

Veerkrachtige kinderen opvoeden

Een van de belangrijkste taken die ouders hebben, is om kinderen te leren omgaan met hun gevoelens. Elk kind krijgt in zijn leven te maken met tegenslag of stress en moet vaardigheden ontwikkelen om daarmee om te gaan. De emotionele veerkracht die kinderen hebben, ofwel hun vermogen om met uiteenlopende gevoelens om te gaan, is belangrijk voor geluk, welbevinden en succes in hun latere leven. Emotionele veerkracht of stabiliteit omvat zes belangrijke vaardigheden: gevoelens kunnen herkennen en accepteren; eigen gevoelens op een goede manier kunnen uitdrukken; een positieve kijk op het leven hebben; problemen op een effectieve manier kunnen oplossen; negatieve gevoelens kunnen hanteren en leren omgaan met ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Deze folder geeft enkele ideeën die ouders kunnen helpen om emotionele veerkracht bij kinderen te bevorderen.

WAT IS EMOTIONELE VEERKRACHT?

Emotionele veerkracht is het vermogen van een persoon om uiteenlopende gevoelens en alledaagse stress te kunnen hanteren en zichzelf staande te kunnen houden bij ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven. Veerkracht betekent het onderkennen, begrijpen en accepteren van eigen gevoelens en die vervolgens kunnen uiten op een manier die niet schadelijk is voor anderen.

Onaangename dingen onder ogen durven zien en daarna oplossen, is evenals het kunnen hanteren van ingrijpende en stressvolle gebeurtenissen, een belangrijk aspect van persoonlijke veerkracht.

Kinderen verschillen onderling in aanleg en temperament. Het ene kind is gevoeliger of uit zijn gevoelens gemakkelijker dan het andere kind. Maar elk kind moet leren omgaan met zijn gevoelens. Het vermogen om verschillende emoties te herkennen, begrijpen en te kunnen hanteren, is iets dat kinderen geleidelijk aan ontwikkelen.

WAAROM IS VEERKRACHT BELANGRIJK?

Kinderen moeten elke dag zowel met positieve als negatieve gevoelens kunnen omgaan zoals opwindende, je ergens op verheugen, frustratie en teleurstelling. Elk kind wordt ook regelmatig geconfronteerd met situaties die spanning of stress opleveren, bijvoorbeeld bij een examen of belangrijke wedstrijd. Sommige kinderen maken in hun leven ingrijpende gebeurtenissen mee die hen diep raken zoals een echtscheiding of het overlijden van een geliefd persoon. Het is belangrijk dat kinderen leren omgaan met dit soort ervaringen in hun leven.

Eigen gevoelens goed kunnen hanteren, is belangrijk voor geluk, welbevinden en succes in het verdere leven. Emotionele veerkracht beïnvloedt onze relaties met anderen, bepaalt hoe verdraagzaam en betrokken we zijn en hoe we verschillende situaties hanteren. Veerkracht kan het ontstaan van emotionele problemen voorkomen.

Als kinderen emotionele veerkracht ontwikkelen hebben ze daar veel profijt van. Ze hebben meer kans dat ze:

- Zorgzaam en sociaal vaardig zijn.
- Zich kunnen inleven in en gevoelig zijn voor de behoeften van anderen.

- Eigen emoties kunnen hanteren en ook negatieve gevoelens kunnen verwerken om zich daarna beter te voelen.
- Kunnen omgaan met stress, zoals examendruk of onprettige ervaringen, zoals een pijnlijke medische behandeling.

Bij veerkrachtige kinderen is de kans kleiner dat ze gevoelens op een negatieve manier uiten of een uitlaatklep zoeken in ongewenst gedrag. Ze hebben minder de neiging om problemen te ontkennen of uit de weg te gaan. Ze rekenen er niet op dat anderen hun problemen wel zullen oplossen of medelijden met ze hebben.

BOUWSTENEN

Om emotionele veerkracht te kunnen ontwikkelen is het belangrijk dat je kind de volgende dingen leert:

- Gevoelens herkennen, begrijpen en accepteren.
- Gevoelens op een goede manier kunnen uiten.
- Een positieve kijk op het leven hebben, zoals optimistisch zijn, interesses hebben en tevreden kunnen zijn.
- Effectief kunnen omgaan met uiteenlopende situaties.
- Negatieve gevoelens en vervelende situaties kunnen hanteren.
- Met stressvolle gebeurtenissen in het leven kunnen omgaan.

Ouders kunnen deze vaardigheden aanmoedigen en begeleiden gedurende de ontwikkeling van hun kind.



GEVOELENS HERKENNEN EN ACCEPTEREN

Vanaf hun babytijd ervaren kinderen verschillende emoties (bijvoorbeeld tevredenheid, plezier, ongemak en angst). Hoe ouder ze worden, des te beter kinderen in staat zijn om die gevoelens te herkennen en onder woorden te brengen. Ze gaan hun eigen gevoel beter begrijpen maar ook hoe anderen zich kunnen voelen. Kinderen worden zich meer bewust van bepaalde gevoelens (zoals ongerust zijn) en leren woorden om hun gevoel te beschrijven (bijvoorbeeld angst). Gevoelens worden ook meer gevarieerd en complex als kinderen ouder worden.

De groei die kinderen in hun gevoelsleven doormaken gaat gelijk op met de ervaringen die ze opdoen en de ontwikkeling van hun taal en denkvermogen. Elk kind doet dat op zijn eigen manier maar ouders kunnen wel ondersteuning bieden tijdens dit leerproces van gevoelens herkennen, begrijpen en accepteren.

▼ Verschillende gevoelens accepteren

Om te beginnen is het belangrijk om te accepteren dat gevoelens niet altijd hetzelfde zijn. Het is normaal en gezond om zowel ups als downs te ervaren. Het is onmogelijk en ook niet goed om kinderen voor elke tegenslag of opwindende te willen beschermen. Laat je kind merken dat het gewoon is om verschillende gevoelens te hebben en te tonen.

▼ Praat over gevoelens

Praat met je kind over verschillende gevoelens en hoe je die herkent — bij jezelf en bij anderen. Vertel ook waar die gevoelens vandaan komen.

▼ Deel gevoelens met elkaar

Toon ook je eigen emoties. Kinderen leren veel over gevoelens door naar het gezicht en de gebaren van hun ouders te kijken. Op een gezicht zijn signalen te zien die vertellen hoe iemand zich voelt. Door te kijken naar verschillende gezichtsuitdrukkingen kunnen kinderen leren wat die betekenen, bijvoorbeeld dat (glim)lachen hoort bij een blij gevoel.

Praat met je kind ook over eigen gevoelens. Vertel over ervaringen waarbij je zelf blij,

opgewonden, nerveus, droevig, boos of geïrriteerd was. Leg uit waarom je dat gevoel had en vertel hoe je eventuele negatieve emoties hebt leren hanteren.

▼ Help je kind om gevoelens te herkennen

Wanneer je ziet dat je kind ergens door geraakt is, vraag dan hoe hij zich voelt. Als je kind er moeite mee heeft om dat te vertellen, probeer dan zelf het gevoel te benoemen — *Je klinkt nogal teleurgesteld dat je niet in het team van Carine bent gekozen*. Op deze manier leert je kind zijn gevoelens te onderkennen en ook begrijpen waarom hij zich zo voelt.

Met boeken, verhalen, fantasiespel, toneelspel, tekenen en muziek kun je een kind helpen om uiteenlopende gevoelens te begrijpen. Je kind wordt zich meer bewust van zijn gevoelens, als je hem stimuleert om zich daarover te uiten.

GEVOELENS OP DE JUISTE MANIER KUNNEN UITEN

Kinderen moeten leren hoe je gevoelens kunt uiten en welke woorden, uitdrukkingen en gedrag daarvoor geschikt zijn. Ouders kunnen helpen door hun kind te leren op welke momenten ze gevoelens kunnen uiten, tegen wie, hoe vaak en hoeveel.

Kinderen moeten ook leren wat ongeschikte manieren zijn om je gevoel te uiten. Voor hun eigen veiligheid moeten ze bijvoorbeeld weten dat je niet gaat knuffelen met iemand die je niet kent. Ze moeten ook leren dat je zelfbeheersing verliezen, gillen, slaan of schelden, geen acceptabele manieren zijn om gevoelens kenbaar te maken. Welke uitingvormen aanvaardbaar zijn, hangt samen met iemands culturele achtergrond en verwachtingen en gewoonten in het eigen gezin of de familie. Via rituelen en tradities waarin emoties een rol spelen, kan je kind daarmee kennismaken. Op trouwerijen, begrafenissen, feestdagen of verjaardagen leren kinderen hoe er binnen hun familie of cultuur wordt omgegaan met feestelijke gebeurtenissen of met verlies.

Voor ouders is het wel belangrijk om rekening te houden met enkele valkuilen die een kind onbedoeld emotioneel kunnen belasten:

- Te veel praten over eigen gevoelens en moeilijkheden.
- Te lang stil blijven staan bij pijnlijke of akelige ervaringen van je kind.
- Te uitgebreid aandacht besteden aan hoe een kind zich voelt.
- Overtrokken reageren op kleine ongelukjes zoals een buil op je hoofd vallen of een schaafwondje.
- Te veel medeleven of sympathie tonen.
- Toestaan dat je kind problemen uit de weg gaat.
- Te weinig aandacht besteden aan tevreden zijn, dingen goed aanpakken of moedig gedrag.

Hoe kunnen ouders kinderen stimuleren om gevoelens op een goede manier te uiten? Hier volgt een aantal tips.

▼ Help je kind bij het praten over gevoelens

Zorg dat je kind zich vrij voelt om over zijn gevoelens te praten:

- Vraag je kind hoe hij zich voelt als er iets is gebeurd.
- Wanneer je kind begint te vertellen over eigen ervaringen of gevoelens, stop dan je bezigheden en luister goed.
- Vat samen wat je kind vertelt — *Je klinkt heel blij met die prestatie — of — Je voelde je echt boos toen Rita jou van de schommel duwde, hè?*
- Bepaal niet voor je kind hoe hij zich moet voelen door te zeggen dat er niets aan de hand is of zijn gevoel niet terecht is. Probeer liever de gevoelens van je kind te bevestigen.
- Lees samen kinderboeken over blij en akelige gebeurtenissen. Praat aan de hand van verhalen of illustraties over hoe karakters in boeken zich voelen.
- Stimuleer dat je kind gevoelens van anderen leert herkennen. Vraag bijvoorbeeld hoe hij denkt dat een ander kind of persoon zich voelt.

▼ Beloon goede manieren van gevoelens uiten

Als je kind zijn gevoelens op een goede manier kan uitdrukken of zichzelf weet te beheersen in een moeilijke situatie, beloon je kind dan met positieve aandacht. *Zeg je kind wat je goed vond — Ik vond dat Bas en jij er blij en vrolijk uitzagen toen jullie vandaag aan het spelen waren. Je bent een echt vriendje dat je zo goed samen kunt spelen — of — Ik vind het knap dat jij je boosheid hebt ingehouden toen je van Tim niet op de computer mocht. En met die afspraak voor om de beurt heb je het goed opgelost.*

▼ Grijp in bij verkeerde manieren van gevoelens uiten

Als ouder moet je bepalen hoe je gaat reageren wanneer je kind zijn gevoelens uit door middel van boos, kwetsend of respectloos gedrag, zoals gillen, vloeken of slaan. Als je steeds op dezelfde manier bepaalde consequenties laat volgen op ongewenst gedrag, leert je kind wat het verschil is tussen goede en verkeerde gevoelsuitingen. Hier volgen enkele tips:

- Erken het feit dat je kind van streek is en benoem zijn gevoel, voordat je het ongewenste gedrag aanpakt — *Ik zie dat je erg teleurgesteld bent dat je vandaag niet met Daniëlle kunt spelen.*
- Zeg je kind vervolgens met welk gedrag hij moet ophouden, leg kort uit waarom en vertel wat hij wel moet doen — *Houd op met gillen tegen mij, het is niet aardig om tegen mensen te gillen. Nu rustig worden... Ga zitten en haal diep adem.*
- Als het ongewenste gedrag niet stopt, verbind er dan een consequentie aan of

kies voor (verplicht) even stilzitten of apart zetten (time-out).

Als ouder kun je zelf een voorbeeld zijn voor je kind door te laten zien wat goede manieren zijn om gevoelens te uiten. Wanneer je zelf geïrriteerd of van streek bent, ga dan niet schreeuwen. Laat je kind zien dat je rustig blijft en de situatie op een beheerste manier kunt oplossen.

EEN POSITIEVE KIJK OP HET LEVEN ONTWIKKELEN

Hoe kinderen zich voelen hangt samen met hoe ze over zichzelf denken en praten en met de ervaringen die ze opdoen in hun dagelijks leven. Ouders kunnen hun kind stimuleren om positief over zichzelf en de wereld te denken. Optimistisch denken is een belangrijke vaardigheid in het leven. Wanneer kinderen dromen en verwachtingen voor de toekomst koesteren en oog hebben voor positieve aspecten in de dingen die ze ervaren, dan voelen ze zich minder snel down, machteloos of verslagen. Om die reden is het belangrijk dat kinderen doelen ontwikkelen waar ze naartoe kunnen werken en waar initiatief voor nodig is.

Als kinderen daarbij vooruitgang en succes ervaren, krijgen ze meer vertrouwen in eigen kunnen.

Nieuwsgierigheid en onderzoekingsdrang kan ook leiden tot een positieve kijk op het leven. Als kinderen geïnteresseerd zijn in de wereld om hen heen en steeds dingen ondernemen die leuk zijn om te doen, is de kans kleiner dat ze zich vervelen of een negatieve instelling ontwikkelen.

Het is belangrijk dat kinderen een basisgevoel van tevredenheid ontwikkelen. Het gaat dan om dingen als tevreden zijn met wat je hebt; inlevingsvermogen in anderen; aanvaarden wat je niet kunt veranderen; en genieten van rustige momenten of lekker niets doen. Met zulke vaardigheden leren kinderen de wereld waarin ze leven meer waarderen.

▼ Stimuleer optimisme

Optimistisch denken hangt samen met zelfvertrouwen en emotioneel welbevinden. Hieronder volgen enkele suggesties om optimisme bij kinderen te stimuleren:

- Wees zelf als ouder een voorbeeld voor je kind door optimistisch in plaats van pessimistisch te zijn. Als kinderen veel optimistische opmerkingen horen, gaan ze zelf ook zo denken.
- Stimuleer je kind om zich doelen te stellen en te bedenken hoe hij die kan bereiken.
- Moedig eigen initiatief en creativiteit bij kinderen aan.
- Stimuleer deelname aan activiteiten waarbij je kind succesvolle ervaringen kan opdoen.
- Leg gebeurtenissen zo uit dat je kind het gevoel heeft er enige controle over te hebben.
- Zeg eerst tegen je kind wat hij goed heeft gedaan, voordat je begint over wat beter zou kunnen.
- Benoem 'goede aspecten' van meegemaakte gebeurtenissen en ervaringen.

▼ Stimuleer nieuwsgierigheid

Een nieuwsgierige houding leidt ertoe dat kinderen leren. Nieuwsgierige kinderen stellen veel vragen en zijn geïnteresseerd in de wereld om hen heen en in hoe dingen in elkaar zitten. Met de volgende tips kun je nieuwsgierigheid in je kind aanmoedigen:

- Stimuleer je kind om te kiezen wat voor activiteiten hij graag wil doen.
- Laat je kind dingen onderzoeken. Toon interesse en enthousiasme voor dingen die jullie samen ontdekken. Praat bijvoorbeeld over dieren die je ziet en over hoe ze zich gedragen. Maak je kind opmerkzaam op dingen die hij met zijn zintuigen waarneemt (bijv. kleuren, geluiden, smaken, geuren en dingen aanraken). Je kind wordt zich daardoor meer bewust van de wereld om hem heen en leert die waarderen.
- Wees beschikbaar voor je kind als hij je iets wil laten zien. Stop met wat je aan het doen bent, toon belangstelling en laat hem erover praten.
- Stel vragen en maak opmerkingen over de activiteiten, maaksels en interesses van je kind.
- Leer je kind hoe je informatie kunt vinden, bijvoorbeeld met landkaarten, in boeken, bibliotheken en via internet.

▼ Stimuleer voldoening en tevredenheid

Kinderen aanmoedigen om tevreden te zijn betekent dat ze leren om bepaalde dingen te aanvaarden, verdraagzaam te zijn naar anderen en blij te zijn met wat ze hebben en wie ze zijn. Dat kun je op de volgende manieren doen:

- Wees zelf als ouder een voorbeeld voor je kind in het uiten van waardering en dankbaarheid. Zeg *Dankje* als iemand iets voor je doet, en maak opmerkingen over mooie dingen.
- Vraag je kind om te vertellen wat hij vandaag het leukste vond. Soms willen kinderen niet meteen uit school over zo iets praten. Geef ze eerst even de tijd om te ontspannen.
- Praat over fijne en leuke herinneringen uit je eigen kindertijd of leuke belevenissen in het gezin.
- Stimuleer het inlevingsvermogen van je kind door te praten over wat andere mensen ergens van vinden.
- Praat over het aanvaarden van dingen die je niet kunt veranderen. Kinderen kunnen soms jaloers zijn op anderen en klagen over hun eigen situatie, zoals geen nieuwe kleren krijgen of er niet zo leuk uitzien. Erken hun gevoelens en moedig ze intussen aan om te aanvaarden wat ze wel hebben en niet te blijven hangen in iets wat je toch niet kunt veranderen.
- Zorg voor gelegenheden waarbij je kind betekenisvolle ervaringen kan opdoen zoals ergens bijhoren en

dingen bereiken. Stimuleer je kind om mee te doen aan (groeps)activiteiten zoals tekenles, muziek maken, een sport beoefenen of andere clubs.

- Leer kinderen ook om rustmomenten in te bouwen of bewust stil te staan bij de wereld om ons heen. Laat ze bijvoorbeeld naar de sterren kijken of naar de vissen in de vijver. In het begin vindt je kind het misschien leuker om zo iets samen met jou te doen.

VAARDIGHEDEN LEREN OM MET PROBLEMEN OM TE GAAN

Kinderen hebben ook vaardigheden nodig om negatieve gevoelens of problemen te kunnen hanteren. Voorbeelden van zulke vaardigheden zijn: zelf problemen kunnen oplossen, jezelf moed kunnen inspreken, leren ontspannen en steun of hulp vragen als het nodig is.

▼ Problemen zelf leren oplossen

Over het oplossen van problemen kunnen kinderen veel leren door te kijken naar hoe jij dat als ouder doet. Geef dus zelf het goede voorbeeld en laat je kind zien hoe jij alledaagse problemen aanpakt en oplost. Betrek je kind ook bij gesprekken waarin gezinsproblemen worden opgelost. Leer je kind dat een probleem kan worden verdeeld in kleinere onderdelen die je dan een voor een gemakkelijk kunt oplossen. Doe samen met je kind spelletjes die hem stimuleren om na te denken en problemen op te lossen.

Stap niet in de valkuil om alles voor je kind te regelen. Stimuleer liever dat je kind zelf probeert om een probleem op te lossen. Vraag welke ideeën hij heeft bedacht als oplossing. Heeft hijzelf, of een vriendje, misschien wel eens eerder een soortgelijk probleem opgelost? Of vraag wat een van zijn idolen of helden zou doen in deze situatie. Geef je kind een compliment of feliciteer hem wanneer hij een probleem zelfstandig oplost.

Je kunt je kind de volgende stappen leren voor het oplossen van problemen:

- Omschrijf precies wat het probleem is.
- Bedenk mogelijke oplossingen.
- Bedenk wat voor- en nadelen zijn van de oplossingen.
- Kies de beste oplossing of aanpak.
- Probeer de oplossing uit.
- Bekijk hoe de oplossing heeft gewerkt en verander waar nodig iets aan de aanpak.

▼ Stimuleer positief denken

Ouders kunnen veel doen om positief en realistisch denken bij hun kind te stimuleren. Een aantal suggesties:

- Vraag uw kind om zijn inspanningen. Vraag je kind om zijn eigen inspanningen te beoordelen — wat heeft hij goed gedaan en wat kan de volgende keer anders of beter?
- Leg uit dat je over een bepaalde situatie verschillend kunt denken en zo invloed kunt hebben op hoe je je voelt in die situatie.

- Doe spelletjes en vraag je kind zich voor te stellen wat iemand anders denkt of voelt.
- Leg uit dat er verschil is tussen helpende en niet-helpende gedachten over jezelf in een bepaalde situatie. Stimuleer je kind om te oefenen met helpende gedachten waarmee hij zichzelf moed kan inspreken — *Ik kan dit best* — of — *Deze keer ging het beter*.
- Wees een voorbeeld voor je kind door te laten zien hoe je zelf met stressvolle situaties of met storende gedachten omgaat.

▼ Leren om jezelf te ontspannen

Ouders kunnen voor hun kind een voorbeeld zijn door te laten zien dat zij in tijden van stress niet vergeten om voor zichzelf te zorgen en tijd nemen om te ontspannen. Help je kind om oefeningen te vinden die goed bij hem passen, bijvoorbeeld:

- Langzaam en diep in- en uitademen.
- Leren om je spieren te ontspannen.
- Luisteren naar een cd met ontspanningsoefeningen of rustgevende muziek.

▼ Stimuleer het zoeken van steun

Bespreek met je kind dat het voor iedereen belangrijk is om over gevoelens te praten, vooral als het niet zo goed met je gaat. Vertel op welke manier jij steun zoekt als je daaraan behoefte hebt. Als je kind niet met jou over zijn gevoelens wil praten, help hem dan iemand anders te zoeken met wie hij kan praten, bijvoorbeeld een vertrouwd familielid, een vriend, een leerkracht op school of een hulpverlener.

NEGATIEVE GEVOELENS KUNNEN HANTEREN

Negatieve emoties horen bij het leven van alledag. Dat hoeft niet uit de hand te lopen als kinderen leren hoe ze daarmee om kunnen gaan. Veelvoorkomende negatieve emoties zijn boosheid, angst, verveling, teleurstelling, schrik, schuldgevoel, jaloezie, eenzaamheid, verlies, afwijzing en verdriet.

Het is onmogelijk om je kind te beschermen tegen nare gebeurtenissen en de gevoelens die deze oproepen. Bovendien zijn veel gevoelens kortdurend en van voorbijgaande aard zonder dat ouders er iets aan hoeven te doen.

Wanneer je kind overstuur is als reactie op een disciplinerende maatregel, kun je zijn protest het beste negeren. Voer de sanctie uit zoals je van plan was en laat je kind zelf weer tot bedaren komen.

Op andere momenten kun je de negatieve emoties van je kind in banen leiden door zelf rustig te blijven en je kind te wijzen op een manier om problemen op te lossen. Help kinderen om zelfstandig negatieve gevoelens te leren verwerken, zonder dat volwassenen daarbij steeds moet helpen.

▼ Negatieve emoties leren hanteren

Op de volgende manieren kunnen ouders een kind dat overstuur is, helpen daar weer overheen te komen:

- Herken de signalen dat je kind overstuurt is.
- Stop met wat je aan het doen bent en besteed aandacht aan je kind.
- Vraag je kind wat er aan de hand is en moedig hem aan jou te vertellen wat er is gebeurd.
- Luister naar wat je kind vertelt.
- Vat samen wat je hebt gehoord om te controleren of je het hebt begrepen.
- Erken de gevoelens van je kind — benoem het gevoel en zeg dat het normaal is om van streek te zijn.
- Vertel over eigen ervaringen (indien van toepassing).
- Vraag hoe je kind de situatie denkt aan te pakken en of hij daarbij hulp wil.
- Als de situatie zich daarvoor leent, ondersteun dan je kind om het probleem zelf op te lossen.
- Blijft je kind overstuurt, laat hem dan eerst tot bedaren komen en geef hem iets te doen als afleiding.
- Blijf zelf rustig en word niet net als je kind ook boos of van streek.
- Praat over de gebeurtenis op een later moment als je kind weer is gekalmeerd.

▼ Je kind helpen om dingen zelf te hanteren

Het is belangrijk dat kinderen leren om negatieve gevoelens zelf te hanteren. Ouders kunnen daarin een belangrijke rol vervullen. Als we angst als voorbeeld nemen:

- Geef zelf het goede voorbeeld, blijf vooral rustig en laat zien hoe jij met ongerustheid of zorgen omgaat.
- Praat met je kind over zijn angstige gevoel en help hem de emotie te herkennen en begrijpen.
- Leer je kind om enge of angstige situaties zelf te hanteren bijvoorbeeld door zichzelf moed in te spreken, ontspanning of afleiding te zoeken.
- Moedig je kind aan om de angst geleidelijk te trotseren, en succes te boeken door die in kleine stappen te leren hanteren.
- Blijf zelf rustig wanneer je kind bang is en herinner hem aan de zelfbedachte oplossingen.
- Prijs je kind voor het trotseren van de angst met zelfgekozen oplossingen.

OMGAAN MET INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN

Kinderen kunnen in hun leven allerlei ingrijpende gebeurtenissen meemaken die stress veroorzaken, zoals:

- Veranderingen van omgeving zoals verhuizen of naar een andere school gaan.
- Problemen met leeftijdgenootjes, zoals worden gepest of buitengesloten.
- Grote en kleine teleurstellingen zoals slechte cijfers of niet worden gekozen voor een team of club.
- Enge ervaringen zoals worden

benaderd door een vreemde of getuige zijn van een ongeluk.

- Verlieservaringen, zoals het overlijden van een dierbare persoon of een huisdier.
- Ouders die uit elkaar gaan of scheiden.
- In een nieuw gezin komen, bij stief-, adoptief- of pleegouders.
- Traumatische ervaringen, zoals geweld of misbruik binnen het gezin.
- Ernstige ziekte van zichzelf of van een geliefd persoon.
- Een natuurramp doormaken zoals brand, zware storm of overstroming.
- Angstaanjagende ervaringen, zoals getuige zijn van moord of terroristische daden — aan den lijve of via de media.

Bedenk dat de manier waarop kinderen zulke gebeurtenissen begrijpen en beleven verschilt al naar gelang hun ontwikkelingsfase.

▼ Leren omgaan met stressvolle gebeurtenissen

Wanneer kinderen overstuurt zijn door een ingrijpende gebeurtenis, moeten ouders geruststellen en zorgen dat het gevoel van veiligheid weer wordt hersteld. Zorg dat je beschikbaar bent om je kind door een crisis heen te helpen met behulp van deze tips:

- Je kind mag van streek zijn, geef je kind die ruimte.
- Vraag hem te vertellen waarom hij overstuurt is.
- Zeg iets positiefs over de situatie als dat mogelijk is.
- Stel je kind (indien van toepassing) gerust door te zeggen dat hij veilig is.
- Neem het probleem niet over door het meteen te willen oplossen of alle gevoelens te sussen.
- Stel voor om iets leuks te gaan doen, nadat je kind zijn hart heeft gelucht, iets waar hij weer vrolijk van wordt.
- Stimuleer je kind om een van zijn oplossingen te gebruiken.
- Controleer op een later moment hoe je

kind zich voelt en geef hem aandacht als hij weer tot rust is gekomen.

- Vraag deskundig advies als de stressvolle gebeurtenis langdurige effecten op jou of je kind heeft.

▼ Voorbeeld: verhuizen

Kinderen kunnen een verandering beter hanteren als ze er goed op voorbereid zijn. Verhuizen kan spannend zijn én je van streek maken. Met een goede voorbereiding kunnen ouders het voor hun kind makkelijker maken. Een paar tips:

- Leg uit waarom je verhuist en praat over de voordelen.
- Maak je kind alvast vertrouwd met de nieuwe situatie.
- Breng je kind in contact met activiteiten in de nieuwe buurt en betrek hem bij de inrichting van zijn nieuwe kamer.
- Handhaaf zo veel mogelijk de vertrouwde regelmaat.
- Help je kind om contact te houden met oude vriendjes, als hij dat wil.

▼ Voorbeeld: omgaan met verlies

Op sommige gebeurtenissen kun je kinderen niet voorbereiden zoals bij een plotseling verlies. Gebruik dan de volgende tips om je kind door een moeilijke tijd heen te helpen:

- Houd rekening met het ontwikkelingsniveau van je kind en hoe hij of zij het verlies beleeft.
- Stel je kind gerust en stimuleer hem om zijn gevoelens te uiten.
- Praat over de situatie, hoe die is ontstaan en wat er eventueel voor je kind in de toekomst gaat veranderen.
- Handhaaf zo veel mogelijk de vertrouwde regelmaat.
- Praat ook over gevoelens en hoe je daarmee omgaat en deel herinneringen met elkaar.

Ouders hebben zelf ook een verlies geleden. Denk ook om jezelf en zoek steun. Als het verlies ervoor zorgt dat je minder beschikbaar kunt zijn voor je kind, regel het dan zo dat een andere volwassene voor je kind zorgt totdat jij je weer beter voelt.

OM TE ONTHOUDEN

- Goed met gevoelens kunnen omgaan is belangrijk voor geluk, welbevinden en succes in het leven.
- Help je kind om gevoelens te herkennen, te begrijpen en te accepteren.
- Stimuleer je kind om gevoelens op een goede manier te uiten.
- Help je kind een positieve kijk op het leven te ontwikkelen.
- Leer je kind vaardigheden om situaties zelf te kunnen hanteren.
- Help je kind te leren omgaan met negatieve gevoelens en stressvolle gebeurtenissen in zijn leven.

MEER INFORMATIE OF HULP NODIG? Heb je specifieke vragen of heb je bepaalde suggesties al uitgeprobeerd en blijf je bezorgd over de ontwikkeling en het gedrag van je kind, neem dan contact op met de instelling waar je deze folder hebt gekregen.

Triple P is een ondersteuningsprogramma voor ouders dat is ontwikkeld aan de Universiteit van Queensland, Australië. Het wordt in Nederland verspreid en ondersteund door het Trimbos-instituut en het Nederlands Jeugdinstituut te Utrecht. Lokale instellingen op het gebied van jeugdgezondheidszorg, opvoedingsondersteuning, maatschappelijk werk, welzijn en onderwijs voeren het programma uit.

De Nederlandse vertalingen zijn onder verantwoordelijkheid van Geraldien Blokland (Nij) gedaan.
Copyright © 2005 The University of Queensland (Nederlandse bewerking)
Herdrukt 2007, 2008, 2009. Gedrukt door Hang Tai Printing Co Ltd