Ondergesneeuwde gevoelens Lut Celie creashock.be mindmap

Gedicht
- Luister, spreek niet
- Aanvaard wat ik voel

Tips
- Stuur geen gedrag bij bij hoge spanning!
- Boosheid moet er uit kunnen, boekentas op de grond
- Geef hen een plek om boos te zijn
- Ga niet in verzet maar geef duidelijke grenzen aan
- Bozenndozen maken, boksbal, een eindje stevig fietsen, boosstokjes
- Uitspreken met praatstok
- Briefje schrijven, bericht inspreken
- Als je het op een OK manier zegt, blijft er altijd iets hangen
- Jongeren leren troosten
- Herinneringsdozen, verdrietdozen, gemisdozen, praatpapieren, ...
- Echte verbindingen met het hart, leuke muziek, kaarsje,

EMOTIONEEL
- Oude pijn (verwerkt of niet)
- Achtergebleven emoties/verse pijn
- Verlieservaringen/frustraties/onrust
- Vluchtmechanismes (drinken, stoer doen)
- Vat explodeert: goed: kracht positief aanwenden
- Vat implodeert: zelfvernietigend, eetstoornis, kwaadheid
- Lichamelijke reacties: vermoeidheid, spierpijn, misselijk
- Emotionele pijn nestelt zich in het lichaam
- concentratie, geheugenstoornissen, negatieve gedachten
- Ontspoorde gevoelens uiten zich in gemis, bangheid, boosheid
- Intense blije momenten wisselen af met zeer verdrietige
- Laat beide toe zonder oordeel
- Wegmoffelen, sterk zijn, tijdelijk verdringen, opgekropte gevoelens

Stoel 1
- Wat toont de jongere?
- Wil aandacht, liever negatieve dan geen

Stoel 2
- Echte boodschap krijg je door ...
- Liefdevolle aandacht te geven
- Aandacht aan identiteit

Op kinderen in volle groei het woord faalangst plakken, is misdadig

COMPLEXE MAATSCHAPPIJ
- Kinderen staan op uit hun nesten
- Ouderlijke & emotionele stress, verlieservaringen
- Weinig communicatietijd, uit elkaar groeien

ANDERS KIJKEN NAAR KINDEREN
- Weg label! Je wordt je stigma!
- Verbinden met elkaar

REFLECTEER NAAR EIGEN HANDELEN
- Heeft het kind geleerd 'sterk' te zijn?
- Vroegere gewoontes halen bovenhand
- Waardering, bevestiging of reclameren (defensieve aanpak)

PUBERS
- Laten botsen met waarden, normen, kaders is goed
- Alleen dan kan je in aanpassingsgedrag gaan

IDENTITEIT KIND
- Fundamenteel zelfvertrouwen in 1e 3-4 levensjaar
- Wie ben ik? Wat doe ik graag?, Wat kan ik goed?
- Wat wil ik graag leren? Talenten, kwaliteit, gevoelens
- Focus op identiteitsontwikkeling/kracht niet faalangst

DRUK OUDERS/LKN/GROEP
- Filosofeer met elkaar
- Waar valt over te praten/niet over te onderhandelen?
- Hoe groot zijn de verschillen?
- Impact van groep op individu
- Hoe beter identiteit ontwikkeld ...
- ... hoe beter bestand tegen druk
- ... hoe minder men toegeeft aan drugs, alcohol, pesten, ...

TAAL
- Veel pubers hebben geen taal om er over te spreken
- Het is al moeilijk voor ons, laat staan ...
- We zijn te oplossingsgericht
- Laat dat vallen, hoe harder je probeert, hoe minder ...