

VERBINDEN MET JE TIENER



Verbindend
opvoeden

WIE BEN IK?



 @verbindend_opvoeden

WAT KOMT ER AAN BOD?

Grote veranderingen

Basisbehoeften

Belang van communicatie

Emotiecoaching



ADOLESCENTIE
=
GROTE VERANDERINGEN
DIE ZORGEN VOOR GROTE EMOTIES



1

hormonaal

2

lichamelijk

3

sociaal

4

mentaal





humeur/prikkelbaarheid

executieve functies

zelfbeeld

zelfvertrouwen

denken

gedrag

behoeften



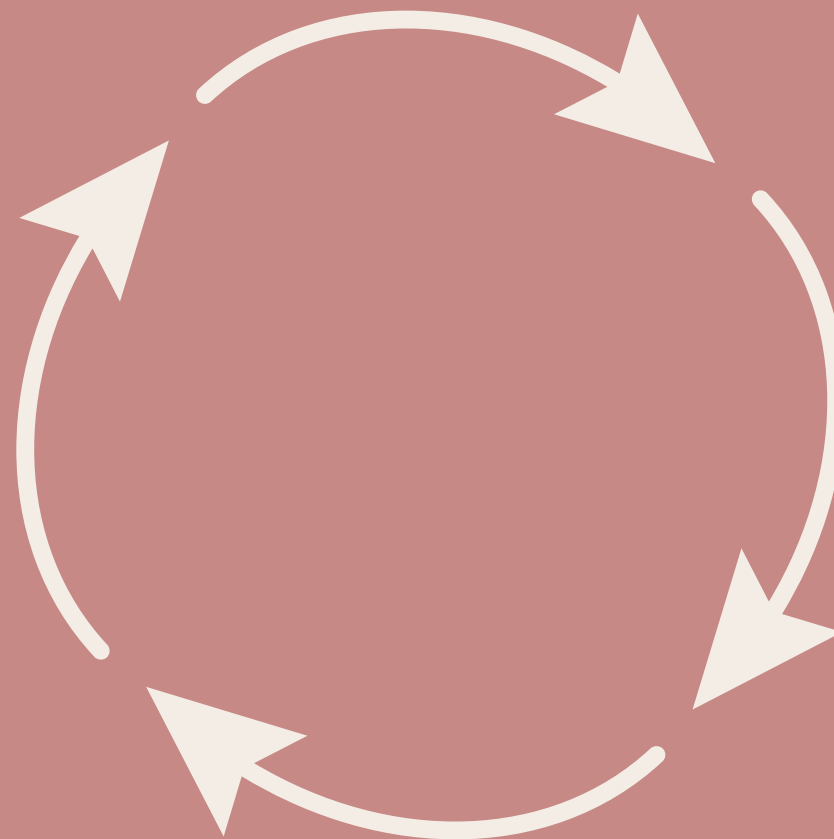
**Afstemmen op behoeften
ondersteunt verbinding**



Verbinding door afstemming



een kind signaleert

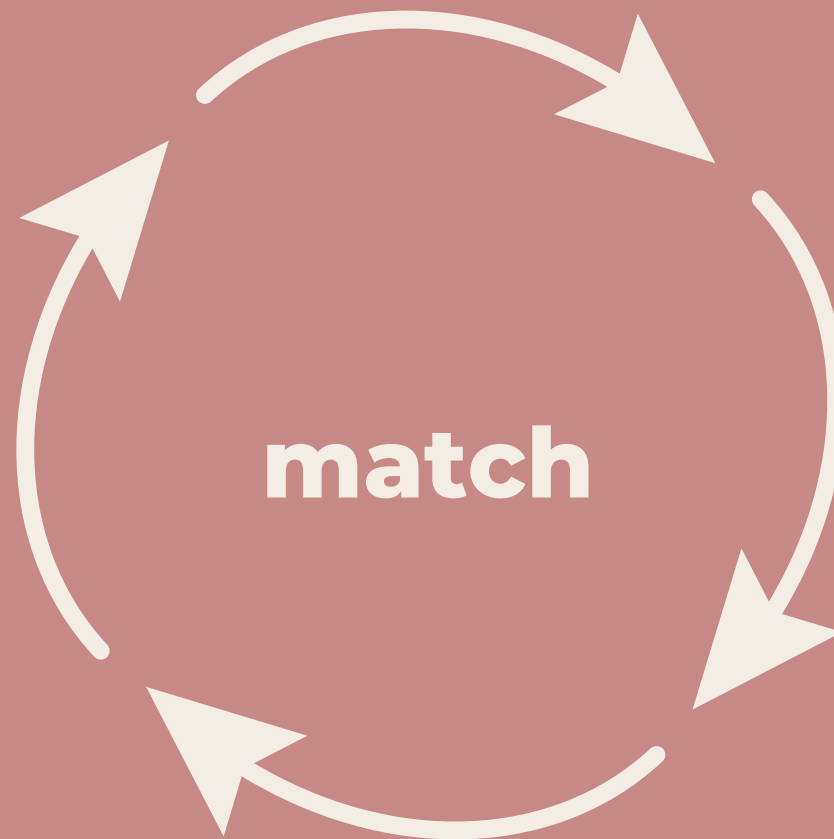


zorgfiguur reageert

Verbinding door afstemming



een kind signaleert



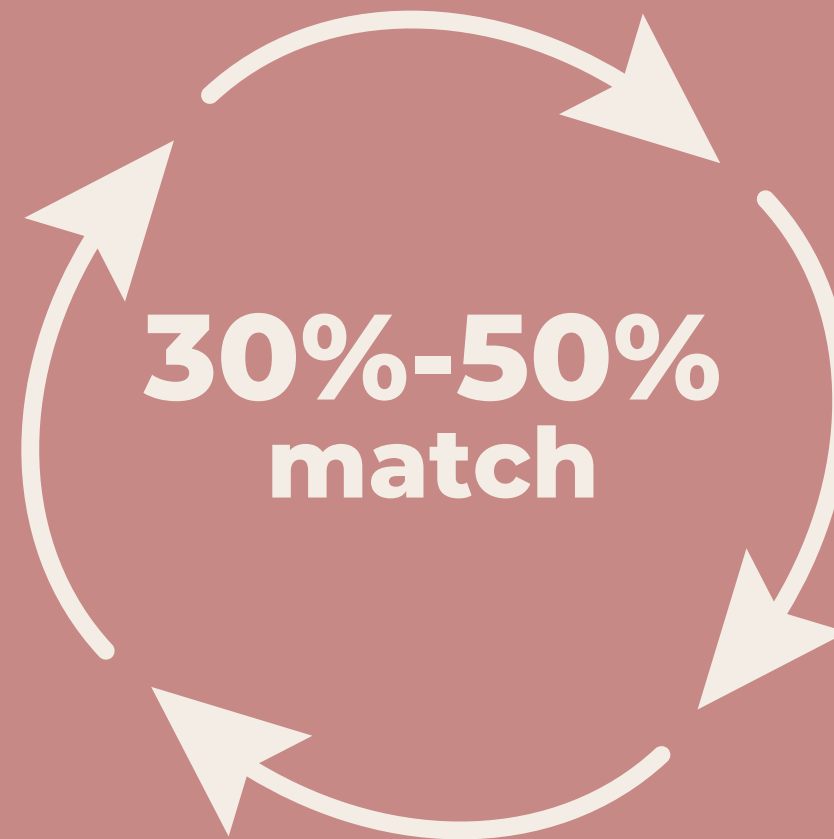
zorgfiguur reageert



Verbinding door afstemming



een kind signaleert



zorgfiguur reageert



**30% van de tijd afstemmen
is al heel wat.**



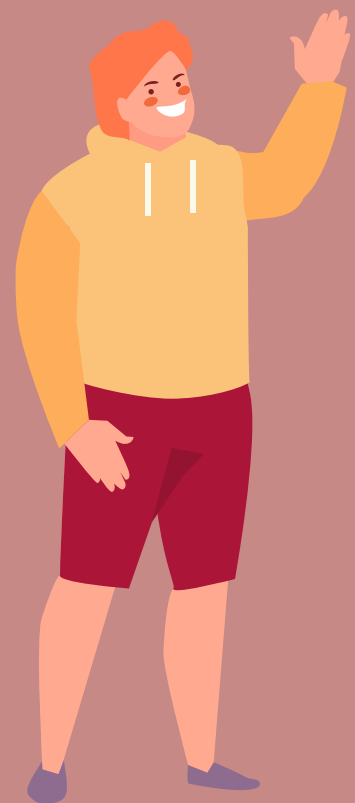
**30% van de tijd afstemmen
is al heel wat.
50% is ideaal.**



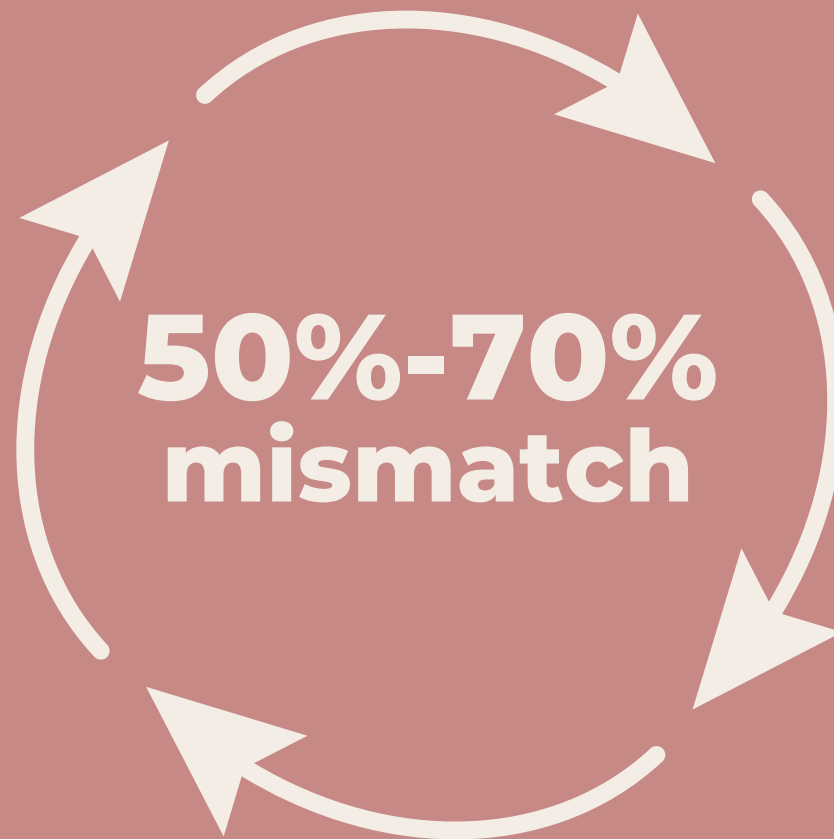
**30% van de tijd afstemmen
is al heel wat.
50% is ideaal.
100% is onmogelijk en
zou zelfs niet goed zijn.**



Verbinding door afstemming



een kind signaleert

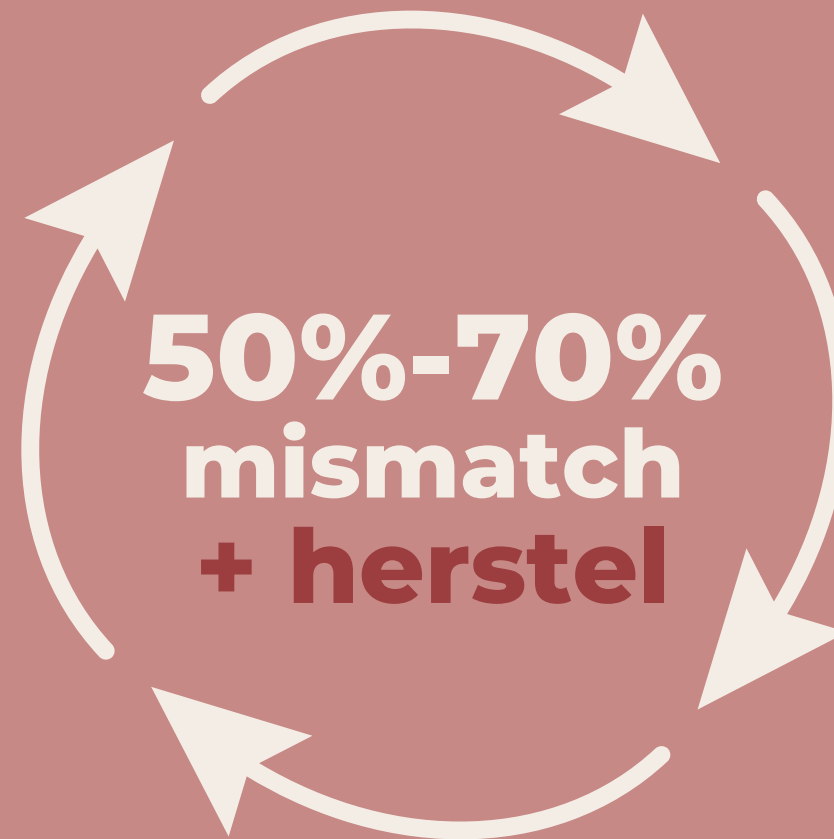


zorgfiguur reageert



Verbinding door afstemming

een kind signaleert



zorgfiguur reageert



Autonomie



verBinding



Competentie

BASISBEHOEFTE



Veiligheid



Plezier

Verbindend
opvoeden

BEHOEFTE N OP DE VOORGROND



Autonomie



verBinding



Plezier

BEHOEFTE N OP DE VOORGROND



Autonomie



verBinding

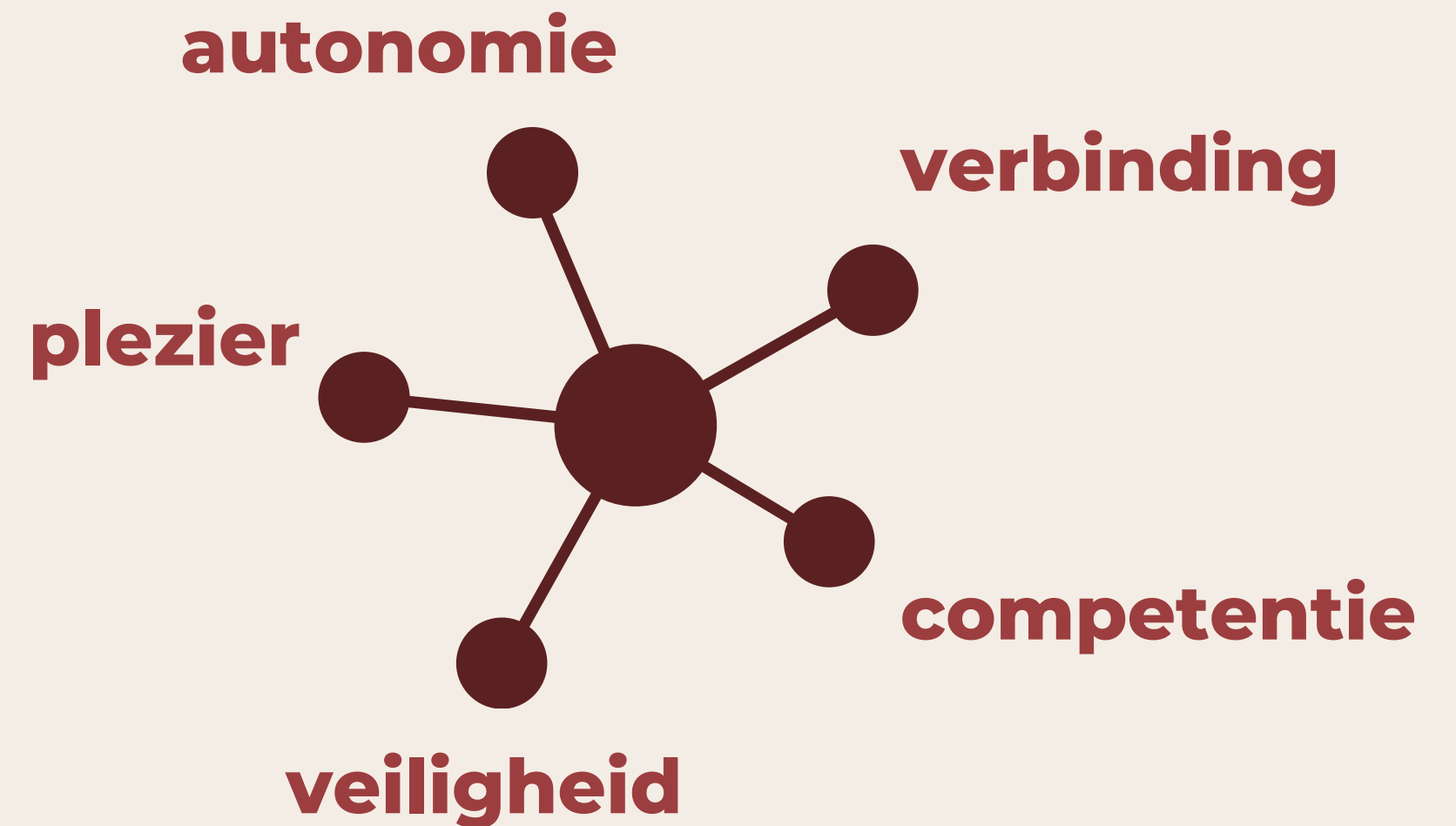


Plezier

**BASISBEHOEFTE
GEFRUSTREERD**



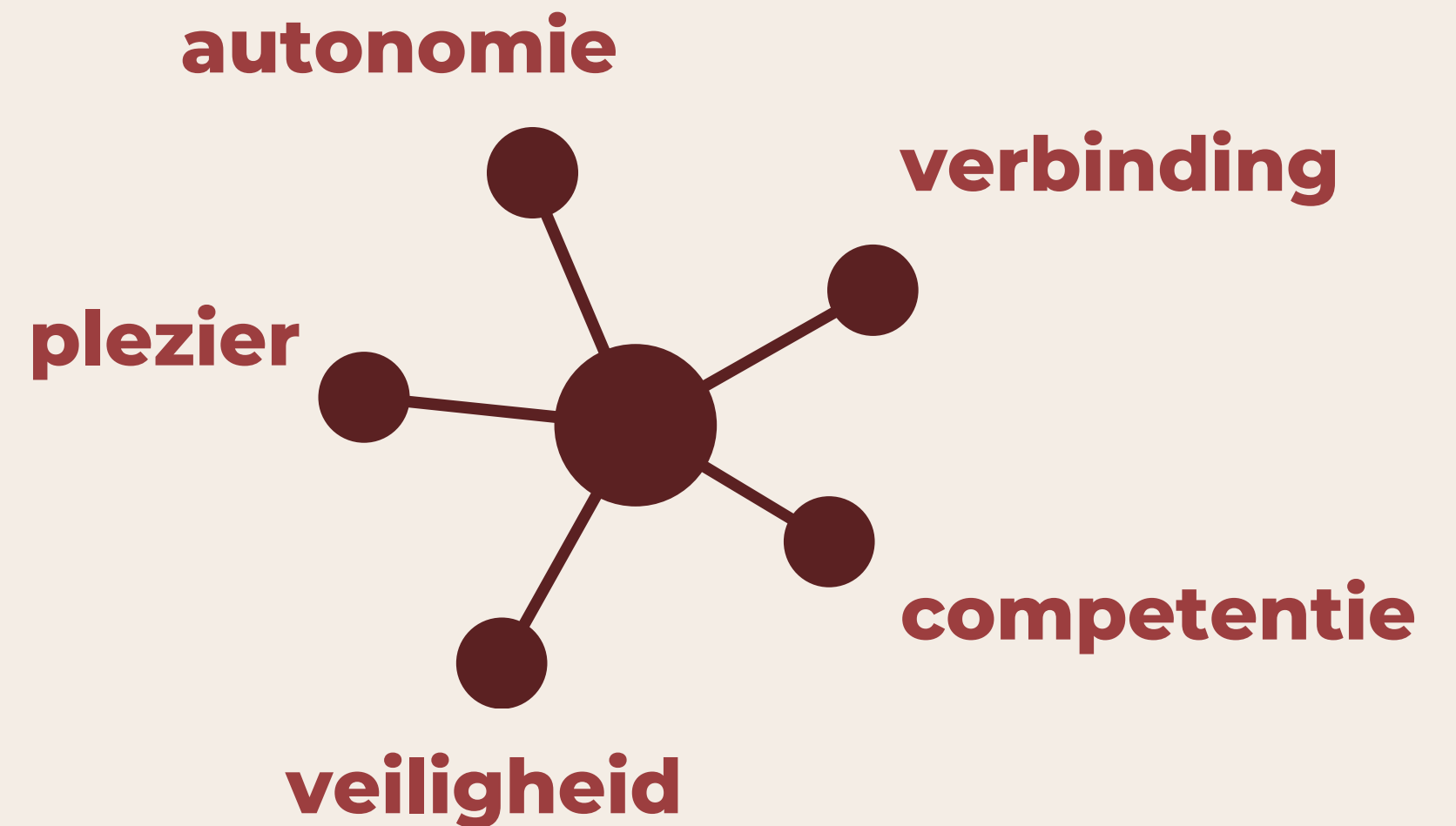
GEDRAG



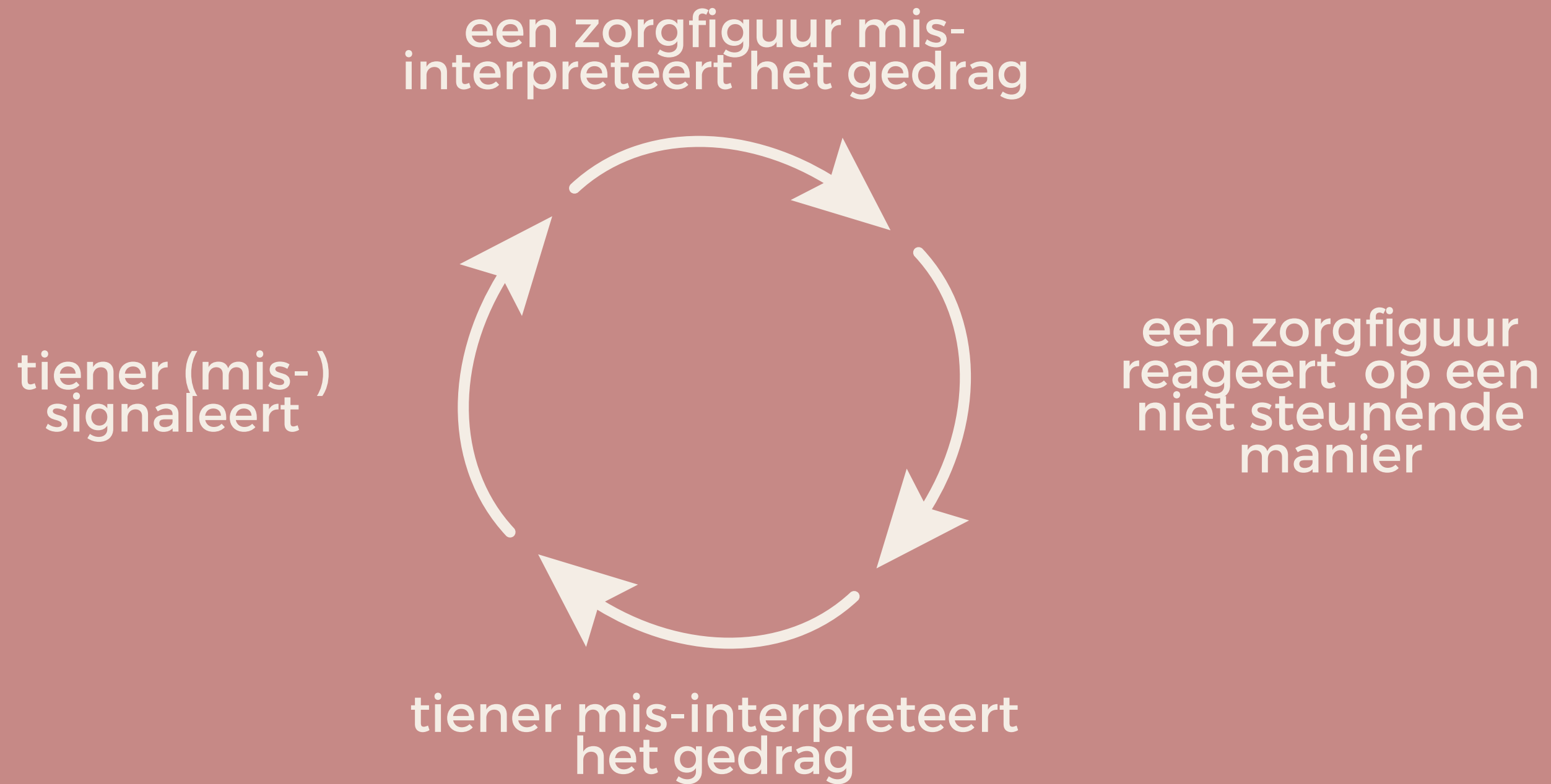
**BASISBEHOEFTE
GEFRUSTREERD**



**LASTIG
GEDRAG**



The Crazy Cycle



Focus op gedrag

Focus op gedrag

**Focus op emoties &
behoeften**

Belang van communicatie



Verbindend
opvoeden

Belang van communicatie

OPEN
NIEUWSGIERIG
ZONDER OORDEEL



Bedankt om dit met mij te delen.

Ik ben zo blij dat je mij dit vertelt.

Ik hou meer van jou dan van...





oplossen
uitleggen
motiveren
stimuleren
relativeren
beter maken

...



Het is niet jouw taak om de problemen van je kind op te lossen, noch om ervoor te zorgen dat je kind altijd gelukkig is.



Het is jouw taak om je kind te helpen zijn problemen zelf op te lossen en met alle mogelijke gevoelens om te leren gaan.

**Waar hebben tieners (en eigenlijk ieder van ons)
dan behoefte aan op vlak van communicatie?**



Luisterend oor
acceptatie
erkenning
begrip



**Gedeelde smart
is halve smart**



Verbindend
opvoeden

ondersteuning hulp supporters



**"Wil je gewoon een luisterend
oor? Of wil je graag dat ik
daarnaast ook mee nadenk
over een oplossing?"**



Maar hoe dan???



Verbindend
opvoeden



Emotiecoaching

Verbindend
opvoeden

van gedrag

**naar emoties
&
behoeften**

gedrag is communicatie

**alle gevoelens
zijn oké**

niet elk gedrag is oké



**“Mijn kind is niet lastig,
mijn kind hééft het lastig.”**

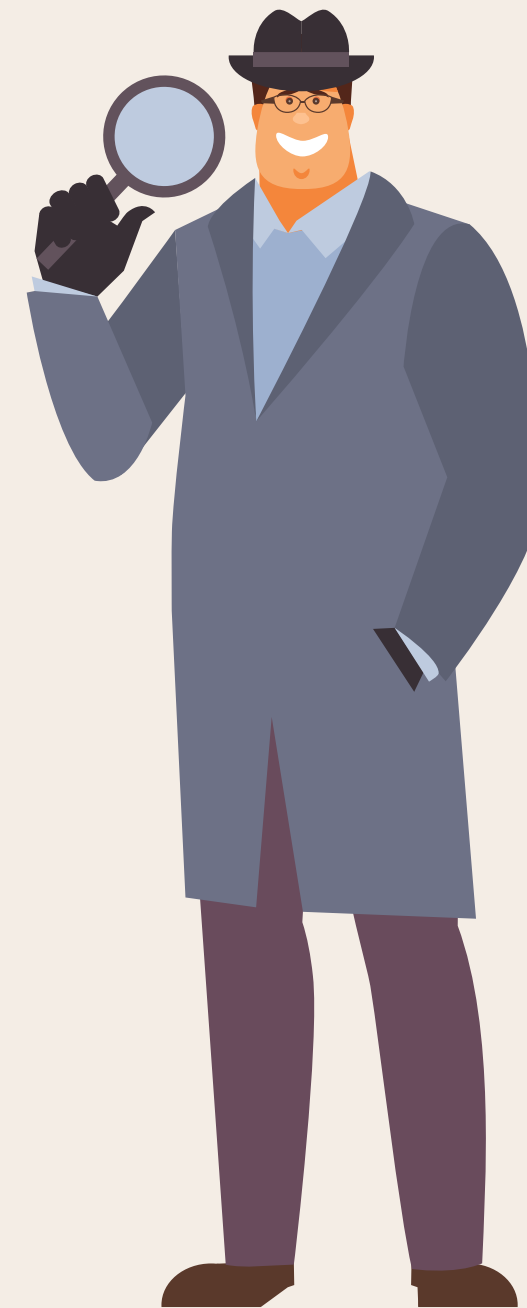


gedrag



**emoties
&
behoeften**

Oprechte nieuwsgierigheid



**Mijn tiener doet...
omdat...**





Autonomie



verBinding



Competentie



Veiligheid



Plezier

Verbindend
opvoeden

stappen van emotiecoaching

1

**gevoelens
(h)erkennen**

2

**emotionele
steun**

3

**praktische
steun**

erkenning geven

‘Ik kan me voorstellen dat... dit nieuws een grote teleurstelling is.’

‘Ik hoor dat... je overstuur bent.

‘Ik heb de indruk dat... je hier geen zin in hebt.’

‘Ik kan me inbeelden dat... je hier heel enthousiast over bent.’

‘Ik kan snappen dat... je het graag anders zou zien.

‘Begrijpelijk dat... je liever iets anders zou willen doen op dit moment.’

‘Niet moeilijk dat je... je niet begrepen voelde.

‘Ik merk op dat... / Ik zie dat... je stiller bent dan anders. Zit je met iets?’

‘Ik kan nooit ten volle begrijpen hoe het voor jou is. Als ik me in jouw schoenen probeer te verplaatsen,
kan ik me inbeelden dat je misschien...’

Klopt dat?
Is dat zo?

**“Waarom praat
jij zo raar?”**



Verbindend
opvoeden

“Ik kan me inbeelden dat ik raar klink. Ik ben dit allemaal nog aan het leren en uitproberen. Ik wil dat graag doen omdat ik een betere band wil met jou. Jij bent belangrijker voor mij dan wat dan ook.”



Het gevaar van je ouderlijke agenda



**alles voor maar
is niet waar**



Maar mijn kind wil niet over emoties praten



voelt ongemakkelijk

zich onveilig voelen

zich niet gehoord of
begrepen voelen

onvoldoende taal
voor emoties

schaamte

verkeerde timing





**Smeed het ijzer
wanneer het koud is**

Jij bent model & co-regulator



Verbindend
opvoeden



Het belang van beschikbaarheid

Verbindend
opvoeden

het belang van emotionele geletterdheid



Verbindend
opvoeden

Creëer een omgeving waar

- alle emoties welkom zijn & ruimte krijgen
- regelmatig over emoties wordt gesproken
- persoon en gedrag los van elkaar worden gezien
- ruimte is voor inspraak
- verder gekeken wordt dan gedrag
- niet meteen met oplossingen wordt gekomen



**erkenning
geven**

≠

**het gedrag
goedkeuren of
je tiener gelijk
geven**

Ik ben lelijk...

Ik ben dom...

Niemand vindt mij leuk...

Ik heb geen vrienden...

Ik kan niet tekenen...



Emotionele steun

- Troost
- Geruststelling
- Vertrouwen in de ander: 'Ik weet dat je op dit moment doet wat je kan'
- Geloof in de ander: 'Ik geloof erin dat je dit kan'.
- Verbinding: 'We gaan dit samen aanpakken.'

"Ik ben er voor jou."

Praktische steun

- Verwachtingen duidelijk maken of bijstellen
- Alternatieven aanreiken
- Grenzen aangeven / Gedrag begrenzen
- Afleiding bieden
- Informeren
- Nieuwe vaardigheden aanleren & oefenen
- Samen naar een oplossing zoeken of een oplossing aanreiken

Deze stap is niet altijd noodzakelijk!

**begrenzen en
erkenning
geven kunnen
(en moeten)
hand in hand
gaan**

Jullie zijn een team



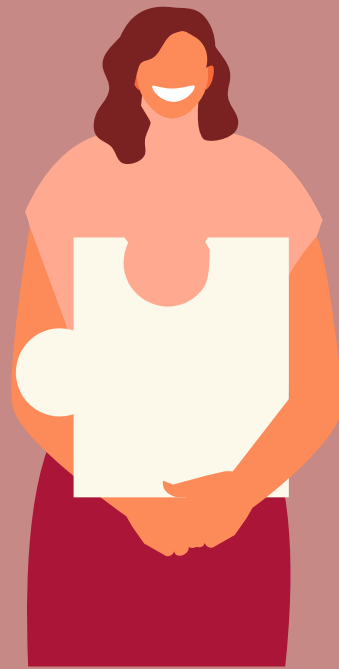
helpen oplossen



Verbindend
opvoeden



**voorbij het
gedrag kijken**



**ruimte voor
emoties**



**erkenning
geven**



**het goede
voorbeeld geven**



**smeed het ijzer
koud**

Verbindend
opvoeden



**Je tiener nóg
beter begrijpen?**



Verbindend
opvoeden



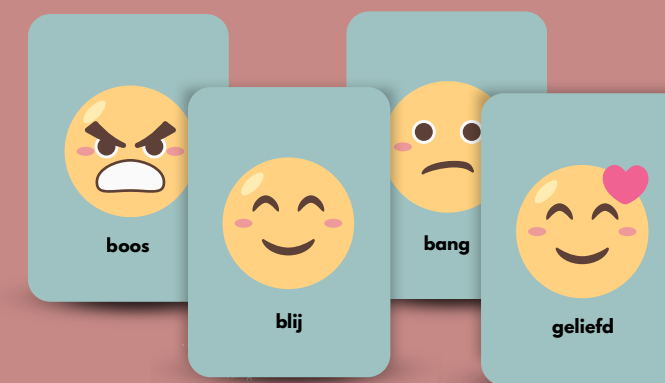
**Meer weten over
emotiecoaching?**

Nood aan concrete tools om je tiener in zijn emoties te ondersteunen?

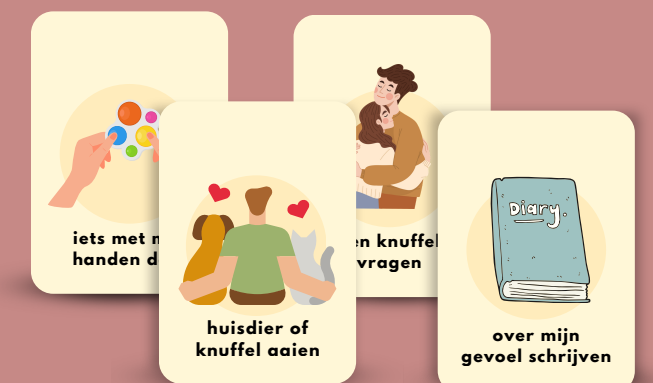
Printables



Posters



gevoelskaarten



copingkaarten

Vragen?



Verbindend
opvoeden