast.

Soms gaat het bovendien niet om één grote emotie, maar om vele kleine spanningen die zich opstapelen. Een moeilijke toets, een conflict op de speelplaats, drukte in de klas, slecht slapen of spanning thuis. Elk op zich lijkt misschien iets kleins, maar samen kunnen ze veel van een kind vragen.

Kinderen dragen hun ervaringen niet los van elkaar. Spanning, vermoeidheid, teleurstelling en stress kunnen zich geleidelijk opstapelen en de draagkracht tijdelijk verkleinen. Dan zien we een kleuter huilen omdat zijn boterham anders gesneden is dan anders, of een leerling volledig uit zijn vel springen omdat iemand tegen zijn stoel stoot. Op het eerste gezicht lijkt de reactie buiten verhouding. Toch is het kleine voorval vaak niet de echte oorzaak. De emmer zat al bijna vol, en dit was de laatste druppel. Wat voor volwassenen een kleine aanleiding lijkt, kan daardoor het moment worden waarop opgebouwde spanning naar buiten komt.

Wanneer emoties hoog oplopen, helpt een uitleg meestal weinig. Een kind dat wordt overspoeld door angst, verdriet of boosheid heeft zelden behoefte aan een verklaring. Op zulke momenten hebben kinderen meestal eerst nood aan veiligheid, rust en verbinding voordat ze kunnen nadenken over wat er precies gebeurd is.

De kleine dingen maken dan vaak het grootste verschil: een ouder die blijft zitten wanneer de tranen blijven komen, een leerkracht die merkt dat er meer speelt dan zichtbaar is, een vertrouwde volwassene die woorden geeft aan iets wat nog te groot voelt om alleen te begrijpen.

Voor volwassenen lijken het soms kleine momenten. Voor kinderen zijn het vaak de momenten waarop ze ervaren dat emoties niet alleen hoeven te worden gedragen. Wat eerst samen lukt, nemen ze stap voor stap mee naar volgende situaties. Zo ontstaat het vertrouwen dat moeilijke emoties niet hoeven te worden vermeden, maar kunnen worden gedragen.

DE KRACHT VAN HET HART

Kinderen die leren omgaan met hun gevoelens, ontdekken gaandeweg dat emoties niet alleen lastig kunnen zijn, maar ook iets waardevols vertellen. Ze leren omgaan met teleurstellingen zonder meteen de moed te verliezen. Ze ontdekken dat spanning hen niet hoeft tegen te houden wanneer iets nieuw of uitdagend is. Ze leren rekening houden met anderen zonder zichzelf uit het oog te verliezen. En ze ervaren dat gevoelens niet alleen iets zijn wat hen overkomt, maar ook iets waarmee ze kunnen leren omgaan.

Een hart vol vertrouwen

Veel mensen denken bij zelfvertrouwen spontaan aan kinderen die veel durven, ergens goed in zijn of gemakkelijk succes ervaren. Toch ontstaat zelfvertrouwen vaak op een andere manier.

Een kind dat voor het eerst alleen naar een verjaardagsfeestje gaat, voelt misschien spanning en onzekerheid. Een leerling die een spreekbeurt moet geven, kan zich dagenlang zorgen maken. Een kind dat leert fietsen zonder steunwieltjes twijfelt soms of het wel zal lukken.

Zelfvertrouwen groeit niet doordat kinderen nooit angst, twijfel of onzekerheid ervaren. Het groeit wanneer ze ontdekken dat ze ook met die gevoelens nieuwe dingen kunnen proberen. Het kind dat zenuwachtig aan iets begint en achteraf merkt dat het gelukt is, leert meer dan alleen een nieuwe vaardigheid. Het ontdekt dat spanning niet automatisch betekent dat het moet afhaken. Dat het iets kan proberen, ook wanneer het twijfelt. Dat een ongemakkelijk gevoel niet altijd hoeft te bepalen wat het doet.

Elke ervaring waarin een kind merkt dat het iets aankan wat voordien spannend leek, draagt bij aan het vertrouwen in het eigen kunnen.

Veerkracht vanuit het hart

Geen enkele kindertijd verloopt zonder teleurstellingen. Een vriendje dat liever met iemand anders speelt, een verloren wedstrijd, een ruzie op de speelplaats of een verjaardag waarvoor geen uitnodiging kwam. Voor volwassenen lijken zulke gebeurtenissen soms klein. Voor kinderen kunnen ze heel groot voelen.

Wanneer kinderen verdriet, boosheid of teleurstelling ervaren, willen volwassenen die pijn vaak zo snel mogelijk verzachten. Dat is begrijpelijk. Toch leren kinderen

niet alleen van fijne ervaringen. Wanneer lastige emoties ruimte krijgen en niet onmiddellijk moeten worden opgelost of weggepraat, doen kinderen belangrijke ervaringen op. Ze merken hoe verdriet na verloop van tijd minder scherp wordt. Ze ervaren dat ze een moeilijke dag kunnen hebben en zich later toch weer beter voelen. Ze ontdekken dat teleurstellingen kunnen blijven hangen, maar niet voor altijd even zwaar blijven wegen.

Veerkracht betekent niet dat moeilijke ervaringen geen pijn doen. Het verwijst naar het vermogen om zich na moeilijke momenten opnieuw aan te passen, verder te gaan en nieuwe mogelijkheden te blijven zien.

Een kind dat een verlies, afwijzing of teleurstelling mag beleven met de steun van een vertrouwde volwassene, leert stap voor stap dat moeilijke momenten bij het leven horen. Niet omdat ze prettig zijn, maar omdat ze draaglijk worden wanneer iemand helpt om ze te dragen.

Van hart tot hart verbinden

Het leven van kinderen speelt zich af tussen andere mensen. Thuis, op school, op de speelplaats, tijdens hobby's en in vriendschappen worden voortdurend gevoelens geraakt. Kinderen ervaren hoe fijn het is om erbij te horen, maar ook hoe pijnlijk afwijzing of ruzie kan zijn. Ze ontdekken hoe prettig het voelt om begrepen te worden en hoe kwetsend het kan zijn wanneer iemand hen niet begrijpt.

Naarmate kinderen hun eigen gevoelens beter leren kennen, krijgen ze ook steeds meer oog voor wat er bij anderen gebeurt. Een kind dat weet hoe teleurstelling voelt, begrijpt gemakkelijker waarom een vriend van streek is wanneer iets niet lukt. Een kind dat zichzelf verdrietig heeft gevoeld, herkent vaak sneller verdriet bij iemand anders. Een kind dat spanning kent, kijkt meestal anders naar een klasgenoot die onzeker reageert.

Onderzoek naar sociaal en emotioneel inzicht bevestigt dat het begrijpen van de eigen gevoelens en het herkennen van emoties bij anderen nauw met elkaar verbonden zijn. Emoties helpen kinderen zo niet alleen om hun eigen binnenwereld te begrijpen, maar ook om verbinding te maken met de mensen om hen heen.

Leren met hoofd en hart

Wie aan leren denkt, denkt vaak aan kennis, oefeningen, toetsen en rapporten. Toch spelen emoties voortdurend mee wanneer kinderen leren. Leren betekent immers

telkens opnieuw iets proberen wat je nog niet volledig beheerst. Dat gaat bijna vanzelf samen met nieuwsgierigheid, twijfel, frustratie, spanning, opluchting en trots.

Denk maar aan het kind dat het antwoord kent maar zijn vinger niet opsteekt uit angst om zich te vergissen. Of aan de leerling die gefrustreerd raakt wanneer een moeilijke oefening niet meteen lukt. Achter elk leerproces schuilen emoties.

Leren is niet alleen een cognitief proces, maar ook een emotioneel proces. Gevoelens beïnvloeden hoe kinderen aandacht geven, informatie verwerken, uitdagingen aangaan en omgaan met fouten.

Kinderen die hiermee leren omgaan, houden gemakkelijker vol wanneer iets moeilijk wordt. Ze durven fouten te maken, opnieuw te proberen en hulp te vragen wanneer dat nodig is. Ze raken minder snel ontmoedigd wanneer iets niet onmiddellijk lukt. Daardoor krijgen ze meer ruimte om te blijven oefenen, ontdekken en leren.

Thuiskomen bij het hart

Leren omgaan met emoties betekent niet dat kinderen hun gevoelens onder controle krijgen of altijd rustig blijven. Kinderen blijven zich bang voelen wanneer iets spannend is. Ze blijven verdriet voelen wanneer ze iemand missen. Ze blijven boos reageren wanneer iets oneerlijk aanvoelt. Dat hoeft ook niet anders te zijn. Emoties horen bij het leven.

Wat geleidelijk verandert, is de manier waarop kinderen met die emoties leren omgaan. Ze ontdekken dat een emotie niet alles hoeft over te nemen. Dat er boosheid kan zijn zonder iemand pijn te doen. Dat ze spanning kunnen voelen en toch iets nieuws kunnen proberen. Dat verdriet er mag zijn zonder dat het hun hele dag hoeft te bepalen.

Kinderen leren dat emoties niet moeten worden weggeduwd om weer verder te kunnen. Ze ervaren dat ze steun mogen zoeken wanneer iets te zwaar voelt, dat ze moeilijke momenten kunnen doorstaan en dat emoties komen en gaan, net zoals zoveel andere ervaringen in het leven.

Wanneer een kind ontdekt dat het opnieuw kan proberen na een mislukking, dat het een teleurstelling kan verwerken, dat het troost kan vinden bij verdriet of moed kan tonen ondanks spanning, neemt het die ervaringen mee naar volgende uitdagingen. Emoties worden dan niet iets wat moet worden vermeden, maar iets wat mag bestaan. Kinderen leren zichzelf daardoor beter kennen. Ze ontdekken wat belangrijk voor hen is, waar hun grenzen liggen, wat hen raakt en wat hen helpt.

DE WIJSHEID VOOR JE HART UIT DIT HOOFDSTUK

Emoties maken vanaf de eerste levensjaren deel uit van het leven van kinderen. Ze vertellen iets over wat hen raakt, wat ze nodig hebben en wat voor hen belangrijk is. Blijdschap, verdriet, angst, boosheid, teleurstelling en onzekerheid horen allemaal bij het opgroeien.

Kinderen worden niet geboren met het vermogen om emoties te begrijpen en te dragen. Dat ontwikkelt zich langzaam, in de vele ervaringen die ze opdoen. Naarmate ze ouder worden, vinden ze meer woorden voor hun binnenwereld, krijgen ze meer inzicht in wat ze voelen, en ontdekken ze dat verschillende emoties naast elkaar kunnen bestaan. Toch blijven emoties hen soms overspoelen. Dat hoort bij het leven en bij ontwikkeling.

Wanneer emoties groot worden, hebben kinderen volwassenen nodig die helpen dragen wat op dat moment nog te zwaar voelt. Een ouder die luistert, een leerkracht die begrijpt, een vertrouwde volwassene die kinderen nabij helpt ervaren dat lastige gevoelens niet gevaarlijk zijn, dat ze niet alleen staan en dat emoties niet hoeven te worden weggemaakt om weer verder te kunnen.

Wat eerst samen lukt, lukt later steeds vaker alleen. Zo groeit het vertrouwen dat gevoelens mogen komen en gaan, dat moeilijke momenten voorbijgaan en dat emoties kunnen worden gedragen, ook wanneer ze groot of verwarrend voelen.

Emotionele ontwikkeling betekent daarom niet dat kinderen altijd rustig, gelukkig of zelfverzekerd worden. Het betekent dat ze leren omgaan met de volle rijkdom van het leven. Ze ontdekken dat gevoelens er mogen zijn, dat hulp vragen mag en dat ze niet machteloos staan tegenover wat ze ervaren. Vanuit die ervaringen groeien veerkracht, verbondenheid en vertrouwen. Niet omdat het leven altijd gemakkelijk is, maar omdat kinderen gaandeweg leren dat ze kunnen omgaan met wat het leven op hun pad brengt.

STORMEN IN HET HART: LUISTEREN NAAR LASTIGE EMOTIES

Elke dag brengt voor kinderen nieuwe ervaringen met zich mee. Er zijn momenten waarop alles vanzelf lijkt te gaan: wanneer ze helemaal opgaan in hun spel, trots zijn op iets wat lukt of plezier maken met anderen. Maar er zijn ook momenten waarop iets anders binnenkomt dan verwacht. Een spel waarbij ze verliezen, een ruzie met een vriendje, een afscheid dat moeilijk voelt of een situatie waarin spanning plots groter wordt.

Behalve met emoties die prettig en vertrouwd aanvoelen, krijgen kinderen ook te maken met emoties die minder gemakkelijk zijn. Angst, schuldgevoel, boosheid, verdriet, verlegenheid, verwarring of verveling horen net zo goed bij het leven, maar kunnen soms zwaar wegen.

Voor kinderen kunnen zulke emoties heel intens zijn. Een gevoel kan plots zo sterk aanwezig zijn dat er even geen ruimte lijkt voor iets anders. Een kind dat zich boos voelt, voelt misschien alleen nog maar de boosheid. Een kind dat zich verdrietig voelt, kan moeite hebben om te geloven dat het gevoel weer zal veranderen. Een kind dat zich bang voelt, kan het gevoel krijgen dat iets te moeilijk is om aan te gaan.

Toch zijn ook deze emoties een deel van de weg die kinderen afleggen. Ze vertellen iets over wat een kind beleeft, wat belangrijk is en wat het nodig heeft. Door deze gevoelens beter te leren begrijpen, ontstaat ruimte om kinderen te ondersteunen wanneer emoties even groot en lastig voelen.

Omdat emoties mee evolueren met de ontwikkeling van een kind, wordt in dit hoofdstuk onderscheid gemaakt tussen kleuters (4-6 jaar) en jonge basisschoolkinderen (6-10 jaar). Dezelfde emoties kunnen in beide leeftijdsgroepen voorkomen, maar worden vaak anders beleefd, begrepen en geuit.

ANGST

Een kleuter die zich vastklampt aan de schoolpoort wanneer mama of papa wil vertrekken. Een kind dat bang is uitgelachen te worden met een nieuwe trui. Een leerling die al dagen wakker ligt van een spreekbeurt die pas volgende week gepland staat. Angst kan er op verschillende leeftijden heel anders uitzien, maar voor kinderen voelt ze altijd echt.

Angst laat zien dat een kind iets als spannend, onzeker of onveilig ervaart. Ze helpt kinderen om voorzichtig te zijn en bescherming te zoeken wanneer iets nieuw, onbekend of moeilijk voelt. In die zin heeft angst een belangrijke functie.

Soms neemt angst echter zoveel ruimte in dat ze een kind belemmert om nieuwe ervaringen aan te gaan. Een logeerpartijtje lijkt onmogelijk, een schoolreis wordt een bron van zorgen of een kind durft zijn hand niet meer op te steken uit angst om fouten te maken. Met steun van vertrouwde volwassenen kunnen kinderen leren dat spanning niet altijd gevaar betekent en dat ze vaak meer aankunnen dan ze vooraf hadden gedacht.

Kleuters

De taal van angst

Voor kleuters is de wereld nog vol nieuwe, onbekende en moeilijk te begrijpen ervaringen. Wat voor volwassenen vanzelfsprekend lijkt, kan voor een jong kind heel spannend voelen. Een donker hoekje in de slaapkamer, een onbekend geluid in de nacht, een nieuwe juf of afscheid nemen aan de schoolpoort kan onzekerheid oproepen.

Omdat kleuters de wereld nog volop ontdekken, zoeken ze bij spanning vaak bescherming bij een vertrouwde volwassene. Die nabijheid geeft hen opnieuw rust en veiligheid.

Angst laat zich op deze leeftijd meestal duidelijk zien. Sommige kinderen huilen of klampen zich vast aan een ouder of leerkracht. Andere worden stil, trekken zich terug of reageren boos en prikkelbaar. Ook buikpijn, slaapproblemen of moeite met afscheid nemen kunnen signalen zijn van angst.

De wortels van angst

De angsten van kleuters zijn vaak verbonden met hun directe leefwereld:
- angst om gescheiden te worden van ouders of verzorgers;
- angst voor het donker of voor onbekende geluiden;
- fantasieën die moeilijk te onderscheiden zijn van de werkelijkheid;
- angst voor nieuwe situaties, plaatsen of mensen;
- angst om iets fout te doen of een belangrijke volwassene teleur te stellen;
- angst voor doktersbezoeken, pijn of medische onderzoeken.

Veel van deze angsten horen bij een normale ontwikkeling. Ze tonen dat een kind steeds bewuster wordt van zichzelf en zijn omgeving.

Samen omgaan met angst

Een kleuter die zich angstig voelt, heeft vooral behoefte aan veiligheid, nabijheid en vertrouwen. Het helpt wanneer volwassenen de angst serieus nemen, ook als die voor hen onlogisch lijkt. Een kind leert meer van "Ik zie dat je het spannend vindt." dan van "Je hoeft niet bang te zijn."

Vertrouwen groeit stap voor stap. Wanneer kinderen spannende situaties kunnen verkennen terwijl een vertrouwde volwassene nabij blijft, ervaren ze dat ze meer aankunnen dan ze dachten. Voorspelbaarheid, duidelijke uitleg en een rustige aanpak ondersteunen dit proces.

Basisschoolkinderen

De taal van angst

Naarmate kinderen ouder worden, verandert ook hun angst. Waar kleuters vooral reageren op wat ze rechtstreeks ervaren, maken basisschoolkinderen zich vaker zorgen over wat nog moet gebeuren. Een toets volgende week, een spreekbeurt voor de klas of een nieuwe sportclub kan dagen op voorhand spanning oproepen. Hun groeiende vermogen om vooruit te denken, helpt hen verschillende mogelijkheden te overwegen, maar maakt hen ook kwetsbaarder voor zorgen en gepieker.

Angst is op deze leeftijd niet altijd zichtbaar. Sommige kinderen vertellen openlijk waar ze bang voor zijn, terwijl andere hun zorgen verbergen omdat ze zich schamen of sterk willen lijken. Angst kan zich uiten in vermijden, terugtrekken, boosheid of lichamelijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid of slaapproblemen.

De wortels van angst

Bij basisschoolkinderen heeft angst vaker te maken met gedachten, verwachtingen en sociale ervaringen:

- angst om fouten te maken of niet goed genoeg te zijn;
- zorgen over vriendschappen, erbij horen en de mening van anderen;
- angst om uitgelachen, afgewezen of beoordeeld te worden;
- zorgen over ziekte, verlies, afscheid of veranderingen;
- angst om verantwoordelijkheid te dragen voor iets wat misgaat;
- spanning bij nieuwe situaties thuis, op school of in hun vrije tijd.

Samen omgaan met angst

Een basisschoolkind dat zich angstig voelt, heeft behoefte aan ruimte om zorgen te delen. Luisteren zonder meteen oplossingen aan te reiken, is daarbij belangrijk. Kinderen willen zich meestal eerst gehoord voelen voordat ze kunnen nadenken over mogelijke stappen.

Wanneer zorgen benoemd worden, ontstaat vaak meer overzicht. Samen onderzoeken wat een kind vreest en welke kleine stap mogelijk is, helpt om angst minder overweldigend te maken. Zo groeit geleidelijk het vertrouwen om moeilijke situaties aan te gaan. Door als volwassene rustig te blijven, vertrouwen uit te stralen en het kind aan te moedigen, leert het dat angst niet alles hoeft te bepalen en dat het moeilijke momenten aankan.

De wijsheid voor je hart over angst

Angst helpt kinderen om voorzichtig te zijn wanneer iets nieuw, onzeker of spannend voelt. Achter angst schuilt vaak een behoefte aan veiligheid, vertrouwen en steun.

Bij kleuters is angst vaak verbonden met concrete ervaringen zoals het donker, afscheid nemen of onbekende situaties. Bij basisschoolkinderen verschuift de angst steeds vaker naar gedachten, verwachtingen en zorgen over wat er zou kunnen gebeuren.

Wanneer kinderen steun ervaren en merken dat ze niet alleen staan met hun angst, groeit het vertrouwen om stap voor stap spannende situaties aan te gaan. Zo ontdekken ze dat moed niet betekent dat angst verdwijnt, maar dat ze verder kunnen gaan, ook wanneer die angst aanwezig is.

SCHULDGEVOEL

Een kleuter die zich verstopt nadat hij zijn broertje heeft geduwd. Een kind dat met tranen in de ogen komt vertellen dat het per ongeluk iets heeft kapotgemaakt. Een leerling die blijft piekeren over een ruzie op de speelplaats met een vriend, ook al is die al lang uitgepraat. Schuldgevoel kan zwaar wegen, zelfs wanneer volwassenen het nauwelijks opmerken.

Schuldgevoel is vaak een stille emotie die zich vooral vanbinnen afspeelt. Kinderen voelen dat ze iets verkeerd hebben gedaan, iemand hebben gekwetst of niet hebben voldaan aan verwachtingen van zichzelf of anderen. Het helpt kinderen

stil te staan bij de gevolgen van hun gedrag, rekening te houden met anderen en verantwoordelijkheid te nemen.

Soms moedigt schuldgevoel kinderen aan om sorry te zeggen, iets recht te zetten of het anders aan te pakken. Maar het kan ook zwaarder worden dan nodig. Sommige kinderen blijven zichzelf verwijten maken, nemen verantwoordelijkheid voor dingen die niet hun schuld zijn of krijgen het gevoel dat zij zelf fout zijn in plaats van hun gedrag.

Wanneer kinderen leren omgaan met schuldgevoel, ontdekken ze dat fouten maken bij het leven hoort en niet bepaalt wie ze zijn.

Kleuters

De taal van schuldgevoel

Bij kleuters groeit stilaan het besef dat hun gedrag invloed heeft op anderen. Ze ontdekken wat mag en niet mag en ervaren dat hun woorden en daden gevolgen hebben.

Wanneer een ouder boos kijkt, een vriendje begint te huilen of een leerkracht teleurgesteld reageert, kan een kleuter daar sterk door geraakt worden. Soms begrijpt een kind nog niet precies wat er gebeurd is, maar voelt het wel dat er iets niet goed zit.

Omdat kleuters nog sterk vanuit zichzelf denken, kunnen ze zich ook schuldig voelen voor dingen waarvoor ze niet verantwoordelijk zijn. Een kind kan bijvoorbeeld denken dat een ruzie tussen ouders zijn schuld is, of geloven dat een nare gebeurtenis veroorzaakt werd door iets wat het gedacht of gewenst heeft.

Schuldgevoel laat zich vaak zien in huilen, zich verstoppen, stil worden of terugtrekken. Andere kinderen zoeken juist toenadering, willen sorry zeggen of proberen iets goed te maken.

De wortels van schuldgevoel

Schuldgevoel ontstaat bij kleuters vaak wanneer ze merken dat hun gedrag gevolgen heeft voor anderen:

- een ander pijn doen, bijvoorbeeld door te duwen, iets af te pakken of iets kwetsends te zeggen;
- regels overtreden waarvan ze weten dat ze belangrijk zijn;
- een ouder, leerkracht of andere belangrijke volwassene teleurstellen;

- conflicten of ruzies met andere kinderen;
- magisch denken, waardoor ze gebeurtenissen met zichzelf verbinden;
- spanningen thuis of tussen volwassenen waarvan ze denken dat ze er iets mee te maken hebben.

Samen omgaan met schuldgevoel

Een kleuter met een schuldgevoel heeft vooral behoefte aan veiligheid en de boodschap dat een fout niet betekent dat hij 'slecht' is. Het helpt om het gedrag te benoemen zonder het kind zelf af te wijzen. Bijvoorbeeld: "Wat je deed was niet fijn voor je broer, maar jij bent nog altijd een lief kind."

Daarnaast helpt het om samen te kijken hoe iets hersteld kan worden. Een oprechte sorry of een kleine herstelactie leert kinderen dat fouten relaties niet kapot hoeven te maken.

Basisschoolkinderen

De taal van schuldgevoel

Basisschoolkinderen denken steeds meer na over zichzelf. Ze ontwikkelen waarden, leren onderscheid maken tussen goed en fout en worden zich bewuster van de gevolgen van hun gedrag. Daardoor kan schuldgevoel langer blijven hangen. Een kind kan uren of dagen piekeren over een ruzie, een kwetsende opmerking of een fout die het gemaakt heeft.

Sommige kinderen gebruiken schuldgevoel om verantwoordelijkheid te nemen en iets recht te zetten. Andere blijven erin vastzitten. Ze zeggen vaak sorry, blijven nadenken over wat ze anders hadden moeten doen of worden bang om opnieuw fouten te maken.

De wortels van schuldgevoel

Bij basisschoolkinderen ontstaat schuldgevoel vaak wanneer ze zich verantwoordelijk voelen voor zichzelf of anderen:
- fouten maken en bang zijn dat die iets zeggen over wie ze zijn;
- anderen kwetsen tijdens conflicten of ruzies;
- het gevoel hebben dat ze verwachtingen niet hebben waargemaakt;
- zich verantwoordelijk voelen voor vriendschappen of het welzijn van anderen;
- zich vergelijken met leeftijdsgenoten;
- zichzelf de schuld geven van situaties waar ze eigenlijk geen controle over hebben.