

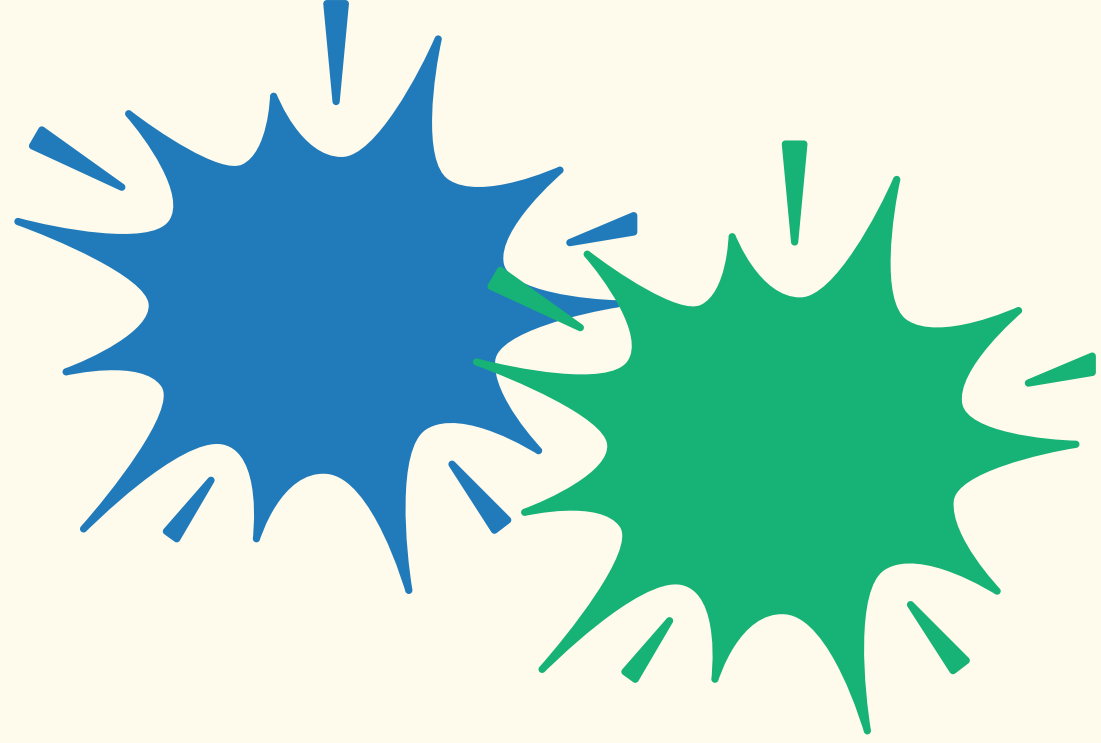


Emoties Begrijpen

WAT HET GEDRAG VAN JE KIND JE VERTELT

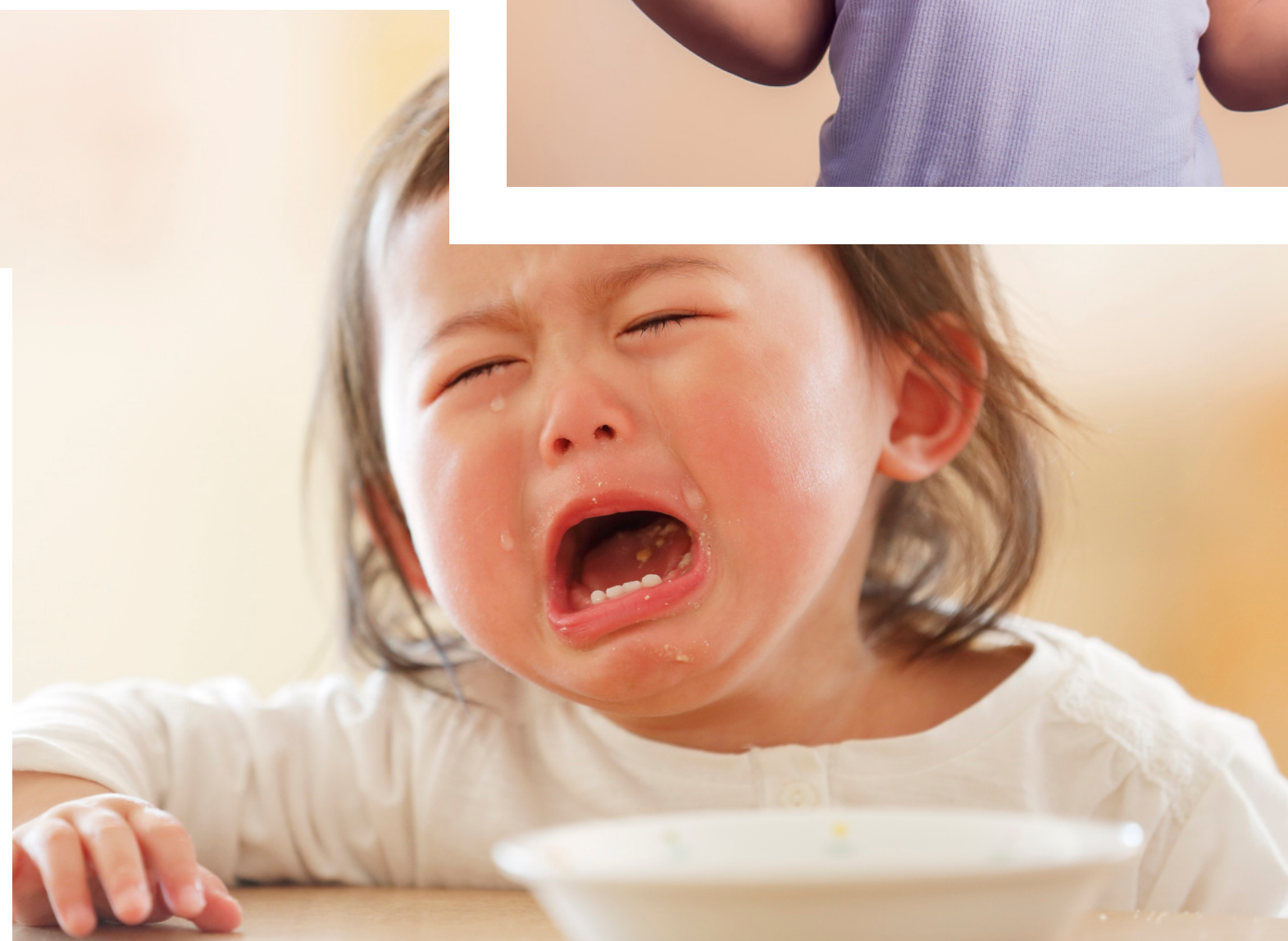


Klaar Hammenecker voor de Gezinsbond - 17 februari 2025



- Kinderpsycholoog en therapeut met bijna 30 jaar ervaring in het werken met kinderen, jongeren en hun gezinnen.
- Auteur van verschillende (kinder)boeken.
- Veelgevraagd spreker
- Online tips en advies
- Begeleidt kinderen en jongeren die betrokken zijn bij TV-programma's
- Zelf mama van drie dochters





**wat je kind zich
(onbewust) herinnert
over die waarneming**

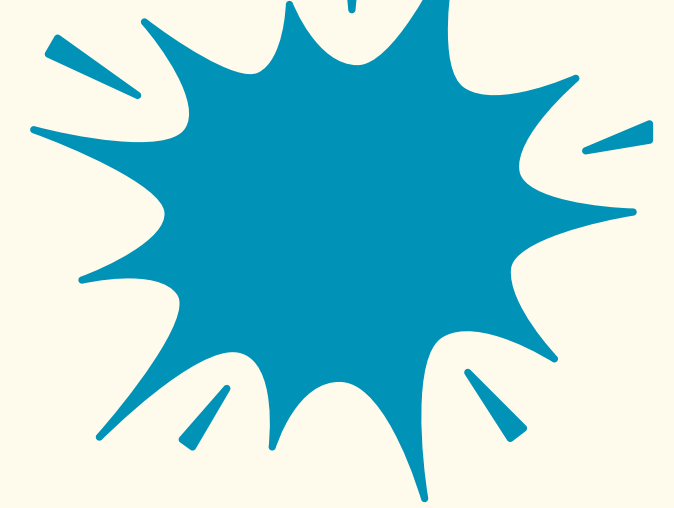
HOE HET WERKT

**wat je kind waarneemt
(via zintuigen)**

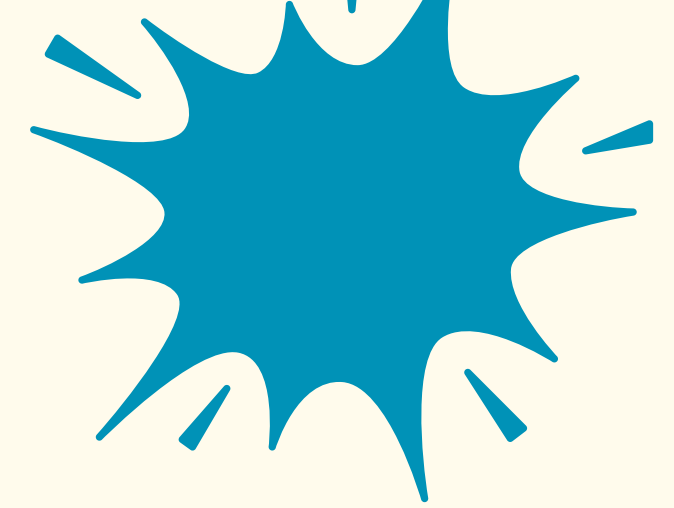
**wat je kind ervaart
of voelt bij die
waarneming**

**wat je kind nodig heeft, wat
voor je kind op dat moment
een belangrijke -soms zelfs
noodzakelijke behoefte is**

**hoe je kind reageert
en handelt**



PRIKKELS

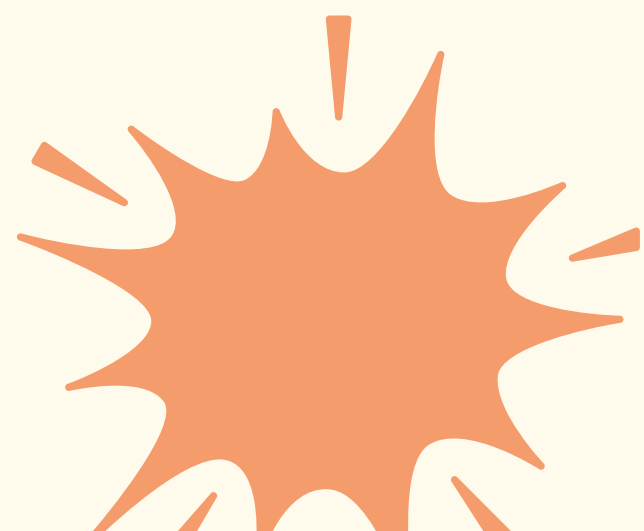


KOMEN BINNEN **zien, huilen, proeven, ruiken,
voelen**

KRIJGEN EEN
LABEL

**doet deugd,
geeft angst,
verwart,
maakt alert**

ROEPEN OP
**herinneringen,
gedachten,
oude pijn**





EMOTIES EN GEVOELENS

**zijn signaalgevers
ze hebben een
soort brugfunctie
tussen de
waarneming en de
behoefte**





Bange kinderen : behoefte aan **nabijheid en voorspelbaarheid**

Verdrietige kinderen: behoefte aan **troost** en **erkenning**.

Boze kinderen : willen **rechtvaardigheid, gezien worden** en willen dat er **rekening** met hen wordt **gehouden**.

Blije kinderen: zorg dat je hen niet uit het oog verliest.'

BEHOEFTE

wat je kind nodig
heeft
om te overleven
om zich veilig te
voelen
om te kunnen
ontwikkelen





Psychologische Basisbehoeften

Autonomie: elk kind wil zichzelf kunnen zijn

Betrokkenheid: elk kind wil zich verbonden voelen,
erbij horen

Competentie: elk kind wil succes ervaren, wil iets
realiseren, presteren

BEHOEFTE

Basisbehoeften: fysiek - psychologisch

Maar ook:

Gezondheid	Begrip	Duidelijkheid
Beweging	Verdraagzaamheid	Geruststelling
Vrijheid	Creativiteit	Groei
Eerlijkheid	Liefde	Nabijheid
Ontspanning	Erbij horen	Humor
Rust	Respect	Orde
Samenwerking	Zorg	Controle
Kennis	Verantwoordelijkheid	Vertrouwen
Aanraking	Vieren	Rouwen

en nog veel meer



GEDRAG

- reactie op prikkel
- reactie op gevoel
- reactie op (on)vervulde behoefte

- gericht op overleven
- doelgericht
- functioneel



Wat heeft jouw kind nodig?





Waarom doet die nu zo?

Wat zie ik?

gedrag, houding, expressie

Wat zit daarachter? Wat is de boodschap?

wat wil mijn kind me duidelijk maken?

Wat heeft die dan nu van mij nodig?

vertaling, afstemming

GEVOELENS

**wanneer behoeften
vervuld zijn**

**wanneer behoeften
NIET vervuld zijn**

dankbaar	kwetsbaar	bang	hulpeloos	bezorgd
gelukkig	gevoelig	verdrietig	pijn	zwaarmoedig
opgelucht	trots	verward	schuldig	gefrustreerd
zelfzeker	kalm	eenzaam	verveeld	uitgedaagd
ontspannen	veilig	jaloers	aarzelend	verveeld
speels	alert	moedeloos	geïrriteerd	afwezig
opgewonden	verwonderd	zenuwachtig	woedend	onverschillig
open	...	beschaamd	overstuur	vijandig

en nog veel meer



Wat jouw kind nodig heeft



- Ouders zijn containers.
- Ouders zijn tolken.
- Ouders zijn ook maar mensen.

Containen



- Luister naar wat je kind brengt.
- Containment
- Ontvang de gevoelens van je kind en geef zo erkenning.
- Maak verbinding.
- Zoek de juiste afstand / nabijheid
- Help zo emoties te reguleren

Tolken



- Toon empathie
- Vertaal het gevoel zodat je kind zichzelf kan begrijpen
- Ga op zoek naar onderliggende behoeftes.
- Benoem dit zodat je kind leert waar dat gevoel vandaan komt en via jou zichzelf leert voelen en begrijpen.

Mildheid



- 30 tot 50 procent
- Eigen noden en behoeften
- Eigen opvoedingsverhaal, kwetsuren en blauwe plekken
- Zelfzorg
- Zelf-regulatie

5 OPVOEDINGSBASICS

#1 Opvoeden is maatwerk

#2 Eerst verbinden, dan begrenzen

#3 Zelf doen geeft zelfvertrouwen

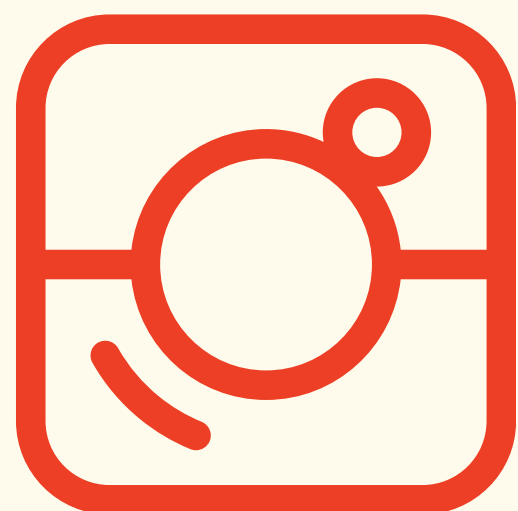
#4 Zorg(en) voor later

#5 De beste ouders maken zichzelf op termijn overbodig





KLAARHAMMENECKER.BE



KLAAR_HAMMENECKER



NOOIT KLAAR



SCAN ME