



Hoe om te gaan met.... tranen (kleine én grote!)

Verdriet. Het liefst zou je het je kind besparen. Dat kan natuurlijk niet altijd, maar je kunt als ouders je kind wel leren om goed met verdriet om te gaan. Zo maak je je kind weerbaar.



'Ouders hebben liever zelf verdriet, dan dat ze het bij hun kinderen zien', vertelt pedagoog en verliesdeskundige dr. Riet Fiddelaers-Jaspers van het Expertisecentrum Omgaan met Verlies. 'Dat komt doordat je als ouder de opdracht hebt je kind te beschermen. Vaak doe je dat bijna automatisch.'

Toch is het beter je kind niet voor teveel te behoeden. Fiddelaers: 'Kleine, alledaagse dingen kun je juist gebruiken om kinderen te leren hoe ze met verdriet kunnen omgaan. Zo maak je ze weerbaar.'

Bijvoorbeeld afscheid nemen op het kinderdagverblijf. Dit kan elke dag voor tranen zorgen. Als je stiekem vertrekt terwijl je kind lekker aan het spelen is, lijkt je het verdriet te besparen. Maar zodra je kind ontdekt dat je weg bent, komen de tranen misschien toch. En je kind weet dan niet meer of het je wel kan vertrouwen; je kunt immers zomaar verdwijnen. Zo kan het verlatingsangst ontwikkelen.

Afscheidsfeestje

Beter werkt het om het weggaan te markeren, ook al huilt je kind op de arm van de groepsleidster. Vertel dat je nu gaat en dat je straks weer terugkomt. Langzaam leert je

kind hierop te vertrouwen. Fiddelaers vertelt: 'Rituelen markeren een moment. Er zijn terugkerende rituelen zoals verjaardagen, of het afscheid elke morgen op het kinderdagverblijf. En er zijn rituelen die eenmalige gebeurtenissen markeren en aangeven: vanaf nu wordt het anders.' Dit helpt om de oude situatie los te kunnen laten. Daarom is een afscheidsfeestje op het kinderdagverblijf voor

de overgang naar de basisschool niet alleen leuk, maar ook belangrijk. En ook om die reden is het goed om een huisdier dat doodgaat samen met je kind te begraven. Fiddelaers: 'Daarna hoef je niet meteen een nieuw huisdier te kopen. Geef je kind de tijd om verdrietig te zijn. Zo leert het met

verlies om te gaan. En daarna is er pas plek in het hart voor een nieuw dier.'

Huilen

Je kind laten merken dat het verdrietig mag zijn, doe je ook door als ouder je eigen verdriet te laten zien. Omdat je je kind er niet mee wilt belasten, ben je misschien geneigd het binnen te houden in het bijzijn van je kind. Maar kinderen voelen het verdriet van hun ouders. En als die het binnenhouden,

.....
Expertisecentrum
Omgaan met
Verlies: 'Geef je
kind de tijd om
verdrietig te zijn'

kunnen zij dit ook gaan doen. Dit kan later voor problemen zorgen, wanneer het kind in de loop van zijn of haar leven met groot verdriet te maken krijgt en dat niet kan uiten. Huilen waar je kind bij is, kan dus goed zijn. Vertel daarbij wel op het niveau van je kind waarom je verdrietig bent. Fiddelaers: 'Dat geldt ook voor jonge kinderen die zelf nog niet kunnen praten. Zij voelen ook het verdriet van hun ouders en kunnen verschillende symptomen gaan vertonen als ze niet weten wat er aan de hand is.' Ze geeft een voorbeeld van een jongetje van nog geen twee jaar, dat lange tijd zijn ontlasting ophield. 'Nadat zijn moeder hem had verteld dat ze verdrietig was omdat ze heel ziek was, kon hij weer poepen.'

Verhuizing

Als je de tijd neemt voor het afscheid en het verdriet, komt er ruimte voor de nieuwe situatie. 'Een belangrijke gebeurtenis waarbij dit vaak wordt vergeten, is een verhuizing', vertelt Fiddelaers. 'Een verhuizing heeft vaak een enorme impact op kinderen, waarbij ze echt kunnen rouwen om wat ze achterlaten. Als ouder kun je dit verdriet niet wegpraten door alle voordelen van de verhuizing te benadrukken. Je kunt het proces voor je kind wel makkelijker maken door afscheid te nemen van het oude huis. Bijvoorbeeld door foto's te maken. Of door ritueel afscheid te nemen van de eigen kamer, bijvoorbeeld door de muren te laten bekladden.'

Echtscheiding

Een duidelijk afscheid en tijd om te rouwen, is ook belangrijk bij een echtscheiding. Fiddelaers: 'Mede doordat hierbij vaak geen duidelijk afscheid is, houden veel kinderen de

hoop dat papa of mama weer terugkomt. En als een ouder al snel een nieuwe relatie krijgt, kunnen er problemen ontstaan doordat het kind de stappen van een duidelijk afscheid en de tijd om te rouwen om het verlies heeft overgeslagen. Ook bij echtscheiding is het goed om een moment te nemen voor het afscheid en het te benoemen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Dit is de laatste keer dat we allemaal samen eten.' Hoeveel verdriet dit ook oproept; probeer dit als ouder te verduren. Beter in contact het verdriet uiten, dan het opkroppen.'

Professionele hulp

Soms is professionele hulp nodig. 'Maar het belangrijkste is steun van ouders en directe omgeving, bijvoorbeeld van een juf of meester', vertelt Fiddelaers. 'Ik krijg weleens vragen van leidsters van kinderdagverblijven die zien dat kinderen een verkeersongeluk met autootjes tot in den treure blijven na spelen. Daar hoeft je geen psycholoog bij te halen als er verder geen alarmerende signalen zijn.

Volwassenen verwerken verlies door erover te praten en kinderen verwerken het in hun spel. Dat is heel normaal.'

Ook eet- en slaapproblemen kunnen erbij horen. 'Zolang kinderen verdriet afwisselen met

momenten van vrolijkheid, is er geen reden tot bezorgdheid', aldus Fiddelaers. Bij een combinatie van factoren, als kinderen totaal niet meer vrolijk kunnen zijn of agressief gedrag gaan vertonen, is het wel goed om hulp te zoeken. Bijvoorbeeld bij een kinder- of rouwtherapeut. Fiddelaers: 'Kinderen vinden het moeilijk hun gevoelens te onderscheiden. Ze vertonen soms agressief gedrag, terwijl het onderliggende gevoel verdriet is dat ze niet kunnen uiten.'

.....
'Dit is de laatste
keer dat we allemaal
samen eten!'



Extra tips:

➡ Informatie over en materialen voor verdrietige kinderen (o.a. boeken van Riet Fiddelaers-Jaspers): www.in-de-wolken.nl

➡ Rots en Water: een sociale vaardigheids- en weerbaarheidstraining die op diverse basisscholen en door diverse kindercoaches en-therapeuten wordt gegeven aan groepjes kinderen van verschillende leeftijden. Hierbij leren ze onder andere omgaan met verdriet en boosheid, en leren ze hoe ze hun kracht kunnen gebruiken. Zie www.rotsenwater.nl

➡ Voor kinderen die te maken krijgen met een echtscheiding of het overlijden van een ouder, broer of zus bestaan spel- en praatgroepjes. Hier kunnen ze steun en herkenning vinden bij lotgenoten van hun eigen leeftijd. Zie o.a. www.kiesvoorhetkind.nl (echtscheiding), www.stichtingjongehelden.nl (echtscheiding en overlijden) en www.achterde-regenboog.nl (overlijden).

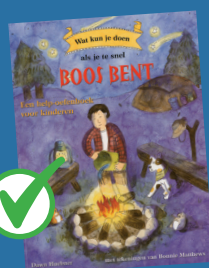
In de webshop!

Je Bibber de Baas is een stap voor stap draaiboek voor het geven van een training aan kinderen met faalangst in de leeftijd van 9 tot 12 jaar. Het boek is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie.



EigenWijsjes zijn een speelse aanzet tot een beter zelfbeeld, bewustzijn en zelfvertrouwen. Laat kinderen hun persoonlijke EigenWijsje uit de stapel trekken. De korte krachtige zin geeft je kind een steuntje in de rug.

Huilen, boos zijn, ruzie; het zijn bij kinderen gevoelens en gedragingen waarmee opvoeders nogal eens worstelen. Dit boek richt de aandacht op het belang van het zelfvertrouwen van je kind, op het (mogen) ontladen van emoties en deze niet af te reageren.



Kinderen hebben de neiging om boosheid te ervaren als iets wat hun overkomt. Het boek **Wat kun je doen als je te snel boos bent** helpt kinderen om de passieve reactie op boosheid te veranderen. Het biedt stap-voor-stap instructies en teken- en schrijfopdrachten.

Door het **Spiegel jezelf spel** leren kinderen hun sterke eigenschappen kennen. Met het kaartspel bouwen ze aan een positief zelfbeeld. Kinderen horen wat anderen zo leuk aan ze vinden en zullen hierdoor verrast worden.



Al deze producten en vele andere zijn verkrijgbaar via www.primaouders.nl

