

## 12 tips

### Voor ouders met een visueel ingesteld & sterk voelend kind

Je ziet je kind worstelen en gunt het rust en tevredenheid. Veelal zijn de reacties en uitingen intens en heftig. Je kind voelt zich bedreigd door zijn/haar heftige gevoelens en kan dit niet reguleren (heeft dat nog niet geleerd). Het schiet in de overlevingsstand.

Vaak grijpen we in, omdat er wat moet gebeuren, zonder écht begrip te hebben voor het gedrag van ons kind. En dat werkt dikwijls niet (voor op de lange termijn).

Wat werkt dan wel wanneer je kind in de overlevingsstand staat?:

1. Blijf altijd in verbinding met je kind en blijf letterlijk nabij. Hij/zij wil zich veilig en gehecht voelen, juist op zo'n moment.
2. Heb het over gedrag van je kind en niet over je kind zelf.
3. Geef erkenning voor hoe jouw kind de dingen ziet en ervaart. Je hoeft het er niet mee eens te zijn, je kunt het wel 'zien'. Het is de waarheid van je kind. Bijvb. 'Ik zie dat je gefrustreerd raakt van de ruzie met je zusje.' 'Ik merk aan je dat het huiswerk niet lukt zoals je zou willen'. Je kind voelt zich gezien.
4. Geef je kind autonomie binnen jouw kaders. Door controle te houden, probeert je kind zich veilig te blijven voelen. Bijvb. 'Je mag kiezen of je vandaag de konijnen eten wil geven of de vaatwasser in wil ruimen.' 'Ga ik je nu overhoren of na het eten?'
5. Geef ruimte voor 'alleen'-tijd. Deze kinderen hebben echt tijd nodig om alles wat er in hun hoofd en lijf omgaat en plekje te geven. Bestook ze niet gelijk uit school met allerlei goedbedoelde vragen. Je kind geeft vanzelf wel aan wanneer het klaar is voor contact. Dit heeft niets met jou te maken, maar alles met het moeten reguleren van spanning bij hem/haar zelf.



6. Reageer niet op alles wat je kind zegt en doet. Kijk wat hij/zij nodig heeft. Welke behoefte ligt er achter het gedrag? Zit er onder die boosheid misschien frustratie en verdriet omdat er weer iets niet is gelukt zoals je kind had bedacht en gehoopt? Als je dit ziet, merkt je kind dat in jouw reactie. Het zorgt voor mildheid.
7. Wees nabij en zeg niets. Het is niet jouw taak om de emotie te stoppen, die mag er zijn. Blijf wel aanwezig, ze hebben je nodig.
8. Wees die 'vuurtoren-ouder'. Blijf rustig en kalm, dan gaat die storm vanzelf liggen. En als deze gaat liggen ben jij er nog steeds. Dit laat zien dat je betrouwbaar bent (ook in de heftige storm).
9. Vermijd oogcontact in het heetst van de strijd, dit kan als een bedreiging voelen.
10. Wees voorspelbaar en duidelijk. Dan hoeft je kind niet te gaan twifelen of tobben. Er komt al zoveel aan prikkels binnen. Het is zoals het is afgesproken (houd je ook aan de afspraak). Dat is fijn.
11. Geef overzicht in schoolwerk, waar gaat het over en wat is de bedoeling? Voordat je kind een puzzel gaat maken, wil hij/zij éérs zien wat het eindresultaat moet worden.
12. Leg uit waarom iets geleerd moet worden, het waarom is essentieel voor deze kinderen. Ze willen er een gevoel bij krijgen.

Er is natuurlijk nog veel meer te vertellen over deze mooie kinderen. Zeker ook in hoe ze het beste kunnen leren bijvoorbeeld. Soms wordt het zelfs steeds lastiger je kind naar school te krijgen. Zie hiervoor ook mijn specifieke tips om anders te kunnen leren.

Ik werk al zolang met deze intens gevoelige, creatieve, sterk visueel ingestelde, talentvolle, lieve kinderen. Ik denk graag mee! Want door het juiste te doen, heb je zoveel minder strijd en lukt het ineens wél thuis en op school! Zoek zeker contact met me als je het fijn vindt als ik met je meedenk.

