



help een angstig kind

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Help een angstig kind

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: S. Holleman

Druk: eBook

Uitgever: De Regenboog Academy

Juli 2016 – eerste editie

Copyright: 2016 – Anne Marie van Bilzen

Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

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

Pijnacker, juli 2016

Voorwoord

Iedereen is wel eens bang. Angst voelen heeft zelfs een belangrijke functie. Het is een signaal om op te letten. Angst waarschuwt je voor gevaar, niet te hoog op de glijbaan klimmen, uit de buurt blijven van een agressieve hond.

Ook komt angst bij kinderen voor. Kinderen maken elke dag veel dingen mee die ze nog niet begrijpen. Een bekende angst bij baby's is verlatingsangst: ze zien mama of papa weggaan, maar snappen nog niet dat hij of zij weer terugkomt. Iets oudere kinderen horen dat de ouders van een vriendje gaan scheiden, of zien op de televisie beelden van oorlog en zijn bang dat dat hun ook kan overkomen.

Omdat kinderen nog niet alles van het leven begrijpen kunnen zij overspoeld worden door hun angsten. De een is wat angstiger aangelegd dan de ander. Wanneer zij goed opgevangen en begeleid worden kunnen ze heel goed zelf hun angst overwinnen of onder controle krijgen.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilzen

Help een angstig kind

Er is best veel om bang voor te zijn in het leven, vooral als je nog klein bent en je nog veel niet begrijpt. Hoe ga je met de angsten van je kind om, zodat je je kind optimaal kan begeleiden?

9 punten met uitleg voor het begeleiden van een angstig kind

1. Geruststellen! Je kind is bang en je eerste natuurlijk reactie is: ‚stil maar er is niets, shhht shhht’. Dempen, dempen, dempen... Het is mogelijk dat het niet helpt, dat je kind bang blijft. Je kind wil dolgraag geloven wat je zegt maar zijn hersens staan nog steeds op: VLUCHT! Je kind kan eigenlijk niet meer logisch nadenken; de prefrontaal cortex staat on-hold. Het emotionele brein neemt de zaak over.

Probeer eens het volgende: PAUZE: neem een pauze en ADEM een paar keer diep in met je kind. Diep ademen kan het zenuwstelsel geruststellen. ERKEN de angstige gevoelens. Je kind wil voelen dat je de angst begrijpt (wat je er van vindt is weer een ander verhaal). EVALUEER: Als je kind weer kalm is kunnen jullie samen oplossingen bedenken. LAAT HET GAAN: je kind schaamt zich vast dat het zo bang is. En jij voelt je misschien schuldig dat je het kind maar niet kan geruststellen.

2. UITLEG: In mijn praktijk leg ik altijd als eerste uit dat bang zijn heel nuttig is, er gebeurt iets wat misschien niet goed voor ons zou zijn. Ons systeem zegt: hé pas op, dit is niet goed voor JOU!

Laten we dat eens onderzoeken, hoe ziet die angst er uit? Wat gebeurt er? Hoe voel je je? En...wat is het ergst wat er kan gebeuren?’

Neem het dus heel serieus, maak het niet kleiner. Integendeel, laat de angst en de beelden er helemaal zijn. Je kind denkt misschien dat er iets helemaal mis is: niemand is zo bang, maar ik wel!! We vragen ons dan af of het vals alarm is, of het een oud alarm, etc. We zijn het echt aan het onderzoeken. Mijn hele tafel staat dan vol met poppetjes, dingetjes, en vaak kan zo'n poppetje die ANGST wel representeren.

3. BRENG DE ANGST in kaart: geef de angst een cijfer. Als nul vrij zijn van angst is en 10 ik kan mij niet meer bewegen van de angst waar zit het kind dan? De angst in kaart brengen geeft de intensiteit van de beleving van het kind weer. Mail ons gerust voor de emotie ladder.
4. ONDERZOEK de gedachten van je kind. Onze gedachten zijn soms zeker nuttig om ons te beschermen voor gevaar. Wat zijn helpende gedachten en welke niet?

Gedachten kunnen bepalen hoe jij je voelt. Als je bijvoorbeeld vaak denkt 'dat kan ik niet' of 'het zal wel fout gaan' dan is de kans groot dat het inderdaad fout zal gaan. En dat niet alleen, door zo te denken ga je je nou niet bepaald beter over jezelf voelen.

Die gedachten helpen je dus niet en zijn negatief. Daarom worden ze ook wel 'niet-helpende gedachten' genoemd.

Soorten negatief denken

Er bestaan verschillende soorten van negatief denken. Dit worden 'negatieve denkpatronen' genoemd. De belangrijkste worden hieronder uitgelegd.

Zwart-wit denken

Als je zwart-wit denkt, let je alleen maar op de negatieve dingen. Deze negatieve dingen overdrijf je dan en positieve dingen zie je niet. Soms is er inderdaad iets negatiefs, maar mensen die zwart-wit denken letten alleen nog maar op dat ene negatieve dingetje.

Voorbeeld: Van de 10 sommen die je als huiswerk voor wiskunde moet maken lukt er eentje niet. Je denkt 'zie je wel, ik snap er ook helemaal niks van, niks lukt! Wat ben ik toch dom.' Dat de andere 9 sommen wel goed gingen (het positieve) vergeet je en de ene som die niet goed gaat (het negatieve) overdrijf je heel erg.

Verkeerde conclusies trekken

Als je onjuiste conclusies trekt, ga je er vanuit dat iets negatief is, terwijl je daar helemaal geen bewijs voor hebt. Je bent dan eigenlijk bezig met zogenaamd de gedachten van anderen te lezen of met de toekomst te voorspellen. Terwijl dat helemaal niet kan.

Voorbeeld: op het schoolplein staat een groepje dat heel hard lacht precies als jij langs loopt. Jij denkt: 'zie je wel, ze lachen me uit, ze hebben het over mij.'

Voorbeeld: je hebt een toets niet gehaald en moet de toets over doen. Jij denkt: 'ik ga het de volgende keer weer verpesten, ik weet het zeker.'

Iets persoonlijk aantrekken

Als je je iets persoonlijk aantrekt, betekent het dat je de schuld van vervelende gebeurtenissen helemaal bij je zelf neerlegt.

Voorbeeld: je hebt met een vriend of vriendin afgesproken en jullie weten even niet meer waar jullie het over moeten hebben. Er valt een stilte. Jij denkt: 'Zie je nou wel, ik ben ook helemaal niet gezellig, het komt door mij dat we nu niks hebben om over te praten'

Helpende gedachten

Gelukkig bestaan ook gedachten waar je wél iets aan hebt. Deze gedachten kunnen je juist helpen. Die noemen we 'positieve gedachten' of 'helpende gedachten'. Een voorbeeld van zo'n gedachte is 'Ik geloof dat ik het kan'. Helpende gedachten zijn positieve gedachten waar geen dingen instaan als 'altijd', 'nooit' of 'moeten'.

Ombuigen

De voorbeelden hierboven kunnen je helpen om jouw niet-helpende gedachten op te sporen. Maar wat doe je dan? Het veranderen van een niet-helpende gedachte in een helpende gedachte wordt ombuigen genoemd. Om jouw niet-helpende gedachte om te buigen is er een stappenplan dat je kan volgen.

Negatieve gedachten uitdagen

Als je je negatieve gedachte wil ombuigen daag je de gedachte uit. Dit betekent dat je jezelf een paar vragen gaat stellen over jouw gedachte.

Vraag 1: Is wat ik denk écht waar?

Vraag 2: Hoe voel ik me door deze gedachte?

Vraag 3: Hoe zou ik willen reageren als dit gebeurt?

Vraag 4: Welke helpende gedachten kunnen me helpen om zo te gaan reageren?

Veel oefenen helpt

Als je veel last hebt van niet-helpende gedachten kan dat erg moeilijk zijn om te veranderen. Het opsporen en ombuigen van je niet-helpende gedachten is niet iets wat je zo maar even doet. Dat kan best even duren. Veel oefenen helpt!

5. STA TOE OM TE PIEKEREN. Sommige kinderen kunnen gewoon niet meer stoppen met zich zorgen te maken. En, ja, dan wordt het inderdaad steeds erger. Sta ze toe om op een bepaald, afgesproken moment, eens goed en serieus te piekeren. Met briefjes, tekeningen of een speciale 'zorgendoos'. Laat een piekermoment maximaal 10-15 minuten duren. Zeg bijvoorbeeld als je kind overdag iets zegt over de angst: 'Hé dat is echt een goed onderwerp voor onze speciale piekertijd om 18.00 uur!'. Onthoud jij het?
6. WAT ALS? Wat als ik alles ben vergeten van mijn spreekbeurt? Wat als de hond toch tegen me aan springt? Breng je kind weer hier, terug naar

NU, en vraag: 'We zijn nu hier samen thuis, wat is er NU zo angstig voor je?'. Leer je kind Mindful te zijn.

7. STAPPENPLAN. Ik maak met het kind een stappenplan, wat ze kunnen doen in geval van nood. Werk dit bijvoorbeeld uit op klein papier, wat je lamineert. Het kind kan dit in zijn of haar zak bewaren.
8. NIET VERMIJDEN. DOE JUIST MEER. Oefen in kleine stappen met het gevreesde onderwerp, in het tempo van het kind.
9. WEES VRIENDELIJK VOOR JEZELF. Veel ouders denken dat zij de oorzaak van de angst van hun kind zijn. Onderzoek heeft aangetoond, dat angst veroorzaakt word door veel verschillende factoren (erfelijkheid, temperament, omgevingsfactoren, traumatische gebeurtenissen etc.). Onthoudt dat jij niet de veroorzaker bent van de angst, je kunt je kind wel helpen hiermee om te gaan. Wees dus niet meer kritisch over jezelf, vergeef jezelf. Hou van jezelf en hou van je kind. Herken je echter de angst van je kind als of het van jezelf is, spreek dan uit naar het kind dat de angst voor jou herkenbaar is. Loop de tips (ook) voor jezelf door en doe de onderstaande oefening samen met je kind!

Uit de praktijk

In mijn praktijk waar ik dagelijks werk als kindertherapeut met ouders en kinderen. Werk ik veel en succesvol met EE (Emotioneel Evenwicht), oftewel; tappen. Hierdoor komt veel stress vrij en kan het lichaam weer ontspannen.

Werken met de EE techniek.

Veel kinderen hebben een (te) lage nier-energie. Op een psychisch niveau is de nier-energie verbonden met angst, de impuls om van iets weg te rennen. Hoewel angst je ook kan motiveren om je leven sterker te maken, maakt een lage nier-energie je minder vitaal. Het geeft je gevoelens van emotionele onveiligheid, angst voor de toekomst en gevoelens van onveiligheid ongeacht je omstandigheden. Middels het masseren van de EE punten van de nier kun je de energie beïnvloeden en meer in balans brengen.



Deze massage/oefening start je door je duim en vingers van de ene hand op je sleutelbeen te plaatsen. Schuif dan iets naar beneden naar de holte net onder je sleutelbeen (zie afbeelding). Masseer daar voorzichtig met je linkerhand terwijl je de rechterhand over je navel legt. Na ongeveer 25 seconden draai je het om en masseer je met je linkerhand terwijl je je rechterhand op je navel legt. Het is goed om deze oefening een paar maal per dag (2 a 3 keer) te doen. Het is tevens een goede stimulatie voor het brein.



Wil jij ook werken vanuit jouw talenten als succesvol kindercoach!

Vraag jij je ook wel eens af waar je echt goed in bent? Of misschien weet je het ergens wel, maar zet je het niet bewust in. Als jij voor een nieuwe richting kiest, is het van belang dat je een keuze maakt waarin je jouw talenten kunt ontwikkelen en ook gaat inzetten.

De opleiding Kindercoach van de Regenboog Academy is zo opgezet dat jouw talent, jouw kracht is in het werken met kinderen.

Onze opleiding kindercoach is uniek in het aanbieden van een veelzijdig pakket methodieken. Of je nu wilt werken met je handen, of het liever psychologisch of spiritueel/intuïtief wilt aanpakken, alles komt aan bod en

geeft je de juiste kennis om jouw talenten optimaal te benutten. Mede door de diversiteit aan methodieken leer je jouw kwaliteiten kennen en leer je deze moeiteloos in te zetten als kindercoach.

Gedurende de gehele opleiding zul je te maken krijgen met jouw eigen innerlijke stukken. Je zult processen aangaan en verwerken waardoor jouw zelfinzicht zal gaan groeien. Na het behalen van het erkende diploma kindercoach zul je klaar zijn voor jouw rol als professioneel kindercoach.

Overweeg je de erkende HBO-opleiding kindercoach te gaan volgen, maar wil je eerst nader kennismaken met de opleiding? Volg dan onze klassikale introductie workshop.

Klik hier voor meer informatie

Voor vragen over de cursus kun je altijd contact met ons opnemen of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze introductie dagen.

Aanmelden introductiedag:

<http://opleiding-kindercoach.com/index.php/introductieprogramma>



Boezemweg 2C

2641 KH Pijnacker

T +31(0)85 303 11 41

E info@deregenboog-academy.nl

W www.deregenboog-academy.nl

