

OP EEN EENVOUDIGE MANIER (JE) KINDEREN 'COACHEN' MET DE KRACHTSPIEGEL

Van binnenuit de veerkracht van kinderen versterken

22 NOVEMBER 2019

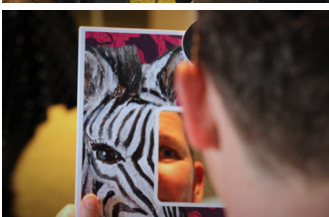


Deze ervaringsgerichte training wil ouders, opvoeders, leerkrachten en coaches kennis laten maken met de effectiviteit van de Krachtspiegelmethode van Katrien De Keyzer (meer info over de methode op pag. 57). Je krijgt tips en handvaten aangereikt in het omgaan met het zelfvertrouwen, de veerkracht en het zelfbeeld bij kinderen. Ontdek deze gespreksmethode die je kan toepassen bij kinderen van 5 tot en met 12 jaar om zo van binnenuit wezenlijke verandering te weeg te brengen. Zo kan jij het verschil maken. Deze live training is voor professionals maar ook voor ouders. Want ook als ouder kan jij zelf veel in handen nemen en op een laagdrempelige en veilige manier je kind innerlijk versterken. Het wordt gegeven door Susan Van Asten die tal van trainingen geeft (zie ook column hiernaast). Heel welkom!

PRAKTISCHE INFORMATIE

- > **Vrijdag 22 november 2019 van 10.00 - 13.00 uur**
- > **Locatie: Naturann, Molenstraat 49, 2840 Reet, België**
(centraal gelegen tussen Mechelen en Antwerpen) - gratis parking vlakbij.
- > **Inclusief koffie/thee/water, wat lekkers en een goodiebag.**
- > **Investering: 49 euro**
- > **Maximaal 20 plekken beschikbaar**

Meer info en inschrijven via www.krachtkits.be/live-training.



FOTOGRAFIE: KATRIEN DE KEYZER EN ROSANNE VAN DE BERG

Kinderen en emoties, hoe ga je daar nu mee om?

Kinderen en emoties. We hebben er iedere dag mee te maken. En niet alleen met hun emoties. Ook die van onszelf. Gelukkig maar, want emoties zijn een wezenlijk onderdeel van wie we zijn. Ze vertellen ons hoe het met ons gaat. Hoe jammer en vreemd eigenlijk dat wij als volwassenen niet of nauwelijks geleerd hebben hoe we hiermee om moeten gaan. Sterker nog; veelal zijn we vroeger afgewezen op onze emoties. Boos zijn was uit den boze, tranen moesten snel gedroogd worden, bang zijn was voor aanstellers en wanneer je heel blij was, dan moest je een beetje 'normaal' doen.

Herkenbaar? Het woord 'emotie' komt van het Latijnse woord 'emovere' en betekent letterlijk 'in beweging zetten' (vrij vertaald). Emoties zetten ons in beweging. De emotie boos helpt ons onze grenzen aangeven. Het geeft kracht en die energie moet er op een of andere manier uit. De emotie verdriet laat ons stil staan, zodat we nare gebeurtenissen kunnen verwerken. De emotie bang waarschuwt ons voor gevaar. Hierdoor zijn we alert en letten we op. En tenslotte zorgt de emotie blij ervoor dat we kunnen opladen. Energie opdoen. Mijn allerbelangrijkste boodschap is dat we mogen beseffen dat kinderen nog te leren hebben hoe om te gaan met hun emoties. Dit kunnen ze niet vanzelf. Net zoals leren lopen, praten, netjes eten, enz. Daarbij helpen we hen ook. We moedigen aan, doen voor hoe het hoort, geven instructies en complimenten. Bij het leren omgaan met emoties zijn we ons hier vaak niet bewust van.

Wat hebben kinderen te leren dan? De 4 leerstappen rondom emoties zijn: herkennen (wat is het dat ik voel?), benoemen (hoe heet dat wat ik voel?), accepteren (het is oké wat ik voel) en uiten op een gezonde manier (ik weet wat ik kan doen als ik me zo voel). En dit is een behoorlijke klus! Kijk maar naar de maatschappij om ons heen en je ziet hoeveel volwassenen hier nog moeite mee hebben.

“Ik ben ervan overtuigd dat als kinderen leren omgaan met hun emoties dat hun zelfvertrouwen enorm toeneemt.”

Mogen onze kinderen deze klus dan ook lastig vinden? En het nog ontwikkelen? Mogen ze daarbij ook fouten maken? Iets leren begint bij het vertrouwen voelen vanuit je omgeving dat je het mag leren. En iets leren gaat gepaard met fouten maken om van daaruit te ontdekken wat wel en niet werkt. Wees je dus bewust van je eigen emoties, gedragingen en wat jij nog te leren hebt. Benoem bij je/een kind wat je ziet gebeuren en help hem bij het herkennen ervan, biedt hulp aan om ermee te leren omgaan. En daarbij is het ook belangrijk om ongewenst gedrag te begrenzen. Dit kan met respect en mét erkenning voor de emotie die er mag zijn. En tenslotte, accepteer dat je/het kind dit aan het leren is en daarbij fouten maakt. Ik ben ervan overtuigd dat als kinderen leren hun emoties te herkennen, erkennen, accepteren en er op een gezonde manier uiting aan te geven, dat hun zelfvertrouwen enorm toeneemt.

Susan van Asten is coach/trainer, ontwikkelaar van SOS kinderen en emoties en auteur van 'De gids over emoties bij kids' en 'Handboek ontwikkelreis voor ouders'. Voor professionals verzorgt zij trainingen, ook voor teams van scholen en kinderdagverblijven. Voor ouders verzorgt zij een online cursus en online coaching. www.sos-kinderenenemoties.nl

