woensdag 31 januari 2024, Oplage: 15.550

Jong geleerd...

In de Kijker - Kinder- en Jeugdkatern - 10e schooljaar, 2e uitgave *www.weekbladindekijker.nl*

Voorwoord

Jong geleerd... is een bijlage aan de 'gewone' In de Kijker. Deze zal drie keer per jaar verschijnen, in september, januari en mei. De bijlage is vooral bedoeld voor ouders met kinderen in de leeftijd van vier tot zestien jaar.
U treft hierin artikelen aan over onderwijs, opvoeding en gezondheid, allen aangeleverd door de adverterende ondernemers.

In de Kijker

Help! Mijn kind zit niet lekker in zijn vel!

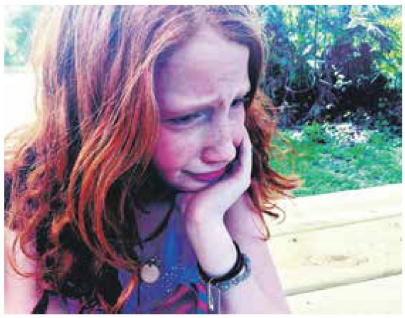

Foto: Mark Filter via Pixabay.

Als GZ-Haptotherapeut, nemen bezorgde ouders regelmatig contact met mij op als ze vermoeden dat hun kind niet lekker in zijn vel zit. Ze willen weten of het zo is en vragen vaak hoe het beste hiermee om te gaan. Ik deel hier een aantal tips met de hoop dat ook jij er wat aan hebt. Je kunt natuurlijk zelf het beste beoordelen welke van deze tips bij jou en jouw kind passen, gezien de leeftijd van het kind en jullie karakters. Wat bij één kind helpt, kan een ander kind juist niet fijn vinden. Wat bijzonder is voor één kind, is juist gewoon voor een ander.

Hoe weet ik dat mijn kind niet lekker in zijn vel zit?
Vaak kan je kind dit zelf zeggen of je hoort het aan wat het kind wel of juist niet vertelt. Ook aan het (veranderende) gedrag van je kind kun je natuurlijk waarnemen hoe het gaat. Bij veel kinderen merk je dat het minder goed gaat als ze onrustig zijn, gauw afgeleid en botsen, letterlijk en figuurlijk, met anderen of zichzelf. Andere kinderen vallen dan juist stil. Ze hebben dan geen zin in dingen of zijn met hun hoofd ergens anders.

Misschien voel je ook dat je kind bang, verdrietig, boos of neerslachtig is. Voor kinderen is het soms lastig te vertellen dat er iets aan de hand is. En vaak vertelt hun lichaam het wel: Ze bewegen anders (bijvoorbeeld trager) of hun houding verandert (bijvoorbeeld schouders omlaag of juist hoog). Misschien hebben ze plotseling buik- of hoofdpijn, slapen ze slecht of ineens komt het bedplassen terug. Uiteindelijk kun je als ouder het beste voelen of het wel of niet goed met je kind gaat.

Wat kan ik als ouder zelf doen?
Als je het kind wilt helpen, is het eerst belangrijk dat het goed met jou gaat! Openheid over jouw gevoelens helpt het kind gevoelens herkennen en nodigt het kind uit om ook open te zijn. Als jij goed voor jezelf zorgt en in balans bent, dan kun je je kind beter helpen. Je kind komt tot rust als jij tot rust komt.

Laat je kind voelen dat je graag bij en voor hem bent. Laat het kind voelen dat jij er bent als het nodig is. Maak het voelbaar dat het kind altijd bij jou terecht kan en altijd welkom is, onvoorwaardelijk.

Zoek de nabijheid van je kind op, met volle aandacht, op ooghoogte. Zoek fysiek contact dat bij jullie past: Een knuffel, aai op zijn bol, schouderklop, massage enz. Ook naast elkaar zitten op de bank is fysiek contact. In dit contact voelt het kind jou én zichzelf.

Luister aandachtig naar je kind en toon belangstelling, zonder problemen op te lossen en zonder oordeel. Vraag hoe het echt gaat en durf door te vragen als het nodig is. Toon begrip, erken wat het kind voelt en toets eventueel wat jij voelt en denkt: 'Volgens mij ben je verdrietig, is dit zo?' Ook al zegt het kind geen JA of NEE, gaat het kind van binnen stilstaan bij je vraag.

Bagatelliseer vooral niet wat het kind voelt en meemaakt. 'Ach, het gaat wel over' helpt echt niet; het kan eerder weerstand oproepen of het kind onbewust de boodschap meegeven dat wat hij zelf voelt niet klopt. Wel kun je aandacht vragen ook voor wat wel goed gaat en waar het kind goed in is. Blijf positief en open.

Vraag het kind wat hij wil en of jij kunt helpen. Respecteer de keuze van het kind. Neem het probleem niet over als het niet hoeft. Stimuleer het kind zelf na te gaan wat hij kan doen. En ik bedoel hier praktische hulp maar ook, bijvoorbeeld: 'Wat zou je nu helpen weer blij te worden?'

Nodig het kind uit samen dingen te doen: Wandelen in het bos, fietsen, koekjesbakken, samen een boek lezen, enz. Ook samen spelen en stoeien kan helpen op te knappen! Stimuleer het kind ook om contact met andere kinderen op te zoeken.

En juist als het kind niet lekker in zijn vel zit, is het belangrijk op te letten op de gezondheid: Niet te veel achter het beeldscherm, voldoende bewegen, goed eten en op tijd naar bed!

Onthoud hoe dan ook dat het kind je bezorgdheid door heeft. Spreek het uit en vertel wat maakt dat je je afvraagt of er iets is of je zorgen maakt. En benadruk dat jij er bent om voor het kind te zorgen en niet andersom.

Inderdaad: Al deze dingen kun je altijd doen, ook als het uitstekend met je kind gaat. Voorkomen is beter dan genezen!

Bij twijfel schakel altijd professionele hulp in. Wacht het liefst niet totdat je kind echt een probleem heeft, maar kom in actie als je vermoedt dat dingen niet vanzelf gaan.

Heb je vragen of opmerkingen n.a.v. dit artikel? Zoek je hulp voor jou en/of voor je kind? Wees welkom contact met mij op te nemen:

Noam Shalgi, GZ-Haptotherapeut voor volwassenen & kinderen bij 'Ontdek je gevoel, praktijk voor haptonomie', info@ontdekjegevoel.nl, 06-57950582, www.ontdekjegevoel.nl

Foto: Olya Adamovich via Pixabay.