

## Info bulletin juni 2015

### Omgaan met de angsten van je kind.

Een beetje angst is niet zo erg. In bepaalde situaties ook normaal. Maar het is niet fijn als angst je kind overspoelt. Goedbedoelde adviezen als 'niks om bang voor te zijn', 'komt wel goed', 'er gebeurt niets', werken niet. En de reden waarom is dat het angstige gevoel niet wordt geaccepteerd. Dat angstige gevoel zit er namelijk niet voor niets! Die komt iets vertellen, iets wat aandacht nodig heeft.

Stel, je zit bij de therapeut, je vertelt over je angsten en diegene zegt: ach, niks om je druk over te maken, komt wel goed. Je voelt je volgens mij op zijn minst niet serieus genomen en met deze therapeut kom je geen stap verder.

Je wilt, als je er even niet meer uitkomt en bij een therapeut aanklopt, dat diegene jouw begrijpt en jou kan begeleiden

En dat is precies wat jouw kind nodig heeft als hij of zij zich angstig voelt! Gewoon, heel simpel: serieus nemen, begrijpen, stimuleren indien nodig en accepteren.

Dus in plaats van: 'stel je niet aan!': wat naar dat je je zo voelt. In plaats van 'denk er maar niet meer aan': wat zou die angst jou proberen te vertellen? En wat kun je en wil je daarmee? Wat helpt jou om hierbij de eerste stap te zetten?

In plaats van wegdrukken: diep ademhalen en de angst accepteren.

Een leuke ademhalingsoefening is deze:

Je bent een regenboog, je ademt kleuren in en uit, alle kleuren komen voorbij.



of deze:

leg je handen op je buik. Adem naar je buik. Adem een paar tellen in en laat de uitademing een aantal tellen langer zijn. Doe dit een aantal minuten.

Je leert je kind dat angsten er mogen zijn, dat het normaal is deze te voelen, dat je dit mag uiten en dat je er wat aan kan doen. Je krijgt daar een emotioneel gelukkig kind van.

Ik hoop dat ik je hiermee wat verder heb kunnen helpen. Er is echter veel te schrijven over angsten dus de volgende keer ga ik hiermee verder.

Vragen staan vrij en hou de website in de gaten voor het volgende info bulletin!