



Home | **Ida Dijkstra** | **Tools** | **FAQ** | **Blog** | **Contact** |

Emoties in de kinderschoenen

IDA DIJKSTRA • 31 AUGUSTUS 2019 • BLOG

EMOTIES IN DE KINDERSCHOENEN

Als kind werd ik regelmatig geconfronteerd met uitspraken als: 'Niet zeuren maar doorgaan! Kinderen die vragen worden overgeslagen.' Gevoelens werden gebagatelliseerd, je moest je hoofd omhoog houden en emoties werden niet benoemd. Dat speelde in de jaren '60-'80. Mijn ouders hebben nooit geleerd om over gevoelens te praten. 'Vooral doen' was ons motto. Om gevoel werd gelachen, er werden grapjes over gemaakt.

Gevoel

Tegenwoordig is dat anders. Onze emoties zijn leidend. Belangrijke beslissingen op persoonlijk en maatschappelijk gebied worden genomen 'op gevoel'. Zelfs de politiek gebruikt 'emoties' als inzet om mensen te overtuigen en soms zelfs te manipuleren. We leven in een democratisch land. Onder het kopje 'ik mag alles zeggen wat ik wil' word je soms geconfronteerd met ongenueanceerde uitspraken, waar de haren recht van overeind gaan staan. De ontkenning van emoties en gevoel zoals dat vroeger gebeurde is nu vooral getransformeerd in 'ik mag zeggen wat ik denk en voel', zonder stil te staan bij de consequenties van hetgeen gezegd is.

Leiden of geleid worden?

Uit sociaalpsychologisch onderzoek blijkt dat persoonlijke keuzevrijheid hoog in het vaandel staat. We laten ons vaak leiden door wat gangbaar is en wat anderen zeggen en doen. Dat is van alle tijden. We vermijden daarbij ongemakkelijke emoties. Deze onderdrukte emoties dringen zich wel op en komen vaker in explosies naar buiten, die ongezond en ziekmakend zijn. Het vermijden van onaangename gevoelens is heel natuurlijk. Het helpt ons echter niet om zaken goed op te lossen.

(Eigen)Waarden

In de omgang met elkaar zijn we vaak gericht op de ander en de omgeving. Als docent geef ik onder andere les in de omgang met kinderen en jongeren in het kader van zorg en welzijn. Tijdens de

lessen drama leer ik studenten spelen met emoties en gevoelens, met als doel deze te herkennen en erkennen. Willen we dat kinderen en jongeren intrinsieke eigenwaarde ontwikkelen zullen we na moeten streven inzicht te krijgen in onze eigen emoties en de verdieping hierin vinden. Waarden als liefde, compassie, trouw, eerlijkheid, respect, samenwerken en loyaliteit zijn intrinsieke waarden die we kunnen meegeven. Door zelf emoties te ervaren en te beleven, luisteren wij naar wat deze ons te vertellen hebben. Hierdoor gaan wij anders tegen zaken aankijken en ervaren wij meer keuzes in onze manier van reageren.

Kinderlijke emotie

Onderdrukte emotie is vaak kinderlijke emotie. Het is een kinderlijk emotioneel gedrag om datgene te vermijden wat niet fijn is. We zijn gericht op directe behoeftebevrediging, op het hebben en houden. Dit gaat ten koste van duurzame resultaten, hogere idealen en emotionele verdieping. Om een goed ontwikkeld volwassen gevoelsleven te krijgen, is het aanbevolen om met 'negatieve' gevoelens en verlies te leren omgaan. Wat je het beste kunt doen om gevoelens te leren onderkennen en een plek te geven in de eigen emotionele beleving is het delen, te bespreken, te ervaren en te doorgronden. Daarna is men beter in staat om de gevoelens ook te beheersen. Het emotiehuis is een tool met spelvormen die deze aspecten belicht.

Deel dit blogartikel



Facebook

0



LinkedIn

0

Emoties in de kinderschoenen

31 AUGUSTUS 2019 • BLOG



Ida Dijkstra

06 - 222 872 49

[Disclaimer](#) | [Cookies](#) | [Privacy Policy](#) | [Algemene Voorwaarden](#)

Grafisch design: [Yvonne Rooding](#) | Technisch design: [Mediacradle](#) | © 2021 Ida Dijkstra