



7 tips voor ouders met onrustige kinderen

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: 7 tips voor ouders van onrustige kinderen

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Oktober 2012 – tweede editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur nog de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, oktober 2012

In dit document probeer ik inzicht te geven in 3 verschillende situaties die zich bij kinderen kunnen voordoen. Het zijn slechts voorbeelden. Per voorbeeld, de beloofde 7 tips.

Ik heb ze beschreven omdat ik verwacht dat ook jij in jouw rol, als ouder, verzorger, leraar etc., al een aantal van deze tips kan toepassen, voordat je overweegt dieper op deze stof in te willen gaan en besluit één van de vele opleidingen bij ons te volgen.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

Brutale Ben

Tegenover mij zit een jongen. Een stoer jochie dat z'n blonde haar in de war heeft zitten. Dat geenszins verlegen zit af te wachten wat er komen gaat, maar lekker met mij zit te kletsen. De blosjes op de wangen zijn het bewijs dat hij het toch wat spannend vindt.

Lees verder op pagina 5.

Iris en de structuur

Iris is 8 jaar oud. Ze is het middelste kind uit een gezin met drie kinderen. Haar broer Job is 9 jaar en zus Fenne is 7 jaar.

Iris houdt van knutselen, tekenen, puzzelen, sudoku en op de computer spelletjes doen. Ze is erg precies en wil alles altijd goed doen. Daarnaast is ze erg sportief. Ze zit op turnen en hockey.

Lees verder op pagina 8.

Puber Rick

Rick is 15 jaar. Een echte puber. Hij kijkt wat afkeurend naar mij. Hij moest naar een mevrouw omdat het thuis en op school niet lekker loopt. Volgens de ouders zijn de klachten dat Rick slecht is te motiveren, een grote mond heeft. Daarnaast gaat hij regelmatig de strijd aan en heeft nu ook een waarschuwing op school te pakken. Dit laatste maakt dat de mentor van school heeft gevraagd of Rick eens voor een gesprekje met mij langs wilde gaan.

Lees verder op pagina 13.

Brutale Ben

Tegenover mij zit een jongen. Een stoer jochie dat z'n blonde haar in de war heeft zitten. Dat geenszins verlegen zit af te wachten wat er komen gaat, maar lekker met mij zit te kletsen. De blosjes op de wangen zijn het bewijs dat hij het toch wat spannend vindt.

Als je dit beeld op video zou bekijken zou je je op dit moment afvragen waarom deze jongen bij mij in de praktijk op visite is. Deze jongen is heel beleefd, geeft antwoord op de vragen die ik stel en geeft zelfs meer informatie dan waar ik om vraag.

Ben is negen jaar.

Zijn ouders trekken natuurlijk veel langer met Ben op dan dat 'dit plaatje' laat zien en volgens hen is Ben onzeker, wordt hij (te) snel boos en is hij brutaal tegen zijn moeder.

Ben is een onrustige jongen. Uit de gesprekken die ik met de ouders en Ben heb, komt de volgende informatie naar voren:

Als het bij voetbal niet loopt zoals Ben had gehoopt, kan Ben boos gefrustreerd en verdrietig worden. Zelf geeft Ben aan dat als dit gebeurt, hij zich schuldig en onzeker voelt. Zeker als hij in het bijzijn van zijn teamgenootjes in tranen uitbarst.

Daarnaast doet Ben vaak boos en brutaal tegen mama.

In het ochtend ritueel loopt het nogal eens fout. Ben kijkt graag tv en is moeilijk te motiveren om zich aan te kleden en te starten met het ochtend ritueel.

De moeder van Ben start 's morgens iedere ochtend weer vol goede moed om hem op tijd op school te krijgen. Helaas lukt dit zelden zonder trammelant. Hierdoor gebeurt het een aantal keer per week dat mama net eventjes te hard roept dat Ben nu echt op moet gaan schieten. Ben interpreteert dat mama echt boos is en wordt brutaal, boos en dwars. Dit ochtendritueel leidt er toe dat Ben niet op tijd op school is.

Ben voelt zich schuldig, gaat overmatig denken en heeft daardoor moeite met concentratie op school. Hij laat zich makkelijk afleiden, krijgt hierdoor ook op school zo nu en dan een standje van de juf.

Ben voelt zich hierdoor onzeker, hij weet nu zeker dat hij niet goed genoeg is.

.....

Herken je dit patroon of delen daarvan?

Het verhaal van Ben is een van de vele kinderen die ik wekelijks in mijn praktijk op visite krijg.

Ik heb er in dit document voor gekozen om niet in te gaan op de therapievormen die ik toepas om zowel Ben als zijn ouders bewust te maken van het samenspel met Ben. Die therapievormen geven mij de mogelijkheid om wel de antwoorden te krijgen die kinderen vaak niet aan hun ouders willen geven.

Hieronder deel ik een aantal van de tips die ik na het eerste gesprek met Ben aan zijn ouders heb gegeven. Wellicht kan ook jij je voordeel daar mee doen.

1. Spreekt een vaste tv tijd af. Van hoe laat tot hoe laat mag jouw kind tv kijken? Zet hierbij desnoods een kookwekker in.
2. Als de tv tijd afgelopen is loop je naar hem toe en raak hem even aan. Maak werkelijk contact en vertel hem dat de tv nu uitgaat. Het is tijd om aan of uit te kleden.
3. Let binnen het aanspreken van je kind op je houding, wat straal je non-verbaal uit? Straal je irritatie uit of ben je neutraal?

Aanvullende informatie: irritatie en onmacht geven weer aan je kind dat je niet vertrouwd dat het goed komt. Kinderen die onzeker zijn, zijn hier gevoelig voor.

4. Spreek in een positieve vorm bijvoorbeeld: jij gaat nu naar boven om aan te kleden en met 10 minuten zie ik je weer beneden dan kunnen we gaan eten. Dit is duidelijk en toch neutraal. Zinnen als; ga jij nu eens naar boven en dan hoop ik jou met 10 minuten beneden te zien, klinkt al minder positief.
5. Ook hier kun je een kookwekker met een ingestelde tijd van 10 minuten meegeven om aan je kind een beperking van de tijd aan te geven.
6. Om je bewust te worden van de communicatie zou je goed naar jezelf moeten luisteren, dat is best lastig. Vraag daarom je partner of iemand uit je omgeving om je bewust maken van de communicatie die jij voert. Door goed naar jou te luisteren, te observeren en feedback te geven wordt je bewust van je gedrag.
7. Als de boven staande informatie inklinkt bij je kind en je bent zelf instaat om open en positief te communiceren, adviseer ik je om te vragen aan jouw kind hoe hij het zelf ervaart dat het loopt zoals het loopt. Luister aandachtig naar je kind en vul niks in. Mocht je kind het als positief ervaren, vraag dan wat het met hem doet. Wat voor gevoel geeft het hem? Wordt hij hier blij van? Vertel dan dat jij blij wordt van het feit dat het hem goed doet. Erken de emotie en het gevoel van je kind.

Ervaart het kind de situatie als niet positief, vertel dan dat je hoort wat hij vertelt. En dat je het naar vind dat hij het zo ervaart. Erken wat je kind voelt en verdedig niet wat jij voelt en wat je volgens jezelf al doet om het anders te laten verlopen. Geef erkenning, vraag of hij weet wat hij nodig heeft om het volgens zijn perceptie goed te laten verlopen.

Iris en de structuur

Iris is 8 jaar oud. Ze is het middelste kind uit een gezin met drie kinderen. Haar broer Job is 9 jaar en zus Fenne is 7 jaar.

De papa van Iris werkt veel en de moeder van Iris neemt de meeste zorg voor de kinderen voor haar rekening. De kinderen eten tussen de middag altijd thuis.

Iris houdt van knutselen, tekenen, puzzelen, sudoku en op de computer spelletjes doen. Ze is erg precies en wil alles altijd goed doen. Daarnaast is ze erg sportief. Ze zit op turnen en hockey.

groep 1: Iris is op de nieuwe school begonnen en gaat met plezier naar school. Ze speelt met veel meisjes uit de klas. Ze heeft vanaf het begin een beste vriendin.

groep 2: een nieuwe juf. Alles gaat prima. Iris speelt met verschillende kinderen uit haar groep.

groep 3: geheel nieuwe groep kinderen. Er zitten veel kinderen in de klas die meer begeleiding dan normaal nodig hebben. Iris zit nog wel bij haar beste vriendin. Na een paar weken gaat de juf naar een andere klas en krijgt Iris twee juffen de rest van het schooljaar. De groep wordt niet echt een klas. Groepjes vorming. Iris speelt alleen met haar beste vriendin.

groep 4: samenstelling van de groep is het zelfde. De klas krijgt de Kanjertraining. Iris speelt in de loop van het jaar met meer meisjes uit de groep (wel samen met haar beste vriendin).

groep 5: geheel nieuwe samenstelling van de groep. (Reden van school is dat de probleem kinderen opnieuw worden verdeeld over de groepen 5). Iris zit wel bij haar beste vriendin en speelt alleen met haar.

Iris heeft haar eerste rapport van groep 5 gekregen. Dit is een uitstekend rapport. Ze kan de lesstof met gemak aan. Volgens de juf is ze de ideale

leerling. Volgens haar komt Iris altijd vrolijk binnen. Ze let goed op, ze is ijverig en presteert erg goed.

En toch...

Iris heeft al langer dan een jaar bijna dagelijks hoofdpijn, buikpijn en misselijk. Het bloedonderzoek toonde aan dat 'alles' in orde was. Uit een röntgen foto van de buik bleek wel dat ze wat geobstipeerd was. Hiervoor heeft ze even een laxemiddel gekregen. Iris voelde zich hier niet echt veel beter door.

Ze is ook naar de oogarts geweest en ook haar ogen zijn prima.

Verder heeft Iris elke dag wel ergens een pijntje. Pijn haar arm, hand of been.

Iris eet goed, gevarieerd en met veel smaak.

Iris is wel gevoelig voor wat je zegt. Ze zal altijd als eerste sorry zeggen. Haar broer en zusje kunnen onderling nog wel eens met elkaar kibbelen. Iris doet daar haast nooit aan mee. Ze wil altijd goed doen maar wijst wel haar broer en zusje erop wat ze verkeerd doen.

Met haar vriendin heeft ze nooit ruzie. Zij spelen altijd erg gezellig met elkaar.

Iris blijkt in bij de eerste ontmoeting een verlegen mollig meisje. Ze ervaart het bezoekje als spannend en kijkt onrustig naar haar moeder.

.....

Herken je dit patroon of delen daarvan?

Ook bij Iris zal ik niet in gaan op de therapievormen die ik bij haar en haar ouder(s) heb toegepast. Hieronder vind je zeven van mijn bevindingen die ik in de gesprekken met Iris en haar ouders heb aangegeven.

Wellicht kan ook jij je voordeel daar mee doen.

1. Iris is een digestief meisje. Op de website leg ik iets uit over de 'kinderbeelden'. Zowel in mijn boek als in de cursus komt dit uitvoeriger aan bod.
2. Op basis van onzekerheid hecht Iris veel waarde aan structuur en duidelijkheid. Ze is gehecht aan "het zelfde", vertrouwde dingen en structuren in de dag. Iris houdt niet zo van verandering, het is van belang dat Iris leert om te gaan met haar hang naar eenzijdigheid. Iris mag één maal per dag zelf iets kiezen wat ze anders dan anders gaat doen.
3. Negatieve overtuigingen pakt Iris heel serieus op. Voor haar ouders betekent dit dat zij Iris 'uitnodigen' om zelf positief te leren denken en reageren, op en over zichzelf.
Bijvoorbeeld; Iris tekent graag.
Ouder: "Zo ik zie dat je veel aandacht aan de tekening besteed."
Iris: ""Ja dat is zo."
Ouder: "Kun je mij vertellen wat je hebt getekend?"
Iris: "Ja," en legt uit...
Ouder: "Hoe vind je zelf dat het geworden is?"
Iris: "Mooi."
Ouder: "Ik ben blij dat jij het mooi vind."

Op deze (op zich misschien wel simpele) manier zorg je ervoor dat je het kind zelf een positieve beschrijving laat geven over iets wat ze ook zelf heeft gedaan (nl. "mooi").

Een variant op het eerste voorbeeld; Iris tekent graag.

Ouder: "Zo ik zie dat je veel aandacht aan de tekening besteed."

Iris: ""Ja dat is zo."

Ouder: "Kun je mij vertellen wat je hebt getekend?"

Iris: "Ja," en legt uit...

Ouder: "Hoe vind je zelf dat het geworden is?"

Iris: "Stom."

Ouder: "Ohh, ik hoor dat jij t stom vind."

Iris: "Ja, mij lukt nooit wat."

Ouder: "'Wat naar dat je dat denkt over jezelf."

Iris: "Ik kan niet tekenen."

Ouder: "Wat had je dan willen tekenen?"

Iris: "Ik had een mooi paard in m'n hoofd, het lukt mij niet om deze te tekenen."

Ouder: "Wat kan ik voor je betekenen of doen zodat het je misschien wel gaat lukken?"

Iris: "Dat weet ik niet."

Ouder: "Zal ik de grote lijnen van het paard tekenen zodat jij deze in kunt tekenen?"

Iris: "Dat wil ik wel proberen."

Ouder: "Ik ben trots op je Iris dat je het een kans wilt geven."

In het geval van Iris werk het om een basis aan te bieden waar vanuit het kind de stap wel kan maken om het vertrouwen te creëren dat het iets zelf kan. In deze is de metafoor de tekening. Het kan natuurlijk van alles zijn.

4. Walk your talk!

Let als ouder op wat jouw overtuigingen en taal zeggen over jezelf.

Een kind doet niet wat jij zegt, maar doet wat jij doet.

Als jij onzekerheden of kritiek over jezelf uitdraagt zal een kind als Iris dit snel als "voorbeeld" nemen.

5. Iris heeft als klacht; bijna dagelijks hoofdpijn, buikpijn en misselijk. De huisarts heeft bloed afgenomen. Hier kwam niets bijzonders uit. Uit een röntgen foto van de buik bleek wel dat ze wat geobstipeerd was. Hiervoor heeft ze even een laxeermiddel gekregen.

Iris voelde zich hier niet echt veel beter door.

Kindermassage blijkt een goede oplossing te bieden waarbij de (buik) massage het meest belangrijke onderdeel is voor Iris.

6. Volgens de Chinese geneeswijze hebben darmen te maken met het verwerken en loslaten van emotie.
Vanuit deze zienswijze geef ik Iris het recept voor een voetenbad mee en adviseer deze iedere dag te nemen voor het slapen gaan.
Het blijkt dat ze hierdoor haar spanning gemakkelijker kan loslaten.
De insteek is om de darmen te ontlasten met het verwerken van alle emoties.

7. Vanuit de psychologie heeft ieder kind een verlangen om alle basisbehoeften (dit zijn er 12) te ontvangen. In het geval van Iris ontvangt ze graag goedkeuring en begrip.
Als je bewust bent van wat het kind (in de fase waarin het zich bevindt) graag ontvangt, kun je hier vorm aan geven. Het kind zal zich gekend voelen en begrepen. Dit zijn de ingrediënten voor het kind om een stabiele volwassene te worden.

Puber Rick

Rick is 15 jaar. Een echte puber. Hij kijkt wat afkeurend naar mij. Hij moest naar een mevrouw omdat het thuis en op school niet lekker loopt. Volgens de ouders zijn de klachten dat Rick slecht is te motiveren en een grote mond heeft. Daarnaast gaat hij regelmatig de strijd aan en heeft nu ook een waarschuwing op school te pakken. Dit laatste maakt dat de mentor van school heeft gevraagd of Rick eens voor een gesprekje bij mij langs wilde gaan.

Er staan 3 stoelen voor hen in de gespreksruimte, elk met een flinke tussenruimte. Rick gaat links zitten, zijn vader neemt rechts plaats en moeder (als vanzelfsprekend) in het midden. Dit blijkt een patroon wat zich niet alleen hier afspeelt. De setting is enigszins 'spannend' en misschien zelfs wel gespannen.

Rick voelt zich snel gespannen. Als de spanning opbouwt wordt hij gemakkelijk brutaal. Hij snapt zelf niet helemaal wat er dan gebeurt, maar ervaart wel dat het heel snel ruzie oplevert. Hij ervaart het, maar weet niet wat hij hier nu precies mee kan doen.

Eenmaal samen even apart, vertelt hij dat de ruzies met zijn vader hem vooral dwars zitten. Hij ziet heel scherp dat zijn moeder hier misschien wel het meest last van heeft en vindt dat naar. Rick weet dat zijn ouders het beste met hem voor hebben en toch irriteert hij zich mateloos over het feit dat ze zo bezorgd zijn over hem.

Ik leg aan hem uit dat de bezorgdheid een vorm van liefde is. Zijn ouders geven op deze manier weer dat ze van hem houden. Rick kijkt enigszins verbaasd, maar begrijpt mijn uitleg. Rick vertelt ook dat hij moeite heeft met autoriteit. Als iemand hem zegt wat hij moet doen, dan zit hij direct op de kast. Hij ervaart per direct, stress en spanning in zijn lijf. De stap naar een grote mond is dan erg klein. Rick wordt dan echt de minder leuke versie van zichzelf.

Rick heeft redelijk zicht op zijn gedrag maar weet niet wat hij hieraan kan doen.

Eenmaal weer met zijn ouders in gesprek leg ik uit in welke levensfase een jongen van 15 jaar zich bevindt. Een puber heeft het zwaar, ook al doet de puber niks. Ogenschijnlijk voor de buitenstaander niks, er gebeurt veel in een puber. Om het gedrag van pubers te kunnen begrijpen, moet je je verdiepen in de werking van hun brein. Pubers kunnen zeer vindingrijk zijn, en oplossingen bedenken waar volwassenen niet snel op zouden komen. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat de hersenontwikkeling hiermee te maken heeft. Het creatieve hersendeel heeft in de puberteit extra werkkraft, zonder remmingen. Pubers zijn tussen hun 14e en 16e jaar het meest gericht op het nemen van risico's. Tijdens het inschatten van een gevaarlijke situatie zijn dezelfde hersengebieden actief die ook actief zouden zijn bij écht gevaar. Ze krijgen alleen nog geen waarschuwingstekenen.

Pubers leven heel erg in het hier en nu en willen het liefst alles tegelijk beleven met zowel lichamelijke als emotionele sensatie. In de puberteit vinden er veel hormonale schommelingen plaats. Als gevolg van deze schommelingen draaien bepaalde hersengebieden veel overuren. Het gaat vooral om de delen in het brein die belangrijk zijn voor het verwerken van emoties. Het verklaart ook waarom een puber de ene keer volwassen kan reageren en het volgende moment onverstandige dingen kan doen of zeggen.

.....

Herken je dit patroon of delen daarvan?

Ook bij het voorbeeld over Rick zal ik niet in gaan op de therapievormen die ik bij hem en zijn ouder(s) heb toegepast. Op de volgende pagina's vind je zeven van mijn bevindingen die ik in de gesprekken met hen heb aangegeven. Wellicht kan ook jij je voordeel daar mee doen.

1. Spreekt vanuit een open communicatie, wees eerlijk tegen een puber. Dan kun je dit ook van hem of haar verwachten.
2. De valkuil bij pubers is herhaalde irritatie, je spreekt vanuit wat al geweest is.
Een begrijpelijke opmerking als: “Ben je nou alweer te laat.”, kan net even minder ‘emotioneel’ klinken als je zegt: “Je bent later dan we hadden afgesproken”. “Ik breek weer mijn nek over je tas,” wordt dan: “De tas gaat van de vloer en naar je kamer.”
3. Spreek vooral vanuit jezelf.
De opmerking: “Het is vervelend dat je te laat bent. Nu moet iedereen wachten en is het eten koud,” wordt dan: “Ik ervaar het als vervelend dat je te laat bent en ik vind het naar dat het eten koud is geworden.”
Op een moment dat je de communicatie dichtbij je zelf houdt, wordt het minder aanvallend (emotioneel) ervaren.
4. Aangezien Rick moeite heeft met autoriteit en op de kast klimt bij het horen van het woord “moeten”, adviseer ik de ouders in een communicatie het woord *moeten* te schrappen. Rick reageert bij het woord “moeten”, met “Ik moet helemaal niks!” Om dat te vermijden adviseer ik te spreken met jij gaat. “Jij gaat nu de fiets in de schuur zetten.” In feite hebben we het over hetzelfde, we vermijden alleen het allergie-punt van Rick.
5. Eerder schreef ik al dat ieder kind een verlangen heeft om alle basisbehoeften (dit zijn er 12) te ontvangen. In het geval van Rick ontvangt hij graag respect en erkenning. Als je je bewust bent van wat het kind graag ontvangt in de fase waarin hij zit kun je hier vorm aan geven. Dat kan best lastig zijn om aan een puber, die horizontaal op de bank ligt en graag doet wat hij zelf wil, respect en erkenning te geven. En dit juist is heel erg belangrijk!

6. Het is duidelijk dat Rick redelijk zicht heeft op zijn gedrag, maar niet volledig zicht heeft op wat hij doet. Gezien zijn leeftijd is dat eigenlijk ook logisch.

Ik adviseer Rick en zijn ouders om meer interactieve communicatie toe te passen. Daar bedoel ik mee dat als moeder bij Rick ziet dat hij geïrriteerd raakt, ze dit direct benoemt. Op die manier kan Rick uiten wat er met hem gebeurt en bouwt hij het niet onnodig op tot het moment dat hij te boos wordt. Rick vindt dit oké als hij de signalering ook bij zijn ouders mag weergeven.

7. Als Rick over de scheef gaat met zijn boosheid kost dit vooral moeder veel energie. De ruzies zijn vaak een interactie tussen vader en zoon, en moeder middelt hierin en probeert de ruzies in goede banen te leiden.

Rick mag zich hiervan bewust zijn en ik adviseer een kadering in deze. Als Rick negatieve interactie heeft en te boos wordt dan mag dat er zijn, maar we spreken af dat als dit meer dan twee keer per dag plaats vindt, Rick zijn moeder helpt door een klusje in het huishouden te doen. Hij mag zelf aangeven aan welke klusjes hij de voorkeur geeft. Het hoeft geen straf te zijn en hij mag ze zelfs met plezier doen. Het effect zit hem namelijk in het bewust worden van zijn gedrag.

Tot zover mijn serie van 7 tips in 3 verschillende situaties die zich bij kinderen kunnen voordoen voor ouders van onrustige kinderen. Onrustig is in deze slechts een verzamelwoord waar veel gedragingen en gevoelens inpassen.

Herken je je kind in een van deze situaties of is jouw situatie heel anders?

Neem vrijblijvend contact met ons op als je vragen hebt of een afspraak wilt maken.

Klik hier voor meer informatie!



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980