

Beeld/spraak

Violet CORBETT BROCK / Jozefien VAN HUFFEL

BOEZINGE | Het was nog net geen Pasen. Hier en daar nog was een aarzelende sneeuwvlok onderweg. Te aarzelend echter om te landen in de zoveelste witte donderdag dit jaar. En dus vierden de versgroene servetten al een beetje voorjaar, daar in de Sint-Michielskerk in Boezinge. Het was Witte Donderdag en nog net geen etenstijd. Van bovenaf bekeken leek de lege tafel wat op een landingsbaan. Niet voor een sneeuwvlok of lentebloesem. Wel voor dat bijzondere brood. Waar we vervolgens weer het hele jaar door van eten.



Kinderverdriet



ZIEZOZORGEN

Lieve SWINNEN

“Ouders zien – terecht – hun kinderen het liefst blij. Maar ook in een kinderleven gebeuren er minder prettige dingen en negatieve emoties horen erbij. Je kind kan boos, bang, jaloers, onzeker of verdrietig zijn. In het *Van Dale Junior Woordenboek* lees je bij ‘verdriet’: „Je hebt verdriet als er iets naars gebeurt. Dan voel je je akelig. Vaak moet je huilen.”

Kinderverdriet volgt op ruzie, teleurstellingen, verlieservaringen zoals overlijden, echtscheiding, verhuizing. Op pijn hebben, ziek zijn, gepest worden. Op slechte schoolresultaten... Niet ieder kind reageert op dezelfde manier bij dergelijke gebeurtenissen. Je temperament (de aard van het beestje), je veerkracht (of je al of niet makkelijk herstelt van opgelopen negatieve ervaringen) en de mate waarin je als kind ondersteuning ervaart vanwege de volwassenen bepalen dat verdriet mee.

De manier waarop een kind z'n verdriet uit, is daarbij afhankelijk van de leeftijd. Een jong kind denkt nog heel concreet, direct. De rechtlijnigheid tussen een gebeurtenis en een gevoel is duidelijk. Als iemand een stuk speelgoed afpakt, word ik kwaad. Als mama weggaat, ben ik verdrietig. Pas later – vanaf een jaar of zes – geeft het kind een betekenis aan de gebeurtenis. Die kan verschillen van kind tot kind en is ook

afhankelijk van de context. Als je fiets gestolen wordt op de dag dat je hoort dat je ouders gaan scheiden, kan dat eerste je niet zoveel meer schelen. Naast het gebruiken van taal – vertellen, roepen, wenen – zendt een kind ook andere signalen uit. In z'n houding en manier van kijken, met gedrag als stampen of gooien met dingen, maar ook via spel en tekeningen. Minder duidelijke reacties zijn onder meer stil worden, zich afzonderen, regressief gedrag zoals duimzuigen of bedplassen, opstandig reageren, moeilijk eten/slappen, buikpijn.

Soms is het verdriet te groot. Bovendien kan ook een kind depressief worden. Bijzonder aan kinderen is dat de depressie zich minder rechtstreeks uit. Zich slecht voelen, negatief denken, geen energie meer hebben – het zijn de symptomen van depressie bij volwassenen. Een kind vertoont heel andere symptomen zoals concentratieproblemen, vijandig of agressief gedrag, faalangst, sociaal geïsoleerd geraken, lichamelijke klachten.

Hoe help je jouw kind het best wanneer het verdrietig is? Belangrijk is dat je openstaat voor gevoelens. Het gevoel opmerken en het geldig verklaren, is de eerste stap. Kinderen krijgen nog te vaak te horen dat ze „om zo'n bagatel niet moeten wenen” of „dat het allemaal zo erg wel niet is”. Doe teleurstellingen en verdriet niet

af met: „Daar word je flink van.” Loop niet weg van moeilijke momenten: uitgerekend in een crisis krijg je als ouder de kans veel voor je kind te betekenen. Probeer niet elk negatief gevoel te vermijden of goed te maken met iets anders. Wordt je dochter niet uitgenodigd voor een feestje, ga dan niet onmiddellijk een andere fantastische activiteit plannen. Is het konijn van je zoontje dood, vervang dat niet zomaar. Akelige en verdrietige gebeurtenissen verwerk je beter als je er een tijdje flink van in de put mag zitten.

Reik je kind gevoelstaal aan, door zelf over je gevoelens te praten (toe te geven dat je zelf verdrietig bent en te vertellen hoe je daarmee omgaat) of door samen kinderboeken te lezen. Bedenk echter dat helpen woorden vinden voor verdriet, niet hetzelfde is als dicteren wat je kind moet voelen. ‘Taal’ is nodig om je gevoelens en het gedrag dat daaruit voorkomt in goede banen te leiden. Kinderen die zichzelf kunnen troosten, hebben een stap voor. Lukt het je kind niet zich met woorden te uiten, geef het dan ander gereedschap: tekenmateriaal, stressbal, boksbal, schreeuwplek...

Wees gerust, verdriet gaat over. Maar wees vooral gerust als je kind leert dat verdriet misschien niet prettig is, maar dat je het kunt delen, dat je getroost kunt worden en dat je nooit alleen staat.”