



Hoe praten over emoties kinderen kan helpen zelfbewustzijn te ontwik

In veel kindertelevisieprogramma's vertonen de personages een verbazingwekkend klein scala aan verschillende emoties. Vaak zijn ze beperkt tot positieve emoties. Of ze laten personages zien die in gevaar verkeren, maar die altijd dapper zijn en erdoorheen komen. Een opmerking die veel ouders over Bing maken, is dat het daarin niet zo is. Bing wordt bang, verdrietig, gefrustreerd en jaloers: hij ervaart hetzelfde scala aan emoties als een echt kind.

Vanuit mijn perspectief, als kinderpsycholoog die ook vader is van een kind van vier en twee, raakt dit precies de kern van de reden waarom ik mijn kinderen aanmoedig om naar Bing te kijken. Dit is waarom:

Kinderen weten niet wat emoties zijn als ze worden geboren. [Ze moeten dit leren](#). Ik heb dit op zoveel verschillende manieren gezien. Als je naar een kind kijkt, kan het verbazingwekkend gemakkelijk lijken om te zien wat hij of zij voelt, maar als je het aan het kind zelf vraagt, kan hij of zij het je niet beschrijven. In de termen van een psycholoog missen ze wat we 'metacognitief bewustzijn' noemen. Het voelen van een emotie en het beseft dat je die emotie daadwerkelijk voelt, zijn twee totaal verschillende dingen.

De meeste kinderen wordt nooit geleerd wat de verschillende emoties zijn. Dus hoe moeten ze dit zelfbewustzijn leren? Het is waarschijnlijk niet iets dat ze op school zullen leren.



Prof. Sam Wass
Hoogleraar Neuropsycholoog
in de Vroege Jaren

Ga voor meer bronnen
naar bingbunny.com





Hoe praten over emoties kinderen kan helpen zelfbewustzijn te ontwik

Dit is jammer, omdat er [aanwijzingen](#) zijn dat simpelweg zelfbewust zijn over wat verschillende emoties zijn en hoe het voelt om ze te ervaren, een van de meest effectieve manieren is om met negatieve emoties om te gaan.

Als ouders hebben we er natuurlijk een hekel aan als onze kinderen van streek raken. Maar vaak proberen we op een geheel verkeerde manier te helpen. We proberen bijvoorbeeld hun emoties ‘op te knappen’ door het directe probleem op te lossen dat hen van streek maakt, en er vervolgens van uit te gaan dat ze onmiddellijk zullen kalmeren. Of we vertellen ze wat ze wel of niet moeten voelen. Op de eerste schooldag zie je bijvoorbeeld vaak dat ouders een overstuur kind aan de hand meeslepen en zeggen: ‘Het komt wel goed! Je gaat plezier hebben en veel nieuwe vrienden maken. Wees niet bang!’

Er zijn tegenwoordig veel aanwijzingen dat [het beoordelen van emoties als juist of onjuist](#), of het proberen te onderdrukken van wat we van nature voelen, gewoon geen effectieve manier is om negatieve emoties te laten verdwijnen (noch voor [volwassenen](#), noch voor kinderen). Een techniek [die wel werkt](#) is mindfulness, en een belangrijk onderdeel daarvan is het vergroten van het zelfbewustzijn over de emoties die je ervaart, op een niet-oordelende manier.

De reden dat ik denk dat het kijken naar een programma als Bing echt heel belangrijk is, is omdat het kijken naar andere kinderen die emoties ervaren, je helpt te leren wat deze emoties zijn.



Prof. Sam Wass
Hoogleraar Neuropsycholoog
in de Vroege Jaren

Ga voor meer bronnen
naar bingbunny.com





Hoe praten over emoties kinderen kan helpen zelfbewustzijn te ontwik

Het is aangetoond dat volwassenen die negatieve emoties ervaren, baat kunnen hebben bij het bekijken van video's van andere volwassenen die dezelfde emoties ervaren. En Bing geeft je dat gratis, verpakt in een leuk en gemakkelijk pakket. Daarom ben ik als vader altijd blij als ze naar Bing kijken.

Over de auteur

Professor Sam Wass studeerde aan Oxford University, Londen en Cambridge University, en runt momenteel het BabyDevLab aan de University of East London.



Prof. Sam Wass
Hoogleraar Neuropsycholoog
in de Vroege Jaren

Ga voor meer bronnen
naar bingbunny.com

