



Emotieregulatie

Kinderen met problemen binnen de emotieregulatie hebben vaak baat bij visualiseren, hiervoor zijn verschillende hulpmiddelen beschikbaar, één daarvan is de emotie meter.

Deze thermometer (stressmeter, woedemeter, emotiemeter, verdrietmeter of tijdlijnmeter) wordt gebruikt binnen de coaching om het kind en ouders te laten zien en ervaren dat een emotie meestal een opbouw kent. Bijvoorbeeld in het geval van boosheid. Samen met het kind kun je blokje voor blokje aangeven wat maakt dat de “temperatuur” stijgt. Als het kind het punt heeft bereikt van een woede-uitbarsting kun je samen op zoek gaan naar manieren om de temperatuur weer te laten dalen. Het voordeel is dat je letterlijk kan visualiseren hoe hoog de emotie is en dus ook de opgebouwde frustraties, zodat er voor het kind zelf (en ook voor de andere) zichtbaar wordt hoe hoog de stapeling van de emotie is en daar kan dan op worden geanticipeerd.

Met de thermometer neem je nul als geen boosheid en 10 als “ontploffen” want dat is het cijfer waar het vaak mis gaat (let op, dit verschilt per kind), 10 wat het hoogste is bij de thermometer staat bij verlies van controle. Belangrijk is om nu in kaart te krijgen wat er gebeurt.

Dit kunnen externe prikkels zijn en ook eerder ervaren prikkels van bijvoorbeeld een opmerking op school die mee speelde in het opbouwen van de frustratie en het verliezen van de controle. Andere prikkels kunnen zijn harde geluiden, gestoord worden bij een bezigheid, niet gehoord worden of onverwachte dingen zoals bezoek of verandering van het dagelijks ritme. Dit zijn punten die horen bij rood, gedachte, gevoelens en acties.

Fijn als het kind kan oefenen om tijdens deze gevoelens een blokje bij de temperatuur te doen. Zo word inzichtelijk /visueel hoe ver of dichtbij het kind zit van “het ontploffen”. Als je in kaart kan brengen wat de aanleiding was waardoor het kookpunt bereikt werd en waar dit door getriggerd werd. Heb je ook zicht op hoe je dit kan verminderen, de temperatuur te laten dalen.

Het beoogde doel kan zijn om meer visueel te krijgen hoe een frustratie oploopt. Als het probleem niet zichtbaar is voor de ander of hoe hoog de stapeling is. Dan wordt dat vaak pas zichtbaar op het moment dat er boosheid en controle verlies er al is. Met het samen visualiseren kan het voor het kind en zijn omgeving dus letterlijk zichtbaar worden wanneer er afstand moet worden genomen. Hiermee haal je de frustraties niet weg en kunnen omgeving/ouders het kind wel meer ondersteunen en de stapeling te verminderen.

Een aantal voorbeelden om de meter in te zetten zijn: emotieregulatie, gedragsproblemen, boosheid, angst, maar ook opvoedproblemen, leerproblemen en concentratieproblemen ongeremd gedrag of impulsief reageren.

Bij de emotiemeter methode is het de bedoeling dat het kind leert zijn aanzet tot gedrag (impuls) te stoppen of probeert uit te stellen en na te denken over de actie-reactie die er ontstaat. Je probeert door te visualiseren ongewenst gedrag en de consequenties die ontstaan te verminderen. Inzicht in de emotie en emotieregulatie werkt voor de meeste kinderen goed, drukke kinderen of kinderen die extra structuur nodig hebben maar ook kinderen gediagnosticeerd binnen de ass (autisme spectrum stoornis) hebben er vaak extra baat bij. Het geeft ze sturing en visualisatie.

Noot:

Als holistisch Kindercoach observeer je wat er speelt binnen het gezin. Een kind kan gedrag laten zien waar in de oorsprong “de pijn” van de ouder zit. Het kind kan gedrag spiegelen, het laat op deze manier zien, waar de ouder nog onverwerkte pijn of emoties heeft zitten. De klacht kan dan “gedrag” zijn wat in de oorsprong niet van het kind is.