




GROOT & KLEIN 

Pubers en (pittige) emoties


Tischa Neve
psycholoog
opvoedkundige
auteur



1

GROOT & KLEIN 

Emoties Hoe werkt dat?




2

Groot
en
Klein 

Primaire en Secundaire emoties



3

GROOT & KLEIN 

Primaire emotie

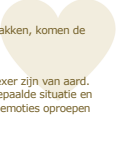
De eerste emotie die je in reactie op een bepaalde situatie ervaart. Instinctieve reacties op de buitenwereld, die vaak onbewust en heel snel opgeroepen worden.

Wanneer deze primaire, instinctieve emoties wegzakken, komen de secundaire emoties naar de voorgrond.

Secundaire emotie

Gevoelens die bewuster beleefd worden en complexer zijn van aard. Afhankelijk van eerdere eigen ervaringen in een bepaalde situatie en ketens van gedachten die door de eerste primaire emoties oproepen worden.

Secundaire emoties kun je (leren) sturen!



4


Groot
en
Klein 

Elke emotie heeft een belangrijke Functie

Emoties zijn functioneel voor de overleving



5

GROOT & KLEIN 

Pubers zijn niet 'heftig' en 'lastig',
ze zijn werk in uitvoering...

Met de nodige emotionele uitbarstingen
erbij

Jelle Jolles





6

Boze buien horen bij de identiteitsontwikkeling van een puber


- spanning ontladen
- machteloosheid, onzekerheid, onmacht uiten
- wensen en grenzen ontdekken

Door middel van boosheid vraagt je puber aandacht voor een behoefte die hij heeft.


Groot
en
Klein 



7

GROOT & KLEIN 

Jij en jouw emoties



8

GROOT & KLEIN 

Hoe wij op de emoties van onze kinderen reageren

bepaalt hoe de situatie
gaat verlopen



9

Boze dreigementen zijn nooit redelijk

Als jij jezelf herpakt, geef je een puber de mooiste boodschap:
'Je mag voelen, maar er niet naar handelen!'

10

Hoe kalmer wij reageren, hoe sneller je kind rustig wordt

Onderzoek je patronen:
Welke situaties mis, triggers?
Wat doe je dan?
Wat helpt?

Word weer zen....

11

Pubers en emoties, wat werkt?



12

Wat werkt er voor jou wel en niet als je chagrijnig of boos bent?

13

Preventief:

Versterk je band & houd voldoende contact en verbinding

14

Versterk je band en houd contact en verbinding

- Luister echt en toon interesse
- 1 op 1 aandacht
- Doe wat zij doen
- Kom terug op wat ze verteld hebben
- Vraag regelmatig hoe het met ze gaat
- Benut hun momenten
- Plan tijd samen in

15

'It's all about timing'

16

Choose your battles

- Laat gaan....
- Negeer negatieve uitingen zoveel mogelijk
- Laat je niet verleiden tot discussie
- Punt!
- Gebruik humor!

17

Hummen...


Hummen...

En nog meer hummen....

18

GROOT & KLEIN
HET GROTE EN KLEINE WERK


Toon begrip
Verwoord en erken de emotie
Laat de emotie er zijn
Begrens zo nodig gedrag



19

Groot en Klein

Gedrag is nooit
zomaar,
daar zit altijd iets
achter



20

GROOT & KLEIN
HET GROTE EN KLEINE WERK

Goed voorbeeld doet goed volgen:
Toon je emoties en hoe je ermee omgaat



21

Eerste hulp bij boosheid



GROOT & KLEIN
HET GROTE EN KLEINE WERK

22

Groot en Klein

Gooi geen olie op het vuur
Blijf in verbinding
Zorg dat je zelf kalm overkomt (of wordt)
Geef persoonlijke ruimte



23

Groot en Klein

Vermijd langdurig oogcontact
Luister en hum
Verbindend, begripvol communiceren
Let op je non-verbale communicatie



24

Groot en Klein

Neem het niet
persoonlijk,
zo is het namelijk
niet bedoeld



25

Groot en Klein


Smeed het ijzer
als het koud is



26

GROOT & KLEIN
HET GROTE EN KLEINE WERK

Samen afspraken maken



27

GROOT & KLEIN
trainingsbureau voor elk kind

1. Plan een gesprek samen op een goed en rustig moment
2. Bespreek samen hoe het nu gaat rond emoties
3. Wat werkt en wat werkt niet?
 - Wat werkt bij jou als puber het beste/een beetje als je boos en oververhit bent? Of chagrijnig?
 - Wat werkt niet voor jou?
 - En hoe is dat voor de ouders?
4. Wat spreken jullie af voor momenten met veel emoties?
5. Evalueer na een tijdje




28

Groot en Klein

Note to self:
Adem in adem uit

Kijk wat jullie beiden nodig hebben om weer rustig te worden



29

Groot en Klein

Pubers zijn werk in uitvoering

Als rupsen die aan het ontpoppen zijn

-Jelle Jolles-



30

De opvoedpodcast

EVEN OVER MIJN KIND

met Tischa Neve



31

trainingsbureau
GROOT & KLEIN
Maak het verschil voor elk kind



32