

Lastige emoties

In de contacten met ouders kun je soms lastige emoties hebben. Je bent teleurgesteld, je voelt je onzeker of je bent geïrriteerd of ronduit boos op een ouder. Praten met een ouder terwijl je erg emotioneel bent, werkt lang niet altijd goed. Hoe kun je professioneel omgaan met dit soort emoties? WENDY DOELEMAN

De vader van Isa is te laat en pedagogisch medewerker Petra meldt dat het toch echt al tien over half zeven is. Met een cynisch 'Lekker klantgericht ben jij, zeg' loopt vader kwaad de deur uit en laat Petra verbaasd achter. Even later is ze flink boos: Wat een onbeschofte manier van reageren!

Emotioneel, ik??

Als je terugdenkt aan de afgelopen week, weet je dan nog of je emoties hebt ervaren in de contacten met ouders? Mogelijk moet je even nadenken over het antwoord op deze vraag. Hoe zit het dan met de kinderen in je groep, hebben zij deze week emoties gehad? Die vraag is waarschijnlijk makkelijker te beantwoorden: ja hoor, genoeg!

Jonge kinderen hebben de nodige emoties en ervaren die meestal ongeremd. Of ze nu verdrietig, bang, blij of boos zijn, het is meestal goed te zien of te horen. Maar al snel krijgen kinderen hier reacties van anderen op: 'Kom op, je hoeft niet te huilen.' Of: 'Hé zeg, doe eens rustig.' Of ze worden al snel afgeleid of getroost met een kusje of snoepje.

Emoties? Liever niet!

Kinderen die ouder worden, leren dus al snel dat de meeste emoties niet zo

gewenst zijn en het luidkeels uiten ervan al helemaal niet. We leren onze emoties te beheersen en beetje bij beetje raken we het ontwend om veel te 'voelen'. En als we eenmaal volwassen zijn, zien we emoties en emotioneel toch vooral als iets negatiefs.

Paul ergert zich regelmatig aan moeder Chantal die bij het wegbrengen vaak met luide stem de laatste nieuwtjes uit de buurt meldt. De meeste andere ouders zitten op dat moment rustig een puzzel te maken met hun kind. Paul merkt dat hij zich ergert aan Chantal en vindt dit een vervelend gevoel, wat hij dan probeert te onderdrukken.

Toch lukt het onderdrukken van emoties niet altijd. Opeens worden we boos en vallen we uit tegen de kinderen. Ineens wordt het ons te veel en moeten we huilen. Heel vaak vluchten we overigens weg van onze emoties door erover te piekeren, te roddelen, te eten, drinken of te roken.

Ebru en haar collega's hebben snel de neiging om te praten over ouders met wie het contact niet lekker loopt. Wat is lekkerder dan je even afreageren? Maarten weet van zichzelf dat als hij

een moeilijk gesprek met een ouder heeft gehad, hij daarna niets liever wil dan een sigaret.

Emoties in de contacten met ouders

De vier meest basale emoties zijn: boosheid, vreugde, angst en verdriet. Alle andere emoties, zoals bijvoorbeeld jaloezie, irritatie of onzekerheid zijn in feite terug te voeren op deze vier. In de contacten tussen pedagogisch medewerkers en ouders is er natuurlijk regelmatig sprake van vreugde en plezier. Maar in situaties die niet lekker lopen, blijken bij pedagogisch medewerkers vooral angst (onzekerheid), boosheid (irritatie) en soms ook verdriet (teleurstelling) een rol te spelen.

Nouria heeft de hele dag hard gewerkt en is ontzettend moe. Jelle wordt als laatste gehaald, maar zijn moeder, Karin, is emotioneel en wil heel graag haar verhaal over het overlijden van haar zus kwijt. Nouria probeert te luisteren, maar kan eigenlijk niet echt haar aandacht erbij houden. Als Karin eindelijk vertrokken is, voel Nouria zich rot over het gesprek. Heeft ze wel genoeg belangstelling getoond en



heeft ze wel het goede gezegd? Deze gedachten blijven haar maar bezighouden.

Het is de schuld van de ander! Toch?

Als je geïrriteerd, bang of boos bent, denk je vaak dat de ander de oorzaak is van jouw rottige gevoel: doordat hij of zij zich op een bepaalde manier gedraagt, voel jij je rot. Toch is deze redenering niet waar. Dat wat je voelt, is in feite een oude (onderdrukte) emotie, meestal afkomstig uit de tijd dat je nog kind was. Het gedrag van de ander is dus niet de oorzaak van jouw emotie, het is alleen maar een aanleiding die deze emotie nog eens naar boven haalt.

Emoties zijn ervaringen die in je lijf te voelen zijn

Om deze reden heeft het dan ook weinig zin om de ander te willen veranderen. Als de ander al zou veranderen, maar jij doet dat niet, dan komt er vanzelf weer een andere ouder of een andere situatie die die emotie in jou oproept.

Effectief omgaan met emoties

Om effectief om te gaan met (lastige) emoties is het allereerst belangrijk dat je herkent en erkent dat je een (lastige) emotie ervaart. Hiervoor is het nodig

om als het ware boven jezelf uit te stijgen en van een afstandje naar jezelf te kijken. Wat vaak een hele uitdaging is als je emotioneel bent! Vervolgens is het de kunst om niet te vluchten voor je emotie of om ertegen te vechten, maar om deze echt helemaal te doorvoelen. Dit lukt meestal niet direct. Vaak heb je eerst enige tijd nodig om al je gedachten over de situatie de revue te laten passeren. Maar, hoe 'waar' ze ook lijken, al die gedachten gaan je uiteindelijk niet helpen. Als je dit een- »

maal beseft, kun je je aandacht richten op het ervaren van je emotie. Richt je daarbij vooral op wat je in je lichaam voelt. Emoties zijn namelijk ervaringen die in je lijf te voelen zijn. Accepteer dat je misschien nog steeds allerlei gedachten over de situatie hebt, maar probeer op een gegeven moment de emotie te voelen zonder dat 'verhaal' steeds maar weer in je hoofd te herhalen. Als dit je lukt, zal de emotie uiteindelijk minder worden en, heel wonderlijk, zelfs oplossen! Daarna zul je merken dat je opener en vrijer kunt zijn in het contact met de betreffende ouder. En daardoor professioneler en effectiever kunt handelen. De emotie is dan geen verstorend element meer in het contact.

Nouria neemt thuis de tijd om in gedachten terug te gaan naar het gesprek met Karin, de moeder van Jelle. Ze vraagt zich af wat er nu precies aan de hand is. Ze realiseert zich dat ze in feite bang is dat andere mensen haar niet aardig of inlevend genoeg zouden vinden. Vervolgens probeert ze dat in haar lichaam te voelen. Ze ervaart vooral veel

spanning in haar buik. Ze probeert bij dat gevoel te blijven, hoewel het in eerste instantie onprettig voelt. Steeds als ze merkt dat haar gedachten beginnen te overheersen, richt ze haar aandacht weer op het gevoel in haar lichaam. Dan merkt ze dat de emotie minder sterk wordt en uiteindelijk valt ze rustig in slaap. De volgende dag ziet Nouria dat Karin opnieuw verdrietig is. Dit keer voelt ze zich niet onzeker. Ze legt een hand op Karins arm en samen zitten ze even stil naast elkaar. Later bedankt Karin haar hartelijk voor alle steun.

Inzet wordt beloond

De hier beschreven visie op omgaan met emoties is mogelijk nieuw voor je, of klinkt onwennig. Toch is aandacht besteden aan je 'negatieve' emoties een belangrijke stap in het professioneel omgaan met ouders. Het zorgt er onder andere voor dat je je echt kunt openen naar ouders (ook die lastige!), maar ook dat je op een gezonde manier je grenzen kunt stellen. Grote kans overigens dat jouw inzet en positieve gedrag ook weer positief gedrag bij de ouders op-

roept. Zo kunnen jouw contacten met ouders steeds prettiger en makkelijker verlopen!

Paul bespreekt in een gesprek met zijn leidinggevende zijn irritatie over Chantal. Hij realiseert zich dat het 'aanwezige' gedrag van Chantal niet de oorzaak is van zijn emotie, maar slechts een aanleiding. Hij ontdekt dat hij eigenlijk altijd wel moeite heeft met dominante mensen. Zijn leidinggevende moedigt hem aan om die angst onder ogen te zien en te accepteren. Hoe lastig Paul dit ook vindt, hij probeert het toch. De volgende week merkt Paul dat hij Chantal met andere ogen bekijkt. Met humor maakt hij een opmerking waardoor Chantal zich lijkt te realiseren dat ze wel erg aanwezig is met haar verhalen. Paul kan haar verleiden tot het maken van een puzzel met haar zoon en het brengmoment verloopt sindsdien rustiger. <<

Wendy Doeleman is zelfstandig trainer en geeft trainingen over de samenwerking en communicatie met ouders, waaronder ook over 'omgaan met (lastige) emoties'. Zie: www.danatrainingen.nl.

Acceptatie

Onderzoek eens voor jezelf welke behoefte ten grondslag ligt aan je emotie. We hebben allemaal bepaalde basisbehoeften in het leven, zoals veiligheid, liefde, erkenning en waardering, maar die worden lang niet altijd vervuld. Zo kunnen we boos of verdrietig zijn als we het gevoel hebben dat iemand ons niet waardeert. Het is belangrijk dat je dit soort zaken van jezelf ziet en accepteert, dus dat je probeert er geen oordeel over te hebben. Later kun je zien of je er manieren zijn waarop jij jezelf waardering kunt geven, zodat je hiervoor minder of niet afhankelijk wordt van een ander.

Lastige emoties

Meer lezen?

Omgaan met lastige emoties en gesprekken met ouders is een van de onderwerpen in het boek *Deuren open voor ouders. Inspiratie voor een goede samenwerking*, dat begin dit jaar uitkomt bij Elsevier Gezondheidszorg. In dit boek vind je allerlei informatie en tips voor een goede samenwerking met ouders. ISBN 978 90 352 3049 1 Prijs € 17,95.