
EMOTIECOACHING

Als iemand écht luistert, mijn gevoelens erkent en me de kans geeft om te vertellen wat me nu werkelijk dwars zit, dan zou ik me beter gaan voelen. Rustiger en beter in staat om met mijn gevoelens en het probleem om te gaan. (...) Kinderen kunnen zichzelf beter helpen als iemand echt luistert en zich echt inleeft. Maar we spreken deze 'empathische' taal niet van nature en dus voelt het onnatuurlijk om het wel zo te doen. Als je wilt leren om gevoelens te accepteren dan heb je vaardigheden nodig die je héél veel moet oefenen. (uit:How2Talk2Kids)

'Emotiecoaching' helpt je om je kind te ondersteunen met het uitdrukken van (moeilijke en kwetsbare) emoties. Samen spreken over emoties schept vertrouwen en verbondenheid. Door het praten over en delen van emoties met je kind, leer je je kind op termijn ook beter om te gaan met zijn/haar eigen emoties.

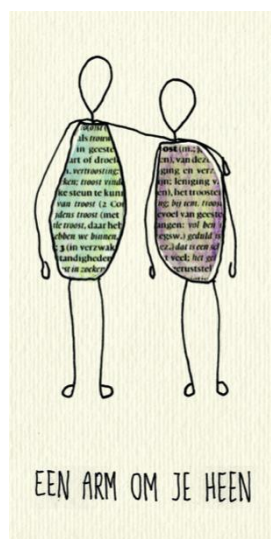
Hieronder kan je enkele stappen vinden die je hierbij op weg helpen.

Belangrijke kernwoorden die je houding als ouder bepalen tijdens elk van deze stappen zijn:

Nieuwsgierig en geïnteresseerd

Geduldig en empathisch

Open en verbindend



De 6 ingrediënten van emotiecoaching

1) Wees bewust van de emoties van je zoon/dochter en geef er aandacht aan

- Weet je wanneer je kind verdrietig is? Boos? Verward? Wat zijn signalen dat hij/zij zich zo voelt?
- Vorm je een beeld om welke emotie(s) het gaat. Herken je het verschil tussen de defensieve emoties van je kind en zijn/haar onderliggende kwetsbare emoties?

Bv.: wanneer je kind gekwetst is, drukt hij/zij dat misschien uit als boosheid?

Achter boosheid of onverschilligheid schuilen vaak meer kwetsbare emoties zoals verdriet of angst. We reageren soms defensief omdat we bang zijn om gekwetst te worden, omdat we ons onbegrepen voelen,... Dit is een beschermingsmechanisme, en we doen dit allemaal wel eens.

Denk eens terug aan een recent moment dat iemand je kwetste. Hoe reageerde je toen? Hoe voelde je je diep vanbinnen? En welke emotie kwam er als eerste uit? Toonde je meteen je diepste gevoelens of kwam er eerst iets anders?

En hoe gebeurt dit bij je kind? Op een moment dat ze ontgoocheld of verdrietig zijn, geven pubers soms als eerste boodschap bijvoorbeeld "Laat me gerust, het kan me niet schelen of ik ben boos op jou." Maar hierachter zit vaak een andere boodschap die niet meteen uitgesproken wordt: "Je hebt me gekwetst, ik voel me niet begrepen of ben ontgoocheld. Maar ik ben bang dat als ik dat aan je toon, je me niet zal begrijpen of afwijzen." Het kan helpen als ouder jezelf af te vragen welke kwetsbare gevoelens verstopt zitten achter de boosheid of onverschilligheid, en daar naar op zoek te gaan en over te praten met je kind.

2) Laat merken dat je luistert

Als je aandachtig luistert naar je kind, laat je hem/haar weten dat je zijn/haar bezorgdheden serieus neemt en dat je bereid bent hiervoor tijd te nemen.

- **Toon** dat je tijd maakt om te luisteren: zet je neer bij je kind, probeer te ontspannen en focus.
- Luister rustig en **aandachtig**.
- Laat merken dat je luistert door kleine **aanmoedigingen** zoals 'Hmmm...', 'Ja', 'Oh', knikken,...
- Laat horen wat je begrepen of gehoord hebt. Dit noemen we '**parafraseren**': in je eigen woorden weergeven wat je de ander hebt horen zeggen.

Bv.: "Als ik het goed begrijp, lijkt het alsof je zegt dat... en je je daar zus en zo bij voelt."

- **Toets af** of je het goed begrepen hebt: "Klopt dat?", "Bedoel je..., of is het toch nog anders?"

Probeer je bewust te zijn van je eigen gevoelens en bij jezelf op te merken hoe jij je voelt. Voel je je verdrietig? Of kwaad omdat je je aangevallen voelt door wat je kind zegt?

Probeer je gevoelens te beheersen en te reguleren. Als je zelf erg emotioneel reageert zal dit je kind afremmen. Als het je te veel wordt en je dreigt overspoeld te worden door emoties, zoek dan eerst manieren om terug rustig te worden (ademhaling, 555) of neem een time-out, voor je het gesprek verderzet.

3) Benoem de gevoelens

Het (h)erkennen en uiten van emoties helpt jongeren om zichzelf beter te begrijpen. Op die manier kunnen ze leren om te gaan met emoties, zichzelf te kalmeren en te troosten en tot eigen oplossingen te komen.

- **Benoem** zelf wat je ziet, denkt, vermoedt.
Bv “Je bent heel boos!”; “Iets maakt je verdrietig...”
- Wees aandachtig voor de **lichaamstaal**, gezichtsuitdrukkingen, gebaren van je kind: vaak geeft dit erg veel informatie over hoe hij/zij zich werkelijk voelt. Benoem eventueel wat je ziet gebeuren.
Bv “Ik zie dat je je gezicht verbergt achter je haren”, “Het lijkt alsof je je tranen inslikt”
- Help je kind om **woorden** te vinden voor wat hij/zij voelt. Geef voorbeelden (gefrustreerd, overstuurd, verdrietig,...)
- Zeg je kind dat het oké is om verschillende emoties tegelijk te ervaren
Bv.: “Dat maakt je boos, maar ook verdrietig.”

4) Wees empathisch en bevestig de emoties

Empathisch zijn of begrip tonen betekent dat je je probeert in te leven in je kind, dat je naar zijn of haar verhaal luistert vanuit zijn perspectief en echt probeert te snappen hoe het is om in de schoenen van je kind te staan. Empathisch zijn betekent dat je wil begrijpen waarom je kind zegt wat hij zegt, doet wat hij doet, denkt wat hij denkt. Door empathisch te reageren en de emoties te bevestigen (“Dus je voelt je ...”), geef je de boodschap dat je je kind gehoord hebt, begrijpt wat hij/zij zegt en dat het oké is dat hij/zij zich zo voelt.

- Als je kind spreekt over gevoelens, **geef** terug wat je gehoord hebt en hierover opmerkt.
- Luister naar hoe je kind een situatie heeft beleefd. Tracht zijn/haar perspectief in te nemen, probeer de situatie en de beleefde emoties **door zijn/haar ogen** te zien.
- **Toon begrip** voor zijn/haar gevoelens. Geef de boodschap: “Ik kan me voorstellen hoe je je voelt en waarom”, “Geen wonder dat je je zo voelt”.
- Je kan eventueel voorbeelden delen uit je eigen leven waarin je je gelijkaardig gevoeld hebt. Zo hoort je kind dat wat hij/zij voelt in die situatie niet vreemd is en oké is. Let wel op dat de focus van het gesprek blijft bij de beleving van jouw kind, en niet verschuift naar jouw verhaal.

Empathisch reageren, begrip tonen en bevestigen wat je kind voelt en ervaart, wil niet zeggen dat je het altijd eens bent met je kind of dat je hetzelfde zou voelen in zo’n situatie. Het wil ook niet zeggen dat je akkoord bent met het gedrag van je kind. Het is goed om alle mogelijke gevoelens van je kind te accepteren, maar bepaald gedrag moet wel worden begrensd (bv “Ik zie dat je erg boos bent, maar vertel het met woorden wat er aan de hand is in plaats van met je vuisten.”).

5) Wees nieuwsgierig en stel vragen

Begrijp niet te snel, maar stel vragen om meer te weten te komen. Wees nieuwsgierig naar de beleving van je kind. Daag je kind uit om zijn emoties uit te drukken en zelf goed na te denken.

- Vraag naar de **beleving/ ervaring**:
Bv.: “Hoe is dat dan voor jou?”; “Wat denk je dan?”; “Hoe voel je je daarbij?”; “Wat doet dit met jou?”; “Wat betekent dat voor jou?” ...
- **Doorvragen**:
Bv.: “Kan je iets meer vertellen over wat je zo gekwetst heeft?”; “Hoe is dat dan precies voor jou?”; “Wat maakte dat je je slecht voelde? Wat deed/zei ik dat jou dat gevoel gaf? Welk effect had dit op jou?” ...
- Maak het **concreet** en vraag **voorbeelden**: als het voor jou niet duidelijk is wat je kind bedoelt of over wat voor soort situatie het gaat, vraag dan om een concreet voorbeeld te geven.
Bv.: “Kan je daar een voorbeeld van geven zodat ik het beter zou kunnen begrijpen?”; “In welke situatie gebeurde dit? Waar-wanneer-met wie-wat gebeurde er precies?”

6) Kom tegemoet aan de emotionele nood

Emoties zijn waardevolle kansen tot verbondenheid. Je kind heeft jou het meeste nodig wanneer hij/zij zich verdrietig, boos, bang, verward of gekwetst voelt! Dat zijn momenten waarop je je kind kan steunen en troosten. Troosten kan met woorden en/of daden (bv: knuffel, hand vasthouden, ...)

- Verdriet → ‘ik heb je nodig om me te troosten’
- Angst → ‘ik heb je nodig om me te beschermen’
- Boosheid → ‘ik heb je nodig om te helpen grenzen stellen en begrijpen welk onderliggend gevoel mijn boosheid drijft (bv gevoel van onrechtvaardigheid, gekwettheid,...)
- Schaamte → ‘ik heb je nodig om me bevestiging te geven dat ik de moeite waard ben’
- Verward → ‘ik heb je nodig om mee mijn gevoelens te helpen begrijpen’

Emotiecoaching, wanneer niet, wanneer wel?

Wanneer is emotiecoaching níet geschikt?

- Wanneer je als ouder niet onmiddellijk tijd kan maken.
- Wanneer er derden meeluisteren.
- Wanneer er zich een conflict voordoet en/of bij het moeten bewaken van grenzen.
- Wanneer je als ouder zelf overstuur, gefrustreerd of moe bent.

“Smeed het ijzer als het koud is”

Er zijn bepaalde omstandigheden die het een pak moeilijker maken om op een rustige en empathische manier het gesprek met je kind aan te gaan. Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig, en stel het praten met je kind dan uit tot een later moment.

Denk maar eens aan het geduld dat je met je kinderen kan opbrengen op het einde van een ontspannende en leuke vakantiedag versus na een hectische en stresserende dag. Wanneer je als ouder zelf gestrest, vermoeid, overstuur of gefrustreerd bent, dan ben je minder goed in staat om begripvol te luisteren en je in de schoenen van je kind te verplaatsen. Dat is heel normaal. Op die momenten zullen jij en je kind sneller in de valkuil trappen van escalatie of machtsstrijd. Daarom is het in zo’n situaties aan te raden om het gesprek met je kind uit te stellen, en eerst zelf wat stoom af te laten, je batterijen op te laden, of er een nachtje overheen te laten gaan. Het is oké om tegen je kind te zeggen: “Kijk, ik merk dat je het lastig hebt, en ik wil er voor je zijn en naar je luisteren, maar ik ben zo moe na mn zware dag, op dit moment gaat het me niet af. Laten we morgen na schooltijd even de tijd nemen om het hier over te hebben.”

Als één van deze situaties zich voordoet, blijft het wel belangrijk om op een later moment de tijd te nemen om met je kind te praten. Neem hierbij zelf het initiatief en spreek eventueel een moment af. Als je merkt dat de nood bij je kind hoog is, tracht dan in te schatten en af te toetsen of het kan wachten of niet. Hoe groter de nood van je kind, hoe belangrijker om prioriteit aan tijd voor je kind te geven.

Bv. Je kind lijkt overstuur ’s ochtends en je moet dringend naar je werk vertrekken. Maak dan even tijd om hier even over te praten, te troosten, check of het oké is, spreek evt af dat hij/zij je mag bellen en praat ’s avonds uitgebreider.

Wanneer is emotie coaching wél geschikt?

- Wanneer er een rustig moment is.
- Wanneer je ziet dat je kind boos, prikkelbaar, teruggetrokken, overstuur... is.
- Als je tijd kan maken.

Valkuilen

Bewust zijn van de mogelijke valkuilen verkleint de kans om er in te tuimelen. Besef echter dat ELKE ouder nu en dan in deze valkuilen trapt. Dergelijke reacties komen namelijk meestal voort vanuit de beste bedoelingen.

- Minimaliseren of ontkennen wat je kind voelt – doen we meestal omdat we het minder erg willen maken voor ons kind.
Bv “Daar hoeft je toch niet verdrietig om te zijn, zo erg is dat toch niet”
- Zeggen hoe je kind zich wel of niet zou moeten voelen.
Bv “Je zou trots moeten zijn dat...”
- Tegen ingaan met feiten of logica, in discussie gaan.
Bv “Maar zo heb ik dat niet gezegd”;
- Onderbreken, te snel een mening of bedenking willen geven
- Meteen overgaan tot probleemoplossing, of te snel overgaan tot het geven van advies.
Bv “Je zou beter wat meer van je afbijten. Laat die vriendin toch vallen, dat is geen goede vriendin voor j.”
- Wees voorzichtig met het stellen van (veel) “waarom”-vragen. Deze lokken je kind ‘in de verdediging’. Stel eerder vragen die nieuwsgierigheid tonen.
Bv.: vraag *niet* “Waarom ben je zo boos?”, maar *wel* “Hoe is dat voor jou?”, “Wat is het juist dat jou zo boos maakt?”, “Welk effect heeft dat op jou?”
- Vermijd vragen waarop je het antwoord al weet.
Bv Vraag niet: “Heb je vandaag gespijbeld?”, maar zeg eerder: “School heeft vandaag gebeld om te zeggen dat je gespijbeld hebt vandaag”.
- Vermijd het stellen van vragen waar je het antwoord al op weet. Teveel van deze en je kind voelt zich ondervraagd en gemanipuleerd.
Bv “Was jij vandaag op school?” terwijl de schooldirecteur je heeft gebeld om te zeggen dat je kind niet op school was en dus gespijbeld heeft.

Problemen oplossen

- Ga pas over tot het helpen oplossen van problemen nadat je kind zich volledig gehoord en begrepen voelt door jou. Jongeren moeten eerst leren hoe ze hun gevoelens kunnen uitdrukken en zich hierin gehoord voelen, alvorens ze kunnen overgaan tot het oplossen van het probleem.
- Een luisterend oor en bevestiging krijgen, is vaak alles wat je zoon/dochter wil en nodig heeft. Van zodra jongeren zelf begrijpen en zicht krijgen op waar ze mee zitten, komen ze vaak zelf op oplossingen.
- Wanneer jongeren minder bezig zijn met zichzelf te verdedigen of het ingaan tegen ouderlijk advies, kunnen ze makkelijker uitgedaagd worden om na te denken over zichzelf, over wat ze denken te willen en nodig te hebben.
- Als jongeren meer verantwoordelijkheid krijgen in het oplossen van problemen, zijn ze meer geneigd naar ouders te gaan voor advies en hulp.
- Pas als een jongere zich volledig gehoord voelt, zal hij/zij ook openstaan voor jouw perspectief of suggesties.

Stappenplan voor probleemoplossing

1. Identificeer doelen

Wat is het probleem dat we proberen op te lossen? Wat is de vraag van je kind?

Bv. Van schoolrichting veranderen? Uitgaan? Seks hebben? Alleen thuisblijven terwijl ouders een weekend weg zijn?

2. Nadenken over mogelijke oplossingen

- Brainstormen – geen enkel idee is te stom om te overwegen. Laat je kind zo veel mogelijk zelf met ideeën afkomen en geef nog geen bedenkingen en keur niets af.
- Schrijf alle mogelijke oplossingen op
- Herinner je kind aan gelijkaardige situaties en hoe hij/zij deze in het verleden heeft aangepakt

3. Evalueer alle voorgestelde oplossingen

Laat je kind zo veel mogelijk zelf aan het woord, stel vragen, zet hem/haar aan het nadenken. Het is veel sterker als je kind ZELF nadelen kan opnoemen, dan wanneer jij als ouder hiermee komt. Stimuleer je kind dus om hier zelf bij stil te staan. Hierna kan je je eigen bedenkingen eventueel toevoegen.

- Wat zijn voor- en nadelen? Winsten versus kosten?
- Wat is de slaagkans?
- Is het veilig?
- Laat je kind zich afvragen: Hoe zou ik me daarbij voelen? Hoe zouden anderen zich daarbij voelen?
- Is deze oplossing in lijn met mijn doelen? Effecten op korte termijn versus lange termijn?
- Is deze oplossing in lijn met onze waarden en normen?

4. Help je kind om een oplossing te kiezen.

Ga na wat je kind nodig heeft van jou om hem/haar te ondersteunen in de uitvoering van de gekozen oplossing.

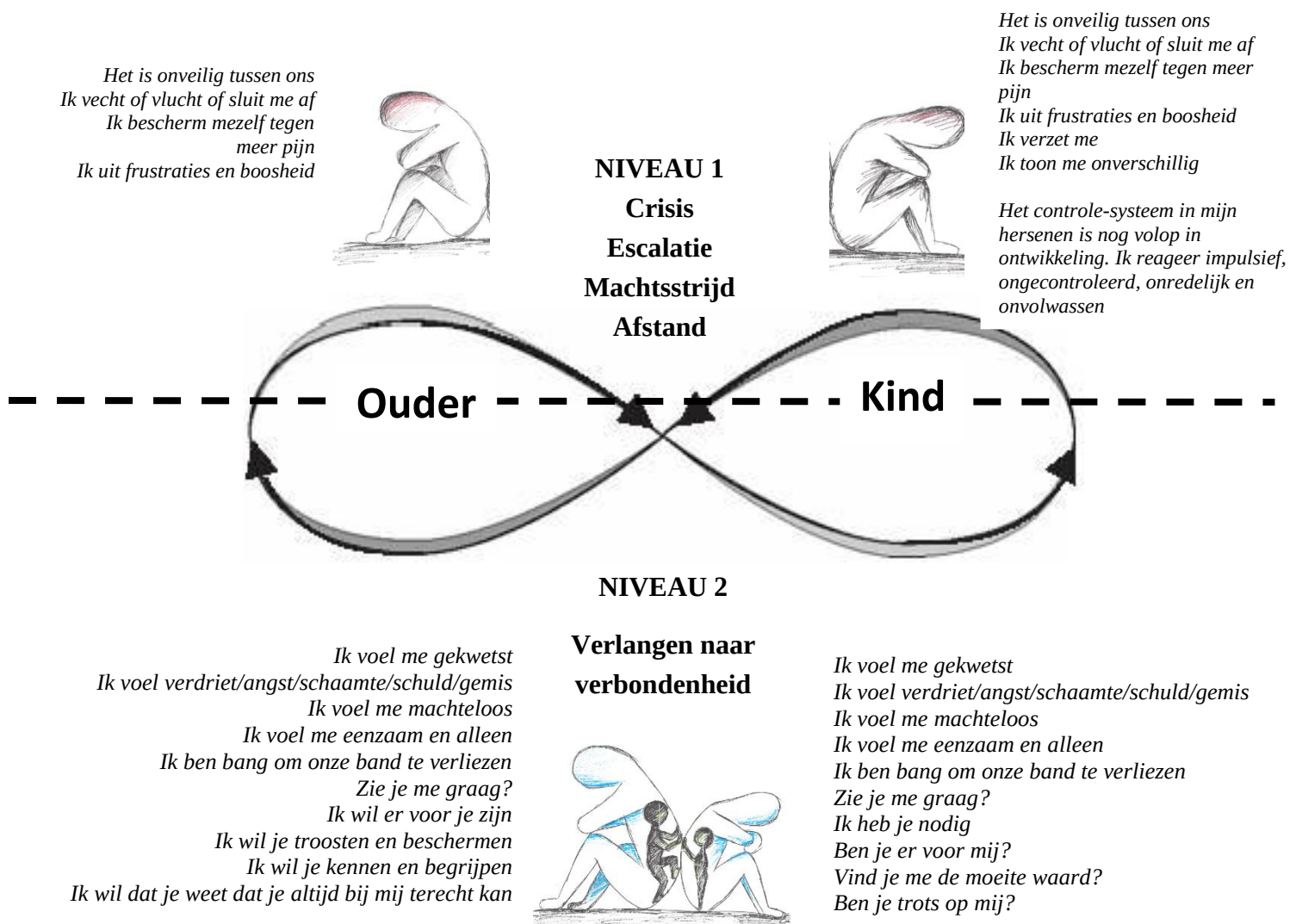
5. Evalueer en stuur bij.

Had deze oplossing het gewenste effect? Wat zou je eventueel anders aanpakken in de toekomst?

Omgaan met meningsverschillen en conflicten

Meningsverschillen en conflicten maken deel uit van elke ouder-kindrelatie. Een meningsverschil of conflict is een belangrijke **leerkans** voor je kind. Via deze weg kunnen jongeren namelijk leren hoe ze op een gepaste manier de eigen mening kunnen uitdrukken, hoe ze zich kunnen verplaatsen in (het perspectief van) de andere, en hoe ze diplomatisch kunnen onderhandelen. Dit zijn belangrijke vaardigheden in hun verdere levensloop, maar ze hebben jouw hulp en steun nodig in dit leerproces.

Conflicten en meningsverschillen: we communiceren op 2 niveaus



- Hoe harder je kind in communicatie gaat op Niveau 1, des te meer hij/zij eigenlijk onderliggend zegt: *'Ik heb je nodig om interesse te tonen in wat er allemaal aan emoties in me omgaat. Ik heb je nodig om me te doen voelen dat je me blijft vasthouden en graag zien.'*
- Iedereen trapt wel eens in de valkuil van escalatie op Niveau 1. Wat te doen als ouder?
 - 1) **Wees groter, sterker, wijzer en liefdevol:** Wees de eerste die opmerkt dat jij en je kind samen in de val getrapt zijn van escalatie op Niveau 1. Benoem deze valkuil en wees de eerste om opnieuw verbinding te zoeken met je kind: gebruik emotiecoaching om te weten te komen wat er zich onderliggend op Niveau 2 bij jezelf en je kind afspeelt.
 - 2) **Smeed het ijzer als het koud is.** Je kind heeft je mogelijks gekwetst of gedrag gesteld dat niet door de beugel kan. Neem zelf de tijd om af te koelen en je emotionele batterijen met begrip en geduld opnieuw op te laden. Reik uit naar je partner of eigen netwerk voor steun. Geef je kind duidelijk aan dat je er later op zal terugkomen.
 - 3) **Herstel de relatie na conflict:** Maak contact wanneer de gemoederen bedaard zijn (*'Amai, dat was daarstraks heftig tussen ons hé. Ik denk dat ik zo boos werd omdat toen je ... zei, ik me zo machteloos/bang voelde dat ik dacht dat ik je kwijt aan het raken was'* of *'ik zie dat het moeilijk is voor jou en dat je ergens mee zit'*). Bied een gesprek aan, een luisterend oor, troost en herstel. Ook al doet je kind er niets mee, je hebt je verbindend aanwezig getoond en je kind voelt dit.

