

# Mijn kind is bang

Poppy O'Neill

**DELTA** S



HOOFDSTUK 1

# Praten en luisteren

Kinderen kunnen vaak nog niet verwoorden hoe ze zich voelen, vooral wanneer ze in paniek zijn. Dat is een van de moeilijkste aspecten waarmee je als ouder van een angstig kind te maken krijgt. Ook kan je kind zich zorgen maken om de reacties van anderen, waardoor hij zich niet zo snel zal uiten.

In dit hoofdstuk bekijken we hoe je met je kind een gesprek over zijn gevoelens kan aangaan.

## Het juiste moment en de juiste plek om te praten

Bij je kind gaan zitten ‘om te praten’ is misschien niet de beste strategie. Het kan onnatuurlijk aanvoelen voor je kind en intimiderend overkomen. Probeer het onderwerp aan te snijden terwijl je samen met je kind rustig bezig bent, zonder iemand anders erbij. Bijvoorbeeld als jullie samen aan het tuinieren, wandelen, koken of kleuren zijn. Door iets anders te hebben om je op te richten en door minder oogcontact, verlopen lastige gesprekken vaak gemakkelijker.

Zet je kind niet onder druk en forceer hem niet wanneer hij niet wil praten of niet kan uitdrukken wat er aan de hand is. Wees geduldig, ga af op je buikgevoel en laat je kind het initiatief nemen.

## Hoe luister je?

Door op de juiste manier naar je kind te luisteren, zal hij zich veilig voelen om tegen jou te vertellen wat er aan de hand is. Laat hem uitpraten en gebruik je lichaamstaal om aan te geven dat je naar je kind luistert en hem begrijpt. Vat op het geschikte moment in je eigen woorden samen wat hij heeft gezegd. Het is belangrijk dat je in gedachten houdt dat je het niet eens hoeft te zijn met je kind. Veel kinderlijke zorgen kunnen namelijk irrationeel zijn. Probeer wel te bevestigen dat je hebt gehoord wat hij heeft gezegd en toon empathie.

Je kan daarvoor de volgende zinnen gebruiken:

‘Ik snap het.’

‘Ik begrijp dat je daardoor verdrietig/bezorgd/van streek bent.’

‘Dat klinkt logisch.’

‘Hoe voelt dat aan in je lichaam?’

Deze techniek wordt ‘actief luisteren’ genoemd. Therapeuten maken er gebruik van om de spreker aan te moedigen zich bloot te geven.

---

## WAT IS NORMAAL GEDRAG VOOR JE KIND?

Er gaat niets boven je buikgevoel wat je kind betreft. Als iets niet goed of ‘anders’ aanvoelt, vertrouw dan op dat gevoel, zelfs als je niet precies weet wat er mis is.

Probeer uit te zoeken wat er is veranderd. Denk aan de dagelijkse routine van je kind, zijn humeur, taalgebruik, gedrag en reacties op alledaagse gebeurtenissen. Probeer te denken aan de verschillen tussen de tijd voor en nadat je een verandering bij je kind hebt opgemerkt. Voor een vollediger beeld loont het ook de moeite om met andere volwassenen in het leven van je kind te praten, bijvoorbeeld met zijn leraar of lerares.

Het zou kunnen dat je kind het lastig heeft met een belangrijke gebeurtenis in zijn leven, zoals verhuizen, ziek zijn, naar een nieuwe school gaan, gepest worden of een geliefde verliezen. Soms komen reacties op zulke zaken pas later boven of lijken ze er los van te staan, dus sta ervoor open en overweeg alle mogelijkheden.

---

## Tussen de regels door lezen

**Als je kind blijft beweren dat er niets aan de hand is, kan het de moeite lonen om na te denken over eventuele barrières waardoor hij zich niet honderd procent uit. Vaak zijn kinderen bang dat ze je boos zullen maken of je zullen kwetsen. Je kan dus proberen je kind van tevoren gerust te stellen. Als je in het verleden emotioneel hebt gereageerd op iets wat hij je heeft verteld, vergeef dan eerst en vooral jezelf. Geef je fout toe aan je kind en bied je verontschuldiging aan: 'Ik weet dat ik boos werd die keer toen we samen zaten te praten, en dat was fout van me. Het spijt me en ik beloof dat ik deze keer niet boos op je zal worden.'**

**Het is de bedoeling dat je kind zich veilig en niet onder druk gezet voelt, dus dwing hem nooit om te praten. Vertrouw erop dat hij zelf naar je toe zal komen als hij zich daar klaar voor voelt.**

## Jullie band versterken

**Ga op zoek naar activiteiten die jij en je kind leuk vinden om samen te doen en doe die dingen wat vaker. Het hoeft niets ingewikkelds te zijn: jullie kunnen bijvoorbeeld samen naar de winkel gaan, naar een favoriet tv-programma kijken of een bordspel spelen. Onderschat de kracht van deze gedeelde momenten niet, want ze vormen de basis van communicatie en vertrouwen.**

**Trek elke week tijd uit om jullie band te versterken en laat het gesprek natuurlijk verlopen. Als jullie het over van alles hebben, zal je kind ook met je kunnen delen hoe hij er mentaal en emotioneel aan toe is.**