



# Bouwsteen drie: ons emotioneel en sociaal erfgoed

## Theorie

### Na het lezen van deze theorie:

- Begrijp je het verband tussen emotioneel en sociaal erfgoed.
- Ben je in staat de onderstaande Bijbelse onderbouwing te vertalen naar de praktijk van jullie gezin.

#### Inleiding

Emoties kunnen we delen met anderen. Met onze partner, met vrienden en onze kinderen. Emoties zorgen voor positieve momenten in onze relaties. Samen lachen en plezier maken zijn hier voorbeelden van. Maar emoties kunnen ook een negatieve invloed hebben op een relatie. Wanneer je je afgewezen of niet begrepen voelt bijvoorbeeld. Negatieve emoties kunnen zorgen voor problemen in ons sociale leven. Je emotionele erfgoed wordt onder andere zichtbaar in de wijze waarop je met anderen omgaat. Mag je vrouw jouw emoties zien? Vertel jij je man regelmatig hoe je je voelt? En: hoe leren jullie de kinderen om hun emoties op een juiste manier te uiten?

#### Definitie emotioneel en sociaal erfgoed

Een sterk emotioneel erfgoed komt tot stand door een voortdurend gevoel van geborgenheid en emotionele stabiliteit, gekoesterd in een omgeving van veiligheid en liefde.

Een *sociaal erfgoed* komt tot stand doordat iemand wegwijs gemaakt wordt in het aangaan van relaties, stevige sociale vaardigheden meekrijgt en zo in staat wordt gesteld om gezonde, stabiele relaties te ontwikkelen.

#### Bijbelse onderbouwing

Lees: Johannes 11 vers 5

De Heere Jezus is vaak bij Martha en Maria – en hun broer Lazarus – te gast. Zowel Martha als Maria zijn sociaal vaardig, allebei op hun eigen manier. Maria begrijpt dat het soms belangrijker is om te luisteren dan bezig te zijn. Martha laat vooral door haar daden zien hoe belangrijk ze een relatie vindt. De relatie van Jezus met de twee zussen en hun broer groeit door de tijd heen. Ze maken veel samen mee. Gezellige momenten, maar ook emotionele momenten. Als Lazarus sterft zoeken Martha en Maria steun bij elkaar en ze wenden zich tot de Heere Jezus. Zowel Jezus als Martha en Maria durven hun emoties te tonen. Jezus laat zien dat het verdriet van de zussen en de dood van Zijn vriend Hem diep raakt

(Joh. 11:33-38). Martha en Maria tonen hun verdriet door dit uit te spreken: “Heere als U hier eerder was geweest, was onze broer niet gestorven!”.

Dit Bijbelverhaal leert ons dat emoties op verschillende manieren geuit kunnen worden. En het laat ons zien dat het hebben van relaties, sociale contacten, een kostbaar goed is. De Heere Jezus gaat ons hierin voor. Een betere Leermeester kunnen we niet hebben!

#### En nu jullie...

Het vormen van een sociaal en emotioneel erfgoed is een proces. Vergelijk het met het groeiproces van een boom. Zijn wortels slaan steeds verder uit. Hierdoor wordt de boom steeds steviger en stabiel. Stukje bij beetje, met vallen en opstaan, mogen kinderen van jou leren hoe ze omgaan met emoties zoals blijdschap en verdriet. En hoe ze omgaan met relaties. Wat leren ze als ze kijken naar jullie manier van communiceren? Zijn ze onderdeel van de relaties die jullie met vrienden onderhouden? Maar ook de wijze waarop jullie over elkaar en anderen spreken beïnvloeden hun sociaal en emotioneel erfgoed. Het gezin is de ideale oefenplek voor het ontwikkelen van emotionele en sociale vaardigheden. Daarvoor moeten kinderen wel veiligheid, onvoorwaardelijke liefde en steun van hun ouders ervaren.

#### Lezen

Bladzijde 58 tot en met 92 uit ‘Uw Erfgoed’. Heb je dit boek (nog) niet in huis? Het is meer dan de moeite waard om te bestellen. Alle principes die we in deze map bespreken, zijn terug te vinden in dit boek.

#### Samen doorpraten

- Hoe ‘veilig’ is jullie eigen relatie? Durven jullie emoties te tonen richting elkaar? Waarom wel/niet? Wat leren jullie kinderen hiervan?
- Hoe denk je dat jullie kinderen de relaties omschrijven die jullie onderhouden met vrienden?

Verder lezen of meer informatie? Ga naar:  
[www.generatio.nl/bouwsteendrie](http://www.generatio.nl/bouwsteendrie).