

Kinderen en nare gevoelens.....

Het pijnlijke besef dat kinderen zich niet altijd blij en gelukkig kunnen voelen.

Als je denkt dat je een volmaakt gelukkig kind hebt en verwacht dat dit, met een beetje geluk en veel inzet van jou als ouder, de hele kindertijd zo zal blijven, moet ik je helaas teleurstellen. Dat is namelijk onmogelijk. Echt..... ,niet te doen, niet haalbaar, uitgesloten. Alle kinderen worden vroeg of laat geconfronteerd met groot of klein leed. Pijn, verdriet, angst, onvermogen, stress, onmacht, frustratie, boosheid en onrecht. Hoe graag je het je kind ook wil besparen, het is er al of het zal nog komen.



Als je jezelf nu hoort slikken, ongerust wordt en je afvraagt wanneer jouw kind aan de beurt is, maak je geen zorgen, er komt ook goed nieuws! Denk je nu juist “ja duhuh, logisch, daar was ik al lang achter”. Gefeliciteerd! Dan ben jij een ouder die de realiteit onder ogen ziet. Daar is moed voor nodig. Het vraagt namelijk van je dat je niet wegstapt voor de nare gevoelens van je kind. Als je kunt verdragen dat je kind zich soms naar voelt en het je lukt om je eigen onmacht en verdriet hierover niet op de voorgrond te zetten, kun je maximale steun bieden.

Dan nu dat goede nieuws. Het is niet erg als je kind zich niet fulltime gelukkig voelt! Het ervaren van verdriet, frustratie, onmacht etc. biedt je kind kansen om te leren omgaan met ongewenste gevoelens. Het helpt je kind om (stap voor stap en steeds een beetje beter) te kunnen dealen met de onvermijdelijke minder leuke kanten van het leven. Dit draagt bij aan hun dapperheid, veerkracht, flexibiliteit en probleemoplossend vermogen. Je kind zal zich sterk genoeg gaan voelen om met de tegenslagen om te kunnen gaan. Weten dat ze de tools hebben om de moeilijke periodes door te komen. Erop durven vertrouwen dat het rotgevoel van nu straks veranderd is en misschien zelfs verdwenen is. Weten dat pijn, verdriet en boosheid niet oneindig zijn en dat blijdschap, vreugde en

plezier ernaast kunnen en mogen bestaan. Misschien komt dat dan wel het meest in de buurt van volmaakt gelukkig zijn.

Maart 2019

Sylvia Jonkman

Op De Gele Weg; Praktijk voor kindtherapie & ouderbegeleiding.