



ANDERE AANPAK VAN BOOSHEID

'HUILEN *is oké*'

Kinderen die huilen, ruziemaken of om niets boos worden, moeten hun emoties kunnen uiten. Want juist achter dat huiltje of die boze beweging zit vaak een ander verhaal. De training 'Boos, huilen en ruzie' gaat daarop in. TEKST MARIELLE VAN BUSSEL

In haar woonplaats Eindhoven staat Helen Janssen bekend als 'de juf-frouw van de fluitketel'. Haar credo: haal het dopje van de ketel, want als die luchtbelletjes zich vermeerderen, gaat het mis. Vertaald naar een boos of huilend kind: je huilt, volgens mij heb je honger en daar ga ik iets aan doen. 'Huilen is oké', aldus Janssen. 'Te veel mensen, en dus ook pedagogisch medewerkers, zien dat niet in. Vaak wordt huilen onderdrukt of gebagatelliseerd, terwijl huilen juist een kracht is.' Dat moet anders, dacht Janssen. Ze stuitte op Aletha Solter, de grondlegger van de HBR-methode (huilen boos en ruzie), en volgde workshops. Het gedachtegoed dat Janssen wil overbrengen, komt erop neer dat er ruimte gegeven wordt aan emoties, ook al worden er tegelijkertijd grenzen gesteld. 'Emoties zijn dingen die eruit mogen, omdat het anders pijn gaat doen in het lijf. Tranen van emoties bevatten een ontspannend stofje - tranen tijdens het uien snijden dan weer niet - en dus genezen ze, zowel fysiek als mentaal. Daarnaast zit er altijd een behoefte onder die boosheid of dat verdriet.' Het zijn maar een paar universele behoeftes die baby's of peuters hebben, stelt Janssen. Honger, dorst, een behoefte aan veiligheid, autonomie of variatie. 'Ik geef leidsters een lijst met deze behoeftes, om te leren kijken naar wat er onder de emotie ligt. Kijk wat het lichaam zegt. En ook al kan een baby nog niet via woorden duidelijk maken dat

ESMARALDA BORN-TEMMING (38), WERKZAAM BIJ SISA KINDEROPVANG (BSO), VOLGDE IN MAART DE TRAINING:

'Ik heb vooral geleerd dat het ontladen van emoties kinderen blijer en gelukkiger maakt. Voorheen troostte ik een kind snel, of ik leidde het af om het verdriet snel af te kunnen ronden. Maar nu laat ik het gaan. Tegen een jongetje dat pijn aan zijn voet had, zou ik eerst gezegd hebben dat het wel over zou gaan. Nu ging ik bij hem zitten, liet hem huilen en besepte vervolgens dat er iets anders aan de hand was. Door hem te laten huilen, kwam alles eruit. Ook was ik geneigd om een ruzie tussen twee kinderen op te lossen. Nu laat ik het ze zelf proberen, en fungeer ik meer als een mediator. Uiteindelijk levert deze aanpak niet alleen blij kinderen op, maar zelf voel ik me ook rustiger. Ik heb meer inzicht in het verdriet van een kind en kan daar dus beter bij aansluiten.'

hij honger heeft, via lichaamstaal wel.' Volgens Janssen gebeurt het te vaak dat leidsters bijvoorbeeld boze kinderen uit elkaar halen, zelf boos worden, of ze proberen af te leiden. 'Ze doen van alles, maar niet wat ze móeten doen: de emotie ontvangen. Oordeel niet, maar kijk wat er onder de boosheid zit. De aanpak gaat dieper, is directer en sneller. Als je niet kijkt wat er onder de boosheid zit, dan blijft een kind jengelen totdat zijn behoefte gezien en vervuld is. Als dat te lang duurt, wordt hij apathisch en dat is veel erger.'

Laatste middel

Goed observeren zorgt er ook voor dat huilen voorkomen kan worden. 'Je leert signalen zien voordat het huilen begint, zoals een trillend lipje, en kunt dan al ingrijpen. Huilen is het laatste middel, vaak hebben kinderen daarvoor al twintig

pogingen gedaan om zich te uiten.' De aanpak heeft niet alleen effect op de kinderen, maar ook op de pedagogisch medewerkers zelf. 'Als je zelf boos wordt, omdat jij in je werk gestoord wordt, ga je mee in de trilling van de emotie. Dat "pingpongen" zorgt ervoor dat de sfeer verslechtert, terwijl je juist afstand moet nemen en rustig moet bekijken wat er aan de hand is. Als je die boosheid kunt vangen, en de boosheid eronder te pakken krijgt, dan krijg jij zelf ook rust.' Lukt dat niet, dan werken de kinderen tegen. 'Als je de hele dag het fluitketel-dopje erop hebt gehouden, dan houdt je het aan het eind van de dag niet meer. Als de kinderen alle spanningen opgespaard hebben, en geen mogelijkheid gehad hebben om te ontladen, dan doen ze dat als de ouders komen. Op zo'n moment zie ik precies hoe de dag is gegaan. Is er de hele dag gewerkt aan een vredig klimaat in de groep, of is er de hele dag onderdrukt?' Ze beseft dat het om een soort cultuur-omslag gaat. Huilen is oké, in plaats van: huilen moet zo snel mogelijk stoppen. Maar ook: 'Leidsters denken te vaak vanuit het concept overheersen, beter weten en autoritair zijn. Terwijl het hier gaat om samenwerken en gelijkwaardigheid. Jouw behoefte en die van het kind zijn even belangrijk. Jij wilt even rust, en het kind wil bewegen? Daar is de schommel, ik ga hier zitten en zie jou. Zo krijgt je allebei wat je wilt.' <

EMI OOSTERKAMP (27), WERKZAAM BIJ SISA KINDEROPVANG (KINDERDAGVERBLIJF), VOLGDE IN MAART DE TRAINING:

'We hadden de laatste maanden een aantal kinderen in de groep die om bijna niets begonnen te huilen. Ik probeerde dan wel te luisteren, maar als het druk was, gaf ik snel een knuffel of een speentje. Als kinderen boos waren, mochten ze op een stoel gaan zitten mokken, of ik loste een ruzie zelf op. Na het volgen van de training kijk ik verder. Een kind moet kunnen huilen, zodat de emoties eruit kunnen en het kind zich gehoord voelt. Ik vertel ze ook altijd, hoe jong ze ook zijn, dat ze mogen huilen. Een peuter van drie moest enorm huilen toen hij een spekje kreeg. Ik liet hem huilen, wreef hem over de rug en zei dat ik zag dat hij verdrietig was. Een minuut of tien later vertelde hij dat hij bij de kapper een spekje had gekregen omdat de kapper hem pijn had gedaan met zijn schaar. Het was duidelijk dat hij opknapte toen hij zijn verhaal had gedaan. Het doet kinderen goed, maar zelf krijg ik er meer zelfvertrouwen van.'

MEER INFORMATIE:
WWW.HUILENBOOSZIJNRUZIE.NL
WWW.HELENJANSSEN.NL