

Emotionele veerkracht

Het vermogen van je kind om zich al dan niet te herstellen van tegenslagen in het leven heeft een enorme invloed op zijn geluk. Het is verbazingwekkend hoe sommige kinderen om kunnen gaan met de chaos van alledag, immuun zijn voor geplaag van andere kinderen en resistent te lijken tegen tegenspoed.

Factoren die de veerkracht beïnvloeden

Psychologen weten niet precies waarom het ene kind sneller van zijn stuk is gebracht dan het andere of waarom de een beter bestandigd is tegen stress dan de ander. Je hoeft maar naar een groep kinderen te kijken om te zien dat sommige zich nergens druk over lijken te maken, terwijl andere om het minste of geringste in tranen uitbarsten. Sommigen blijven zelfverzekerd, ondanks dat er wat verkeerd gaat, anderen lijken mentaal in te storten zodra er iets misgaat. Als het je kind aan emotionele veerkracht ontbreekt, ben je wellicht veel tijd kwijt aan het drogen van zijn tranen en hem gerust te stellen dat het leven helemaal niet zo afschuwelijk is. Er is een aantal factoren dat vermoedelijk een rol speelt in de ontwikkeling van de emotionele veerkracht van je kind, waaronder erfelijke eigenschappen, ervaringen uit het verleden, opvoeding en temperament. Een gebrek aan emotionele veerkracht leidt tot een ongelukkig, onzeker en angstig kind.

Thuisituatie

De emotionele veerkracht van een kind zal zich eerder ontwikkelen in een gezin dat:

- duidelijke en consistente regels heeft die de kinderen moeten volgen.
- accepteert dat fouten en mislukkingen bij het leerproces horen.
- openlijke discussies over gevoelens, aspiraties en zorgen stimuleert.

- kinderen helpt begrip en mededogen te ontwikkelen voor de gevoelens van anderen.
- kinderen helpt met veeleisende – maar uitvoerbare – uitdagingen.
- van de kinderen verwacht dat ze zelfstandig zijn en zich redden zonder voortdurend om hulp te vragen.
- openstaat voor initiatieven, zelfs als een idee minder succesvol blijkt te zijn dan gedacht.

Sommige kinderen barsten al bij het minste of geringste in tranen uit, terwijl anderen het tumultueuze bestaan van een kind zonder problemen lijken te doorstaan.



Wat je kunt doen

Door je kind te stimuleren om na te denken over incidenten die hem eerder van slag hebben gemaakt, zoals het geplaag van andere kinderen in groep 1, zal hij vroegere ervaringen kunnen plaatsen. Op die manier leert hij van het verleden.

Door naar zijn angsten te luisteren, bijvoorbeeld als hij niet naar een feestje durft omdat hij bang is dat anderen hem negeren, toon je aan dat je hem serieus neemt en versterk je zijn zelfvertrouwen.

Als je kind zich veel zorgen maakt over dingen waarvan hij denkt dat hij ze niet kan, zal hij al snel vergeten wat hij wél kan. Dit leidt tot een negatieve spiraal, waardoor zijn zelfvertrouwen steeds meer afneemt.

Twijfels over zichzelf leiden tot negatieve gevoelens als je kind voor een nieuwe uitdaging staat – zo zal hij verwachten te falen of aannemen dat hij minder populair zal zijn dan anderen. Stimuleer hem positief te denken. Je kind heeft behoefte aan je aandacht en belangstelling, en zal veel minder lijden onder dagelijkse tegenslagen als hij zich geliefd, gewaardeerd en bijzonder voelt. Je geloof in hem sterkt zijn zelfvertrouwen.

In plaats van dat hij zich op zijn innerlijk richt, moet je hem leren zich om anderen te bekommeren. Dit leidt vaak tot een grotere emotionele veerkracht. Hoewel hij wellicht tegenspuutert, zal hij uiteindelijk een beter gevoel krijgen over zichzelf.



Hoe je het kunt doen

Praat met hem over de redenen dat hij zo veel bevestiging nodig heeft en stel alternatieve manieren voor waarop hij zou kunnen reageren. Zo kun je hem aanraden te zeggen 'Het kan me niets schelen wat jullie zeggen,' in plaats van in huilen uit te barsten.

Vraag hem uit te leggen waar hij bang voor is en laat hem merken dat je begrip hebt voor zijn angsten. Stel hem dan gerust en stel eenvoudige strategieën voor, zoals glimlachen ondanks zijn nervositeit, en oogcontact maken.

Richt de aandacht op wat hij kan, niet op zijn tekortkomingen, door hem te wijzen op zijn sterke punten. Herinner hem aan prestaties uit het verleden en verzeker hem dat hij nu even capabel is als toen.

Stimuleer het zelfvertrouwen van je kind door hem tegen zichzelf te laten zeggen: 'Ik kan dit' of 'De kinderen zullen me aardig vinden.' Deze innerlijke pep-talk kan zijn zelfvertrouwen aanzienlijk versterken.

Grijp elke dag de gelegenheid aan om hem te laten weten dat je hem geweldig vindt en in hem gelooft. Aarzel niet om positieve opmerkingen te maken – misschien doet hij onverschillig, maar hij zal van elk woord genieten!

POSITIEF OUDERSCHAP

Veelvoorkomende problemen

Elk kind ervaart op een bepaald moment problemen die buiten haar – en jouw – macht liggen, en hoe capabel en zelfverzekerd je kind ook is, op die momenten krijgt de angst de overhand en ebt haar gevoel van het geluk weg. Er zijn verschillende manieren waarop je haar kunt helpen deze veelvoorkomende problemen het hoofd te bieden en haar emotionele evenwicht te hervinden.

Ik vind het niet leuk op school

Stel dat je kind je vertelt dat ze het niet meer leuk vindt op school en er niet meer naartoe wil. Je ziet dat ze ongelukkig is, maar ze weet niet wat ze moet doen om de situatie te verbeteren. Help haar zoeken naar een oplossing. Geef haar allereerst de kans haar problemen te verwoorden. Laat haar weten dat je je om haar bekommert, maar maak haar tevens duidelijk dat ze naar school moet tot je een oplossing hebt gevonden. Misschien heeft ze problemen op het schoolplein of zijn de lessen te zwaar voor haar. Ten tweede moet je met haar onderwijzers gaan praten en kijken of je de situatie kunt verbeteren. Een andere school zoeken is zelden een oplossing.

Scheiding

Dit is een probleem waarmee steeds meer kinderen te kampen krijgen. Je kunt er echter efficiënt mee omgaan, zodat ze het met relatief weinig emotionele schade doorstaat. Het leidt uiteraard geen twijfel dat een kind bijzonder van slag zal zijn als ze over de scheiding hoort – ze zal erg verdrietig zijn en boos zijn op beide ouders. Onderzoek toont echter aan dat de grootste factor die een kind van gescheiden ouders helpt om te gaan met de emotionele stress, het contact met de niet-inwonende ouder is. Dus zelfs als de ouders op ge-

spannen voet met elkaar staan, moeten ze ervoor zorgen dat hun kind regelmatig contact heeft met beide ouders. Het is van essentieel belang dat volwassenen hun onenigheden niet via de kinderen uitspelen.

Strategieën

Wat het probleem ook is – het verdriet van je kind vanwege een verhuizing, ruzie met haar broer of zus of een overleden familielid – hier zijn enkele manieren waarop je haar kunt helpen beter om te gaan met tegenslag:

♡ **Pak het probleem direct aan** Problemen los je sneller op als ze openlijk erkend en aangepakt worden. Doen alsof een probleem niet bestaat in de hoop dat het zich uiteindelijk vanzelf wel oplost, werkt zelden of nooit. Probeer thuis een sfeer te creëren waarin je kinderen het heel gewoon vinden om de problemen waarmee ze kampen openlijk te bespreken.

♡ **Omgaan met aankomende veranderingen** Als je weet dat er een belangrijke verandering op stapel staat in het leven van je kind, moet je haar daar ruim op tijd op voorbereiden. Als ze bijvoorbeeld naar een andere school gaat, moet je ervoor zorgen

dat ze de school een keer bezoekt – en misschien zelfs een paar dagen meedraait – voor ze daadwerkelijk de overstap maakt.

♡ Ga op zoek naar de positieve kanten

Stimuleer je kind om de positieve kanten van een situatie te gebruiken om haar erdoorheen te helpen. Als ze bijvoorbeeld ongelukkig is omdat jullie gaan verhuizen en ze haar vrienden dan niet meer ziet, kun je een datum prikken om haar vriendinnen uit te nodigen in het nieuwe huis.

♡ **Beantwoord alle vragen** Kinderen kunnen zeer lastige vragen stellen, zeker als ze onder druk staan. Een kind dat bijvoorbeeld rouwt om een overleden oma, kan belangrijke kwesties aankaarten over leven en dood. Beantwoordt die zo goed je kunt. Haar vragen kunnen haar helpen controle te krijgen over haar gevoelens.

♡ **Help haar de juiste oplossingen te vinden** Voor elk probleem waarmee ze te maken heeft, bestaat een oplossing. Stimuleer je kind keuzes te maken die aansluiten op haar persoonlijkheid en kunnen. Maar als ze zelf geen oplossingen kan bedenken, kun je haar mogelijke manieren aanreiken om verder te gaan.

Slecht nieuws meedelen

De kans is groot dat je kind een gelukkige jeugd heeft. Door omstandigheden kun je echter gedwongen zijn haar op een bepaald moment slecht nieuws mee te delen, bijvoorbeeld omdat een familielid ernstig ziek is, of jullie financiële problemen hebben of gaan scheiden. Je kind kan de informatie beter verwerken als je die op een manier brengt die ze kan begrijpen – je praat dus anders tegen een kind van 4 dan tegen een kind van 12. Eerlijkheid is echter te verkiezen boven geheimhouding, en je kunt dus maar beter de waarheid vertellen. Probeer het op zo'n manier uit te leggen dat je kind het gevoel heeft dat voor haar alles veelal

bij het oude zal blijven. Benadruk positieve kanten aan de situatie. Verwacht een heleboel vragen, die je zo open en helder mogelijk moet proberen te beantwoorden. Haar reactie op slecht nieuws zal sterk worden beïnvloed door de manier waarop je het nieuws brengt en je reactie op haar verzoek om meer details.

Soms moet je je kind slecht nieuws meedelen en dan kun je beter eerlijk zijn dan proberen het te verhullen.

