

Stress binnen het gezin door Corona. Wat kan je doen als ouder?

Door Ilse Vande Walle

Het is een uitdagende periode. Een periode die heel wat onzekerheid en stress met zich meebrengt. Stress die ook voelbaar is binnen gezinnen. Stress die heel wat spanningen met zich kan meebrengen. Hoe kan je hier als ouder mee omgaan?

Wanneer je als ouder spanning of stress in je gezin wil wegwerken zijn een aantal zaken belangrijk om je bewust van te zijn.

1. Een crisissituatie zorgt voor onzekerheid en onzekerheid zorgt voor stress.
2. Structuur zorgt voor veiligheid en veiligheid zorgt voor rust.
3. Het is belangrijk om ook aan positieve dingen te blijven denken.
4. Stress is een vicieuze cirkel.

Enkele tips:

1. Praat met je kind.

Een crisissituatie zorgt voor onzekerheid en onzekerheid zorgt voor stress.

Net als volwassenen hebben ook kinderen heel veel vragen naar aanleiding van de huidige situatie. Niet alleen het coronavirus op zich maar ook de genomen maatregelen zorgen bij heel wat kinderen voor onzekerheid. Ze hoeven niet naar school maar het is toch geen vakantie. Ze moeten huiswerk maken en mogen niet afspreken met vriendjes. Kinderen begrijpen dit niet altijd en kunnen hier kwaad over worden. Duidelijkheid is de boodschap.

- Praat met je kind over het Corona-virus, de genomen maatregelen, en alles wat er mee samen gaat. Geef eerlijke antwoorden op hun vragen. Als je iets niet weet is dat helemaal niet erg. Er zijn heel veel vragen waar we momenteel geen antwoord op hebben en dat mag je ook zeggen aan je kind.
- Praat zowel over feiten als over emoties. Ga je eigen emoties hierbij niet uit de weg. Kinderen voelen als er iets aan de hand is en het is dan ook beter om je eigen emoties bespreekbaar te maken.
- Vergeet de positieve dingen niet. Zo helpen mensen mekaar meer, zijn ze solidairder, heb je als gezin meer tijd voor mekaar, ...
- Als je het moeilijk vindt om te praten kan je samen naar Karrewiet of het nieuws kijken.

2. Creëer zo snel mogelijk een vaste structuur.

Structuur zorgt voor veiligheid en veiligheid zorgt voor rust. Wanneer structuur wegvalt, vermindert de veiligheid. Wanneer veiligheid wegvalt verdwijnt rust. Dit zorgt voor spanning en stress.

Als gezin is het belangrijk om zo snel mogelijk terug tot een vaste structuur te komen.

Een goede manier op dit te doen is een dag- en weeschema uitwerken. Maak dit schema in overleg met je kinderen. Wanneer je een schema in overleg maakt. Is de kans op succes veel groter.

Hoe maak je een dag-/weeschema.

- Laat iedereen in het gezin een lijstje maken van wat zij belangrijk vinden dat er per dag en per week gebeurt.

Je zal merken dat die lijstjes bij ouders en kinderen nogal uit elkaar kunnen liggen. Als ouder denk je aan: huiswerk maken, kamer opruimen, huishoudelijke taken,... Bij kinderen gaat het vaak in de richting van televisie, Ipad, spelen, vrienden contacteren...

- Kom tot een compromis die voor iedereen werkt. Over bepaalde zaken zoals schermtijd en slaap mag je als ouder zeker meer input geven of die zelfs bepalen. Het belangrijk om je ervan bewust te zijn dat te veel schermtijd en te weinig slaap voor bijkomende stress kan zorgen. Bespreek die wel steeds met je kind.
- Werk met een duidelijke tijdsindeling. Je kan werken met uren, 30 minuten, een kwartier, 10 minuten,... Wat best werkt voor jou.
- Visualiseer het schema: schrijf het uit, laat je kind of maak samen met je kind tekeningen of maak eventueel gebruik van eenvoudige pictogrammen (pictoselector)
- Hang je schema op een zichtbare plaats in huis. Zo kunnen kinderen zelf kijken wat er op de planning staat maar kan jij als ouder er naar verwijzen.
- Voer het schema uit!

Wanneer het schema niet werkt, geen paniek!! Bekijk dan even waar het misloopt en herschik of herplan. Het kan echt eventjes duren vooraleer je het gevoel hebt dat een schema werkt.

Het is belangrijk dat een schema werkt voor jou en je familie. Misschien hoor je wel van vrienden of familie via skype of facebook dat zij er in slagen om meer of andere dingen te doen dan jou. Dat is goed voor hen! Voor jou is het vooral belangrijk dat jij op zoek gaat naar een schema dat werkt voor jou en jouw gezin!

3. Denk ook aan positieve dingen.

Wat gebeurt in de wereld rond ons heeft een heel grote invloed op hoe we denken, wat we voelen en wat we doen. Aan de situatie zelf kunnen we niets veranderen. Maar toch hebben we meer controle dan we denken.

Heel veel stress wordt veroorzaakt door onze gedachten. En daar hebben we controle over. Door onze gedachten in een positieve richting te sturen kan je voor jezelf en je gezin het verschil maken.

Hoe doe je dat in tijden van zoveel onzekerheid?

Denk elke avond voor je naar bed gaat aan een positieve ervaring van die dag. Je kan die ook opschrijven. Vraag dit ook aan je kinderen om te doen. Het gaat om heel kleine dingen. Zoals die zon die schijnt, een briefje in de brievenbus van de buren die willen helpen, je zoontje die iets grappigs vertelt, een telefoontje van een vriendin, een lekkere appel, de eerste paardebloem,...

Als dit lukt kan je naar twee positieve ervaringen gaan en misschien zelfs naar drie, meer hoeft het zeker niet te zijn. Doe dit telkens om de dag af te sluiten.

Al je zorgen en beslommeringen zullen hierdoor zeker niet weg zijn. Maar het kan er wel voor zorgen dat je iets rustiger wordt en een betere nachtrust hebt. En dat is heel essentieel en zal een directe invloed hebben op jou en je gezin.

4. Denk aan jezelf!

Stress bij ouders zorgt voor stress bij kinderen. Stress bij kinderen zorgt dan weer voor meer stress bij ouders.

Stress zorgt voor spanning en meer spanning zorgt voor meer stress. Wanneer we te maken krijgen met stress binnen een gezin, krijgen we te maken met een aantal vicieuze cirkels. Het is belangrijk deze te doorbreken.

Kinderen zijn te jong om deze cirkels te doorbreken. Het is belangrijk dat dit gebeurt door jou als ouder.

Daarbij geldt één gouden regel: denk eerst aan jezelf. Makkelijker gezegd dan gedaan hoor ik jullie denken. Maar toch is het cruciaal. Wanneer we op een vliegtuig zitten wordt bij de veiligheidsvoorschriften steeds doorgegeven eerst je eigen zuurstofmasker aan te doen en dan pas dat van je kind.

Bij stress is dat niet anders. Je hebt zuurstof nodig om anderen te kunnen helpen!

Belangrijk is om iets voor jezelf te doen en dat ook in te plannen: een uurtje een boek lezen, 's avonds naar jouw lievelingsprogramma op TV kijken, even gaan wandelen, yoga, chatten met een vriendin of vriend. Zeker als je oudere kinderen hebt zal je merken dat ze voortdurend in contact zijn met vrienden. Dat mag jij ook doen!

Ga op zoek naar wat werkt voor jou en plan dit in!!! Je zal merken dat het effect heel groot is.

Pas als jij ademruimte hebt zal je er kunnen zijn voor je kind. Zal je samen met je kind kunnen opzoek gaan naar wat zij nodig hebben om binnen een vaste structuur tot rust te komen.

Blijf je ervan bewust dat een scherm op korte termijn een oplossing biedt maar op lange termijn een kind overprikkeld en meer gestresseerd maakt. En zet kinderen aan tot andere activiteiten als spelen, lezen, knutselen, koken,....


Nog vragen?

Neem gerust contact op met Ilse Vande Walle of het VCOK.

Ilse Vande Walle werkt als coach en trainer voor coaching Mindset

www.coachingmindset.be ilse@coachingmindset.be	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

VCOK is het Vormingscentrum voor Opvoeding en Kinderopvang.

www.vcok.be Raas van Gaverestraat 67A 9000 Gent	 vormingscentrum opvoeding en kinderopvang
----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

