

Steven Gielis

Met illustraties van Louise Marie Leuwers

EXPEDITIE GEVOEL

Samen met je kind op weg naar
meer emotionele intelligentie



Lannoo

INHOUD

Waarom dit boek 9

- sos kinderen onder druk 9
- Wat onze kinderen op school (niet) leren 10
- Op expeditie 12
- Wat je mag verwachten 12

HOOFDSTUK 1 De expeditie voorbereiden 15

- Waarom we voelen wat we voelen 15
- Hoe emoties bij ons binnenkomen 17
- Van coregulatie naar zelfregulatie 21
- Eerste hulp bij ontploffingsgevaar 25
- Wat is emotionele intelligentie precies? 30
- Kun je emotionele intelligentie meten? 35
- Hoe ontstaat emotionele intelligentie? 36
- Waarom is emotionele intelligentie zo belangrijk? 40
- Emotionele intelligentie en soft skills 41

HOOFDSTUK 2 Ik ga op reis en ik neem mee... 45

- Een veilige hechting 46
- Zelfbewustzijn en zelfreflectie stimuleren 48
- Zelfkennis is een proces 59

Emoties herkennen en begrijpen	60
Zelfbeheersing ontwikkelen	69
Effectief communiceren	74
Empathie	81

HOOFDSTUK 3 Stap voor stap 87

Een levenslange reis	88
Baby's (tot 1 jaar)	89
Peuters (1 tot 3 jaar)	91
Kleuters (3 tot 6 jaar)	93
Kinderen van 6 tot 12 jaar	95
Adolescenten (12 tot 18 jaar)	97

HOOFDSTUK 4 Base camp: social skills 101

De sleutel voor een gelukkig leven	102
Leren samenwerken	103
Anderen ondersteunen	106
Assertiviteit en zelfvertrouwen	110
Vrienden leren maken	117

HOOFDSTUK 5 Als de weg bergop gaat 121

Problemen en conflicten oplossen	122
Omgaan met stress	125
Omgaan met kritiek	129
Grenzen aangeven	131

HOOFDSTUK 6 **Vergeet de gids niet** 135

- De basisregel: zorg ook voor jezelf 136
- Net zo belangrijk: geef het goede voorbeeld 137
- Neem je kind serieus 139
- Focus op persoonlijke groei en een optimistische mindset 143
- Laat je kind zijn eigen weg kiezen 153

Van dezelfde auteur 155

Eindnoten 159





WAAROM DIT BOEK

SOS kinderen onder druk

De druk op onze kinderen is hoog. Zeer hoog. Liefst acht op de tien ouders vinden dat er te veel van hun kinderen verwacht wordt, blijkt uit een recente bevraging van onze online community ZITDAZO.¹ Ook kinderen zelf geven steeds vaker aan dat het wat hen betreft welletjes is. Het leven raast maar door in een steeds snellere rotvaart. We vergeten soms hoe lastig het voor sommigen is om aan te klampen bij deze ratrace.

Kinderen moeten al op heel jonge leeftijd meedraaien in onze prestatiegerichte maatschappij. Al vanaf de kleuterklas krijgen ze te maken met 'magjes' en 'moetjes': respectievelijk taken die ze *mogen* doen als ze daar zin in hebben, en taken die ze die dag absoluut *moeten* afwerken. Niet elke kleuter kan daar even goed mee omgaan. En het houdt daarna helaas niet op. Kinderen moeten naar educatieve programma's kijken en 'verantwoorde' spelletjes spelen. Ze moeten veel stilzitten op school, om daarna thuis nog wat meer stil te zitten om hun huiswerk te maken. Soms krijgen ze zelfs huiswerk tijdens de vakantie. Zou jij het fijn vinden als jouw baas je op de laatste werkdag voor je vakantie een to-dolijstje meegeeft met taken die je tijdens je vakantie moet zien af te werken? Wellicht niet.

Wat onze kinderen op school (niet) leren

Niet alleen is de druk op onze kinderen erg hoog, ook zijn veruit de meeste vakken op school gericht op pure kennis. De focus ligt op het cognitieve brein, dat 'gevuld' moet worden met leerstof. Wie 10 haalt, krijgt een dikke duim of kus van de juf of meester, terwijl andere kinderen, die het naar hun capaciteiten uitstekend hebben gedaan maar met 'slechts' een 7 naar huis komen, te horen krijgen 'dat het beter kan'.

De nadruk in ons onderwijs ligt nog te vaak op klassieke intelligentie (IQ). Enkele uitzonderingen daargelaten krijgt emotionele wijsheid (EQ) veel minder aandacht en dat is bijzonder jammer. Een hoog IQ is immers geen garantie op geluk of succes.

Het zou goed zijn als 'slim zijn' in onze hedendaagse maatschappij wat minder gaat over taal en rekenen, en wat meer over zachte vaardigheden, de zogenaamde *soft skills*. Kwaliteiten zoals vastberadenheid, zelfcontrole, empathie, zelfverzekerdheid en gedrevenheid zijn vaak minstens even waardevol als louter cognitieve vaardigheden. We weten inmiddels dat de manier waarop we omgaan met gevoelens



belangrijker is voor ons welzijn dan puur intellectuele vaardigheden. Om die reden alleen al verdient emotionele intelligentie een prominenter plek binnen het onderwijsprogramma dan vandaag het geval is.²

Voor alle duidelijkheid: ik pleit er niet voor om de klassieke vakken in het onderwijs af te schaffen. Het is goed en noodzakelijk dat we onze kinderen leren rekenen en lezen. Deze en andere vaardigheden bereiden kinderen voor om te functioneren als volwassene in de kennis- en prestatiegerichte maatschappij waarin we nu eenmaal leven. Mijn punt is dat emotie en cognitie *allebei* belangrijk zijn. Het emotionele en het rationele brein zijn beide informatieverwerkers, elk op hun manier. Wanneer ze harmonieus samenwerken, versterken ze elkaars potentieel. Maar als de slinger te veel doorslaat naar één kant ontstaan er problemen.

Toch ligt de oplossing voor de hand. We mogen niet alleen maar aandacht hebben voor het cognitieve, maar moeten ook steviger inzetten om kinderen ook op emotioneel vlak te onderwijzen. Want het opmerkelijke is dat emotionele competenties wel degelijk aangeleerd kunnen worden (in tegenstelling tot het IQ, dat heel wat minder veranderbaar is). Denk dan bijvoorbeeld aan vakken als Gevoelens & Communicatie, Optimistisch Denken of Omgaan met Stress.

In het begin gaat dat moeizaam, zoals we straks zullen zien. Maar na verloop van tijd kan ieder van ons erin slagen om zichzelf én de ander beter te begrijpen, ook als je van nature niet zo sterk bent in emotionele zorg voor jezelf of anderen.

‘We mogen niet alleen aandacht hebben voor het cognitieve. We moeten kinderen ook op emotioneel vlak onderwijzen.’

Op expeditie

Emotionele intelligentie is een behoorlijk complex begrip. Om het een stukje begrijpelijker te maken – ook voor kinderen – gebruik ik in dit boek de metafoor van een ontdekkingsreis. Groeien in emotionele intelligentie voelt namelijk een beetje als een expeditie, zowel voor de avontuurlijke backpackers (de kinderen) als hun reisleiders (hun ouders en opvoeders). Samen begin je aan een – mogelijk zorgvuldig geplande of juist grotendeels spontane – trip door onbekende landschappen, een tocht die helpt om onszelf en de ander beter te begrijpen.

Net zoals elke reis enkele onverwachte wendingen met zich meebrengt, hoe goed je voorbereiding ook was, zo komt iedereen in zijn levensloop ook obstakels, tegenvallers en lastminutewijzigingen tegen die soms heel wat aanpassingsvermogen en veerkracht (het vermogen om ondanks moeilijke omstandigheden toch verder te gaan) vergen. En net als tijdens een echte expeditie kan het ook zijn dat de reisleider zich vergist in het pad. Dat je ondanks alle goede bedoelingen een tijdlang de weg kwijtraakt, of dat de reis niet (meteen) geeft wat je ervan verwacht had.

Maar misschien nog wel het belangrijkste om vooraf mee te geven, is dat groeien in gevoel een expeditie is die je vooral **samen** met je kind onderneemt. Het woordje ‘samen’ in de ondertitel van dit boek is niet toevallig gekozen. Dat maakt de tocht ook extra boeiend.

Groeien in emotionele intelligentie is een tocht die zowel innerlijke kracht als externe ondersteuning vereist. Je krijgt er heel wat voor terug: onbetaalbare schatten aan ervaring, verbondenheid met anderen en veel wijsheid die je leven lang van pas zal komen.

Wat je mag verwachten

Sta je al te popelen om te vertrekken? Uitmakend! Maar laten we eerst even stilstaan bij waar we precies naartoe willen. Spontaan op reis

gaan klinkt leuk, maar de kans dat je onderweg verdwaalt of belangrijke bagage bent vergeten is dan een stuk groter. Daarom wil ik in de eerste hoofdstukken van dit boek de basisprincipes van emotionele intelligentie met je verkennen, zodat je goed voorbereid aan je tocht kunt beginnen. Een beetje theoretische achtergrond is hierbij onvermijdelijk, maar laat je niet afschrikken: het is handig om een aantal basisbegrippen van emotionele intelligentie goed te begrijpen, maar verder is theoretische kennis waar dit boek juist níét over gaat. In plaats daarvan wil ik vooral inzetten op praktische tips en strategieën die jou en je kind op weg helpen. Vaardigheden die je thuis en op school kunt toepassen en die samenhangen met emotionele intelligentie.

Kinderen helpen groeien in de richting van meer emotionele intelligentie is geen kernfysica. Veel inzichten zijn vaak een kwestie van gezond verstand. Dat betekent echter niet dat ze allemaal even makkelijk zijn toe te passen. Wees dus niet te streng voor jezelf of je kind. Elk traject gaat nu eenmaal gepaard met vallen en opstaan. Je zult af en toe de bal mis slaan en een verkeerde afslag nemen. Misschien wil je onderweg liever gewoon rechtsomkeer maken. Hou vol: ik beloof je dat de tocht de omweg meer dan waard is. In de eerste plaats voor je kind zelf, maar ook jij als ouder of opvoeder zult de vruchten plukken van jullie expeditie naar meer emotionele intelligentie. Niet alleen omdat je kind beter in zijn vel zal zitten en zichzelf en anderen graag zal zien. Maar ook omdat jij als volwassene nooit te oud bent om te leren: ik hoop dat ook je eigen ego tijdens jullie gezamenlijke tocht een boost krijgt.

All aboard? Hier gaan we!



HOOFDSTUK 1

DE EXPEDITIE VOORBEREIDEN

Voordat onze expeditie van start kan gaan, is een zorgvuldige voorbereiding noodzakelijk. Waar gaan we precies naartoe? Hoe gaan we ernaartoe? En wat mogen we onderweg verwachten?

In dit eerste hoofdstuk wil ik dan ook dieper ingaan op wat emotionele intelligentie precies inhoudt en waarom het zo belangrijk is. Ook – wat zeg ik: zéker – in de wereld waarin we vandaag leven.

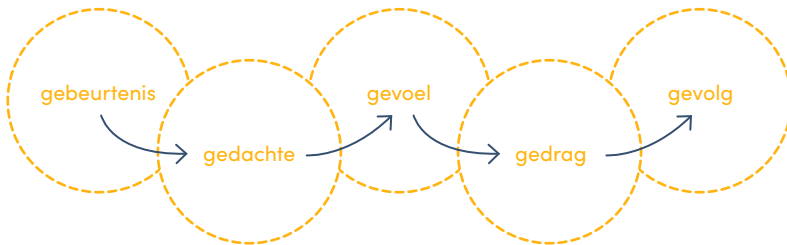
*‘Ouderschap is als een expeditie:
vol onverwachte wendingen en uitdagingen,
maar ook gevuld met adembenemende uitzichten
en magische momenten die je nooit zult vergeten.’*

Waarom we voelen wat we voelen

Heb je je al eens afgevraagd *waarom* we eigenlijk emoties hebben? Zou de wereld niet makkelijker zijn als we die moeilijk te begrijpen (en moeilijk te beheersen) laag niet hadden? Want inderdaad: gevoelens kunnen ons soms erg verrassen. Onze eigen emoties, maar ook die van een ander. Een ogenschijnlijk onschuldig dingetje kan aan-

leiding geven tot een heuse storm in ons hoofd (of dat van de ander). Emoties zijn soms moeilijk te begrijpen en vaak nog moeilijker te beheersen (zeker voor een kind in volle ontwikkeling), maar ze spelen wel een ontzettend belangrijke rol in ons leven.

Emoties zijn, simpel gezegd, de gevoelens die je ervaart als reactie op dingen die om je heen gebeuren. Er zijn veel verschillende soorten emoties, zoals blijdschap, verdriet, boosheid, angst en verbazing. Elk op hun manier beïnvloeden ze onze gedachten, gedrag en interacties met anderen.



Het is een rode draad in dit boek: emoties en onze interactie met anderen zijn niet van elkaar los te koppelen. Als jij je blij voelt, werkt dat aanstekelijk op je gesprekspartner. Ben je ongelukkig of depressief, dan bestaat de kans dat je mensen uit je omgeving meetrekt in een negatieve spiraal. Wat we voelen staat dus allesbehalve los van wat er om ons heen gebeurt.

Een nadeel van emoties is dat ze soms niet zo goed in woorden te gieten zijn. Dat maakt het soms ook moeilijk om anderen precies uit te leggen wat we voelen (en ook omgekeerd). En dat is het al helemaal voor kinderen. Logisch dus dat we elkaar niet altijd goed begrijpen als het over emoties gaat. Daar komt nog bij dat onze hersenschors, ons 'denkende brein', bij hoogoplopende emoties vaak afhaakt en gekid-

napt wordt door onze automatische piloot, waardoor we in een ruzie of discussie soms foute of ronduit domme dingen doen en zeggen. En achteraf denken we: had ik maar dit of dat gezegd (of niet gezegd).

Hoe emoties bij ons binnenkomen

Psychologen maken een onderscheid tussen primaire en secundaire emoties. **Primaire emoties** zijn de basisemoties die we als mens direct en automatisch ervaren als reactie op gebeurtenissen of situaties. Ze zijn meestal makkelijk te herkennen: blijdschap, verdriet, angst, boosheid (woede), verrassing en walging (afkeer). Primaire emoties zijn aangeboren (we hebben ze al vanaf onze geboorte) en universeel (ze worden door mensen over de hele wereld op dezelfde manier ervaren, ongeacht hun cultuur of achtergrond). Als je aan iemand uit pakweg Papoea-Nieuw-Guinea een selfie toont waarop je staat te lachen, zal diegene denken: jij ziet er blij uit.



Maar dat geldt niet voor alle emoties. Er zijn ook **secundaire emoties**, die een stuk complexer en genuanceerder zijn. Denk bijvoorbeeld aan schaamte, schuld, jaloezie, trots, teleurstelling en opluchting. Secundaire emoties zijn eerder aangeleerd dan aangeboren, en ze kunnen ook variëren tussen individuen en culturen.

Al deze emoties – primaire en secundaire – worden op de een of andere manier door ons brein verwerkt. En er blijken verschillende manieren te zijn waarop we dat doen. De Amerikaanse neurowetenschapper Joseph LeDoux ontdekte dat we emotionele informatie op twee manieren verwerken in ons brein. Met andere woorden: er zijn twee verschillende hersenpaden, twee verschillende routes. Vandaar ook de naam van zijn model, het *dual route-model*. Eén pad maakt gebruik van ons bewuste, 'denkende brein' en loopt via de hersenschors. Er is ook een tweede, snellere route, die deze omweg niet maakt en rechtstreeks naar de amygdala loopt. De amygdala is een klein, maar cruciaal stukje van ons brein dat bijna uitsluitend verantwoordelijk is voor de verwerking van emoties. Die dubbele route – met enerzijds een grondige maar trage verwerking via de cortex, en anderzijds een snelle maar minder nauwkeurige verwerking via de amygdala – betekent concreet dat onze indrukken uit de buitenwereld in twee fasen bij ons binnenkomen. Eerst als rauwe, ongefilterde emotie, een fractie later als bewuste cognitie.

Dit klinkt ingewikkeld (dat is het ook!), maar evolutionair gezien heeft dat dubbele pad ons enorm geholpen in de strijd om te overleven. Als je oog in oog staat met een wilde beer, dan heb je geen tijd om een SWOT-analyse te maken of filosofisch te mijmeren over wie nu wie precies bedreigt. Het is dan vooral zaak om te vechten, vluchten of bevriezen. Het snelle pad dus. Maar wat als je langdurige relaties

>> De twee routes die instaan voor de verwerking van emoties in ons brein.



met anderen wilt aangaan, plannen wilt maken, doelen wilt stellen, en ga zo maar door? Dan is het trage pad weer onontbeerlijk. Met andere woorden: je hebt beide systemen nodig.

Emoties zijn in feite een oeroud mechanisme om ons te helpen overleven en ons gedrag te sturen. Elke emotie gaat gepaard met een fysieke reactie (verandering van hartslag, bloeddruk, ademhaling of hormoonspiegel) die ons lichaam klaarstoomt voor een passend antwoord. Wanneer we bijvoorbeeld boos of angstig worden, komt adrenaline vrij die ons in staat stelt daadkrachtig te handelen. Vreugde stimuleert dan weer de hersenactiviteit en dempt negatieve emoties, waardoor we meer gemotiveerd zijn om bijvoorbeeld een taak af te werken. Verdriet, ten slotte, leidt tot een langzamer metabolisme, waardoor we de neiging hebben ons terug te trekken en gebeurtenissen te overdenken.

Paul Ekman, een vooraanstaand Amerikaans psycholoog die baanbrekend onderzoek deed op het gebied van emoties, stelt dat onze emoties dienstdoen als een soort intuïtieve gids die ons helpt te bepalen of een situatie veilig of gevaarlijk is, of iets ons vreugde of verdriet brengt.³ Emoties helpen ons niet alleen om snel te reageren in bedreigende situaties, ze helpen ons ook bij het smeden van sociale banden en communicatie, en ze stellen ons in staat om affectie te tonen en verbinding te maken met anderen op basis van gedeelde emotionele ervaringen. Want emoties zijn uiterst besmettelijk. Als we blij zijn, nodigt dat anderen uit om met ons mee te lachen en te genieten. Als we verdrietig zijn, kan dat anderen aanzetten om ons te troosten en te steunen.

Emoties kunnen ons dus helpen om duidelijk te maken wat we nodig hebben (en omgekeerd: wat we liever willen vermijden). Zo kan angst ons bijvoorbeeld beschermen tegen gevaar en ons aanzetten om dat-

gene waar we bang voor zijn te vermijden. Daarnaast helpen emoties ook bij het omgaan met en verwerken van bepaalde gebeurtenissen (bijvoorbeeld verdriet). Ze kunnen ons ook helpen om over te gaan tot actie. Als we bijvoorbeeld boos zijn over een bepaalde onrechtvaardigheid, kunnen emoties ons motiveren om actie te ondernemen en te strijden voor verandering. In die zin fungeren emoties als signaalgevers, die ons helpen te begrijpen wat er in de wereld om ons heen gebeurt en hoe we ons bij bepaalde situaties, mensen of gebeurtenissen voelen.

Kortom, emoties zijn een natuurlijk onderdeel van ons menszijn, en de mate waarin we slagen om die emoties goed te hanteren, draagt in belangrijke mate bij aan ons algemeen welzijn. Het is dan ook belangrijk om te weten (en een kind te leren) dat het oké is om emoties te hebben en te uiten. En minstens zo belangrijk: om te leren hoe je op er op een gezonde, emotioneel intelligente manier mee kunt omgaan.

'Kinderen ~~hard maken~~ zacht houden is de uitdaging.'

Van coregulatie naar zelfregulatie

Tegelijk is het ook belangrijk om te beseffen dat emoties niet in het luchtledige hangen te zweven. Ze hangen sterk samen met de mensen om ons heen. Het is bijvoorbeeld geen toeval dat lachen zo aanstekelijk werkt.

Aanvankelijk gaat dat met vallen en opstaan: jonge kinderen zijn nog niet in staat om hun emoties en gedachten (en die van de ander) te reguleren. Maar door volwassenen te observeren, leert een kind zijn eigen emoties gaandeweg reguleren. Het gaat dan bijvoorbeeld over dingen als een kind op schoot nemen, lachen, emotionele steun bieden, betrekken bij beslissingen, duidelijke verwachtingen scheppen, een

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve inzichten.

Redactie: Wim Degrave

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Illustraties: Louise Marie Leuwers

Auteursfoto: Stefanie Faveere

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024 en Steven Gielis

D/2024/45/289 – ISBN 978 94 014 9923 1 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.