

Hoe je kind helpen in het omgaan met een narcistische ouder?

Wegwijzer in het co-ouderschap met een narcist

9 opvoedingsstrategieën

Voor wie is deze wegwijzer?

Je wil dat je kinderen gelukkig zijn. Maar sinds de echtscheiding, stapelen de problemen voor je kinderen maar op.

Mijn kinderen worden gebrainwasht bij mijn ex. Hij maakt ze slechte dingen over mij wijs!

Mijn ex traumatiseert de kinderen. Ze zijn doodmoe en onhandelbaar als ze terug bij mij komen.

Ze maken zoveel stress mee. Ze lijken wel stuiterballen met ADHD nu.

Je bent super ongerust. Je probeert te overleggen. Je schakelt instanties in. Maar dat helpt niet. Soms maakt dit de manipulaties en leugens van je ex narcistische ouderg erger.

Ik begin eerst met wat uitleg over wat een NARCISTISCHE OUDER ouder met de kinderen doet na de scheiding en met hun brein. Dit inzicht helpt je om de 8 opvoedingsstrategieën toe te passen.

Wie heeft deze wegwijzer geschreven?

Ik ben An Brems en een coach gespecialiseerd in moeilijke echtscheidingen. Ik wil de stem van kinderen in deze conflictsituaties versterken.

Dit doe ik enerzijds door te werken met één ouder. [Recent onderzoek](#) wijst uit dat dit werkt. Maar ook de ervaringen van Alianza en Lieve Cottyn die tientallen jaren succesvol hier pionierswerk deden. Bij hen leerde ik het werk en ontstond de visie van Glinster.

Anderzijds begeleid ik jonge kinderen en tieners in een groepsreeks om veerkrachtiger te staan na de echtscheiding. In Nederland is dit al heel gewoon. Het is heel krachtig welke processen kinderen afleggen in deze groepen.

In 9/10 begeleidingen is er een co-ouder met psychische problemen: verslaving, depressie, stemmingswisselingen, agressie,... De kinderen moeten leren omgaan met zo een ouder. Dit noemen we KOPP-kinderen: kinderen met een ouder met psychische problematiek. Zij hebben meer kans op angsten, depressie, relatieproblemen en moeilijkheden op het werk. Toch kunnen ze ook perfect opgroeien tot gezonde, veerkrachtige volwassenen mits de juiste ondersteuning. Mijn eigen geschiedenis maakt dat ik deze kinderen feilloos aanvoel en kan bieden wat zij hiervoor nodig hebben.

Zo kwam narcisme mijn praktijk binnen. Ik startte een samenwerking met narcismecoach Nelly De Keye om deze problematiek beter te begrijpen. Zo groeide mijn inzicht en ervaring met deze kinderen wat heeft geleid tot deze wegwijzer.

Ik hoop van harte dat het van betekenis kan zijn voor jou en je kinderen.

An

Wat is het effect van narcisme op de kinderen?

Narcisme maakt eerst jouw leven kapot. Dan wanneer jij het de baas kan, maakt dit het leven van je kinderen kapot. Dat is de angst die jouw ex zaait. Deze angst houdt je dag en nacht bezig. Je slaapt niet meer. Je piekert. Je kan niet meer alleen zijn want dan overspoelt het je. Ongeruste mama's en papa's doordat de ex-partner zijn/haar gedrag angst zaait.

Je familie en vrienden zeggen dan: laat het los. Ze bedoelen het goed maar geven je allerlei adviezen zodat jij het kan loslaten. Omdat ze ook kwaad en gefrustreerd zijn. Dit brengt je nog meer in de war als ouder. Want zoiets groot kan je niet loslaten.

Vele ouders willen dan die angst uit hun leven bannen. Wegduwen. Ja natuurlijk wil je dat niet voelen. Want het gaat hier over je kinderen!

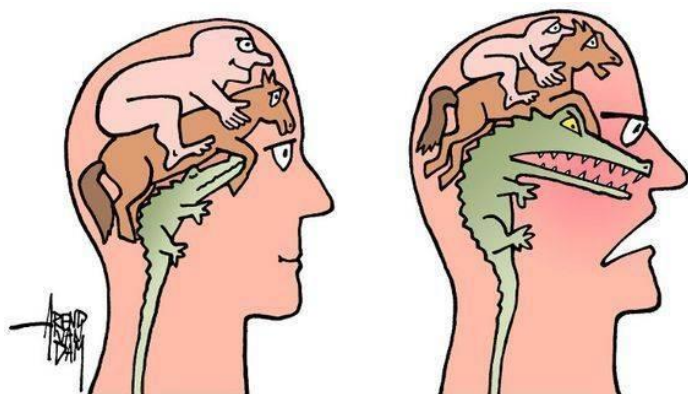
Maar ook hulpverleners zie ik reageren vanuit onwetendheid over co-ouderschap met een narcist. Met meer schade als gevolg. Ze gaan mee in het verhaal van de narcist, keuren de opvoedingsstijl van de goedbedoelende ouder af, en komen zo ook terecht in het web van leugens en manipulatie. Ze zijn een pion van de narcistische ouder om jou kapot te krijgen. Zodat jij niet meer kan genieten van het mama of papa zijn. Co-ouderschap met een narcist heeft gespecialiseerde hulp nodig.

Wat gebeurt er dan met de kinderen?

- Ze slapen slechter in.
- Wanneer ze bij jou zijn, klampen ze zich vast aan jou. Ze knuffelen meer, willen heel veel positieve aandacht.
- De schoolresultaten en concentratie verslechteren.
- Ze zijn onrustig en het lijkt wel of ze ADHD stuiterballen geworden zijn.
- Ze stellen jou superveel vragen. Of praten juist niet meer met je over de narcistische ouder.
- Ze willen jou beschermen omdat jij ook verdriet en stress hebt.
- Ze krijgen buikpijn op de moeilijkste momenten (afscheid, slapen gaan).
- Ze worden agressief.
- Ze keuren je af. In het ergste geval is er een breuk in het contact met jou.

Ik zeg je: Neen, dat kan je niet loslaten of aanvaarden.

We leven in een maatschappij waarin we vervreemd zijn van angst. We verdragen het niet meer. Waardoor het juist sterker wordt. Dit heeft te maken met hoe ons brein werkt.



Angst zit in ons zoogdierenbrein (hier het paard). Bij te veel stress, wordt ons mensbrein kleiner. Dat zie je op de tweede tekening. Net dat mensbrein hebben we nodig wanneer de co-ouder een narcistische ouder is. Dat leer ik je met deze wegwijzer.

Wat is de uitweg?

Maar die angst kan juist een krachtige drive worden. Om moedig te zijn. Dan laat je je niet meer leiden (lijden!) Door de angst die de NARCISTISCHE OUDER zaait.

Zodat het jouw leven en dat van de kinderen niet beheerst. Zodat je jezelf vrij voelt om de ouder te zijn die je kinderen nodig hebben.

Jij als veilig eilandje van rust. Oké, daar mag het ook al wel eens donderen of regenen. Maar er is vertrouwen. Dat daarna de zonschijn er weer is. Dit vertrouwen hebben je kinderen nodig om gezond te ontwikkelen. Wat kan, ondanks het narcisme van hun mama of papa.

We leven in een maatschappij waarin we vervreemd zijn van angst. We verdragen het niet meer. Waardoor het juist sterker wordt. Dit heeft te maken met hoe ons brein werkt

Dit mensbrein kan je stimuleren bij je kinderen.

- Ze zijn weerbaar tegen het gedrag van de narcistische ouder.
- Ze kunnen veerkrachtiger omgaan met teleurstellingen in de narcistische ouder.
- Ze concentreren zich beter.
- Ze ervaren innerlijk rust.

9 opvoedingsstrategieën

Wat hebben de kinderen nodig om ervoor te zorgen dat ze weerbaar en veerkrachtiger worden?

Wat is veerkracht wel?

Het vermogen om na tegenslag terug recht te veren.

Hoe goed je om kan gaan met stress.

Veerkracht kan je oefenen en beter in worden.

Omringd zijn door een steunend netwerk

Wat is veerkracht niet?

Het onder controle hebben van wat er met je gebeurt.

Altijd leuke dingen meemaken.

Altijd fijne gevoelens en gedachten hebben.

Een kwestie van geluk of persoonlijkheid.

Alleen die persoon die weinig veerkracht heeft, heeft hier last van.

1. Vermijd conflict met de narcistische ouder
2. Leg het narcisme niet uit aan je kinderen
3. Stel de juiste vragen
4. Stimuleer de veerkracht van je kind
5. Omring je kind met hoop
6. Ontwikkel de stem van je kind
7. Voed traumasensitief op
8. Leer je kind boos zijn
9. Ontdek de pauzeknop

In het volgende bespreek ik beknopt elke opvoedingsstrategie.

1. Vermijd conflict met de narcist, ook wanneer je kinderen het niet zien of horen

Vermijd conflict met de narcist zodat de kinderen niet opgroeien met jou als onzekere ouder. Dus ook contact. Alle contact. Mails, telefoon, tijdens de wisselmomenten. Zie je de andere ouder toch nog een keer? Toon geen greintje emotie. Geen contact is de tactiek van de grijze steen.

Want alles gebruiken ze tegen je. Het voedt het narcisme. Wat niet wil zeggen dat we ons erbij neer moeten leggen. Ouders die bij mij deze klik maken, zie ik openbloeien.

Maar het is een grote hindernis en vaak een zware dobber voor deze ouder. Vergelijkbaar met een rouwproces. Je had het graag anders gezien voor je kinderen. Dat is weg.

Door te blijven hangen in de onrechtvaardigheid geraak je geen stap verder, maar het houdt je overlevingsbrein tevreden. Zolang je vecht, zal er wel een winnaar zijn. Jammer genoeg, wanneer de negatieve spiraal intreedt, zijn er enkel verliezers. Vooral de kinderen.

Deze 'gevechten' om het conflict te winnen, geven je onmiddellijk een beter gevoel. Wij winnen van het narcisme. Jammer heeft een narcist weinig nodig om het volgende conflict alweer op gang te brengen. Zo blijf je in de wanhoop. Kinderen voelen dit aan

Dat vraagt dus om een andere aanpak.

Parallel ouderschap doorbreekt elk contact met de narcist. Omdat kinderen nu eenmaal voelsprietjes hebben. Ze voelen ook wat je probeert te verbergen.

Voorbeeld: Nancy wil de wisselmomenten goed doen verlopen. Haar ex John komt dan tot aan de voordeur. Zij doet open en voelt zijn dominante, afkeurende blik. Ze wil, in het belang van de kinderen, zeggen dat de schoolfotoğraf volgende week komt. Ze wordt afgeblaft en uitgescholden. Uit het niets. De kinderen staan in de deuropening en horen alles. Ze vinden het eng. Nancy staat ook te bibberen. John is in zijn element. Hierdoor krijgen de kinderen een fout voorbeeld van grenzen stellen, verbale agressie toelaten en zelfzorg. Wat kan Nancy volgende keer doen? Afscheid nemen van haar kinderen in de living. Wanneer de bel gaat, de kinderen de deur laten openen en achter zich dichttrekken. Het briefje over de schoolfotoğraf geeft ze mee in de boekentas. Zij is rustiger. De kinderen kunnen zonder conflicten naar papa gaan.

Effecten

- Gezond beeld over grenzen stellen
- Stressniveau zakt bij de kinderen
- Stressniveau zakt bij jou als ouder
- Stressniveau zakt bij de narcistische ouder

2. Leg het narcisme niet uit aan je kinderen. Hoe goedbedoeld ook.

Ja, je kinderen verkeren vaak in onveilige situaties.

Ja, daar moet het gerecht beter ingrijpen en daarin schieten ze narcistische ouderg vaak te kort.

Nee, je kinderen weten dat beter niet.

Dit is heel ondermijnend voor hun veerkracht. Geloof opnieuw in de kracht van je kind. Kinderen maken zelf hun eigen conclusies wanneer ze er klaar voor zijn. Maar ze willen mama of papa graag kunnen en mogen zien. Dit draagt bij tot hun eigen identiteit, zelfvertrouwen en stabiliteit. Wanneer ik ouders deze klik zie maken, gaan ze op een andere, constructieve manier praten met hun kinderen.

Een kind bouwt zijn identiteit op naar het model van zijn ouders. Door de andere ouder af te wijzen, gaat het kind ook een deel in zichzelf afwijzen. De kans bestaat dat het kind jou gaat afkeuren daarvoor. Wanneer je kind groeit, zal hij zelf conclusies trekken over de leugens en manipulaties van de narcistische mama of papa. Dan mag je gerust hierover praten en correcte informatie geven.

Voorbeeld

De mama van Robbie, 7 jaar, zegt tegen hem dat papa al haar geld heeft afgepakt en gestolen na de scheiding. Robbie vertelt dit aan papa. Papa wordt kwaad. Dat is helemaal niet waar. Dit moet hij rechtzetten want dat mag Robbie niet over hem denken. Papa begint het verhaal te weerleggen met feiten en moeilijke woorden. Robbie snapt het niet. Hij vertrouwt zijn mama? Waarom zegt papa dat mama liegt? Hij raakt in verwarring en verdrietig. Hoe zou papa dit anders kunnen doen? Door aan Robbie te vragen wat hij zelf hiervan denkt. Wat doet dat met Robbie, dat mama zoiets verteld? Iets later ziet Robbie zijn papa eerlijk een discussie met zijn nieuwe vrouw uitpraten. Robbie is fier op zijn papa. Dat wil hij ook kunnen!

Effecten

- *Het kind ontwikkelt een gezond zelfbeeld*
- *Het kind gelooft in eigen veerkracht*
- *Opbouwende gesprekken*
- *Verbondenheid tussen jou en het kind*

3. Stel de juiste vragen

Als je kind met een verhaal komt van de narcistische ouder, vragen we:

- Wat heb jij dan nodig?
- Wie zou je dan kunnen helpen?
- Wat kunnen die doen/zeggen?
- Wat zou jij kunnen doen?
- Hoe kan je dan voelen, dat ik aan je denk en je steun?

Kinderen en ouders verbazen me met hun creativiteit en verbondenheid daarin.

Voorbeeld: Clara, 14 jaar, vertelt aan haar mama hoe papa geld uit haar spaarpot heeft gestolen. Mama is de borden aan het afdrogen en begint dit ruwer te doen. Oh, wat kan ze hem toch iets doen! Ze zegt aan Clara dat dit helemaal niet eerlijk is en hij moet stoppen. Clara voelt haar machteloos. Ze vindt het ook oneerlijk, maar dat verandert toch nooit. Ze gaat naar haar kamer waar haar verdriet los komt. Volgende keer zegt ze het best niet meer aan mama, want dan is mama ook weer gekwetst en verdrietig.

Hoe kan mama anders reageren? Clara, wat kan je doen als jij dat opmerkt daar? Wie kan je aanspreken om je te helpen? Wat kan ik doen om jou te helpen? Clara voelt dat mama haar steunt. Ze gelooft dat ze hier wel sterker door kan worden.

Effecten

- *Het kind leert zijn eigen krachten aanspreken.*
- *Het kind leert de pijn van tegenslag verwerken.*
- *Het kind voelt zich gehoord en veilig bij jou.*
- *Het kind kan papa graag blijven zien ondanks de slechte kanten.*

4. Stimuleer de veerkracht van je kind

Veerkracht is de barometer voor geluk. Veerkracht is hoe je weer rechtop komt na een teleurstelling. Bespaar je kind dus geen bijkomende kleine teleurstellingen in zijn leven. Dit zijn juist cadeautjes. Waarmee je kan oefenen.

Als je kind op een mooie zomerdag in de speeltuin valt en zijn knie ligt open, ga dan niet meteen terug naar het leuke van de dag. Laat je kind even huilen. Soms is dit ongemakkelijk voor ons. Vaak gaan kinderen juist harder huilen als we te snel naar het fijne moment terug willen gaan.

Emoties voel je in je lichaam. Ze helpen ons in het leven. Leer je kind te luisteren naar dit gevoel. Merk samen op dat dit ook weer voorbijgaat.

Dit kan je op een prachtige en ontroerende manier ondersteunen met het prentenboek 'Toverdruppels' van Nathalie Slosse. Er zijn nog tal van prentenboeken in de bibliotheek om dit te stimuleren.

Voorbeeld

Sien en Emma willen niet naar mama gaan. Ze zien er echt tegen op. Het is er niet gezellig en mama helpt niet met het huishouden. Het is weer wisselmoment. Papa gaat de meisjes afzetten bij hun mama. Onderweg is de spanning te snijden. Papa voelt zich erg ongemakkelijk en probeert hen af te leiden met flauwe mopjes. Hij zegt dat het best wel zal meevallen bij mama. Zo hoopt hij hen moed te geven. Maar de meisjes worden er juist onzeker van. Wat ze voelen, stoppen ze gauw weg. Het moet leuk worden. We willen papa niet teleurstellen. Maar straks is papa er niet meer, hoe moet het dan?!

Wat kan papa anders doen? Zeggen dat dit weer best lastig is voor de meisjes. Dat hij het ook lastig vindt, want hij denkt na de wissel wel vaak aan hen. Rot hé! De meisjes zeggen ja! De onzekerheid in hun buik ebt weg want het is gehoord. Ze beginnen spontaan over die nieuwe turnmeester op school.

Effecten

- *Het kind stopt geen energie in het wegduwen van emoties.*
- *Het kind ervaart dat emoties komen en gaan.*
- *Het kind begrijpt dat emoties ons iets willen zeggen.*
- *Het kind durft te voelen en kan zichzelf troosten.*

5. Omring je kind met hoop

Ik zie ouders die zelfs de grootste machteloosheid in de situatie met de narcistische ouder niets vertellen aan hun kinderen. Want het brein van je kind is nog in volle ontwikkeling. Het is afhankelijk van jou om goed te groeien. Het is zelf nog niet in staat om angst een plek te geven. En als de angst te lang aanhoudt, net zoals bij jezelf, dan ontstaan er patronen in de hersenen die héél moeilijk te genezen zijn.

Zoek vriendjes, hobby's, familieleden uit voor je kinderen die hen energie geven. Waar ze even niet aan de miserie denken. Dit zijn eilandjes van rust. Mijn grote inspiratie hierin is professor Rober aan de KU Leuven, expert in parentificatie en KOPP (kinderen van ouders met een psychische problematiek).

Dat wil zeggen dat kinderen die opgroeien met een ouder die niet goed voor hen zorgt, emotioneel en/of fysiek, toch kunnen opgroeien tot gezonde volwassenen. Als ze eilandjes van rust hebben. Plekken waar ze veilig zijn en zichzelf mogen zijn.

Omringd door volwassenen die psychisch flexibel in het leven staan. Die authentiek vertrouwen voorleven. Waar het kind even kind mag zijn. Dit beschermt hen tegen een eigen psychische labiliteit. En hé, je moet je niet schuldig voelen als jij het niet perfect doet. Je bent het aan het leren om ouder te zijn, daar hoort vallen en opstaan bij. Zolang je achteraf de ruzie, het geroep of je ongeduld bespreekt met je kind, komt het goed.

Effecten:

- *Het mensenbrein dat nadenkt, pauzeert en alles regelt kan goed ontwikkelen bij het kind.*
- *Het kind gaat redelijk om met angsten.*
- *Het kind piekert niet eindeloos.*
- *Het kind neemt opvoeders als rolmodel om in het leven te staan*

Voorbeeld. Sarina heeft het financieel moeilijk na de echtscheiding. Haar zoon Seb, 11 j, is graag bij zijn vader want daar wordt hij verwend met uitstapjes en de nieuwste multimedia. Sarina voelt haar schuldig maar ook kwaad. Telkens Seb terugkomt en leuk vertelt over papa, reageert ze bitsig. Seb is teleurgesteld. Hij keek er zo naar uit mama te zien. Bij papa is het chaos. Papa laat hem vaak alleen thuis en dan weet hij niet wanneer papa terug komt. Dat wil hij wel niet zeggen aan mama, want dan wordt ze nog meer ongerust. Maar bij mama voelt Seb zich veilig. Hij geniet van het samen in de zetel zitten met haar. Nu is dat verpest. Wat heeft hij verkeerd gedaan?

Wat kan Sarina anders doen? Echt luisteren naar Seb. Hij is blij om haar te zien en wil zoveel vertellen. Ze heeft gehoord dat tieners je echt nodig hebben, ook al tonen of zeggen ze het niet. Ze hebben een veilige basis nodig. Dat helpt haar. Ze begint popcorn maken voor bij de film terwijl ze luistert. Dit heeft ze nodig om kalm te blijven in haar eigen kwaadheid naar haar ex.

6. Ontwikkel de stem van je kind

An, ik wil dat mijn zoon zijn stem kan laten horen! Je stem laten horen is contact voelen met je verlangens en noden. Je durft hiervoor op te komen bij anderen door het te vragen of te zeggen. Kinderen en tieners in moeilijke echtscheidingen verliezen vaak dit contact. Omdat de ouders plots veel wensen en noden hebben. Financieel, praktisch, emotioneel. Dan duwen ze dat van henzelf gauw in een hoekje.

Deze vraag krijg ik bij elke aanmelding door een ouder in een moeilijke scheiding. Of ik hun kinderen daarin kan helpen. Natuurlijk. Maar ik wil ook met jou aan de slag. Want jij bent als ouder dé sleutelfiguur voor je kind.

Je kind gaat jou niet alles vertellen over de narcistische ouder. Ik zie ouders dan vaak in een kramp schieten. Vertel! Want ik wil weten of je gelukkig bent. Maar dat hoeft niet. Kijk naar het gedrag van je kind. Voelt het zich vrij? Geef zelf het goede voorbeeld door op te komen voor jouw verlangens. Dat gaan ze kopiëren en mee experimenteren als ze er klaar voor zijn.

De stem van je kind ontwikkelen kan ook met andere situaties. Laat je kind keuzes maken. Help je kind twijfelen en onderzoek welke redenen het heeft om de uiteindelijke keuze te maken. Ga niet als een helikopter boven je kind cirkelen. Nodig het uit om zelf bij de bakker binnen te gaan en een koffiekoek te kiezen.

Ik speel heel veel vragen terug naar kinderen. Dan vragen ze mijn mening. In plaats van dat te geven, vraag ik: 'Wat denk jij daarvan?'. Leer hen ook dat meningen kunnen verschillen en dat dit oké is. Ik lust liever appels dan peren. En jij?

Effecten

- *Het kind voelt zich veilig om iets te vertellen bij jou.*
- *Het kind herkent zijn eigen verlangens en noden.*
- *Het kind spreekt over wat hij wil en denkt.*
- *Het kind kiest bewust en niet wat hij denkt te moeten kiezen.*

Voorbeeld: Tom zijn 2 zonen vertellen niets over hoe het bij mama gaat. Maar hij is 20 jaar samen geweest met haar. Hij kent haar. Zo dominant. Je mag nooit zelf iets kiezen, alles draait rond haar. Zijn zonen hebben dat vroeger wel verteld, dat als zij een tv programma willen zien bij haar, dat niet doorgaat. Maar nu zwijgen ze. Het is alsof ze zich erbij neerleggen. Tom dringt aan. Vertel aan mama wat je denkt! Wat jij wil doen! Dat zij moet helpen met huiswerk! Dit werkt niet. Waarom? Zijn zoons voelen zich angstig. Ze gaan aan papa zeggen: ja, dat zullen we doen. Want ze willen geen bang hebben. Maar ze doen het niet bij mama. Ze leren om te zeggen wat de andere wil horen, om die tevreden te stellen. Maar zelf zijn ze niet tevreden.

Hoe kan het anders? Tom praat met zijn zoons over de nieuwe fiets die ze krijgen. Mama heeft haar stempel al gedrukt, oké. Welke fiets vinden zij leuk? Ze doorbladeren de folder en papa spreekt over zijn passie, voetbal. Daar kan hij in opgaan! Hé, zijn zoons worden ook enthousiast. Want fietsen is hun ding. Dat maakt hen blij. Ze kijken opnieuw naar de fietsen in de folder. Misschien wil ik die wel?

7. Geef onvoorwaardelijke liefde

Onvoorwaardelijke liefde is iemand graag zijn mét zijn moeilijkheden. Het moeilijk gedrag gaan we veilig opvangen.

Wanneer het moeilijk gedrag stelt, jou afwijst of prikkelbaar is, weet je dat dit komt door de psychische en/of fysieke schade van het narcisme. Je gaat het moeilijk gedrag toelaten. Maar wel de veiligheid bewaken. Het is een ontlading van het trauma dat het kind bij de andere ouder oploopt.

Je kind reageert soms echt buiten proportie op een klein voorval. Hij wordt snel boos, zoekt ruzie, stoot je af of zoekt dan weer heel veel affectie op. Je geraakt gefrustreerd. Maar niet als je trauma beter begrijpt. Je kind heeft een manier ontwikkeld om te overleven. Niet om het jou moeilijk te maken. Als je kijkt door de ogen van je kind, die ook bedrogen en belogen wordt door zijn eigen ouder, ga je anders om met lastig gedrag.

Jij bent de volwassene. Jij weet dat het trauma geraakt wordt en het kind daardoor als een stuiterbal door de kamer vliegt.

De narcistische ouder is onvoorspelbaar. Als het kind steun of troost zoekt, krijgt het dat niet daar altijd. Soms zelfs een hele boze lading. Dit voelt onveilig aan. Je kind gaat dan opnieuw controle proberen te hebben. Hierdoor gaan ze zich op een andere manier gedragen. Dat is vaak lastig.

Blijf kalm en nabij. Keur het gedrag van je kind af. Oké, je bent verdrietig en kwaad, en toch; wij gooien hier niet met het eten. Dit vraagt veel geduld om vol te houden want het effect is niet meteen.

Effecten

- *Het kind ontwikkelt zelfwaarde (ik ben het waard om graag gezien te worden, ondanks dat ik soms lastig doe)*
- *Het kind krijgt structuur en grenzen.*
- *Het kind voelt zich niet afgewezen.*
- *Het kind leert zichzelf kalmeren.*
- *Het kind voelt zich gehoord. Het probleemgedrag neemt af.*

Voorbeeld: Kim gaat na het wisselmoment naar een communiefeest met Mila 6j en Louis 8j. Normaal spelen ze leuk als ze ergens uitgenodigd zijn. Maar deze keer is het niet te doen. Ze slaan elkaar. Duwen en trekken. Ze zeuren dat ze honger hebben maar ze eten niets van het eerste hapje. Kim wordt ambetant. Hier had ze zo naar uitgekeken. Ze berispt haar kinderen, verheft haar stem en zegt dat ze flink moeten zijn. Mila haar buik begint nog meer raar te doen. Nu is mama boos ook boos op mij. Wat moet ze met dat nare gevoel doen? Ze weet het niet. Ze gaat precies ontploffen. Ze wordt nog kwader op mama. Dan zal mama wel helpen met mijn buikpijn.

Wat kan hier anders? Kim is teleurgesteld dat haar kinderen vervelend doen op het feest. De anderen begrijpen dat niet. Ze stuurt een berichtje naar haar zus. Die weet wat de kinderen meemaken. Zo raapt ze de moed bij elkaar om het communiefeest te verlaten. Ze wil niet dat haar kinderen zich nog slechter voelen. Ze gaan naar een speeltuintje. Mila ravot en raakt haar energie kwijt. Wat is ze blij dat ze rustig kan spelen. Wat is ze blij met haar mama. Die ziet haar écht graag!

8. Leer je kind boos zijn

Door traumatische ervaringen ontwikkelt het menselijk deel van het brein zich niet goed. Dat zorgt voor de beheersing van emoties. Je kind heeft jou nodig om emoties te leren beheersen. Het is daarom belangrijk dat jij je eigen boosheid leert reguleren.

Boosheid is een gezonde emotie.

1. Benoem de boosheid en erken het
2. Time out (evenveel minuten als de leeftijd van het kind)
3. Stel de oorzaak vast
4. Geef je kind woorden
5. Help bij het oplossen van het probleem
6. Pak het probleem aan of maak een plan
7. Blijf zelf rustig en veilig

Effecten

- *Het kind leert boos te zijn en dit te uiten op een aanvaardbare manier.*
- *Het kind begrijpt waarom het zich boos voelt.*
- *Het kind kan op een gezonde manier grenzen aangeven.*

Voorbeeld

Noah, 9 jaar, heeft woede aanvallen. Papa is heel erg kwaad op zijn ex. Ze manipuleert alles en veegt haar voeten aan de afspraken. Gisteren was ze weer te laat om Noah te brengen. Kwaad dat hij was! Dit kropt hij op. 's Avonds heeft zijn frustratie weggesnoept. Noah wordt vandaag weer razend bij zijn huiswerk. Papa reageert heel streng. Naar je kamer! Zo'n gedrag wil hij niet in dit huis. Dat moet stoppen. Op zijn kamer zal hij wel kalmeren. Noah doet dat ook. Daar slaat hij op zijn kussen tot hij moe in slaap valt. Dit zal zich volgende keer weer herhalen. Zo leert Noah niet om te gaan met zijn boosheid. Hij snapt er trouwens niets van.

Wat kan anders? Papa kan praten met een vriend over zijn boosheid. Hé, wat een stomme ex. Dat doet deugd, zo eens goed afgeven! Wanneer Noah kwaad wordt, begrijpt hij dit. Noah is een hele week bij haar geweest. Je zou voor minder kwaad worden. Hij geeft duidelijk aan dat Noah niet met het bord mag gooien. Maar dat hij wel snapt dat hij boos is. Hij stuurt Noah naar zijn kamer, want ze hadden eerder besproken dat dit helpt. Na enkele minuten gaat papa eens piepen. Noah is al wat kalmer.

9. Ontdek de pauzeknop

Kinderen die chronische stress meemaken, zijn impulsief. Dat heeft weer met het brein te maken. Dit kan je oefenen met je kind, maar begin gemakkelijk. Anders gaat het misschien niet lukken. Dan is je kind teleurgesteld en niet geloven dat hij zijn impulsen kan beheersen.

Kinderen krijgen veel prikkels te op een dag. Dit ont-prikkelen is nodig om te ontspannen. Leer dit aan je kind. Bij welke hobby of spelletje vergeten ze even alles?

Overstelp hen ook niet met jouw vele vragen over de week bij de narcistische ouder. Laat ze op eigen tempo hier een weg in vinden. Soms is tijd heel heilzaam. De tijd nemen. Doe dit ook voor aan je kinderen door eens even te niksen.

Effecten

- *Het kind leert om de frustratie te verdragen.*
- *Het kind kan wachten wanneer het honger heeft, aandacht wil...*
- *Het kind ontdekt zijn eigen manieren om rustig te worden.*
- *Het kind voelt zich vrij en voelt zijn eigen tempo aan.*

Voorbeeld: Finn 7j is bij een vriendinnetje gaan spelen. Ze komen thuis. Ze merkt dat ze haar pop vergeten is daar. Ze wil die pop meteen terug hebben. Oma is radeloos. Ze heeft ook nog het kleine broertje van 7 maanden om voor te zorgen. Ze kan er toch niet achter rijden? Finn raakt helemaal overstuurd. Als je nu het popje zou halen, leert Finn niet om te wachten en zich ambetant te voelen. Dit deel van de hersenen moet nog groeien bij haar.

Dan komt mama thuis. Ze ziet de spanning op oma haar gezicht. Finn legt het uit. We gaan pop halen, mama! Neen, zegt mama rustig. Morgen zal Nora het meebrengen naar school. Dan heb je het terug. Finn begint te roepen en te tieren. Mama blijft kalm naast haar. Na een kwartier is de huilbui over. Goed zegt mama, gaan we nu samen de pizza maken?

Voel je dat je ondersteuning hierin kan gebruiken?

Ik ondersteun ouders en kinderen die hier dagelijks mee te maken hebben.
Wil je graag weten of ik jullie kan helpen?

Dan nodig ik je van harte uit voor een gratis verkennend gesprek.

[Klik hier](#) om een afspraak te maken.