

## → Emoties reguleren



## Op zoek naar wat het onweer laat overwaaien

“Hee, je bent weer terug van vakantie”, riep Jip blij toen ik voor het avondeten aanschoof op zijn groep. “Er stonden aardappelen, groenten en speklappen op het menu. Maar ik was vooral benieuwd naar hoe het de voorgaande weken met hem en de overige kinderen was gegaan. Op school, de dagbehandeling of de dagbesteding. De blije groet van Jip kon niet verhullen dat hij op dat moment helemaal niet zo blij was. Hij was gespannen. En dat begreep ik heel goed, want later die week zou hij een belangrijk telefoontje krijgen. Na het opscheppen van het eten zagen de groepsleiders en ik hoe zijn onrust toenam. Als Jip niet lekker in zijn vel zit, dan kan zijn emmer vrij snel overlopen. Niet lang daarna bleek dat met z’n allen aan tafel zitten gewoonweg te veel was. Jip was op dat moment niet meer in staat om zijn emoties te reguleren.”

“In een fractie van een seconde sloeg de sfeer om. Er kwamen scheldwoorden voorbij en de speklappen vlogen letterlijk in het rond. Om de angel uit de situatie te halen, zei één van de groepsleiders: “Maar Jip, een speklap kan toch niet vliegen? Een voetbal,

die kan vliegen! Laat jij maar eens zien wat jij buiten met die bal kunt!” Even later leek Jip weer rustig en stond hij een balletje te trappen. Totdat de bal verder weg rolde en een groepsleider deze ging halen. Jip gebruikte dat moment om een trap

uit te delen aan een ander kind. Vervolgens rende hij weg naar zijn kamer. Uit ervaring weten we dat Jip zijn emoties het beste kan reguleren als hij zijn verhaal kwijt kan bij iemand anders. Dus besloot ik om bij hem aan te kloppen.”

## Onweer

"Jips ogen stonden op onweer. Hij straalde boosheid uit, maar ik had het vermoeden dat zijn acties meer waren ingegeven door angst. Angst voor de uitkomst van het telefoontje dat hij zou krijgen. Dus probeerde ik hem daarin te ondersteunen: "Weet je Jip, iedereen is wel eens boos, bang of verdrietig. Maar niet iedereen vindt het fijn om daar dan over te praten. Weet je wat voor mij werkt? Ik vind het fijn om dan bij iemand anders in de buurt te zijn. Iemand die er dan voor je is. Iemand die je een knuffel geeft of iemand die je om hulp kunt vragen zonder dat je hoeft uit te leggen waarom je hulp nodig hebt. Daarom blijven de groepsleiders bij jou in de buurt."

"Jip zei niets, maar ging in de deuropening zitten. Ik vroeg of ik naast hem mocht komen zitten. Dat was oké. Daar zaten we zeker een paar minuten in stilte naast elkaar. Opeens legde hij zijn hoofd op mijn schouder. Even later keek hij me aan en ik zag dat het onweer in zijn ogen was overgewaaid. Ik was blij dat ik Jip had kunnen helpen om woorden te geven aan wat hij zelf niet onder woorden kon brengen. Hierdoor lukte het hem om zijn emoties en gedrag te reguleren."



**Kim van der Sluijs is GZ-psycholoog bij Koraal locatie Gastenhof. Ze werkt dagelijks met kinderen en jongeren die naast een licht verstandelijke beperking ook complexe problemen hebben. Maar in haar werk maakt Kim ook elke dag mooie dingen mee. Voorbeelden die ze van tijd tot tijd graag met ons deelt!**

## Telefoontje

"Twee dagen later kwam het langverwachte telefoontje. Helaas geen goed nieuws. Hoewel het telefoontje duidelijkheid bood, was Jip teleurgesteld. Op de groep verwachtte iedereen daarom een moeilijke dag. Maar het tegenovergestelde was waar."

"Jip vroeg aan de groepsleiders of ze bij hem in de buurt wilden blijven. Doen we! En of ze aan de andere kinderen wilden uitleggen dat hij niet zo'n goed nieuws had gekregen en dat hij daar verdrietig om was. Ook dat pakten de groepsleiders op. En ik kan je vertellen: het bijwonen van het groeps gesprek dat volgde was heel mooi. Het leverde veel goede ideeën op: niet voortdurend Jips naam roepen, hem met rust laten als hij daarom vraagt, hem een beer geven om mee te knuffelen, hem uitnodigen om samen te spelen of een tekening voor hem maken... allemaal om hem het gevoel te geven dat iedereen er voor hem is."

"Die avond viel Jip als een blok in slaap, na een moeilijke maar rustig verlopen dag. Een dag om trots op te zijn." ■