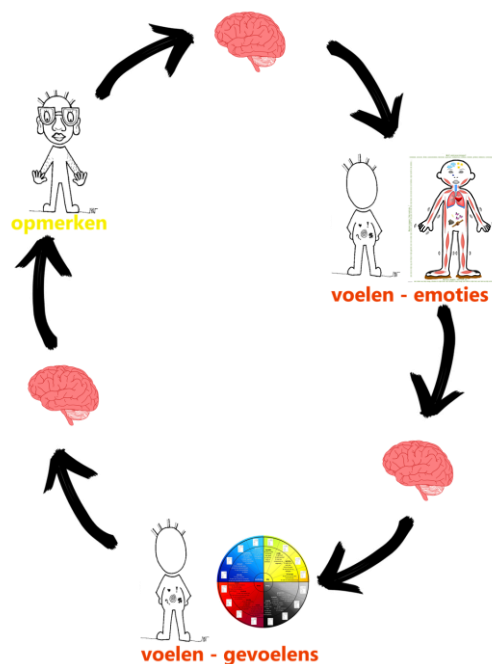


Van emotieregulatie naar gedragsregulatie

EMOTIEREGULATIE



Van emoties naar gevoelens.

Ik merk iets op ...

Wat ik opmerk, vanuit verschillende zintuiglijke kanalen (horen, zien, ruiken, voelen, proeven, tasten, evenwicht, innerlijke zintuigen), wordt naar mijn hersenen gestuurd.

De hersenen ontvangen de signalen en sturen op hun beurt signalen door naar de andere delen van ons lichaam.

Het woord emotie stamt uit het Latijn: 'emovere' en betekent 'in beweging brengen'.

Een emotie brengt je in beweging door een (eerder opgedane) ervaring.

Een emotie is een instinctieve en niet-rationele reactie op een gebeurtenis van buitenaf. De emotie, de instinctieve en niet rationele reactie in het nu (die maar kort aanhoudt, hooguit een paar minuten) kun je moeilijk reguleren. Je hebt er geen invloed op, het overkomt je, je reageert er onwillekeurig lichamelijk op. Emoties zijn dus lichamelijk gevoelde sensaties.

Denk bijvoorbeeld aan een schrikreactie bij gevaar met fysieke gewaarwordingen zoals een bonzend hart, kippenvet en een verhoogd adrenalinepeil.

Emoties kunnen we zien als energie in beweging. Een emotie geeft dus altijd een bepaalde energie vrij. Vb. enthousiasme om iets te doen, lusteloosheid vanuit een eenzame stemming, ongecontroleerde beweging vanuit frustratie energie, enz. Deze energie kan je ook motivatie, wilskracht geven om tot handelen te komen. Dat gedrag dat ontstaat vanuit die emotie kan gewenst of ongewenst zijn binnen een bepaalde context.

Emoties stromen, ze kunnen in en uit je lichaam stromen. Ze kunnen dus opkomen, ervaren worden en weer wegvloeien.

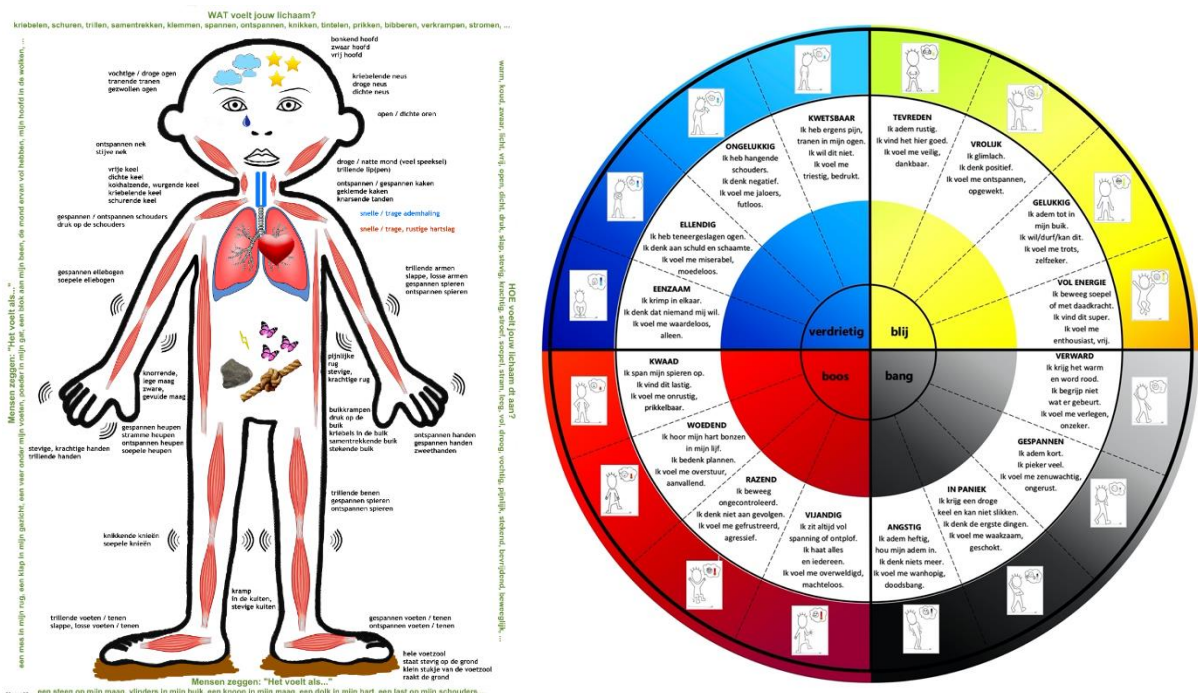
Houd je de energie van een emotie vast in je denken of in je lichaam, dan gaat het daar een eigen leven leiden.

We gaan bijvoorbeeld over de emotie nadenken en maken er eigen plaatjes en verhalen bij. Gevoelens ontstaan in jouw hoofd. We gaan die sensaties, die emoties, een lichaamstaal, een gevoelens taal geven. Door deze taal geven we betekenis, woorden aan de ervaren emotie. Deze woorden kunnen dan door andere mensen op dezelfde manier begrepen worden en hebben altijd een eigen, persoonlijk lijfelijk aanvoelen. Het benoemen van de emoties in een lichaamstaal en het benoemen van de gevoelens in een gevoelens taal geeft controle over lichamelijke ervaringen die opgebouwd zijn vanuit eerdere ervaringen.

Wat gebeurt er in het lichaam? Welke gedachte kan bij deze emotie horen? Met welk gevoel kan die persoon zich uitdrukken? Hoe zal dit uiteindelijk het gedrag, het handelen sturen?

Hoe kunnen we terug controle geven en deze emotie reguleren waardoor de gevoelde emoties een plek krijgen én ze geuit mogen worden op een sociaal aanvaardbare wijze?

Bewustwording en taal geven aan deze lichaamsgevoelens en gevoelens staan centraal bij de emotieregulatie. Het lichaam heeft een geheugen en het lichaam heeft dus ook een taal om zich uit te drukken. Vb. Wat gebeurt er in mijn lichaam? Bonken, trillen, spannen ... Hoe voelt mijn lichaam dit? Zwaar, ontspannen, scherp ... Wat zeggen mensen daarover? Het voelt als een baksteen op mijn maag, vlinders in mijn buik, buskruit in mijn gat ...



Het lichaam aanvoelen, begrijpen en kunnen uitdrukken wat er binnenin gebeurt, geeft controle aan een persoon. Baas over eigen lijf start bij het betekenis geven aan wat er gebeurt met dat lijf.

Er gebeurt heel wat in het leven van een kind. Een veilig, gekoesterd nest, hulpbronnen die steeds nabijheid kunnen bieden, geluksmomenten van samenhang, fijne lichamelijke (knuffel)contacten, ... maken dat onze kinderen zich gezien voelen, bestaansrecht krijgen. Deze sterke hechtingservaringen worden op een positieve manier geïntegreerd in het (lichaams)geheugen waardoor hun relationele ontwikkeling later ook alle kansen krijgt.

Onze maatschappij tekent zich ook door vele verlies- en rouwervaringen die opgeslagen worden in het lichaam. Vbn. onveilige hechting, scheiding, aanpassingen in verschillende leefcontexten, steeds nieuwe hechtingen moeten aangaan op jonge leeftijd, verwaarlozing, extreme verwenning, het innemen van een sociale rol in het (gezin)systeem die niet klopt bij de ontwikkelingsleeftijd van een kind naast onveilige contexten, misbruik, trauma, geweld, armoede, enz. Hierdoor raakt een kind emotioneel ontregeld. Dit wordt weerspiegeld in verstoord gedrag.

Wat heeft een kind te winnen en/of te verliezen bij een bepaald gedrag dat ontstaat vanuit al die opgekropte, vaak onderdrukte emoties? Wanneer de emotionele druk te groot wordt, steken impulsreflexen die reeds geïntegreerd waren terug de kop op. Kinderen ontploffen, ze krijgen woede aanvallen, worden overbeweeglijk, hebben geen impulscontrole, ze melden fysieke klachten (buikpijn, hoofdpijn), ze zoeken vluchtwegen, verstoppen zich, regresseren, projecteren al hun opgekropte emoties op diegenen die op dat moment in de buurt zijn, ... Hier ontstaat de frustratie-agressie en/of de instrumentele agressie. De prikkelverwerking verloopt verstoord. Het is net op dat gedrag dat kinderen be- en veroordeeld worden.

De emotie ontstaat en is een reactie op het beleven, ervaren van externe impulsen. Het intern proces van elke mens is niet altijd direct zichtbaar of zelfs nog onbekend voor de persoon zelf. Wat binnenin die persoon zit, kan zichtbaar worden in gewenst of ongewenst gedrag.

In tegenstelling tot bepaalde literatuur en handboeken op de markt, weten we dat er geen positieve en negatieve gevoelens bestaan. Er zijn emoties en er zijn gevoelens en die kunnen veilig of niet veilig, fijn of niet fijn aangevoeld worden.

Een gevoel is geen zijnskenmerk. Iemand IS zijn gevoel nooit, iemand HEEFT een bepaald gevoel binnen een bepaalde context. Hierdoor spreken we met kinderen nooit over 'ik ben blij', 'ik ben boos' en spreken we over 'ik voel me blij', 'ik voel me boos'. Gevoelens komen en gaan. Hierdoor kan een persoon de controle over eigen lichaamsimpulsen en aanvoelen behouden waardoor er minder emotionele overspoeling komt.

Verschiedende gevoelens kunnen tegelijkertijd ervaren worden, vb. in een bepaalde situatie kan een persoon zich tegelijkertijd boos en verdrietig voelen (cf. primaire en secundaire gevoelens). Recent brein- en traumaonderzoek toont aan dat alleen en allereerst via het lichaam het gevoel van rust en veiligheid hersteld kan worden. Focus eerst op het verhaal dat het lichaam uitdrukt. Ontwikkel oog voor de arousal toestand waarin het kind zich bevindt cf. window of tolerance, adrenaline curve.

De kinderen leren eerst om meer grip te krijgen op het ervaren van de vele nieuwe, vaak ongekende, gradaties van emoties, gedifferentieerde gevoelens waarmee ze zich kunnen uitdrukken naar de buitenwereld toe. Vb. Ik voel me gespannen is een totaal ander gegeven dan het algemene 'ik voel me bang'. Ik voel me veilig is een andere gradatie vanuit het algemene basisgevoel 'ik voel me blij'. Ik voel me razend is een veel heviger gegeven dan het basisgevoel 'ik voel me boos'. Ik voel me eenzaam geeft een volledig ander beeld over de persoon dan het basisgevoel 'ik voel me verdrietig'.

Emotieregulatie

Waar zit de emotieregulatie dan? Elke geuite emotie wordt een gecontroleerde emotie.

Je kan niet zomaar bepalen voor een ander om een bepaalde emotie niet te hebben. Daarmee bevorder je impliciet ook de onderdrukking i.p.v. dat je de emotie gewoon even laat zijn, een plek geeft.

Voorbeelden van impliciete onderdrukken van emoties: stop met verdrietig zijn, daar hoef je niet boos voor te zijn, je reageert hier een beetje te enthousiast, laat maar zo, luister eens, er is niets om je hier ongerust voor te maken. We reageren hier op de uiting van een emotie vanuit een bepaald waardeoordeel gekoppeld aan een zijnskenmerk.

Wat doen we wel?

We erkennen de emotie en bieden mogelijkheden om deze emoties te laten 'gebeuren' waarbij er geen schade toegebracht wordt aan het kind zelf, de ander, de omgeving.

Je erkent de emotie wat niet wil zeggen dat je het bijbehorende gedrag altijd goedkeurt. Het doel hierbij is het extreme gedrag begrenzen, het ongewenste gedrag een stop toebrengen.

Actie en interactie moeten blijvend afgestemd worden op de emotionele ontwikkeling van een kind op dat moment, in die situatie.

Voorbeelden:

- de emoties laten uiten op een gewenste manier
- afstemmen op en aanbod dat klopt bij de emotionele ontwikkelingsleeftijd van een kind, er is vaak een discrepantie met de kalenderleeftijd, de cognitieve ontwikkelingsleeftijd
- taal geven aan het gebeuren in het lichaam, aan de bijbehorende gedachten
- gevoelsplekken installeren in de klas, speelplaats
- vluchtwegen en plekken om bij te tanken aanbieden
- afleidende activiteiten voorzien waardoor een kind niet meer samenvalt met zijn emotie en het terug een gevoel van rust, veiligheid, vertrouwen, kan ervaren
- ...

De emotie op zich kan je niet altijd reguleren, wel de gedragsalternatieven die je daarvoor aanbiedt waardoor het kind terug grip krijgt op het herkennen en reguleren van eigen emoties.

Emotieregulatie gekoppeld aan gedragsregulatie

Eens de emotie erkend wordt, een plek krijgt, kan een kind leren kiezen voor andere gedragsalternatieven om met deze sterke emoties om te gaan. Je kan gedragskeuzes maken (jouw gedrag reguleren) die ervoor zorgen dat de emotie (de instinctieve en niet-rationele reactie) anders (vb. minder intens) kan zijn.

Voorbeelden:

- inzetten op hartcoherentie d.m.v. ademhalingsoefeningen vb. Respiroguide
- doorstromingsoefeningen rond spanning, ontspanning, inspelen op de energiebanen door te werken op botten, spieren, huid
- inzetten op meer kwalitatieve slaap d.m.v. een slaapritueel (koppeling thuiscontext)
- inzetten op meer lichaamsbewustzijn door vb. yoga of mindfulness
- rouwhoekje installeren bij verlies, afscheid (niet enkel bij de dood)
- blijde gevoelsmomentenboekje maken zodat niet enkel moeilijke momenten het beeld over de dag geven
- boze buien afreageren door lopen, een fysieke inspanning vb. blokken versjouwten, neer kribbelen van slechte gedachten over zichzelf, de ander en verscheuren i.p.v. ze te richten naar zichzelf, de ander
- angst en spanning reduceren door ontspanningsoefeningen in te lassen, nabijheid geven
- ...

Die keuzes in gedrag kunnen ervoor zorgen dat je meer rust en ontspanning ervaart waardoor de instinctieve en niet-rationele reactie ook 'anders' zal zijn en dus, onrechtstreeks, gereguleerd kan worden.

Bewustwording van jouw emoties, er taal aan geven, zorgt er niet voor dat je ten allen tijde bepaalde emoties kan controleren. Emoties overkomen je. Ze zijn er en we leren kinderen zich bewust te worden van de bijbehorende lichaamsgevoelens nadat we de emoties erkennen en laten zijn. Los van het bijbehorende gedrag dat vaak moeilijk te begrijpen is. Daarin precies verschilt emotieregulatie van gedragsregulatie.

We schenken aandacht aan de emotieregulatie door de bewustwording van de lichaamsgevoelens, er taal aan te geven, gedragsalternatieven aan te bieden waardoor ze hun emoties op een gewenste manier kunnen uiten. Eens de emotie gereguleerd is, ontstaat de ruimte om in te zetten op gedragsregulatie. Deze gedragsregulatie is noodzakelijk om hun identiteit op te bouwen in de sociale wereld en gezonde, positieve relaties aan te gaan.

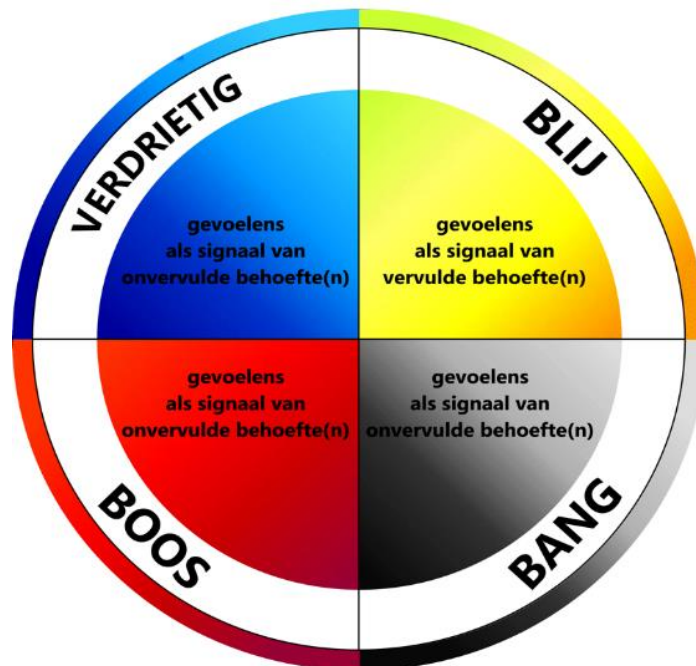
GEDRAGSREGULATIE

Van gevoelens naar behoeften

De communicatie rond emoties en gevoelens stuurt het eigen gedrag én vergroot het begrip naar de ander toe. Ieder leert het gedrag van zichzelf en de ander, meer genuanceerd, taal en betekenis te geven.

Gedragsregulering kan maar ontstaan vanuit een erkende, gevoelde emotie.

We kijken naar gevoelens als signalen van één of meerdere vervulde behoeften, of als signaal van één of meerdere onvervulde behoeften.



Gedrag waarop kinderen gesanctioneerd worden, is vaak 'gewoon' het veruiterlijken van een gevoel (op de beste manier die ze op dat moment geleerd hebben en/of het gedragspatroon dat hen eigen is), ontstaan vanuit een onvervulde, gefrustreerde, behoefte. **Ook ongewenst gedrag als geweld, fysieke agressie, ... leren we zien als een uiting van onvervulde behoeften.**






Dit betekent ook dat het gedrag van een ander de aanleiding kan zijn van jouw gevoel en nooit de oorzaak. De oorzaak is immers jouw persoonlijke behoefte die wel of niet vervuld is. Vb. een ander maakt jou niet verdrietig, een ander kan wel iets zeggen of doen waardoor jij jou verdrietig voelt omdat jouw behoefte (aan geruststelling, respect, aandacht, ...) niet vervuld is. Met behoeften bedoelen we enerzijds dat wat echt onmisbaar is voor ons leven en anderzijds dat wat ons leven betekenis geeft.

De behoeften die we de kinderen leren zijn universeel. In essentie hebben we immers allemaal dezelfde behoeften, de gradatie waarin we de behoefte hebben, waarin we iets nodig hebben, verschilt van persoon tot persoon, van context tot context.

Het bewustzijn van emoties, gevoelens en dus ook van behoeften is gelinkt aan taal. Hoe verfijnder we taal en woorden kunnen geven aan onze emoties, gevoelens en behoeften, hoe congruenter we zijn, hoe duidelijker we zijn, hoe meer kans dat we onszelf begrijpen, dat de ander ons snapt.

Marshall B. Rosenberg zegt: “Als we onze behoeften uiten, hebben we een grotere kans dat ze vervuld worden.”

(basis)behoeften

<p>Identiteit</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> begrenzing, grenzen <input type="checkbox"/> waarden- en normbesef <input type="checkbox"/> contact met eigen voelen, denken en doen <input type="checkbox"/> woorden geven aan voelen, denken en doen <input type="checkbox"/> zich positief onderscheiden <input type="checkbox"/> tevredenheid, een gezond en realistisch zelfbeeld <input type="checkbox"/> zelfaanvaarding, zelfzekerheid <input type="checkbox"/> gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid 	<p>Persoonlijke groei</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> (zelf)respect, veerkracht, weerbaarheid <input type="checkbox"/> verandering, uitdaging, flexibiliteit <input type="checkbox"/> nieuwsgierigheid, innovatie <input type="checkbox"/> zelfexpressie, authenticiteit <input type="checkbox"/> competentie, (zelf)kennis, resultaat <input type="checkbox"/> doelgerichtheid, creativiteit, inspiratie <input type="checkbox"/> autonomie, zelfsturing, (on)afhankelijkheid <input type="checkbox"/> keuzes, wilskracht
	
<p>Verbondenheid</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bestaansrecht, erbij mogen horen <input type="checkbox"/> aandacht krijgen/geven, betekenis krijgen/geven <input type="checkbox"/> dankbaarheid krijgen/geven <input type="checkbox"/> delen van vreugde en verdriet <input type="checkbox"/> zingeving, verbindende taal <input type="checkbox"/> waardering, waardevol zijn, verdraagzaamheid 	<p>Emotioneel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> geruststelling, zorg, hulp, ondersteuning <input type="checkbox"/> evenwicht, (zelf)controle, overzicht <input type="checkbox"/> afstemming <input type="checkbox"/> voorspelbaarheid, duidelijkheid, stabiliteit <input type="checkbox"/> erkenning, mededogen, eerlijkheid, feedback <input type="checkbox"/> troost, afscheid nemen, rouwverwerking <input type="checkbox"/> vieren van gebeurtenissen, iets afsluiten, lossen
	
<p>Fysiek</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> licht, lucht, zuurstof <input type="checkbox"/> water, gezonde voeding <input type="checkbox"/> warmte <input type="checkbox"/> rust, slaap, stilte <input type="checkbox"/> beweging, impulscontrole 	<p>Spel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sociale, relationele vaardigheden <input type="checkbox"/> denkvaardigheden <input type="checkbox"/> vrijheid <input type="checkbox"/> dromen en verlangen
	
	
	

Maria Hogenboom, pedagogische begeleider T3, Divers Curriculum & Leringszithoek/8 & Sijle Rogge, psycholinguïst 2019
 (origineel behoeftelijstje / Deppel, A. en DeBorck, J. (2005) Een arsenaal op de taalwaaier / www.spreektaalbegeleiding.nl / Educatieve coördinatie, Innovatiecentrum / gedragsgroep Marshall Rosenberg – Gerd/Line Model / BCM-model, Maria Hogenboom & Sijle Rogge: de bijdrage op team- en afstemmen: stap emoties, gevoelens en behoeften.

Woorden geven aan wat je nodig hebt, is makkelijker als er **verbinding** is tussen mensen. Als die verbinding er niet is en kinderen worden overspoeld door emoties en gevoelens vanuit die gefrustreerde behoefte, zullen ze vaak ongewenst gedrag vertonen, waarop ze beoordeeld worden. Hierdoor geraten ze nog meer vervreemd van wat ze precies ervaren, voelen en nodig hebben, komen ze nog verder af te staan van de vervulling van hun behoefte aan verbinding, en de vervulling van alle andere gefrustreerde behoeften.

Gedrag gebeurt in interactie. Daar ontstaat ook weer de wederkerige beweging bij ‘moeilijk te begrijpen gedrag’. Bij het aanbieden van gedragsalternatieven heeft elke betrokkene een eigen verantwoordelijkheid. Het aanleren van gedrag is een gezamenlijk proces van groeien, vallen en weer nieuwe dingen uitproberen in functie van een vooropgesteld, gedragen en gelijkgericht doel.

Gedagsregulering start ook hier in de eerste plaats met TAAL leren geven aan onderliggende behoeften. Dit zijn weer innerlijke processen die we niet zomaar kunnen invullen voor een kind.

We denken dat we weten wat een kind nodig heeft en toch zitten we er dikwijls naast. Door taal te geven aan behoeften geven we opnieuw de autonomie aan het kind om deze te ontdekken. vb. klasprojecten aanbieden rond het ontdekken van behoeften voor het leren en leven, behoeften bij spel, behoeften rond zelfbeeld, ...

Wanneer we een gevoel nog niet kunnen zien als een signaal van een onvervulde behoefte, en dus ook niet onder woorden kunnen brengen wat we nodig hebben, zullen we zeer moeilijk of niet tot een gedragsverandering, tot groei, komen. Los daarvan geeft het mogen uiten van een gevoel wel vaak al een verlossend gevoel (cf. emotieregulatie).

Gedagsregulatie

Hier en nu gaan we ten alle tijden ongewenst gedrag binnen een bepaalde context begrenzen vanuit een sensitieve en responsieve aanpak. Sensitief te begrijpen als het aanvoelen en leren begrijpen wat een kind nodig heeft. Responsief te begrijpen als de begeleider die mee verantwoordelijkheid opneemt voor het gedrag en in de interactie blijft. We kiezen nooit voor de vergelding en blijven vanuit een bejegenend voorleefgedrag in relatie.

Kinderen vragen om gezien en gehoord te worden, om bestaansrecht te krijgen, kinderen vragen om grenzen. Ze vragen niet om een beoordeling van hun gedrag (in het slechtste geval hun persoon) via macht, belonen en straffen.

Gedagsregulatie is ook meer dan reageren in het hier en nu. We leren kinderen terugblikken, vooruitblikken en anticiperen op het eigen gedrag, het gedrag van de ander.

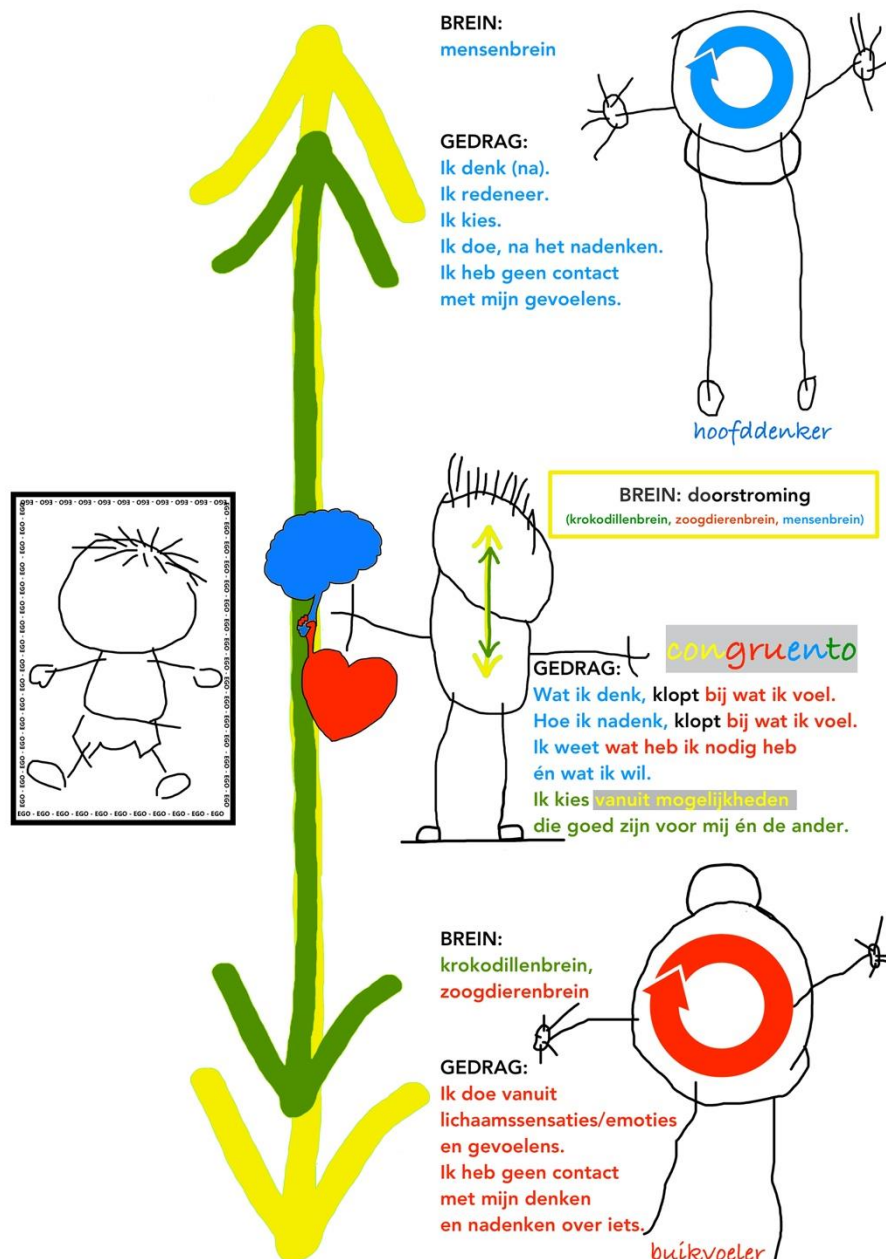
Door bewustwording van het eigen gedrag, leren ze openstaan voor andere keuzes. Het wordt minder instinctiever, meer rationeler. Bewustwording zorgt er dus voor dat je, ten allen tijde, voor een ander gedrag kan kiezen. Daarbij stimuleren we helpende gedachten die de nieuwe keuze kunnen aansturen. De leraar, opvoeder begeleidt dit denken vanuit een groot geloof in veranderbaarheid. Of zoals Rutger Bregman het aanhaalt in zijn boek 'de meeste mensen deugen' op p. 31: we voeden de witte wolf, de kracht in elke kind. We omhelzen en integreren de zwarte wolf, de schaduw in elk kind. Het gaat hier niet meer om de strijd te winnen, gedrag aan banden te leggen, om het ongewenste gedrag af te leren. Het gaat om het beleven en kiezen van nieuwe gedragsalternatieven, groeien in nieuw gewenst gedrag waardoor het ongewenst gedrag kan uitdoven of waarbij het kind leert om zich bewust te zijn van de keuze voor het ongewenste. 'Het ijzer smeden we als het koud is', is een uitdrukking uit het boek en de filosofie van 'De nieuwe autoriteit'. Dat wil zeggen dat we in emotie, bij conflicten, in verwarring, enz. eerst werken op de emotieregulering. Pas nadien gaan we, vaak los van de feiten om niet opnieuw in die emotie te gaan, werken rond begrijpen en betekenis geven aan gedrag. We weten dat het ijzer eigenlijk niet meer te smeden valt als het koud is. Wel kunnen we, na de afkoeling, een band smeden met het kind waardoor het kind het ijzer niet meer moet gebruiken als wapen en we in relatie kunnen werken naar een oplossing of herstel.

Bewustwording zorgt ervoor dat je kan reflecteren over gekozen gedragingen. Het doel is daarbij altijd om ongewenste conditioneringen, gedragspatronen die niet leiden tot groei en verbinding, te doorbreken.

En hier is taal zeer breed op te vatten. Deze keer leren we de kinderen niet enkel de woordenschat aan waarmee ze in communicatie, contact gaan. We bieden heel wat andere expressieve en creatieve werkvormen aan waarmee de kinderen nieuwe gedragsalternatieven leren verkennen en ontdekken, leren eigen maken.

Voorbeelden:

- muzisch creëren van opmerken en ervaren
- werken vanuit beweging
- werken met beelden, voorwerpen en andere materialen om relatie te leggen met zichzelf, de ander, de omgeving
- creatief vorm geven aan gedachten en gevoelens door aanbod van beeld, woord, drama, ...
- groepsdynamische betrokkenheid realiseren waardoor schade aan de band hen weerhoudt om ongewenst gedrag te kiezen
- een kader aanbieden aan kinderen waardoor ze leren reflecteren over buitenkant beleving en binnenkant beleving en daardoor gedrag naast zich kunnen plaatsen i.p.v. dat het steeds gekoppeld blijft aan het zelfbeeld, de opgebouwde identiteit vb. BOM referentiekader
- zelfbeeldversterkend werken door effectieve feedback
- ...



Leren van gedrag

Van gedrag afleren naar nieuw gedrag aanleren.

Gedrag = opmerken - voelen - (na)denken - handelen vanuit zichzelf en vanuit wat er binnenkomt van de externe wereld binnen een bepaalde context. Cf. BOM-model op kindniveau vanuit 3 fasen.

De wilskracht, de motivatie versterken we door te werken vanuit kracht i.p.v. macht.

Van gedrag aan banden leggen naar vanuit verbinding patronen doorbreken: de patronen van mezelf als leraar, begeleider, van de ander (leerling, collega, ouder, ...). We starten niet meer vanuit belonen en straffen, leven gedragsalternatieven voor en leren ze ook aan. Hoe kunnen overlevingsstrategieën, veiligheidsstrategieën, afstemmingsstrategieën vanuit begrenzing en verbinding doorbroken worden? Welke behoefte heeft het kind? Met welk gedrag bereikt het kind wat het nodig heeft (vaak onbekende, ongekende behoeften)? Welke betekenis zit er achter bijbehorende gedachten?

Wat is het verlies, wat is de winst voor een kind wanneer het bepaald gedrag vertoont?

We werken aan een gezond, realistisch zelfbeeld door denken en voelen blijvend te koppelen aan de behoeften van de persoon, de omgeving. We stimuleren het nadenken over oplossingsgerichte en herstelgerichte handelingen die de relatie kunnen bevestigen, verstevigen, helen.

De identiteit die een kind opbouwt, willen we bewust verbinden aan het (na)denken en voelen zodat het geen harnas, kader, muur moet opbouwen rondom zichzelf. Het kader is immers het ego, de opgebouwde identiteit door feedback van de omgeving, door ervaringen ... Een kind wordt immers vaak zoals het gezien, besproken, aangesproken wordt en wat het aangeboden krijgt. Daardoor vertoont het kind soms gedrag dat niet klopt bij datgene dat het kind wezenlijk vanbinnen aan mogelijkheden in zich draagt. We willen stimuleren dat elke persoon contact kan en wil maken met het zelf, het ik, vanuit persoonlijke ontwikkeling, talenten en interesses. Zo groeit het kwetsbare kind op tot een volwassene. Elke begeleider, opvoeder, leraar herkent zelf de zoektocht in het leven om zo dicht mogelijk te groeien naar een persoonlijkheid die aansluiting vindt bij de eigen levenskern.

We streven dus bij gedragsregulering een voorgeleefde en aangeleerde congruentie in denken en voelen na.

Wat met agressie en ongewenst gedrag?

Iedereen heeft emotie in zich die tot agressie kan leiden. De emotie op zich daar is niets mis mee. Hoe geven we vorm aan die agressie zonder schade toe te brengen aan:

- jezelf
- de ander
- je omgeving

Voorbeelden van gedragsalternatieven met aandacht voor:

- observatie: wie staat model voor, vanuit welke sociale referenties, hoe worden emoties overgedragen bij een individu, een groep, binnen een bepaalde cultuur, ...
- verschil emotioneel betrokken of affectief beschikbaar blijven: de opvoeder/begeleider (ouder, leraar, extra ondersteuner, andere hulpbronnen) coachen deze emoties vanuit hun voorbeeldgedrag vb. reacties op de emoties en hoe die tot uitdrukking worden gebracht
- aandacht voor het emotioneel klimaat: de emoties toelaten, het gedrag daarom niet
- onveilige gehechtheid een bedding geven door afstand en nabijheid af te stemmen op de behoeften van het kind

- onvoorwaardelijkheid voorleven (vb. growth mindset) i.p.v. werken vanuit macht en vergelding (vb. als... dan...)
- preventief een basisklimaat creëren vanuit de 3 basisbehoeften: veiligheid - vertrouwen - verbinding
- stimuleren van competenties, talenten, kwaliteiten die een rechtstreekse invloed hebben op het identiteitsgevoel, iets mogen en kunnen betekenen, een meerwaarde kunnen inbrengen
- in het ongewenste gedrag de kwaliteit, de kracht terug halen
- ...

Bronnen

- Bregman,R. 2019. *De meeste mensen deugen. Een nieuwe geschiedenis van de mens.* De Correspondent - www.decorrespondent.nl
- Céline Alvarez. 2017. *De natuurwetten van het kind: een revolutionaire visie op opvoeding.* Antwerpen: Horizon.
- Coppens, L.& Schneijderberg,M. & Van Kregten, K. 4^{de} druk 2018. *Lesgeven aan getraumatiseerde kinderen. Een praktisch handboek voor het basisonderwijs.* Amsterdam, SWP.
- Cuvelier, F. 2001. *De bejegening tussen jou en mij - grondslagen van het omgaan met elkaar.* Kapellen, Pelckmans.
- De Jonghe, I. 2018. *Verlies ze niet! Een pleidooi om anders om te gaan met jongeren.* Kalmthout, België, Pelckmans uitgevers.
- De Jong W. 2014 *Gedrag is meer dan je ziet! Wat iedere leerkracht moet weten over gedragsproblemen en - stoornissen.* Hilversum: Pica.
- Dr. Thomas Gordon. 2014. *Luisteren naar kinderen. De Gordon-methode®: van contact naar verbinding.* Antwerpen: Kosmos.
- Groot, A. 3^{de} druk 2017. *Contactgericht spelen en leren met kinderen in het autistisch spectrum.* Uitgeverij SWP, Amsterdam
- Hagnaars, M. & Rogge, S. 2012 - 2017. *Bom op team / schoolniveau - 7 begeleidingsinterventies vanuit de werking van het brein 2017 - 2018*
Referentiekaders bom in fasen - ontwikkelingslijnen 2018 - 2021
Bronnenboek klaspraktijk 2019 - 2021
- Hagnaars, M. & Rogge, S. 2017 - 2020. @Congruent. *Kijkwijzers en posters: lichaam en sensaties - gevoelencirkel - behoeftekijkwijzer - zelfbeeld en congruentie in voelen en denken.*
- Haim, O. Vijfde druk 2016. *Nieuwe autoriteit - samen werken aan een krachtige opvoedingsstijl thuis, op school en in de samenleving.* Amsterdam, Hogrefe uitgevers
- Haverkort, C. 2018. *Van woede naar redelijkheid - emoties, dilemma's en erkenning bij scheiden, nieuwe partner en samengesteld gezin.* Amsterdam, SWP.
- Horeweg,A. 2018. *De trauma sensitieve school. Een andere kijk op gedragsproblemen in de klas.*Houten: uitgeverij Lannoo Campus.
- Jellesma, F. 2019. *Sociaal emotioneel functioneren van kinderen op de basisschool.* Amsterdam SWP

- Jürgen Peeters. 2017. *Kinderen zijn geen puppy's: de kracht van zelfsturing in opvoeding*. Leuven: Acco.
- Justine Mol. 2005. *Opgroeien in vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen*. Amsterdam: SWP.
- Klijn, A. 5^{de} druk 2018. *Maak kennis met je innerlijke familie. Haal het beste uit jezelf en anderen*. S2uitgevers, www.s2uitgevers.nl
- Kohn, A. 2019. *Onvoorwaardelijk ouderschap*. Amsterdam: Samsara.
- Lowen, A. 2002. *Bio energetica. De genezende taal van het lichaam*. Amsterdam, Maarten Mutinga.
- Ploeger, A. 2018. *De evolutie van een kind. Hoe elke ontwikkelingsfase een functie heeft*. Amsterdam, uitgeverij Nieuwezijds
- Roosenberg; M.B 2012. *Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?* Uitgeverij Lemniscaat - www.geweldlozecomunicatie.org
- Ross W. Greene. 2014. *De weg kwijt op school. Waarom kinderen met gedragsproblemen moeilijk meekomen en hoe we ze kunnen helpen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Van Dalen,R. &Van Mulkom,B. & Storm,L. 2020. *Scoren bij ongewenst gedrag. Een methode om veiligheid te creëren op de werkvloer*. Assen: uitgeverij Koninklijke Van Gorcum.
- Vandamme, N. 2019. *Veerkracht bij kindertrauma, handboek voor hulpverleners*. Tiel, uitgeverij Lannoo
- Van der Wolf, K., Van Beukering,T., Veldkamp,T.2014. *Succesvol omgaan met gedragsproblemen. Trainingsmateriaal bij gedragsproblemen in scholen. Het denken en handelen van leraren*. Leuven, Acco.
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. 2015. *Vitamines voor groei - Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf - Determinatie Theorie*. Leuven/Den Haag Acco.
- Van Wensen, C. 2020. *Prachtig lastig. Onbegrepen gedrag en reflexpatronen*. Uitgeverij SWP, Amsterdam
- Opleidingen EA, integratieve psychotherapie opleidingen: 4 jarige integratieve psychotherapie - specialisatiejaar kindertherapie - jaaropleiding creatieve therapie - jaaropleiding rouw - en verliesbegeleiding - jaaropleiding trauma en gedrag (2013 - 2021)
- Pronk, E.& Busschots,E. 2020 *Talentgedreven onderwijs geven. Praktische handvatten voor leraren basisonderwijs*. Koninklijke Van Gorcum, Assen
- Perry, P. 2019. *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het gelezen hadden (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)*. Amsterdam: Balans.
- Peters, J. 2019. *Liefdevol communiceren met jonge kinderen*. Uitgeverij SWP , Amsterdam
- N.J. Long, M.M. Wood & F.A. Fescer. 2008. *Praten met kinderen en jongeren in crisissituaties: Life Space Crisis Intervention*. Tiel: Lannoo.