

Webinar “Mild ouderschap in tijden van corona” – Nina Mouton 23/03/2020

THEMA ZELFZORG

Mild zijn voor onszelf is het begin van mild ouderschap!

** Zelfzorg in tijden van Corona, hoe doe je dat?*

Zelfzorg = verbinden met jezelf. Aarden, dicht bij jezelf zijn.

Dit is moeilijk in tijden van crisis.

Hoe je dit doet?

1. Tijdens de dag enkele momenten stil staan bij jezelf; inchecken bij jezelf!
2. Voelen wat je zelf nodig hebt; voelen wat je grenzen zijn.
3. Je afvragen: wat moet er echt vandaag?

Dagstructuur kan werken als je dat zelf graag hebt en de kinderen ook. Je moet zoeken wat voor jou en je gezin past. Wat wil je gedaan hebben en zoek maar wat wanneer. Structuur kan als een harnas aanvoelen als dat je ding niet is.

THEMA GEVOELENS

** Wat als de schrik je plots overvalt en je veel piekert over de wereld waarin we leven?*

Angst gaat om controleverlies: we willen controle maar hebben ze niet. Angst kan groeien: wordt angst om de angst.

Bij angst moeten we terug aarden, met de voeten op de grond komen. Tactiel bezig zijn: op blote voeten lopen, in de tuin werken, ... voel de bloemen waar je mee bezig bent.

Je zintuigen aanspreken helpt: noem 3 dingen dit je ziet/ruikt/voelt, ...

Lukt het zelf niet, schakel dan professionele hulp in.

** Moet ik me schuldig voelen omdat ik mijn dochtertje van 17 maanden toch naar de crèche stuur om thuis te kunnen werken?*

Thuis werken met een kleutertje van 17 maanden is praktisch onmogelijk. Dit is al heel moeilijk met oudere kinderen.

De standaarden in alle rollen die je te vervullen hebt, moeten we verlagen in deze situatie: werk, huishouden, juf zijn 3 fulltime jobs. Onmogelijk om die allemaal volledig te vervullen. We willen alles zo goed mogelijk en allemaal doen.

4 basisgevoelens: boosheid, verdriet, angst en blijdschap

Schuld is geen basisgevoel. Welk basisgevoel zit er onder? Hiernaar op zoek gaan. Wanneer je hier zicht op hebt, kan je het schuldgevoel makkelijker counteren en tastbaar maken. Woorden geven aan gevoelens, erover praten met je omgeving!

Laat je gevoelens ook gewoon toe, erken ze.

** Hoe zorg ik ervoor dat ik mijn angsten niet teveel projecteer op mijn kinderen?*

We voelen wat we voelen. Wij proberen onze gevoelens echter te onderdrukken zoals een strandbal.

Dit lukt –met veel moeite- voor even, maar op een bepaald moment springt het toch boven water.

Belangrijk dat we de gevoelens van onze kinderen erkennen. We moeten ook onze eigen gevoelens erkennen. Hoe meer je je gevoelens wil onderdrukken, hoe meer ze toch latent aanwezig zijn.

Kinderen voelen je spanning.

Praat over je gevoel, maak het tastbaar. Dan leeft het niet meer alleen in je hoofd.

Doe er iets mee op een opbouwende, verbindende manier

** Ik vind het heel moeilijk om rustig te blijven en niet uit te vliegen, hoe pak ik dit aan?*

We zijn allemaal druk bezig en kinderen hebben ook hun eigen behoeften, noden, emoties en grenzen. We hebben veel rollen te vervullen en staan daardoor onder stress. We lopen op ons tandvlees.

Erken dit. Voel je eigen grenzen en communiceer dit naar je kinderen. Kinderen leren hier uit. Wees transparant: geef je grenzen aan en communiceer er over (wat heb ik nodig?, "laat me even", ...). Kom even tot jezelf. We vliegen uit als onze grenzen al overschreden zijn. Blijf goed bij je gevoel!

** Hoe ga ik om met de frustraties van mijn 2-jarige zoon? Het is een gevoelig, slim kind dat in de knoop ligt met zichzelf, zeker nu met corona...*

Verbinding zoeken! Bij grotere kinderen kan je taal gebruiken. Met een kleiner kind kan je vooral/ook fysiek verbinden door te knuffelen.

Benoem de onzekerheden die onder het gedrag zitten. Zoek naar wat er gaande is in dat kleine lijf, wat zit er onder zijn gedrag?

** Hoe gaan we om met de woede-aanvallen van onze dochter van 3j?*

Gedrag = communiceren.

Welke behoefte ligt er onder?

De behoefte van een 2-, 3-jarige is zelfbeschikking: ik wil ZELF beslissen!

Kinderen voelen dat ze op bepaalde vlakken wel nog zelf controle hebben, zelf kunnen beslissen en doen dat dan ook (door 'nee' te zeggen). => ze is op zoek naar veiligheid, controle. Geef ze controle waarover ze controle kan hebben (leeftijdsadequaat!), b.v. keuze in wat ze aandoet, een keer per week mogen kiezen wat jullie eten, keuze qua spel. Geef niet teveel keuzes, laat ze kiezen uit twee. Dan wordt het overzichtelijk voor hun en dan scheidt dit controle...

** Verwen ik mijn dochter nu niet te veel?*

Je kan kinderen niet verwennen met te veel aandacht! Aandacht is een basisbehoefte.

Gevoelens onderdrukken kan even maar de ontlading volgt erna. Kinderen moeten kunnen ontladen; ze moeten hun volle emmer kunnen ledigen vb door te huilen, lachen, woede, ...

** Hoe kan ik mild zijn met een partner die constant op mij en de kinderen zit te vitten?*

In crisis lopen we allemaal op de tippen van onze tenen en voelen we ons boos, machteloos, gefrustreerd, ... We vallen stil en dit zijn we niet gewoon. We krijgen veel ideeën om toch maar niet stil te vallen.

Een vittende partner ontaardt. Er ligt iets anders onderin. => verbinden, praten, naar de dieperliggende emoties gaan en deze erkennen.

PAUZE - CHAT: WAT GA JE, NAAR AANLEIDING VAN DE VRAGEN DIE IK NU AL BEANTWOORD HEB, MORGEN ANDERS DOEN?

THEMA SPELEN

** Hoe kan ik mijn 3-jarige dochter leren zichzelf even bezig te houden?*

Kinderen claimen je omdat ze zich veilig voelen bij je. Ze komt iets bij je zoeken: veiligheid, duidelijkheid, rust. Uitzoeken wat haar behoefte is, wat ze nodig heeft en wanneer kan jij als ouder daaraan voldoen.

We hebben onze gewoontes, rituelen en dat wordt nu op zijn kop gezet.

Wat zijn de behoeften van mijn kind? Wat zijn mijn eigen behoeften? En wat kan er?

Samen dingen doen.

Een kind zal alleen spelen als het zich veilig voelt. Hier moet je op inspelen. Ze vallen terug op de 1^{ste} hechtingsfiguren wanneer ze zich onveilig voelen. Wanneer ze zich terug veilig voelt, zal ze zichzelf kunnen bezig houden.

Heel jonge kinderen kunnen vaak nog niet op zichzelf bezig zijn.

** Hoe 10-jarige motiveren om meer te spelen en niet enkel op de tablet te zitten.*

Schermbreuk = geen boeman! Relatieve het schermgebruik. Zoek hierin je weg en een evenwicht.

Uitzonderlijke tijden vragen uitzonderlijke maatregelen.

Uitzoeken: van wie is het probleem? In dit geval is het een probleem van de mama, niet van het kind.

Leg je 'probleem uit': niet leuk dat je hele tijd op scherm zit...=> maak er een gezamenlijk probleem van en zoek samen oplossingen. Afspraken moeten SAMEN gemaakt worden, anders zijn het geen afspraken (maar opgelegde regels) en werkt het niet. Verbinden en samen oplossingen zoeken! Zet schermen ook educatief in (op YT e.a. zijn er heel wat ontwikkelingskansen te rapen...). Deze schermtijd is zelfs positief. Probeer een structuur te maken waarin schermtijd zich afwisselt met andere speeltijd...

** Hoe ga ik om met de verschillende behoeften van mijn kinderen? Vb. 8-jarige wil samen spelen en de 12-jarige wil eens op zichzelf bezig zijn.*

12-jarige zit in een veranderende fase: is op zoek naar zichzelf, hormonen die op hol slaan, ...

Kinderen hierin laten verbinden en samen laten zoeken. Het als ouder niet zelf oplossen. Je kan hen hierin ondersteunen door enkele concrete vragen te stellen.

THEMA HUISWERK

** Mijn kleuter heeft geen zin in de leeractiviteiten die ik hem voorstel.*

We hebben angst dat ze 'achter' geraken, willen dingen bijhouden en hen stimuleren. MAAR: we zijn ouders, geen leerkrachten! Behoud je ouderrol. Hou het leuk. Vb. sommen al fietsend rond de tafel oplossen. Laat het los, leg geen druk. Je kan dingen aanbieden, maar push niet (kan averechts werken, je komt dan in een machtsstrijd).

** Hoe pak je het aan als je kinderen zich niet houden aan het afgesproken tijdschema (na mild aandringen ☺)*

Vanwaar komt hun nee?

-> machtsstrijd, zelf willen bepalen, zelf controle willen voelen

-> gaat niet om het tijdschema, maar om iets onderliggends

-> wie heeft tijdschema opgesteld? Is dit gezamenlijk gebeurd?

Zo'n tijdschema kan ook bijgestuurd, geëvalueerd worden. Doe een kringgesprek om dat te bespreken.

** Hoe ga je om met de extra verwachtingen naar ons als ouders in deze corona-crisis?*

Er komt veel extra's op ons af. Sommige dingen moeten, sommige dingen hoeven niet per se. =>

zoeken wat haalbaar is. Vb mondeling ondervragen/leren ipv schriftelijk, 2 blz ipv 6 blz/dag...

Belangrijk om kinderen te leren hoe om te gaan met de crisis?

Hoe kan ik verbindend werken in een crisis?

Wat is mijn lange termijn doel hierin, wat wil ik mijn kinderen meegeven? Vb. Huiswerk gemaakt hebben of hoe kalm blijven en omgaan met crisis?

Wat doe je graag en neem je kinderen daarin mee (=zelfzorg!). vb. mee op mountainebike-tocht, met zoutdeeg knutselen, ...

THEMA TELE-WERK

** Hoe pak je telewerk aan met een 1,5-jarige om voor te zorgen?*

We kunnen niet multitasken!! Dit kan ons brein niet aan, is wetenschappelijk bewezen.

Probeer in je moment te zijn: tijd voor werk en niets anders, tijd voor dochter, ... Focussen op 1 taak tegelijk. Zet je kind aan het "werk" en maak duidelijk dat je nu werkt, bouw daarna een momentje in dat je samen pauze neemt (samen even spelen, naar buiten, een 10- of 4-uurtje...)

Ouderschap = zoektocht. Gun jezelf die zoektocht: we mogen al eens falen...

** Ik moet telewerken, maar zou liever concrete dingen doen met mijn kinderen, hoe los ik dit op?*

We hebben allemaal nood aan verbinding, zeker nu.

Kinderen zijn een goede afleiding in moeilijke tijden.

Ik wil tot rust komen in mijn cocon, ik wil veiligheid, tot mezelf komen, aarden, verbinden met mezelf en mijn omgeving, geen nieuws van buitenaf.

Door dit te doen, kunnen we misschien tot ruimte komen om te telewerken.

Blokkeer nieuwssites of zet er een tijdslimiet op. Blok het af, als het je allemaal te veel wordt. We hebben allemaal nood aan onze veilige cocon.

Samenvattend: vragen die ons kunnen helpen doorheen een crisis. Ze zijn belangrijk om altijd in contact, in verbinding te staan met onszelf:

- Wat heb ik zelf nodig?
- Wat moet er vandaag echt gebeuren?
- Hoe kan ik me (daarin) laten helpen?

Milde mantra:

Verbinding in je cocon is nu prioriteit. Al de rest is bijzaak.

Tips voor ouders in corona-tijden:

Ilse Veraa

Gezinscoach – Triple P trainer

Inge Willems

Gezinsondersteuner

Opvoedingswinkel Haspengouw

CKG De Hummeltjes

Gazometerstraat 7

3800 Sint-Truiden – België

0492/27 72 91

ilse.veraa.ckg@hummeltjes.be

Bronnen

Webinar “Mild ouderschap in tijden van corona” van 23/0/2020, door Nina Mouton. NinaMouton.be

www.NinaMouton.be