

# Wat doe je met emoties in de gymles?

## Over emotieregulatie in de gymles

Een groepje kinderen speelt een tikspel. Ik zie dat Timo boos wordt, Kay een harde duw geeft en vervolgens boos de gymzaal uitloopt. Als ik vraag wat er aan de hand is zegt Timo niets en kijkt boos langs mij heen. Ik probeer nog eens te vragen wat er aan de hand is en na een tijdje zegt Timo op een boze toon: 'Kay tikt alleen maar steeds mij, dat vind ik heel oneerlijk'. Ik stel voor dat we Kay erbij vragen om het samen uit te praten. Ondertussen denk ik ook aan de 28 andere kinderen die nu al 5 minuten alleen in de zaal zijn. Dus ik probeer Timo terug de zaal in te praten, wat erg lastig blijkt te zijn. Het uitpraten verloopt vervolgens niet echt soepel. Kay snapt het probleem niet en Timo blijft bokkig over het voorval.

TEKST CORINE VISSER

**D**it is een voorbeeld dat vakleerkrachten in allerlei varianten herkennen. Hoe moet je hier mee omgaan en hoe kan je hier kinderen in begeleiden? In dit artikel staan we stil bij het begrip emotieregulatie en proberen we meer grip te krijgen op de toepassingen ervan in de gymles.

### Het begrip emotieregulatie

Emotieregulatie is niets anders dan het vermogen om je eigen emoties de baas te blijven. In een goede gymles zijn de kinderen druk 'doende', waardoor al snel allerlei emoties naar boven kunnen komen, zoals blij, boos, bang, bedroefd enz. Een kind moet leren met deze emoties zodanig om te gaan dat het niet ten nadeel, maar juist ten voordeel komt van het leerproces van zichzelf en de andere kinderen. Het is goed te onderkennen dat je bang bent als het gevaarlijk wordt. Het is goed dat je boos wordt als iemand wat gemeens doet, maar te bang of te boos kan leiden tot lastgedrag naar zichzelf en/of andere kinderen.

**Het is goed dat je boos wordt als iemand wat gemeens doet, maar te bang of te boos kan leiden tot lastgedrag naar zichzelf en/of andere kinderen**

We verwachten dat kinderen bij het ouder worden steeds beter controle krijgen over hun emoties en het gedrag dat hier mee samenhangt. Dit is niet iets dat vanzelf gebeurt. Het

(aangeboren) temperament speelt hierbij een belangrijke rol. Uiteraard zijn de voorbeelden die het kind krijgt in zijn omgeving ook van groot belang. Kinderen leren veel van wat ze om zich heen zien. Wanneer een ouder zelf soms moeite heeft de emoties onder controle te houden, is het begrijpelijk dat het kind hier ook moeite mee heeft. Een kind leert zo van huis uit onvoldoende om te leren gaan met emotieregulatie.

Kenmerken van een slecht ontwikkelde emotieregulatie bij kinderen zijn te herkennen aan fight, flight en freeze gedragingen zoals:

- woedend zijn als ze verliezen bij een spelletje;
- gefrustreerd raken van moeilijke taken;
- niet in staat een compromis te sluiten.

### Het belang van emotieregulatie

Goed kunnen omgaan met emoties is heel belangrijk voor het welbevinden. Wanneer een kind bij iedere tegenslag overspoeld wordt door emoties, voelt hij zich vaak niet prettig. Het is dan lastig om doelen te bereiken of tegenslagen te overwinnen. Maar ook voor de sociale omgang is het zeer belangrijk dat een kind leert omgaan met zijn of haar emoties. Een basisschoolleerling die snel huilt of boos wordt zal meer moeite hebben aansluiting te vinden bij leeftijdgenoten dan een kind dat zijn emoties meer leeftijdsadequaat kan uiten.

### Leer het kind de emoties in zichzelf te herkennen

Leren met emoties omgaan start dat het kind de verschillende emoties in zichzelf leert te herkennen. Hier begint het leren. Jonge kinderen



▲ *Gaat het weer?* halen vaak verdriet, teleurstelling en boosheid door elkaar. Misschien speelde in het voorbeeld hierboven van Timo niet alleen de boosheid, maar vooral ook het verdriet steeds getikt te worden en daardoor niet bij de groep te horen of negatieve gevoelens te ervaren 'ik kan het toch niet'. Wanneer kinderen leren hun emoties te herkennen en uit elkaar te houden, zien we dat ze ook steeds beter leren hun gevoelens op een juiste, gepaste manier te uiten. Wanneer Timo eenmaal begrijpt dat het verdriet is wat hij voelt, zal hij dit uiten in plaats van boos te worden. Andere gedachten kunnen Timo hierbij helpen. En zijn omgeving zal daar waarschijnlijk met meer begrip op reageren dan op boosheid. Andersom kan een kind ook 'te blij' reageren wanneer hij bijvoorbeeld in een ander groepje geplaatst wordt dan een kind waar hij niet zo graag mee gymt. Ook daarin moet een kind zijn emoties leren kennen.

### **Benoem de emoties bij het kind**

Uit het benoemen van emoties volgt dan vanzelf het praten over emoties, een ander belangrijk punt bij het aanleren controle te krijgen over emoties. Door de eerste signalen die je als leerkracht waarneemt ("Volgens mij zit je iets dwars") al te benoemen, leert het kind deze signalen eerder zelf te herkennen. Dit wordt 'connect before correct' genoemd (Coppens, L. et al 2016). Hier vindt dan meteen een ander belangrijk proces plaats, namelijk het zoeken van het contact met het kind door de leerkracht.

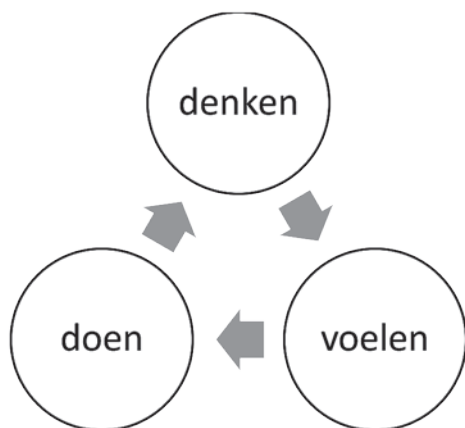
**Door de eerste signalen die je als leerkracht waarneemt ("Volgens mij zit je iets dwars") al te benoemen, leert het kind deze signalen eerder zelf te herkennen**

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want in een klas waar nog andere kinderen tegelijk bewegen is het moeilijk een kind daar goed individueel op te begeleiden. Toch geven sommige activiteiten wel eerder aanleiding tot het oproepen van emoties dan andere activiteiten. Zeker activiteiten waar kinderen met een groepje kinderen samen tegen andere kinderen spelen kunnen emoties hoog oplopen. Door deze activiteiten goed te begeleiden en alert te zijn op de emoties van kinderen kan je hierop tijdens de activiteit begeleiden door ze te benoemen.

### **Snap de achtergrond van de emoties als leerkracht**

Vaak liggen aan heftige emoties ook negatieve gedachten ten grondslag: 'Niemand vindt mij leuk,' 'Ik doe alles toch verkeerd' of 'ik kan niks'. Door te praten over deze negatieve gedachten en het kind te helpen deze om te zetten in meer positieve gedachten ('Het is niet erg om fouten te maken, daar leer ik van', 'Als ik mijn best doe, lukt het vast', 'Ik kan het in ieder geval proberen.') kan het kind de negatieve gevoelens kan ombuigen naar meer positieve gevoelens. Het kind is niet alleen 'zijn emotie' zoals een vechter (doener), vluchter (inhiberen) of een schreeuwer (denker). Door eerst op zoek te gaan naar het spanningsveld tussen wat het kind denkt, voelt en doet en wat daar de essentie van leren we het kind beter te begrijpen en daarop aan te sluiten in plaats meteen naar de oplossingen te gaan. Dit is de sleutel naar emotieregulatie. Het model hieronder van denken, voelen, doen kan ons daarbij helpen.

## Zoeken naar vervolgen



Het model denken, voelen doen kan helpen om met het kind in gesprek te gaan. In dit model spelen gedachten, gevoelens en daaropvolgende acties met elkaar samen. Het is handig dat je erachter komt hoe dat speelt in het hoofd van een kind. Je blijft steeds concreet doorvragen en probeert daarbij het denken, voelen en doen te achterhalen bij het kind en te benoemen. De situatie terughalen kan met doorvragen op 'en toen' en 'want' en daarna de conclusie te trekken met 'dus'. Door concreet terug te gaan naar de situatie kan je aan het kind vragen: 'Kay werd de tikker en toen...'. Hierop vraag je door om meer informatie in te winnen (de Bruin, C., 2016).

- 'Toen ging hij alleen achter mij aanrennen.'
- 'En toen?'
- 'En toen tikte hij mij.'
- 'En toen?'
- 'En toen ging hij steeds weer achter mij alleen aanrennen en toen tikte hij mij weer.'
- 'En toen?'
- 'En toen heb ik Kay een duw gegeven (DOEN).'
- 'Want?'
- 'Ik vond het oneerlijk dat hij mij alleen maar ging tikken.' (GEDACHTE)
- 'Jij werd boos (benoemen GEVOEL), doordat je het oneerlijk vond dat Kay alleen achter jou aanging. Ik snap dat je daarvan baalt (aansluiten en benoemen emoties van het kind)
- 'Wat deed je toen?'
- 'Toen ging ik naar kleedkamer. (DOEN)
- 'Dus jij vindt een tikspel leuk als de tikker iedereen tegelijk probeert te bedreigen?' (GEDACHTE)
- 'Ja!' (connectie)
- 'Wat kunnen we daar aan doen?' (samen zoeken naar oplossingen)

Zo probeer je het kind te helpen in het ordenen van denken, voelen, doen. De oplossing bespreek je daarna met het groepje. 'Timo vindt het fijn als er een regel komt waarin de tikker verschillende lopers moet tikken en niet steeds op dezelfde mag jagen. Kunnen we daar een regel voor afspreken met elkaar?'

Vervolgens kan de leerkracht apart met Timo afspreken wat hij kan doen als hij voelt dat hij weer boos wordt en de situatie met Kay oplossen over het duwen. Vaak weten kinderen prima wat ze daarin verkeerd hebben gedaan. Zeker nadat je naar het kind geluisterd hebt en een oplossing hebt gezocht. Vervolgens kan je ook samen zoeken naar andere manieren om met de emoties om te gaan.

### Ga in op gedrag en niet op de emotie

Vaak verwijst de emotie naar andere emotionele gebeurtenissen of verbanden waar het kind in zit. Het kan ook zijn dat een kind emoties niet goed kan uiten, daarom gaat opkroppen en dat er een woede uitbarsting plaatsvindt. Heel vaak is het ook een gevolg van een beperkt repertoire aan sociale vaardigheden (Jeninga, J., 2004). Over het algemeen zijn het niet de emoties die voor problemen zorgen, maar het gedrag dat voortkomt uit deze emoties. Het is belangrijk dat kinderen leren dat het gedrag dat voortkomt uit hun emoties soms afgekeurd wordt, maar dat hun gevoelens er altijd mogen zijn. Bij het verkrijgen van controle over de emoties, speelt de taalontwikkeling een belangrijke rol. Wanneer een kind eenmaal kan zeggen dat hij boos of verdrietig is en kan vertellen waarom, geeft het hiermee al een eerste uiting aan deze gevoelens. Als leerkracht ga je daarom niet in op de boosheid van Timo, maar wel op de actie waarbij Timo Kay een duw geeft (gedrag) of het uit de gymzaal weglopen.

### Bij het verkrijgen van controle over de emoties, speelt de taalontwikkeling een belangrijke rol

Wanneer een kind eenmaal overspoeld is door emoties, is praten vaak moeilijk. Ook in het geval van Timo. De situatie is daar al geëscaleerd. Het gesprek kan dan beter uitgesteld worden tot een moment dat het kind gekalmeerd is. Dan kan het geholpen worden andere oplossingen te verzinnen om emoties te uiten en om te gaan met problemen waar hij tegen aanloopt. Als je een kind hier zelf over na laat denken, hoeft je vaak niet eens te benoemen wat er fout ging. Meestal weten kinderen best dat ze verkeerd gereageerd hebben. Ze weten alleen niet hoe ze anders kunnen reageren. Door ze hierbij op weg te helpen kan veel bereikt worden. Zo kunnen nieuwe manieren van reageren bedacht worden of manieren om de emoties beter te hanteren en in meerdere situaties onder controle te houden (bijvoorbeeld tot tien tellen, op een mat slaan, diep





▲ *Tot hoever laat je het gaan?*

ademhalen, even naar een afgesproken rustige plek gaan etc.).

### Waardering voor emoties

Juist in de gymzaal kunnen kinderen leren omgaan met hun emoties. Bij het leren hoort dat er ook dingen fout mogen en kunnen gaan. Door anders naar emoties te kijken van kinderen en door ze de ruimte te geven, keuren we het kind niet meer af en we helpen het kind de emoties op goede wijze in het gedrag te uiten. Wanneer het een kind dan lukt op een goede manier om te gaan met flinke emoties, is het belangrijk dit te zien en hier waardering voor te uiten en ook deze successen te delen.

Vier tips voor emotieregulatie:

1. 'Connect before correct': hoe vervelend het gedrag ook mag zijn, probeer eerst te verbinden.
2. Cool down: mooi gezegd dat 'Connect before correct', maar soms kan jij of het kind het even niet opbrengen. Een afkoelplek kan helpen. Dit is een veilige plek (geen strafplek) met een hangmat, pittenzakjes, koptelefoon, zitzak waar het kind zich even kan terugtrekken (uit jouw gezichtsveld).

3. 'One size fits no one': interventies vragen om maatwerk. Alleen op die manier kunnen kinderen herhaald positieve ervaringen opdoen in (stressvolle) situaties. Geef korte en eenduidige opdrachten, zorg dat verwachtingen haalbaar en zichtbaar zijn, laat ruimte om fouten te maken en zorg voor succeservaringen.
4. Voorspelbaarheid: kinderen die in een stressvolle context opgroeien, ontspannen lastig. Ze zijn op hun hoede. Door voorspelbaarheid in je handelen en in het dagritme in te bouwen is het makkelijker voor kinderen om te ontspannen. Zorg voor routines en rituelen en maak duidelijke klassenafspraken.

### Tot slot

Je kan dit niet alleen. Je invloed als (vak) leerkracht is beperkt. Probeer ouders, andere leerkrachten en de buurt te betrekken. Dat vergroot de voorspelbaarheid. Daarnaast is het omgaan met een groep waarin kinderen zitten lastig hun emoties kunnen reguleren pittig. Je ervaringen delen met anderen kan je helpen zicht te krijgen op je eigen cognitieve driehoek en die van de kinderen in je klas.

### Literatuur

Bruin, C. de, (2012). Auti-communicatie. Geef me de vijf. Doetinchem: Graviant educatieve uitgaven.

Coppens, L., Schneijdenberg, M. en Kregten, C. van, (2016). Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Second Edition. New York: The Guilford Press.

Jeninga, J. (2004). Professioneel omgaan met gedragsproblemen. Baarn: HBuitgevers.

### Contact

corine.visser@kvlo.nl

### Foto's

Anita Riemersma

### Kernwoorden

reguleren, emotieregulatie, gedrag, emotie