

Emotieregulatie bij jonge kinderen (1/2)

‘Sophie, kom je mee naar boven om naar bed te gaan?’ ‘Nee, ik wil nog niet naar bed!’ Herken je dat? Het is bedtijd en je kleuter schiet vol in de weerstand. Of het is etenstijd en het is een hele strijd om je kleuter achter de tablet of tv vandaan te krijgen.

Jonge kinderen kunnen hun eigen emoties nog niet goed reguleren. Dit komt doordat hun emotionele en cognitieve ontwikkeling nog niet zo ver is. Rond de leeftijd dat kleuters op de basisschool starten kunnen zij aangeven of zij boos of verdrietig zijn. Naar mate zij ouder worden leren ze ook steeds meer controle over hun gevoelens te krijgen. Je kleuter heeft jouw hulp hierbij hard nodig!

Wat kan je nou doen om je kleuter hierbij te helpen? En hoe krijg je je kleuter weer in beweging?

- Onderzoek wat er onder het gedrag van je kleuter zit. Het gaat vaak namelijk niet zozeer om het gedrag waar je iets mee moet, maar om de emotie die daaronder ligt.
- Erken het gevoel en toon daar begrip voor; *‘Ik snap dat je je boos voelt als je van de tablet moet, dat is ook heel jammer.’* En stel tegelijkertijd een grens; *‘Toch gaan we nu eten.’*
- Bied je kleuter alternatieven aan, bijvoorbeeld: *‘Je mag boos zijn, maar slaan en schoppen doen we hier niet. Wil je even brullen als een beer of flink stampen op de vloer?’* Hiermee keur je het gedrag af, maar geef je wel erkenning voor het gevoel dat je kind heeft. Of: *‘Het is bedtijd, wil je zelf naar boven lopen of zal ik jou tillen?’* Door een keuze te geven krijgt je kleuter een gevoel van autonomie/controlle.
- Jonge kinderen zijn heel gevoelig voor humor en zijn door grapjes te maken vaak sneller geneigd om mee te werken. Benader het dus niet altijd te serieus of te ‘streng’, bijvoorbeeld: *‘Als je nu je sokken niet aandoet doe ik ze om je oren hoor!’* of *‘Kan je nog harder nee roepen? Laten we eens kijken wie dat het hardst kan!’*

Emotieregulatie bij jonge kinderen (2/2)

- Merk je dat je het zelf lastig vindt om je emoties te baas te zijn? Het kan helpen om afstand en tijd in te bouwen tussen het moment dat er iets gebeurt en jouw reactie, zodat je niet in *the heat of the moment* reageert. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: *'Papa/mama voelt zich nu even heel boos worden, ik loop even naar de keuken om rustig adem te halen.'* Je doet dit dan niet alleen voor jezelf, maar je laat je kind ook meteen zien wat je kan doen als je emoties hoog oplopen. Je leeft het dus ook voor.

Praten over gevoelens met jonge kinderen is zo makkelijk nog niet. Het kan heel helpend en leerzaam zijn om samen met je kleuter boekjes over gevoelens te lezen. Zo leert je kleuter over verschillende emoties en zal hij/zij ook dingen van zichzelf gaan herkennen. Enkele boekentips:

- *Het Kleurenmonster* van Anna Llenas – Het kleurenmonster weet niet wat er met hem aan de hand is. Hij is helemaal in de war en voelt van alles door elkaar. Hij voelt zich blij, verdrietig, boos, bang en kalm tegelijk! Om hem te helpen laat een klein meisje hem met behulp van kleuren zien wat elk gevoel betekent.
- *Draakje Vurig* van Josina Intrabarolo en Janneke van Olphen – Het enthousiaste Draakje Vurig heeft een super-idee. Hij weet precies wat hij wil; varen naar het eiland in het meer! Als het plannetje na al zijn inspanningen toch dreigt te mislukken, wordt meteen duidelijk waarom hij Draakje Vurig heet.
- *Daantje het Vulkaantje – Het Emotieboek* van Mandy Langbroek – Daantje heeft een geheim. Wil je weten wat dit is? Emoties kunnen nog moeilijker zijn dan rekenen of taal. Slim omgaan met emoties is zo makkelijk nog niet. Het Emotieboek is een voorleesboek met handvatten om samen over emoties te praten.

Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de intern begeleider. De intern begeleider kan je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.