

Beste ouder(s) / verzorger(s),

Op Facebook gaat momenteel een brief rond van [Cath Sky van Gerven](#). Wellicht heeft u hem gelezen. Dit gaf mij de inspiratie om een stukje te schrijven vanuit mijn professie als kindercoach. Zoals u weet ben ik binnen Meerderweert werkzaam op verschillende scholen. Mijn werk is nu ook behoorlijk stil komen te liggen en dat vind ik lastig. Zeker omdat ik weet dat de vele kinderen die ik (soms) wekelijks spreek dit als prettig ervaren. Even hun verhaal kwijt; even samen kijken hoe je weer tot leren kunt komen als je hoofd vol zit. Soms met dingen van thuis maar ook als de omgang met anderen niet zo lekker verloopt. Het kan ook zijn dat je aan de rand van puberen staat en de weg naar jezelf even kwijt bent. Gewoon gezien en gehoord worden door iemand waar ze geen verantwoording of wat dan ook aan hoeven afleggen.



Gele laag - basisbehoeften:

Voor kinderen is dit hele coronagebeuren zeer ingrijpend. Wanneer er een probleem ontstaat binnen de basisbehoeften ontstaat er meestal onbewust stress. Een kind zal "op zijn tenen lopen" om te proberen die basisbehoeften weer op orde te krijgen. Dit kan betekenen dat het gedrag niet altijd wenselijk is. Dit gegeven moet je als ouder accepteren. Dat wil niet zeggen dat je alles toe moet staan maar laat merken dat je begrijpt dat het lastig is voor hen. Laat merken dat je hen ziet in hun onmacht. Ga samen op zoek naar een oplossing of geef elkaar even de ruimte om er op een later tijdstip wellicht op terug te komen.

Groene laag – zekerheid en veiligheid:

Onze kinderen begrijpen misschien niet helemaal wat er aan de hand is. Ze voelen wel de angst van mensen om hen heen. Ze voelen de stilte buiten op straat. Niemand

kan vertellen hoe het gaat verlopen, we zijn afhankelijk van de maatregelen van de overheid. We kunnen dus ook geen duidelijke antwoorden geven op vragen als: wanneer mag ik weer naar buiten? Wanneer mag ik weer naar school? Wanneer kan ik weer gaan voetballen? Enzovoorts. Door die onduidelijkheid wordt de onzekerheid alleen maar groter. Het gevoel van veiligheid is ontzettend belangrijk in de ontwikkeling van een kind. Ook hier wordt flink aan getornd. Ben ik veilig? Word ik of iemand uit mijn gezin ziek? Gaan we dood?

Roze laag – liefde en verbondenheid:

In de brief van Cath Sky van Gerven wordt gesproken over de neiging die ouders nu hebben om door strakke schema's hun kinderen aan het schoolwerk te krijgen en houden. Dit levert natuurlijk stress op. Je bent en blijft ouder en geen juf of meester. Hierdoor kunnen dan ook ruzies ontstaan. Begrijpelijk, als ouder wil je graag dat je kind leert te doen wat hij moet doen. In dit geval dus het schoolwerk wat de juf of meester heeft opgegeven. Belangrijk is dat een kind thuis voelt dat het daar veilig is, dat hij/zij geliefd wordt voor wie hij/zij is. Dat is een basisbehoefte. Geef aan dat je snapt dat het lastig is. Erken dat gevoel. Schuif alle boeken eventjes aan de kant en ga iets leuks doen samen. Zorg dat je kind voelt dat er verbondenheid is. Dat hij/zij bang mag zijn; dat er gebaald mag worden van het feit dat vriend(inn)en gemist moeten worden en dat er niet naar het plaatselijke trapveldje gegaan kan worden om te chillen of voetballen.

Ik zie ook mooie dingen vanuit school gebeuren. Leerkrachten nemen persoonlijk contact op met de kinderen, ontzettend belangrijk is dit. Kinderen voelen zich hierdoor gehoord en gezien door hun juf, ze worden niet vergeten in contact.

Wat ook belangrijk is dat ook je kind enorm behoefte heeft aan contacten met vrienden. Zorg dat dit kan. Via gamen, beeldbellen, een brief schrijven en samen even in de brievenbus van een vriend(in) stoppen enz. kan je kind contacten onderhouden met mensen die hij/zij graag om zich heen heeft.

Ga samen leuke dingen doen, laat de verbinding voelen. Er zijn mogelijkheden genoeg, op internet zijn enorm veel voorbeelden te vinden. Ga samen bewegen, spelletjes doen of koekjes bakken. Laat je kind voelen dat alles goed komt, dat jij er bent en voor hem/haar zorgt. Bang zijn mag, verdrietig en boos zijn ook, dat is oké. Het mag er allemaal zijn. Door erkenning te geven aan je kind voelt het zich gehoord en gezien. Dat geeft het gevoel van veiligheid en zekerheid weer een beetje terug.

Mocht u of uw kind behoefte hebben aan een gesprek met mij. Vraag dan op school naar mijn telefoonnummer en neem gerust contact met me op. We moeten deze klus samen klaren en zorgen voor onze kinderen, die maken de toekomst.

Met vriendelijke groeten,
Karin Pulles, kindercoach Meerderweert
k.pulles@meerderweert.nl