

👉 Soms reageert uw kind erg boos en verliest de zelfcontrole op een gebeurtenis. Bespreek met uw kind wat het zelf kan doen als het in paniek raakt. Naar de juf toe, is bijvoorbeeld zo'n afspraak. Misschien heeft uw kind baat bij de SOS-methode. De S staat voor Stoppen en even diep ademhalen of tot tien tellen. De O staat voor Oriënteren, richt de aandacht op het hier en nu (in plaats op wat zou kunnen gebeuren). De tweede S staat voor Steun zoeken, bijvoorbeeld bij een persoon, een knuffel of een prettige plek.

👉 Het grootste deel van de kinderen heeft geen specialistische hulp nodig. Maar als problematisch gedrag blijft voortduren en het kind er dagelijks last van heeft, en daardoor niet goed kan functioneren, is soms extra hulp nodig. Praat erover met de huisarts. De huisarts kan het contact leggen met de juiste hulpverleners en u ondersteunen.

Tenslotte: u heeft zelf ook veel meegemaakt. Daar kunt u veel last van hebben en het maakt het soms extra moeilijk om uw kind goed op te vangen. Zorg ook goed voor uzelf en zoek indien nodig hulp bij het verwerken van uw problemen.

TOT SLOT

Opvoeden is overal moeilijk. Zeker als uw kind veel meegemaakt heeft. Al helemaal in een land met heel andere gewoontes in de opvoeding dan u gewend bent. Een goede verzorging van het kind is belangrijk maar kinderen hebben meer nodig. Een luisterend oor, begrip, geborgenheid, het gevoel van veiligheid, maar ook correctie op een vriendelijke manier. Gelukkig biedt Nederland ook kansen. Ouders kunnen advies over opvoeden krijgen van professionals die een geheimhoudingsplicht hebben. Sommige ouders zijn bang dat hun kind afgenomen wordt als er problemen zijn in de opvoeding. Ja, dat kan. Maar dan moet er heel veel aan de hand zijn. Het gaat dan om mishandeling of kindermisbruik.

Als uw kind veel stress heeft en u niet goed weet daarmee om te gaan, is er geen reden om bang hiervoor te zijn. Juist ouders die zich zorgen over hun kind maken en hulp hiervoor zoeken, hebben niets te vrezen. Zich zorgen maken over een kind is een teken van betrokkenheid en liefde en dat wordt in Nederland erg gewaardeerd.

.....

COLOFON:

Een uitgave van Stichting Kinderpostzegels Nederland. Overname is toegestaan met bronvermelding.

TEKST: Marian van Teeffelen, met medewerking van Shakuur Halane, Janny van Heerbeek en Geraldien Blokland

REDACTIE: Rabia Alibaks

VORMGEVING: Link Design

Een pdf van deze folder en de Arabische vertaling zijn te vinden op:
www.kinderpostzegels.nl/leskist_ouders

MET HULP VAN OUDERS KAN EEN KIND DE MEESTE PROBLEMEN AAN

Uw kind wil steeds bij u blijven

Uw kind kan niet slapen en heeft nachtmerries

Uw kind wil niet spelen met andere kinderen

Uw kind durft niet naar bed te gaan

Uw kind is opstandig en wil niet luisteren

Uw kind kan zich niet concentreren op school

Uw kind huilt veel

Uw kind is bang voor nieuwe situaties

Uw kind plast weer in bed

Uw kind is stil en teruggetrokken



KINDERPOSTZEGELS
voor kinderen door kinderen

U heeft een oorlog meegemaakt en de verschrikkingen daarvan staan in uw geheugen. Wellicht praat u daarover en heeft u geleerd om ermee om te gaan. Of u heeft de slechte ervaringen weggestopt. Kinderen reageren echter heel anders. Uw kind heeft ook veel meegemaakt. Eerst leven in een onveilige situatie, vervolgens een gevaarlijke reis, om dan steeds in nieuwe opvangsituaties te moeten wonen en naar school te gaan, waar les wordt gegeven in een andere taal en er heel andere gewoontes zijn. Een grote opeenstapeling van stress. Dat kan resulteren in een ander gedrag van uw kind. Op de voorpagina staan een aantal voorbeelden hiervan.

De reactie van een kind op wat het allemaal heeft meegemaakt komt soms wat later. Juist als alles weer een beetje normaal is kunt u te maken krijgen met ander, en soms moeilijk te begrijpen, gedrag.

De opeenstapeling van stress verstoort de ontwikkeling van een kind. Het kan zeer schadelijk zijn voor de brein van een kind. Het kan een kind belemmeren om goede resultaten op school te behalen. Maar gelukkig worden, na verloop van tijd, de stressreacties minder bij het grootste deel van de kinderen. Dit vermogen van kinderen om over negatieve ervaringen heen te komen, noemen we veerkracht.

Het is belangrijk die veerkracht te vergroten. Het helpt als ze daarbij steun krijgen van vertrouwde volwassenen, zoals ouders of bijvoorbeeld de leerkracht van school. Dan ontwikkelen kinderen weer vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen en krijgen ze weer plezier in dingen, zoals het hoort. Want ieder kind heeft recht op een veilige leefomgeving. Uit onderzoek is bekend dat met dergelijke steun vaak betere resultaten worden bereikt dan met bijvoorbeeld psychotherapeutische behandeling door een psycholoog of psychiater.

In deze brochure staan een aantal tips die ouders helpen om de veerkracht van hun kinderen te bevorderen en problematisch gedrag te voorkomen of verminderen. De brochure is speciaal voor ouders van kinderen van 6 t/m 12 jaar geschreven.



TIPS OM KINDEREN TE BEGELEIDEN

- 👉 Kinderen beleven dingen op een andere manier dan volwassenen. Neem eventuele zorgen en angsten serieus. Moedig uw kind aan om te praten over wat hem dwars zit. Beantwoord vragen eerlijk en duidelijk. Probeer samen ook oplossingen te bedenken om moeilijkheden te overwinnen.
- 👉 Leer uw kind om gevoelens te herkennen en te benoemen. Bijvoorbeeld aan de hand van dagelijkse situaties die hij of zij meemaakt, met behulp van kinderboeken of door gevoelens te raden bij gezichtjes op de telefoon of computer. Dit kan helpen om te praten over situaties waarin uw kind zich zo voelde.
- 👉 Dagelijkse routine geeft een kind een gevoel van stabiliteit en veiligheid. Zoals op vaste tijden eten, slapen, spelen of naar school gaan. Probeer met uw gezin zoveel mogelijk een vast dagritme aan te houden.
- 👉 Geef veel positieve aandacht aan uw kind en probeer een positieve sfeer te scheppen door af en toe tijd vrij te maken om samen met uw kind iets te doen. Bijvoorbeeld voorlezen, een spelletje of een picknick met het hele gezin in het park.
- 👉 Kinderen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt kunnen een negatieve kijk op de wereld hebben. Help uw kind om weer positieve dingen te zien en ervaren. Vestig de aandacht op mensen die aardig zijn of behulpzaam.
- 👉 Schenk aandacht aan wat kinderen goed doen. Dat versterkt hun zelfvertrouwen en maakt dat ze zich gezien voelen. Geef uw kind een complimentje of aai over de bol als het bijvoorbeeld goed luistert, meehelpt of speelgoed deelt. Complimentjes versterken het gewenste gedrag en zorgen er voor dat kinderen zich vaker zo gaan gedragen.
- 👉 School is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Het helpt om de taal te leren, hun kennis uit breiden en te leren omgaan met elkaar. Ouders kunnen hun kind stimuleren door belangstelling te tonen voor wat het leert en doet op school. Zet uw kind niet te veel onder druk dat het goed zijn best moet doen. Bedenk dat alles vreemd is en uw kind eerst moet wennen. Het belangrijkste is dat uw kind graag naar school gaat en plezier krijgt in leren. Zoek contact met de juf of meester als u vragen of zorgen heeft. Er is vast iemand die kan helpen als u de taal nog onvoldoende beheerst. Of anders kan 'google translate' op de computer helpen.
- 👉 Nieuwe situaties kunnen bedreigend zijn voor kinderen die veel hebben meegemaakt. U kunt uw kind helpen door hem of haar voor te bereiden op wat er komen gaat, bijvoorbeeld door er samen over te praten, de nieuwe school eens te gaan bekijken en uw kind geleidelijk te laten wennen.
- 👉 Blijf rustig als uw kind zich niet goed gedraagt. Met begrip maar wel duidelijk reageren op storend gedrag verlaagt de stress [*ik snap best dat je boos bent, maar slaan is niet oké*]. Als een kind weigert zich goed te gedragen neem het dan even apart en leg uit waarom u dat doet. Zet uw kind een paar minuten naast u neer op een stoel terwijl u het geen aandacht geeft. Als uw kind rustig is geworden kan het weer verder gaan met spelen. Dat werkt beter dan een kind wegsturen of slaan.
- 👉 Als uw kind iets doet wat echt niet kan, wacht dan niet te lang met reageren. Dat voorkomt dat situaties uit de hand lopen. Zeg duidelijk welk gedrag u niet wilt en wat uw kind in plaats daarvan moet doen. Leer kinderen dat ongewenst gedrag consequenties heeft.
Bijvoorbeeld:
 - iets kapot maken = opruimen
 - ruzie over speelgoed = speelgoed gaat 5 minuten weg
 - een ander pijn doen = even apart zitten
- 👉 Voor uw kind bent u een baken in een onveilige wereld. Kinderen met vluchtervaringen hangen vaak erg aan hun ouders en zijn bang die kwijt te raken. Wees een betrouwbaar en voorspelbaar persoon voor het kind. Als u ergens heen moet zonder uw kind, leg dan uit waar u heen gaat en wanneer u weer terug bent of wie er oppast. Doe geen beloftes die u niet waar kunt maken.