

Van traan tot schaterlach en alles er tussenin

5 tips voor de piekergedachten in het kopje van je kind



Inleiding

Piekergedachte en **típ**: ik weet niet wat ik voel

Piekergedachte en **típ**: Ik stel niks voor, ben niet goed in mijn schoolwerk/sport etc, doe toch niks goed

Piekergedachte en **típ**: Het is zo druk in mijn hoofd, mijn hoofd is zo vol,

Piekergedachte en **típ**: Ik heb iets stoms gezegd/gedaan en nu ben ik bang dat ze mij niet meer aardig vinden, boos op me zijn.

Extra! Piekergedachte en **típ**: Verdriet en nog veel meer gevoelens en letterlijk lichamelijke pijn door rouw – en verlies.

Tot slot

Bijlage

VAN TRAAAN TOT SCHATERLACH EN

ALLES ER TUSSENIN gaat over de emoties die je kind

meemaakt en waar veel kinderen soms geen raad weten. Omgaan met emoties moeten ze leren, net als dat ze leren rekenen of lezen. Ze leren dat door jullie als ouders, de juf/meester e.a. als voorbeeld te nemen, maar o, wat kan het allemaal lastig zijn.



Ik ben Angela van Hees en in mijn praktijk **Ieder Op Eigen Wijze** help ik kinderen die worstelen met hun gevoelens. Je kent ze vast wel, de binnenvettertjes, piekerfabriekjes of juist die boze opstandige driftkikkertjes. Ook ik was zo'n kind en heb daar veel mee geworsteld in

mijn latere leven, totdat ik tijdens mijn burn-out handvatten kreeg en regelmatig verzuchtte "had ik dit als kind maar geleerd".

Ik help je kind gevoelens te begrijpen en leer ze hoe ze er mee om kunnen gaan waardoor ze beter met uitdagingen, teleurstelling, verwachtingen, fijne en moeilijke emoties om kunnen gaan.

In dit boekje geef ik wat tips voor een aantal piekergedachten waar je kind mee kan zitten en hem/haar kunnen belemmeren in het dagelijks leven. Kijk waar je kind behoefte aan hebt of doe ze allemaal. En heb je vragen of wil je meer hulp voor je kind? Neem dan contact met mij voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Succes!

Angela van Hees

Piekergedachte: ik weet niet wat ik voel

Hoe je kind omgaat met gevoelens heeft onder andere te maken met de leeftijd van je kind. Hoe ouder je kind is des te meer kunnen ze hun gevoelens onder woorden brengen, dit heeft te maken met hun emotionele en cognitieve ontwikkeling. Maar niet alleen de leeftijd is daarbij van belang, ook karakter van je kind, genetische aanleg en de ervaringen die een kind mee hebben gemaakt spelen daarbij een rol. Maar om met je emoties om te gaan moet je ze wel herkennen, en dat moeten ze leren net als rekenen en taal. Want hoe vaak heeft je kind buikpijn terwijl het bang is, of doet het boos omdat ie verdrietig is etc.? Allemaal bekende situaties, we zien het gedrag maar er zit meer achter.



Tip kind:

Neem 4 velletjes A4 papier en teken op 1 vel iemand die blij is, op de ander verdrietig, op de derde boos en op de laatste bang. Je mag ook plaatjes uit tijdschriften knippen van deze emoties en erbij plakken. Vertel bij ieder blad aan iemand of schrijf het op wanneer jij deze emoties voelden. Praat er over met iemand bij wie jij je veilig bij voelt. (EXTRA: In de bijlage zitten wat lege maskers, kun je bang/boos/blij/verdrietig maskers van maken

Tip ouder:

Erken de emoties van je kind. Je wilt je kind happy zien maar door zijn gevoelens te ontkennen voelt hij/zij zich niet serieus genomen. Door te erkennen leert je kind beter omgaan met zijn gevoelens en zal zijn gevoelens daardoor makkelijker uiten (EXTRA: in de bijlage zit een blad met een lijf en 4 gezichtjes. Even uitknippen en je kind kan het gezichtje hoe het zich voelt op het lijfje leggen)

Piekergedachte Ik stel niks voor, ben niet goed in mijn schoolwerk/sport etc, doe toch niks goed, mag geen fouten maken van mezelf

Als je kind een negatief zelfbeeld heeft, durft het niet op zichzelf te vertrouwen. Ze vinden zichzelf niet goed genoeg en ze denken dat anderen dat ook denken. Dit kan ook weer op verschillende manieren geuit worden, zowel op emotioneel en lichamelijk vlak. Het is dan belangrijk dat het de eigen kwaliteiten goed kent.



Tip kind:

Pak eens een groot vel papier en teken in het midden jezelf(of plak er een fotootje van jezelf) en ga met dat vel eens aan de mensen vragen die jou heel goed kennen dus papa, mama, brusjes(=broertjes/zusjes), andere familie, de juf/meester op school, vriendjes, vriendinnetjes wat zij vinden waar jij goed in bent. Laat ze dat om jouw tekening/foto schrijven. Hang dit vel papier op een plekje waar je veel komt en lees een paar keer per dag hardop de dingen die de anderen over jou opgeschreven hebben. Dat zijn helpende gedachten

Tip ouder:

Geef je kind complimenten op het proces en niet op het resultaat.

Piekergedachte Het is zo druk in mij hoofd, mijn hoofd is zo vol,

Kinderen absorberen veel van wat er op hen afkomt. Ze hebben het druk met leuke en minder leuke dingen. Moeite met concentreren, moeite met slapen, hebben zorgen, piekeren, moeite met ontspannen of gewoon even niets doen. Hun hoofd is te vol en de prikkels te veel.

Tip kind:

Wat dan heel goed kan helpen is van uit je hoofd je lijf in te gaan door bijv. te gaan bewegen/spelen/sporten. Of ga je op een creatieve manier uiten, ga lekker knutselen, tekenen, zingen, verhaaltjes schrijven. Doe waar jij zin in hebt, of goed in bent.



en/of

(jeetje 2 tips, en deze is heel erg fijn als je in bed ligt, wedden dat je lekker in slaap valt.)

* Ga eens op je rug liggen en leg je hand eens op je lichaam. Waar voel je je adem? Probeer je adem eens te volgen. Door je neus in en wat merk je dan allemaal, waar voel je je adem. Merken dat je ademt is bijzonder en kan je helpen tot rust te komen.



Tip ouder:

Ga iets samen met je kind doen. Misschien komt er tijdens het spelen, sporten, knutselen wel een mooi gesprek op gang.

Piekergedachte Ik heb iets stoms gezegd/gedaan en nu ben ik bang dat ze mij niet meer aardig vinden , boos op me zijn.

Fouten maken is menselijk maar toch balen we vreselijk als iets we iets fout doen, we voelen dat we gefaald hebben. En die fout toegeven is voor veel kinderen helemaal een dingetje. Dit kan voor jou als volwassenen om een heel klein iets gaan, maar voor je kind kan het heel belangrijk zijn. Een kind moet vertrouwen in zichzelf hebben om in te zien dat fouten maken mag, en daar spelen alle voorgaande piekergedachten en tips een belangrijke rol in. Door jezelf te kunnen zijn kan en durf je veel meer.



Tip kind:

Iedereen doet of zegt wel eens wat stoms, maar je kunt NOOIT weten wat een ander denkt (NIVEA = Niet Invullen Voor Een Ander). Probeer eerst voor je zelf duidelijk te krijgen waarom je iets gedaan/gezegd hebt en probeer er met de ander over te praten. Durf je niet te praten, schrijf het dan op zodat de ander het kan lezen, of vertel het aan iemand die je misschien kan helpen.

Tip ouder:

Probeer, hoe moeilijk dat ook kan zijn, het kind te 'belonen' dat hij zijn /haar 'fout' opbiecht. Dit staat los van wat er gebeurd is.

Leuke leestip:



Extra



Piekergedachte Verdriet en nog veel meer gevoelens en letterlijk lichamelijke pijn door rouw – en verlies.

Deze piekergedachte wil je eigenlijk dat je kind daar niet mee te maken krijgt maar helaas krijgt iedereen vroeg of laat te maken met verliezen. Verlies hoort bij het leven, zoals het verlies van een persoon of van iets wat ons dierbaar is. Het omgaan met verlies, het rouwen, doen we allemaal anders. Als we het over verlies/rouwen hebben, denken we vaak aan de dood. Maar een kind, en een volwassene, kan ook rouwen om echtscheiding, ziekte, verhuizing etc.. Kinderen vinden het zeker moeilijk om het te uiten als het verdriet niet alleen hen aangaat. Ze zijn bang, bij bijvoorbeeld een overlijden van een familielid, dat ze de ander verdriet doen door het er over te hebben, want anders gaat mama huilen, dus houden ze hun mond.

Tip kind:

Neem een mooi doosje, maak er een (zie foto's bijlage), misschien heb je nog iets moois of mag je misschien iets kopen. Verzamel daar spulletjes in die te maken hebben met degene die overleden is of wat te maken heeft met de verliessituatie. Voel je je heel verdrietig kan je dat doosje open maken en er naar kijken en aandenken hoe je je toen voelde, misschien kan je er met iemand over praten of kan je er een mooie tekening over maken.

Tip ouder:

In geval van een overlijden probeer het kind zoveel mogelijk te betrekken bij alles. En praat in taal die zij begrijpen. Onbekend maakt angstig en wordt het een piekerfabriekje in hun koppie.

Tot slot

Hoop dat je iets aan mijn tips hebt gehad of dat ze je goed op weg hebben geholpen, maar heb je het idee dat jij of je kind nog wat extra hulp kan gebruiken? Mag ik je dan helpen? Neem dan even contact met mij op voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek en dan gaan we samen in een half uur kijken of ik iets voor jou of je kind kan betekenen, en dat gaat ons vast samen lukken.

Want:

Ieder Op Eigen Wijze kan niet van ieder kind een ster maken
maar wel Ieder Op Eigen Wijze laten stralen!

En dat wil iedere ouder toch zien.

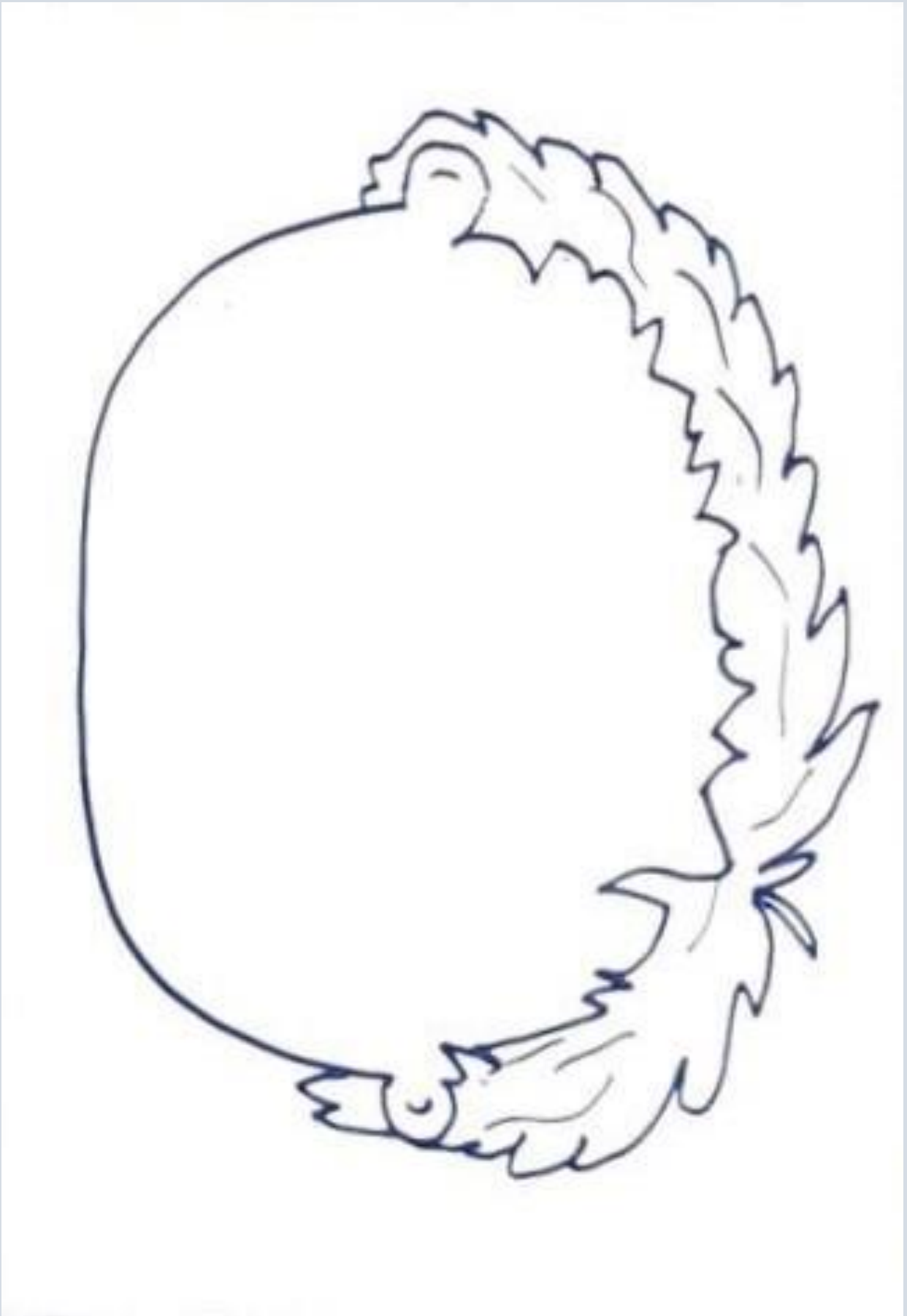
Je kunt me bellen 0649624812, mailen info@iederopeigenwijze.nl of via de website www.iederopeigenwijze.nl een contactformulier invullen.

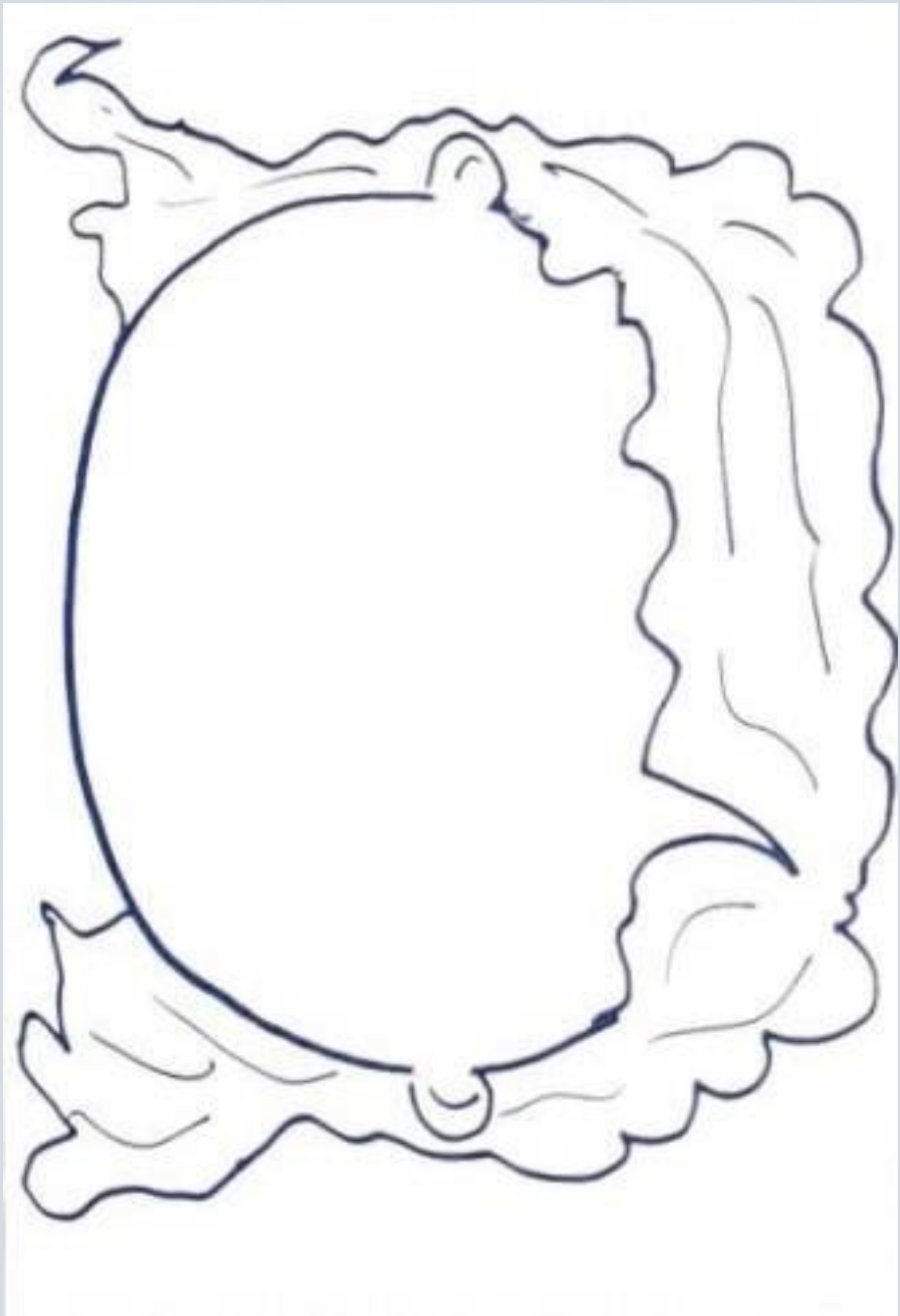
Jullie zijn welkom in mijn praktijk

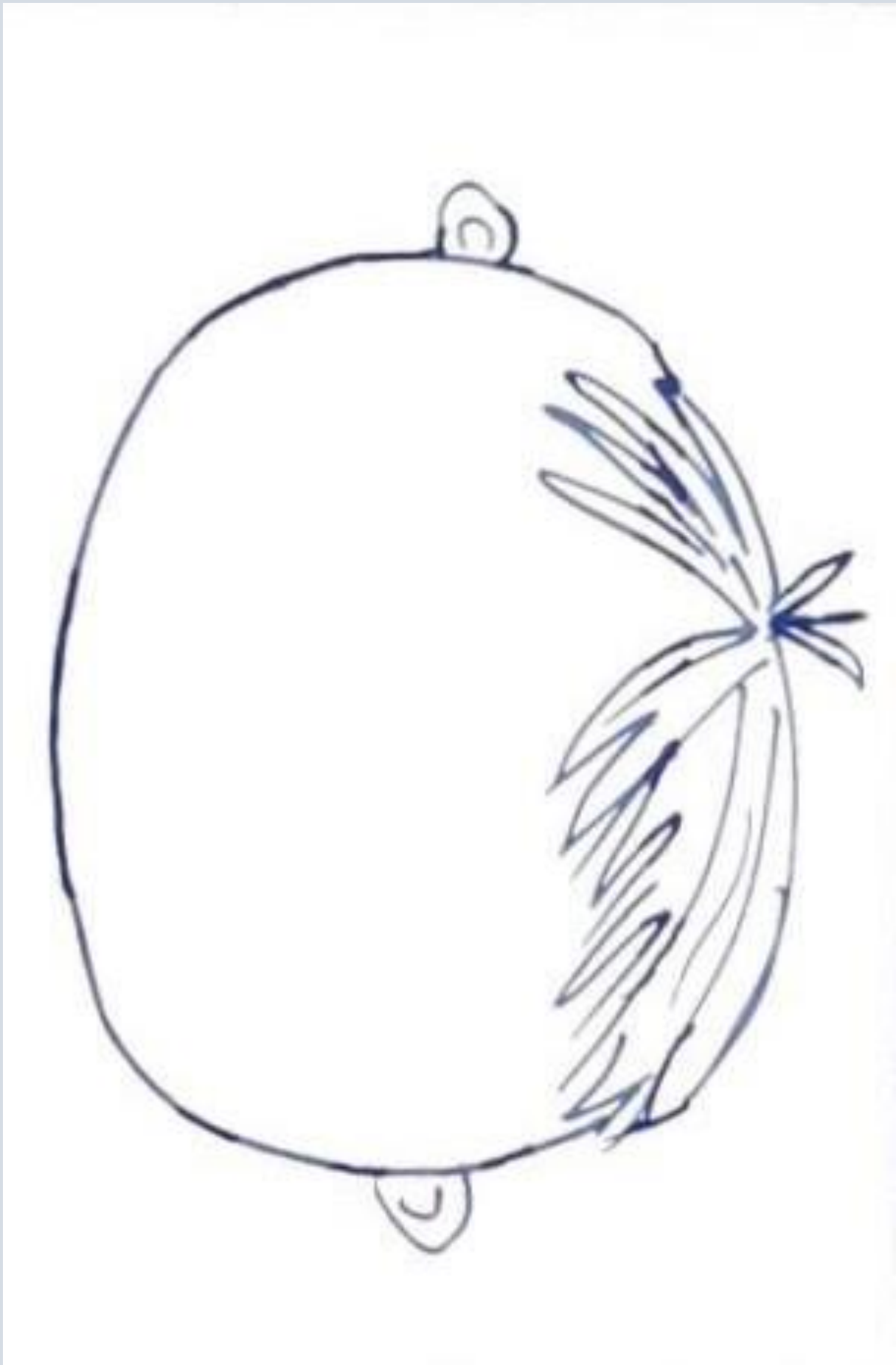
Angela van Hees

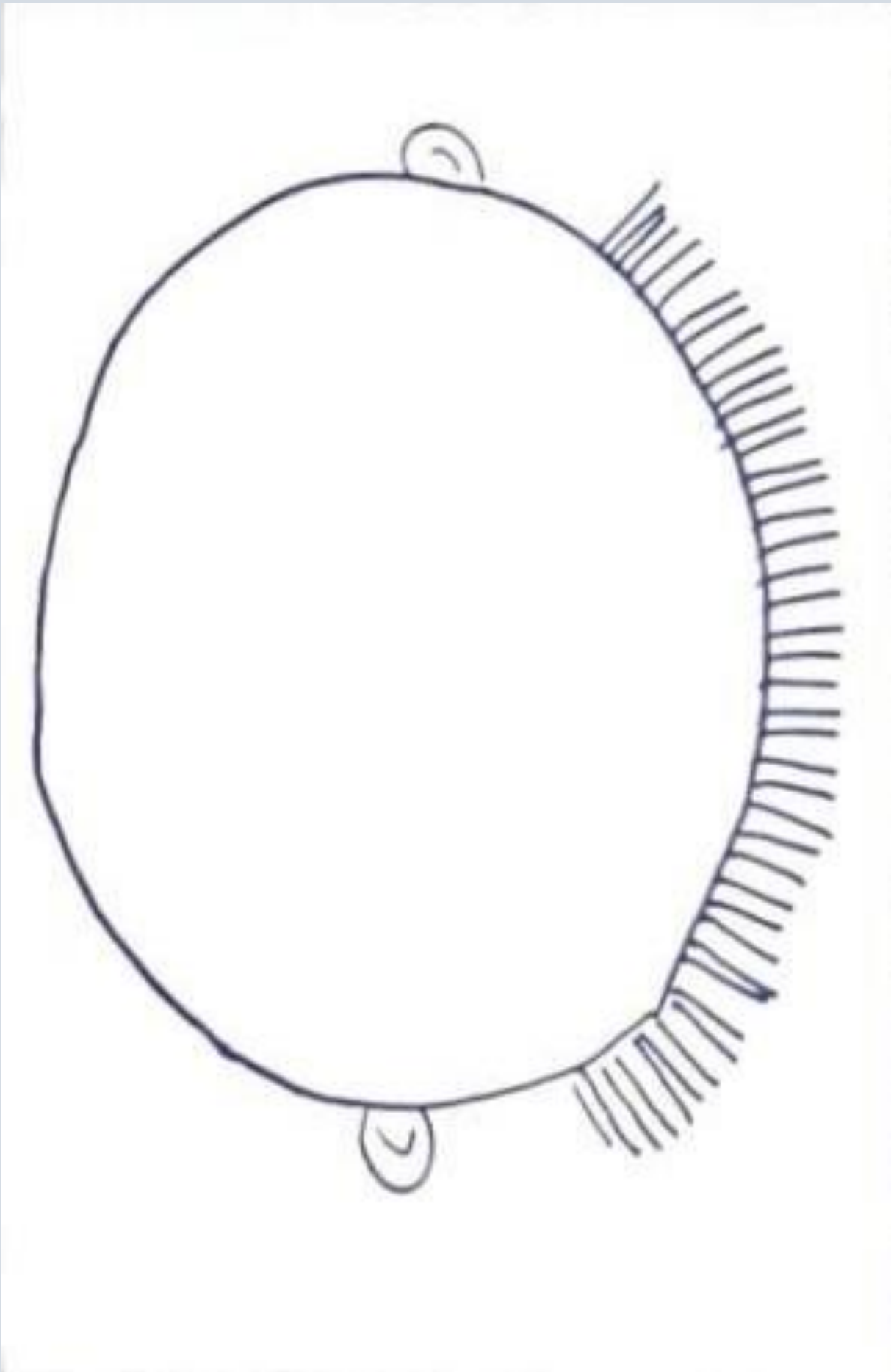


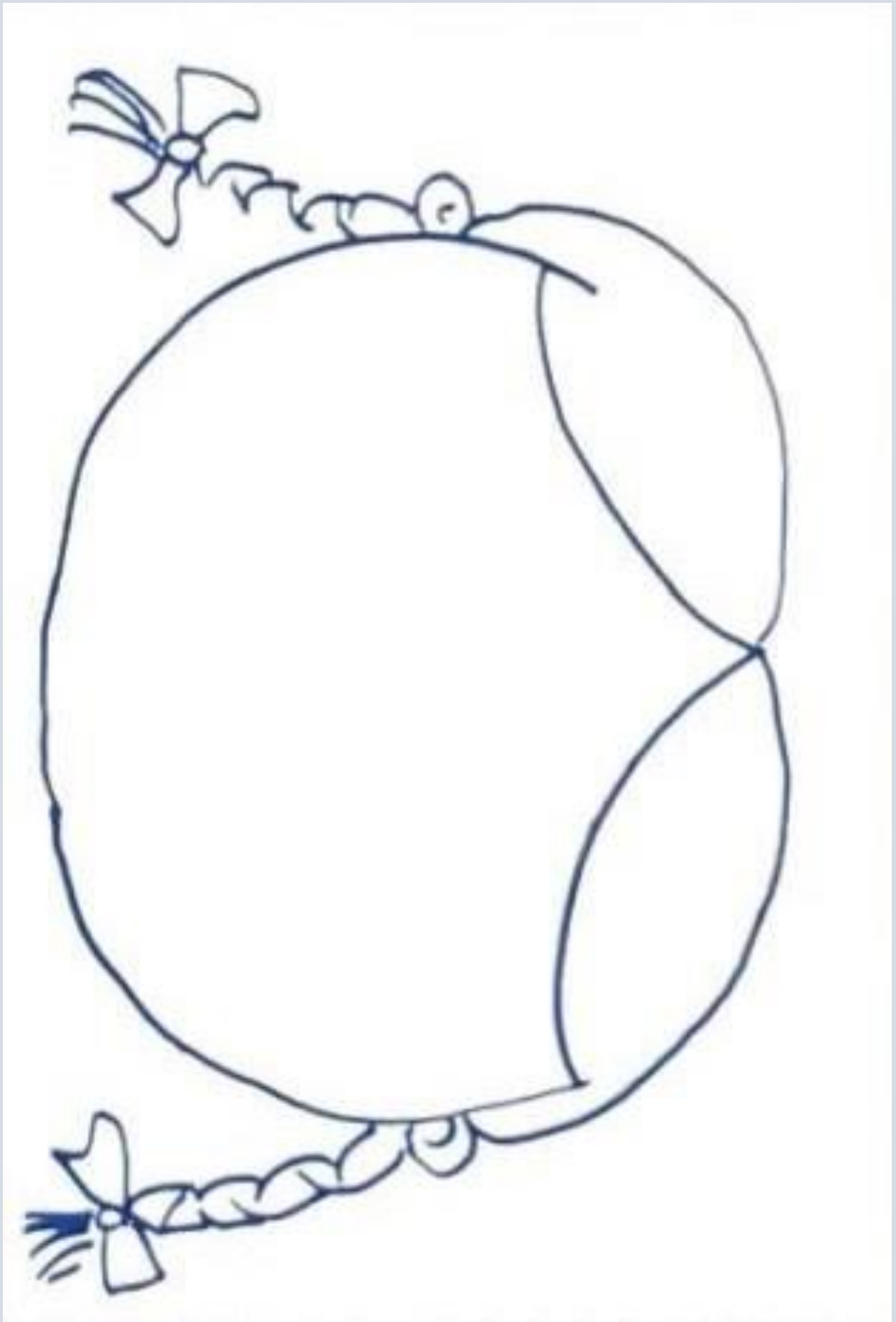
Bijlage

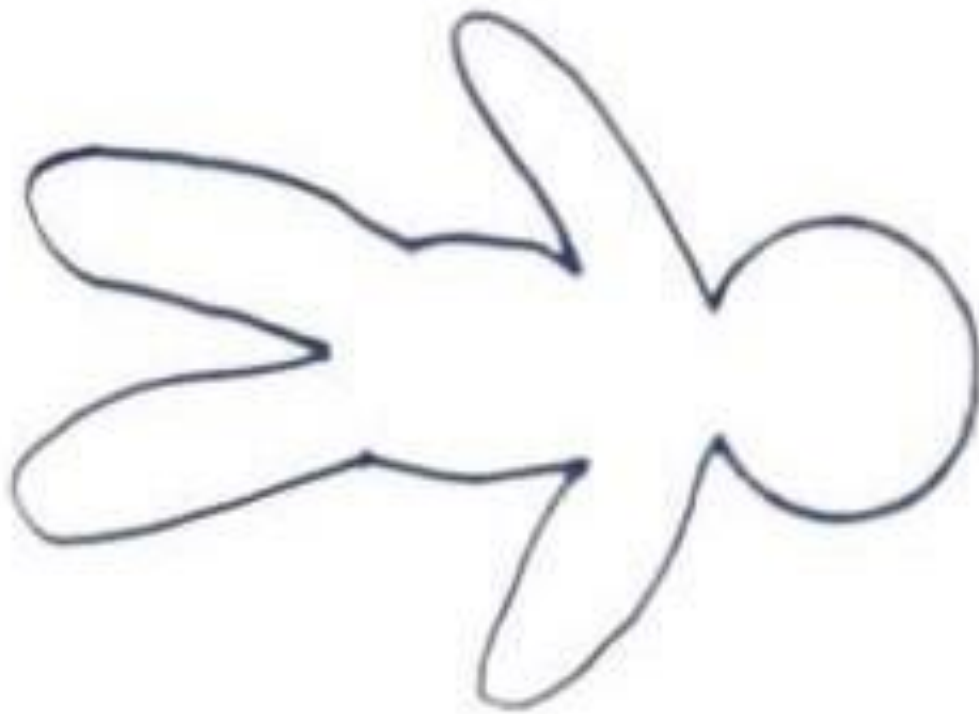







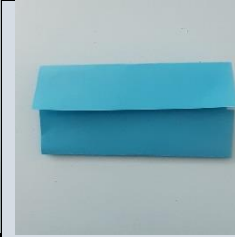
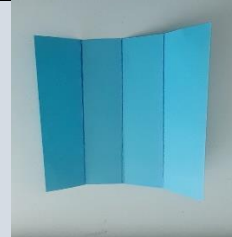
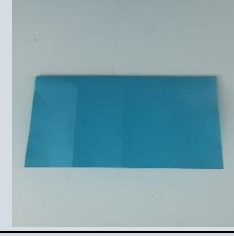
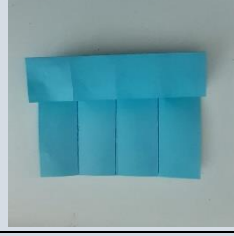
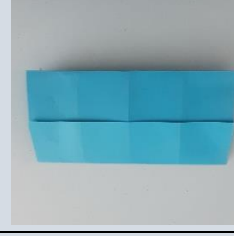
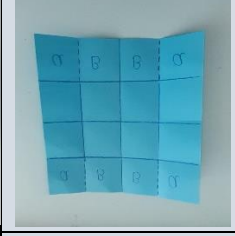
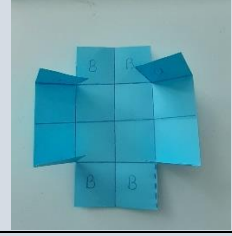








Foto's doosje vouwen

				
Een vouwblaadje	Vouw dubbel met hoeken op elkaar(boek)	Doe open en vouw een kant naar het midden	Doe dat ook bij de andere kant(kast)	Leg het neer zoals op foto nu heb je 4 rechte stukken
				
Vouw weer dubbel	Vouw een kant naar het midden	Doe dat ook bij de andere kant	Nu heb je 16 vierkantje	Knip op de streepjeslijn. Doe lijm op B en vouw de vierkantjes A op B. Nu is een helft van je doosje klaar. Maak er nog eentje. Maak die iets groter zo passen ze goed op elkaar