

Maatwerk in persoonlijke groei

Schoolformaat

meer dan schoolmaatschappelijk werk



Nieuwsbrief schoolmaatschappelijk werk feb, 22, Thema: Emotieregulatie en helpende gedachten.

Beste ouders/verzorgers,

Hierbij de vijfde nieuwsbrief vanuit het schoolmaatschappelijk werk. Deze keer gaat het over het omgaan met emoties en het toepassen van helpende gedachten. Alledaagse dingen waar kinderen regelmatig mee in de knoop zitten. In deze nieuwsbrief geven we jullie een aantal tips en voorbeelden hoe je hier met je kind over kan praten. Heb je na het lezen van deze nieuwsbrief nog vragen, schroom dan niet om contact met mij te zoeken.

Vriendelijke groeten,

Suzanne Quist,

s.quist@schoolformaat.nl

Emoties

Wat zijn het, wat betekent het en hoe ga je ermee om? Emoties of gevoelens, is iets dat iedereen heeft. Dat is heel normaal. Soms zijn ze fijn, soms zijn ze minder fijn.

Goed is om te weten dat gevoelens na verloop kunnen veranderen en dat iedereen wat anders kan voelen in dezelfde situatie. En dat is prima

Kinderen moeten veel leren over omgaan met emoties/gevoelens

Bijvoorbeeld hoe ze hun eigen emoties kunnen scheiden van die van een ander, maar ook hoe ze in woord en daad kunnen uitdrukken hoe zich voelen, hoe ze emoties leren toelaten, hoe ze emoties accepteren en hoe ze met tegenstrijdige emoties om moeten gaan

Dat noem je emotieregulatie.

Ouders kunnen kinderen daarbij helpen. Maar hoe doe je dat eigenlijk als ouder?

De eerste jaren van zijn/haar leven kijkt je kind hoe jij het doet, hoe jij omgaat met je emoties. Je bent een voorbeeld voor jouw kind. Kijk eens hoe je zelf omgaat met je emoties. Als je dat weet, kun je je kind beter helpen.

Een paar tips:

- ❖ Laat kinderen merken dat je van ze houdt en reageer positief als ze iets goed doen.
- ❖ Vraag aan je kind(eren) hoe hij/zij zich voelt in bepaalde situaties. Benoem daarbij dat gevoelens heel gewoon zijn en dat alle gevoelens gevoeld mogen worden.
- ❖ Benoem de positieve en ook de negatieve gevoelens die je ergens over kunt hebben. Je kunt het inleven in gevoelens van anderen stimuleren door op gevoelens te wijzen en erover te praten.
- ❖ Help je kind zijn/haar gevoelens te verwoorden.

Helpende gedachten

Wat zijn helpende gedachten?

Helpende gedachten zijn gedachten die je een prettig gevoel geven en je kunnen ondersteunen om dingen te doen. Wanneer kinderen onzeker zijn of hulp nodig hebben om een doel te bereiken, kunnen helpende gedachten hen helpen. Hoe vaker je met helpende gedachten oefent, hoe meer het een positieve invloed kan hebben op je dag. Helpende gedachten zullen ervoor zorgen dat je kind meer zelfvertrouwen krijgt en beter kan omgaan met vervelende situaties.

Negatieve gedachten

Negatief denken is het tegenovergestelde van positief of helpende gedachten. Hoe meer gedachten je hebt en aan je voorbijkomen, hoe meer je gaat geloven dat ze echt waar zijn. Gedachten komen en gaan en zijn dus niet meteen waar. De negatieve gedachten kunnen invloed hebben op het zelfvertrouwen van je kind. Het is heel normaal als je kind negatieve gedachten heeft. Door de negatieve gedachten om te zetten in helpende gedachten leren kinderen niet op te geven en zichzelf te motiveren.

Je kunt je kind helpen zijn negatieve gedachten om te zetten door er een helpende gedachten aan vast te plakken. Iedere keer wanneer je kind een negatieve zin zegt, draai je hem om naar het positieve. Laat je kind hier zelf ook mee oefenen.

Niet helpende gedachten



Helpende gedachten

