

Leidraad voor (opvoeders van) kinderen met angst

Voor kinderen met bovenmatige angst verscheen er recentelijk een zelfhulpboek dat ook ouders en leerkrachten een leidraad biedt. Het boek legt uit hoe je angsten kan leren beschouwen als nare gevoelens die bij het leven horen die je kunt observeren en niet altijd hoeft te volgen.



Gevoelens

‘Hallo, daar ben je, het voelt niet fijn dat je er bent, maar dat je er bent is normaal, ik ben een mens met gevoel. Nare dingen horen bij het leven, een heleboel mensen voelen zich wel eens naar. Je mag er zijn, gevoel, ik maak een plek voor jou. Ik ben lief voor jou en voor mezelf’.

Gedachten

‘Stel dat je jezelf zou kunnen klonen, dan zijn er twee van jou. De een gaat naar school met de gedachte “ik mag geen fouten maken, als ik een fout maak dan is dat slecht, dan ben ik slecht” en de ander gaat naar school met de gedachte “ik doe mijn best en van fouten kan ik leren”. Hoe verschillend zouden die twee hun dag beleven?’

Deze teksten uit het nieuw verschenen ‘lees- en doeboek’* maken duidelijk hoe de invloed van je gedachten is op je gedrag (links) en hoe je nare gevoelens kunt leren accepteren (rechts). Auteur Maaïke Steeman – GZ psycholoog – legt in begrijpelijke taal uit waarom dat belangrijk is. Ze gebruikt daarbij het beeld van een boot op reis van geboorte tot dood. Besef van de invloed van je gedachten en acceptatie van nare gevoelens zorgen ervoor dat je het roer blijft vasthouden, ook als de boot

misschien niet zo stevig is (en goede verzorging nodig heeft) of in een sterke stroming terecht komt.

Monsters

De nare gevoelens worden vergeleken met monsters (‘demonen’) die in het ruim van de boot zitten en soms op het dek komen. Het zijn ervaringen die je liever niet op het dek ziet, zoals pijnlijke herinneringen, schaamte, somberheid, lusteloosheid, onzekerheid. Gedachten daarover kunnen je op het verkeerde been zetten, omdat ze je vertellen dat de koers die je vaart

gevaarlijk is. Om de monsters weg te krijgen kan je ze gaan bestrijden: je laat het roer los en gaat bijvoorbeeld afleiding zoeken of erover piekeren. Sommige mensen gaan veel eten, spullen kopen of heel hard werken. Anderen worden boos, sluiten zich af van anderen of proberen alles onder controle te houden. Een andere manier om ze weg te krijgen is de koers verleggen naar een zo veilig mogelijke weg: je stelt uit, geeft op of past je aan. Dat helpt vaak tijdelijk. Maar jammer genoeg blijven de monsters steeds weer het dek opkomen. Bovendien creëer je nieuwe: door te vechten of te vluchten heb je het roer losgelaten of je koers verlegd. Doelloos ronddobberen of een koers varen die je eigenlijk niet wilt geeft op den duur innerlijke pijn. Als je die weer op dezelfde manier gaat bestrijden kom je in een vicieuze cirkel.

Flexibiliteit

Ouders en leerkrachten kunnen angstige kinderen op verschillende manieren helpen om wat losser te komen van vaste patronen in het denken. Dat begint met ruimte te maken voor je eigen gevoelens en niet meteen vanuit je eigen emotionele reactie te reageren als een kind angstig voor je staat. Daarmee voorkom je dat je elkaars gedrag versterkt. We zijn gewend om een kind uit een emotie te proberen te halen (denk aan: geruststellen, afleiden, een grapje maken, snoep geven, wegsturen, een opmerking maken zoals “gewoon even doorbijten” of “gaat zo wel weer over”...), maar daarmee kunnen gevoelens niet opgelost worden. Je helpt een kind het meest als het mag voelen wat het voelt. Je geeft het veiligheid als het erop kan vertrouwen dat het van streek mag zijn, zonder dat het zich zorgen hoeft te maken dat jij het niet kan verdragen dat het van streek is.

Hulpmiddelen voor opvoeders die Steeman in het boek onderscheidt zijn:

- Zelf het goede voorbeeld geven door in de praktijk om te gaan met gedachten en gevoelens en vorm te geven aan waarden die je zelf belangrijk vindt (zoals contact maken met anderen, liefde geven, jezelf laten zien). Aan kinderen doorgeven welke moeilijkheden je daarbij tegenkwam en overwon is een groot geschenk.
- Erop letten dat je een kind met al zijn gedachten en gevoelens accepteert. Leer het kind niet dat het gevoelens en gedachten onder controle moet houden, maar laat het zien dat je zelf ook geen controle hebt over je binnenwereld en dat dat oké is. Wees je er daarbij van bewust dat het kind niet zijn gevoelens en gedachten **is**: als iemand ‘slechte’ ge-

dachten en gevoelens heeft, betekent dat niet dat die persoon ook ‘slecht’ is. Controle krijgen over het gedrag is wel belangrijk, op dat gebied is het goed om grenzen te stellen.

- Besef dat je niet altijd van je eigen binnenwereld kunt uitgaan om te weten wat zich bij een ander afspeelt. En dat wat aan de buitenkant zichtbaar niet altijd overeen hoeft te komen met de binnenwereld, mensen reageren verschillend op dezelfde situatie. Wees dus nieuwsgierig, stel je open en ga zonder oordeel een gesprek aan met het kind.



Nare gevoelens (links) en gedachten daarover (rechts) kunnen je op het verkeerde been zetten, omdat ze je vertellen dat de koers die je gaat gevaarlijk is.

- Tot slot is het van belang om je bewust te zijn van het effect van de gevoelens van een kind op jouw gevoelens en andersom. Als een kind nare dingen voelt, dan geeft dat bij jou ook een emotionele reactie. Het kan dan gebeuren dat je automatisch probeert om ervoor te zorgen dat die nare gevoelens bij het kind weggaan (dan voel je jezelf ook beter). Of dat het gedrag van het kind verdriet of irritatie oproept. Dat zegt vooral iets over hoe jij in elkaar zit. Andersom heeft wat jij voelt ook effect op het kind. Een kind pikt veel stemmingen op en is geneigd om zich aan te passen, zodat jij je goed voelt. Het is belangrijk om te erkennen dat je je rot voelt als het kind dat aan jou ziet. Geef aan dat je voelt wat je voelt, en dat het vanzelf overgaat.

*Maaïke Steeman. Denken, voelen, doen – aan de slag met Acceptatie en Commitment Therapie. Een lees- en doeboek voor kinderen en jongeren. Uitgeverij SWP; 99 pagina's; € 17,50.