



Kinderkopje 9: Emoties

Emoties en gevoelens bepalen de gelukkigheids-factor. Ervaart een kind prettige gevoelens, dan beziet het kind allerlei moeilijke situaties als licht en oplosbaar en is gelukkig. Bemerkt een kind nare gevoelens, dan is alles te veel, te zwaar en te moeilijk. Iedereen herkent dit wel: je gemoedstoestand bepaalt hoe je tegen de wereld aan kijkt. Een kind dat zich fijn voelt, doet gezellig, heeft een positieve kijk op het leven en ervaart grip op dat wat het wil bereiken.

Binnen de integratieve psychotherapie streven we er daarom naar om kinderen (en opvoeders) in een 'actieve positie' te plaatsen t.a.v. hun eigen leven en gevoelswereld. Het kind is tijdens de sessies actief bezig om onaangename gevoelens op te lossen, zodat prettige gevoelens de ruimte kunnen krijgen. Kinderen merken (vaak tot hun eigen verrassing) dat ze dezelfde situaties nu heel anders ervaren. Dat is natuurlijk heerlijk. Het kind bepaalt in de therapie sessies hoe het zich wil voelen ongeacht de omstandigheden. In hulpverleningsland noemen we dit 'intern lotsbepaald' zijn. Kinderen, die hun gevoel laten bepalen door externe factoren, maken zich afhankelijk van wat er om hen heen gebeurt. Dat is natuurlijk heel naar en ze kunnen daar heel boos om worden. We willen dat kinderen uitgroeien tot onafhankelijke, evenwichtige, intern lotsbepaalde en gelukkige volwassenen. Daar hebben ze wel hulp bij nodig. Er is een grote rol voor opvoeders om het kind te beschermen tegen schadelijk gedrag van kinderen en volwassenen.

Want stel je eens voor dat een kind optimaal intern lotsbepaald is. Het ervaart zich blij, opgewekt en gelukkig ondanks grensoverschrijdend gedrag van anderen. Dat is niet gezond. We willen natuurlijk dat onze kinderen grensoverschrijdend gedrag herkennen, daarop adequaat reageren en zo een gezonde emotionele ontwikkeling

door maken. Tegelijkertijd hopen we dat zij zich niet door van alles van de wijs laten brengen. Dat is niet gemakkelijk voor opvoeders en kinderen. Wanneer laat je als opvoeder je kind in vol vertrouwen zelf conflicten of pesterijen oplossen en wanneer grijp je in? Opvoeders, die teveel voor kinderen doen (zonder te vragen of het kind dat wel wil) maken het kind van hen afhankelijk.

Om nog een beetje grip te hebben op hun leven, proberen kinderen dan hun ouders nog veel meer te laten doen. De kinderen gedragen zich als arrogante bazen, die te kampen hebben met onwillige werknemers. Sommige opvoeders begrijpen daar niets van: "Ik doe zoveel voor haar en nog is ze kortaf en ondankbaar." Eigenlijk is het heel begrijpelijk: wanneer opvoeders zich als slaven gedragen hoort daar wel een slavendrijver bij. Zodra je als opvoeder uit de rol van slaaf stapt is de rol van slavendrijver overbodig. De vraag hierbij is niet of kinderen hun rol van slavendrijver willen opgeven (ze doen niets liever), maar of opvoeders bereid zijn om uit hun rol van slaaf naar een gelijkwaardige positie over te stappen. Gelijkwaardigheid vraagt om het demonstreren van zelfrespect aan je kind. Gelijkwaardigheid vraagt om vertrouwen op het ontwikkelingsproces van je kind. Gelijkwaardigheid vraagt om oprechte nieuwsgierigheid naar wie jouw kind is. Gelijkwaardigheid vraagt om geven van zorg zonder bemoeizucht. Gelijkwaardigheid vraagt om liefdevolle begeleiding. Gelijkwaardigheid vraagt om weten wanneer ongevraagde hulp een cadeau is en wanneer het 'klein houden' tot gevolg heeft. Gelijkwaardigheid is echt in gesprek zijn met je kind. Over alle gevoelens zonder vooroordeel.