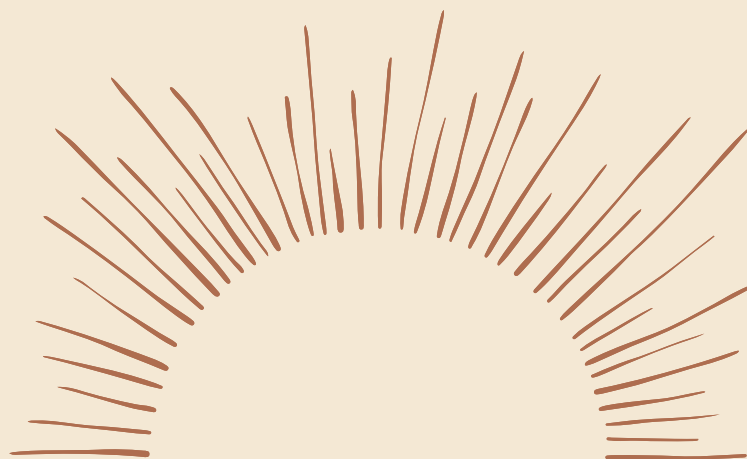




STRALEND JONG

Groei & Verbinding voor ouder en kind

VAN STRIJD NAAR VERBINDING

HOE JE ALS OUDER RUSTIG KAN
BLIJVEN WANNEER EMOTIES
HOOG OPLOPEN

www.stralendjong.be

WELKOM

Misschien herken je dit...

Je kind ontploft omdat iets niet lukt.
Je kind weigert mee te werken.
Je kind huilt, roept of trekt zich terug.

En voor je het weet, zit je in een strijd die je eigenlijk niet wilde.

Je hebt al uitgelegd.
Je hebt al herhaald.
Je hebt al geprobeerd rustig te blijven.
Maar toch lijkt niets te werken.
Als ouder wil je helpen. Je wil verbinding.
Je wil rust.

In deze gids ontdek je hoe je moeilijke momenten anders kan bekijken. Niet door gevoelens weg te duwen, maar door op een andere manier aanwezig te zijn voor je kind én voor jezelf.



MOEILIJKE GEVOELENS ZIJN NIET HET PROBLEEM

Wanneer een kind boos, verdrietig of angstig is, willen we dat gevoel vaak zo snel mogelijk oplossen.

Dat is logisch.

Niemand ziet graag zijn kind afzien.

Toch zijn emoties geen fout in het systeem.

Boosheid vertelt ons dat iets belangrijk voelt.

Verdriet vertelt ons dat we iets missen.

Angst probeert ons te beschermen.

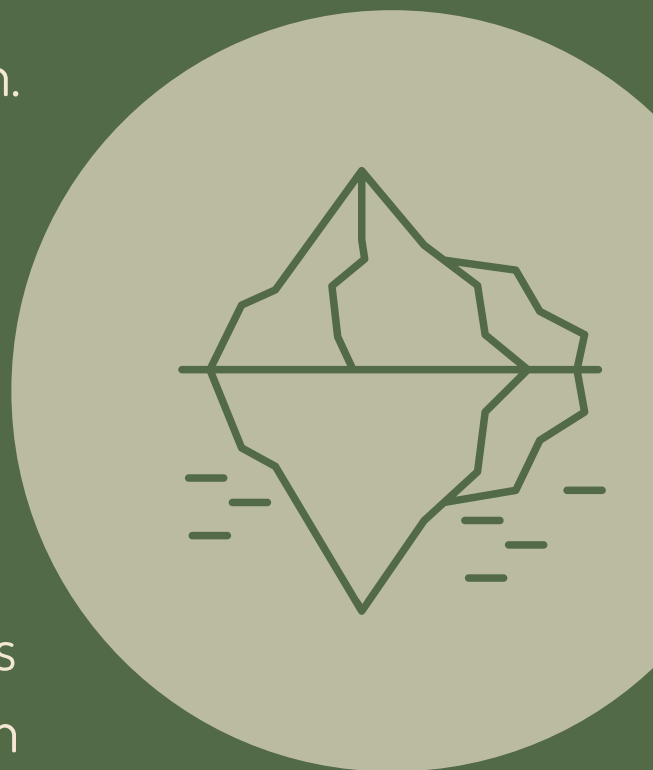
Gevoelens zijn als golven.

Ze komen.

Ze gaan.

En ze hoeven niet opgelost te worden om veilig te zijn.

Hoe meer een kind leert dat gevoelens er mogen zijn, hoe sterker het wordt in het omgaan met die gevoelens.



DE VALKUIL WAAR VEEL OUDERS IN STAPPEN

Wanneer emoties hoog oplopen, schieten veel ouders automatisch in één van deze reacties:

- Uitleggen
- Overtuigen
- Corrigeren
- Straffen
- Discussiëren



Niet omdat ze slechte ouders zijn.

Maar omdat ze het probleem willen oplossen.

Alleen werkt het brein van een kind tijdens een heftige emotie anders.

Wanneer een kind overspoeld wordt door boosheid, verdriet of angst, kan het vaak niet meer logisch nadenken.

Het heeft dan minder nood aan uitleg.

En meer nood aan verbinding.

Een kind dat zich gezien voelt, kan sneller terugkeren naar rust.

WAT ACT ONS LEERT OVER EMOTIES

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy.

Een belangrijke gedachte binnen ACT is:

"We hoeven moeilijke gevoelens niet weg te krijgen om een waardevol leven te leiden."

Dat geldt ook voor kinderen.

Het doel is niet dat je kind nooit meer boos wordt.

Het doel is dat je kind leert omgaan met boosheid.

Het doel is niet dat je kind nooit meer bang is.

Het doel is dat je kind leert dat angst er mag zijn zonder alles te bepalen.

Als ouder hoef je emoties dus niet op te lossen.

Je mag er gewoon bij blijven.

Dat klinkt eenvoudig.

Maar het vraagt oefening.



VIJF ZINNEN DIE VERBINDING CREËREN

Wanneer emoties oplopen, kunnen deze zinnen een groot verschil maken.

"Ik zie dat dit moeilijk voor je is."

Je hoeft het gevoel niet te begrijpen om het te erkennen.

"Ik ben hier bij je."

Kinderen hebben nood aan veiligheid.
Jouw aanwezigheid maakt een verschil.



"Je mag je zo voelen."

Een gevoel erkennen betekent niet dat je het gedrag goedkeurt.

"We zoeken straks samen een oplossing."

Eerst verbinding.
Dan oplossingen.

"Je hoeft dit niet alleen te dragen."

Deze boodschap geeft kinderen het gevoel dat ze gesteund worden.

WAT KAN JE DOEN TIJDENS MOEILIJKE MOMENTEN?

Bij boosheid

Blijf rustig ademen.

Praat minder.

Maak verbinding.

Zeg bijvoorbeeld:

"Ik zie dat je heel boos bent."

Bij verdriet

Probeer het verdriet niet meteen weg te praten.

Vermijd:

"Kom, niet huilen."

Probeer:

"Ik zie dat je verdriet hebt. Ik blijf even bij je."

Bij angst

Geef niet onmiddellijk alle geruststellingen.

Help je kind voelen dat het angst aankan.

"Ja, dit voelt spannend. En ik geloof dat jij dit stap voor stap kan."

OOK JIJ BENT MAAR EEN MENS

Ouders denken soms dat ze altijd rustig moeten blijven.

Dat hoeft niet.

Ook jij hebt gevoelens.

Ook jij raakt soms moe, gefrustreerd of onzeker.

ACT leert ons dat we niet perfect hoeven te zijn.

We mogen mens zijn.

Wanneer je uitvalt of een moeilijke dag hebt gehad, kan je herstellen.

Je kan terug verbinding maken.

Je kan zeggen:

"Sorry, ik reageerde net anders dan ik wilde."

Dat is geen teken van zwakte.

Dat is een krachtig voorbeeld voor je kind.



TOT SLOT

Verbinding ontstaat niet wanneer alles goed gaat.
Verbinding ontstaat juist op de momenten waarop het moeilijk wordt.

Wanneer jouw kind leert:

"Mijn gevoelens mogen er zijn."

En:

"Mijn mama of papa blijft dichtbij."

Dan bouw je aan iets dat veel verder gaat dan goed gedrag.
Je bouwt aan veiligheid, vertrouwen en veerkracht.
En dat zijn geschenken die een kind een leven lang meeneemt.

Merk je dat jouw kind vaak worstelt met emoties,
onzekerheid, boosheid of spanning?

Dan kijk ik graag samen met jullie hoe we opnieuw meer
rust, vertrouwen en verbinding kunnen creëren.

Neem gerust contact op voor een gratis
kennismakingsgesprek.

www.stralendjong.be

Veel liefs,
Stephanie

