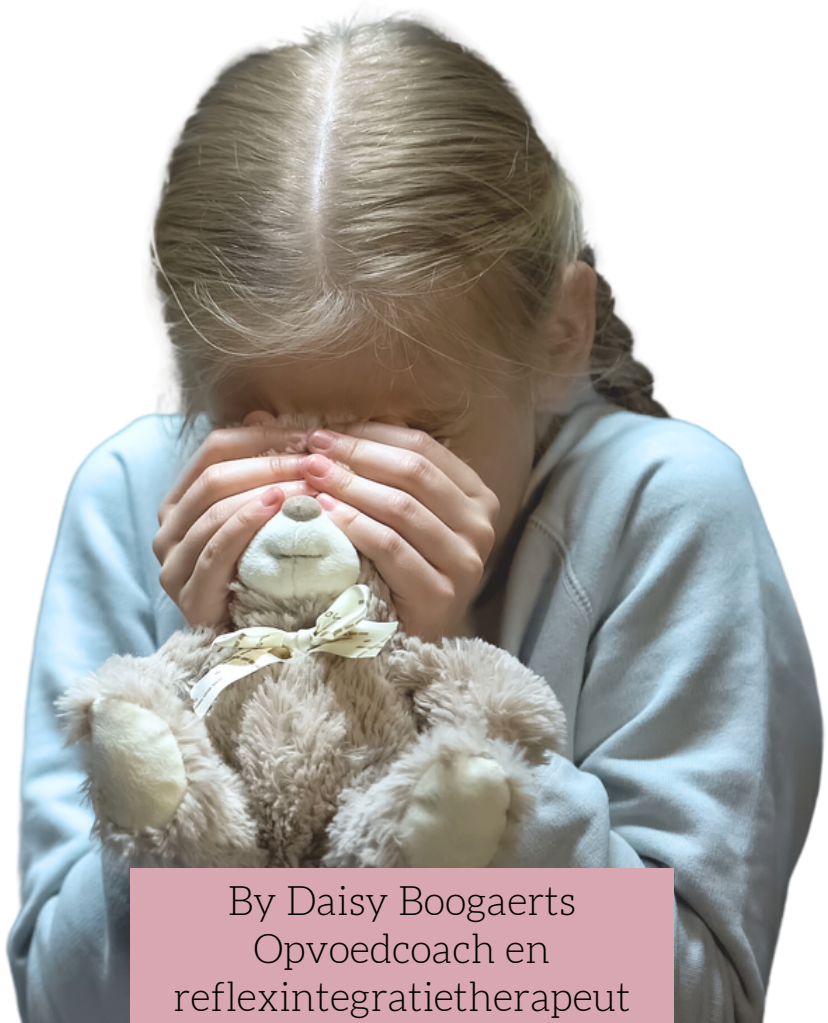


10 TOOLS DIE ANGST BEGRENZEN

*Een gids voor ouders om hun kind te
leren omgaan met angsten*



By Daisy Boogaerts
Opvoedcoach en
reflexintegratietherapeut

© 2023, Daisy Boogaerts
daisy@coachingdelotus.be

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige
wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen of op enige andere manier
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
uitgever.

VOORWOORD

Beste lezer,

Angst is een veelvoorkomende uitdaging waar veel kinderen vandaag de dag mee te maken hebben, en het is mijn overtuiging dat ouders en verzorgers een cruciale rol spelen in het bieden van de juiste ondersteuning en begeleiding.

Als ouder of verzorger van een angstig kind, begrijp je ongetwijfeld de impact die angst kan hebben op het welzijn en de dagelijkse activiteiten van je kind. Het kan verwarrend en ontmoedigend zijn als je niet weet waar te beginnen of welke stappen je moet nemen om je kind te helpen. Maar wees gerust, dit boek is speciaal ontworpen om jou te voorzien van waardevolle inzichten, bruikbare tips en praktische strategieën die je kunnen helpen bij het ondersteunen van je angstige kind.

Het doel van dit boek is om ouders en verzorgers te empoweren en te voorzien van de nodige kennis en tools om hun angstige kinderen te begeleiden. Het kan soms moeilijk zijn, maar met de juiste steun en zelfvertrouwen ben ik ervan overtuigd dat je een verschil kunt maken in het leven van je kind.

Ik hoop dat dit boek voor jou een bron van inspiratie en praktische begeleiding zal zijn terwijl je op reis gaat om je kind te ondersteunen bij het overwinnen van angst. Moge het je leiden naar nieuwe inzichten, nieuwe vaardigheden en vooral naar een sterke en liefdevolle band met je kind.

Liefs,

Daisy Boogaerts

INHOUD

Voorwoord

Hoofdstuk 1: Begrijpen van angst bij kinderen

Hoofdstuk 2: Het herkennen van angst bij kinderen

Hoofdstuk 3: Communiceren met een bang kind

Hoofdstuk 4: Omgaan met angstige situaties

Hoofdstuk 5: Het bevorderen van een gezonde levensstijl

Hoofdstuk 6: Professionele hulp en ondersteuning

Hoofdstuk 7: Zelfzorg

Hoofdstuk 8: Bevorderen van veerkracht en groei

Hoofdstuk 9: De invloed van schermtijd

Besluit

Dit uitgebreide eBook biedt een diepgaande kennis van angst bij kinderen en biedt praktische tools en strategieën voor ouders om angst bij hun kinderen effectief te begrijpen en te beheren. Het is een bron van begeleiding en ondersteuning om ouders te helpen hun kinderen te helpen gedijen en een leven te leiden zonder grenzen van angst.

1. BEGRIJPEN VAN ANGST BIJ KINDEREN

Angst is een normale en natuurlijke reactie op situaties die als bedreigend, gevaarlijk of onzeker worden ervaren. Kinderen zijn gevoelig voor angst omdat ze nog steeds bezig zijn met het ontwikkelen van hun emotionele en cognitieve vaardigheden. Het begrijpen van angst bij kinderen is essentieel voor ouders om hen te kunnen ondersteunen en begeleiden in het omgaan met hun angsten.

1.1 Wat is angst en hoe manifesteert het zich bij kinderen?

Angst is een complexe emotie die gepaard gaat met lichamelijke, cognitieve en gedragsmatige reacties. Bij kinderen kan angst zich op verschillende manieren manifesteren, afhankelijk van hun leeftijd en temperament. Bij jongere kinderen kan angst zich uiten in **huilen, vermijdingsgedrag, clingy gedrag, prikkelbaarheid en slaapproblemen**. Oudere kinderen kunnen last hebben van **buikpijn, hoofdpijn, concentratieproblemen, prikkelbaarheid en sociale terugtrekking**.

1.2 Oorzaken en factoren die angst bij kinderen kunnen beïnvloeden

Angst bij kinderen kan worden beïnvloed door verschillende factoren. **Erfelijkheid** speelt een rol, aangezien kinderen een verhoogd risico hebben om angstgevoelens te ervaren als ze een ouder hebben met een angststoornis. **Omgevingsfactoren, zoals stressvolle gebeurtenissen, traumatische ervaringen, familiale problemen en veranderingen in het leven van een kind**, kunnen ook bijdragen aan het ontstaan van angst. Daarnaast kunnen **negatieve denkpatronen, perfectionisme, gebrek aan zelfvertrouwen en problemen met emotieregulatie** de angstigheid van een kind versterken.

1.3 Verschillende soorten angsten bij kinderen

Er zijn verschillende soorten angsten die kinderen kunnen ervaren. Enkele veelvoorkomende zijn:

- **Gegeneraliseerde angst:** Kinderen met een algemene angst ervaren vaak zorgen en angst over veel verschillende aspecten van hun leven, zelfs zonder specifieke triggers.
- **Separatieangst:** Kinderen ervaren een overweldigende angst wanneer ze gescheiden zijn van hun ouders of verzorgers.
- **Sociale angst:** Kinderen met sociale angst hebben intense angst voor het beoordelen en afgewezen worden door anderen, wat sociale situaties moeilijk maakt.
- **Specifieke fobieën:** Deze angststoornis omvat intense angst voor een specifiek object of situatie, zoals spinnen, hoogtes, of het donker.

Door het begrijpen van angst bij kinderen kan je als ouders de nodige stappen ondernemen om je kind te helpen bij het omgaan met angsten. Het is belangrijk om geduldig te zijn, een veilige en ondersteunende omgeving te bieden, open communicatie te bevorderen en professionele hulp in te schakelen indien nodig. In de rest van dit boek zullen we dieper ingaan op specifieke strategieën en technieken om je te begeleiden bij het helpen van angstige kinderen.

BIJLAGE 1

Maak een Angstdagboek:

Maak samen met je kind dagelijks een overzicht van de momenten waarop het zich angstig voelde, de specifieke symptomen die het ervoer en de situaties die de angst veroorzaakten. Dit kan helpen bij het identificeren en bewust worden van de triggers en symptomen van angst.

Angst dagboek

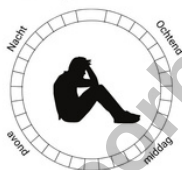
Vandaag _ / _ / _

Energie	⚡⚡⚡⚡⚡
Slaap	☁☁☁☁☁

Zo is mijn dag:



Stemmingsmeter:



☐ Slaap	☐ Boos
☐ Verdriet	☐ Plezier
☐ Angst	☐ Verdoofd

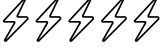
Klachten

☐ Irritatie	☐ Onrust	☐ Vaker plassen	☐ Kortademig
☐ Snelle harstlag	☐ slapeloosheid	☐ diarree	☐ Weinig eetlust
☐ zweten	☐ hoofdpijn	☐ Gedachtenstroom	☐ Angst
☐ spanning	☐ misselijk	☐ Weinig Concentratie	☐ _____

Triggers

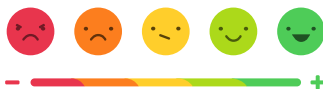
Angst dagboek

.....dag / /

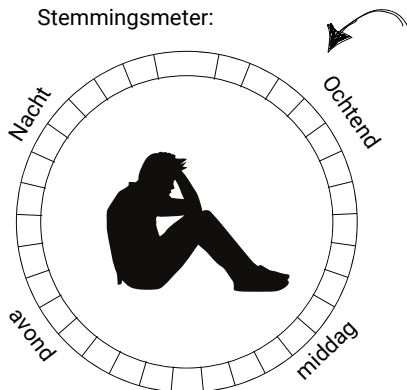
Energie 

Slaap 

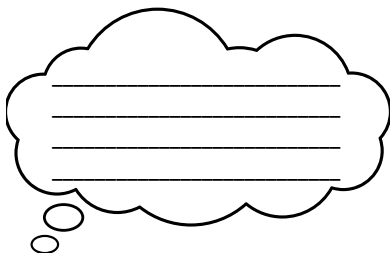
Zo is mijn dag:



Stemmingsmeter:



- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Slaap | ☐ Boos |
| ☐ Verdriet | ☐ Plezier |
| ☐ Angst | ☐ Verdoofd |



Klachten

- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☐ Irritatie | ☐ Onrust | ☐ Vaker plassen | ☐ Kortademig |
| ☐ Snelle harstlag | ☐ slapeloosheid | ☐ diarree | ☐ Weinig eetlust |
| ☐ zweten | ☐ hoofdpijn | ☐ Gedachtenstroom | ☐ Angst |
| ☐ spanning | ☐ misselijk | ☐ Weinig Concentratie | ☐ _____ |

Triggers

2. HET HERKENNEN VAN ANGSTEN

Angst kan bij kinderen op verschillende manieren tot uiting komen, en het is belangrijk om de signalen van angst te herkennen. Door angst tijdig te erkennen, kan je passende ondersteuning bieden en interventies implementeren om je kind te helpen omgaan met zijn of haar angstgevoelens.

2.1 Typische tekenen en symptomen van angst bij kinderen van verschillende leeftijden

De symptomen van angst kunnen variëren afhankelijk van de leeftijd van je kind. Jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld last hebben van intense **verlatingsangst**, huilen bij afscheid nemen, angst voor **vreemden** en frequente **nachtmerries**. Oudere kinderen kunnen het volgende ervaren: **buikpijn, hoofdpijn, prikkelbaarheid, perfectionisme, academische problemen, vermijdingsgedrag en onrustige slaap**.

Het is belangrijk op te merken dat de symptomen van angst bij kinderen kunnen overlappen met normale ontwikkelingsprocessen, zoals scheidingsangst bij jonge kinderen. Door alert te zijn hoe vaak en hoe intens deze symptomen voorkomen kan je beoordelen of het om normale angst gaat of niet.

2.2 Hoe onderscheid te maken tussen normale angst en een angststoornis

Hoewel angst een normale en vaak voorkomende emotie is, kan het een probleem worden wanneer het interfereert met het dagelijks functioneren van een kind. Het is belangrijk om te weten wanneer de angst van je kind de normale grenzen overschrijdt.

Enkele indicatoren om onderscheid te maken tussen normale angst en een angststoornis zijn:

- de frequentie en intensiteit van de angstsymptomen
- de duur van de symptomen
- in hoeverre de symptomen het dagelijks functioneren beïnvloeden
- de mate van vermijding van angstige situaties.

2.3 Belangrijke factoren om rekening mee te houden bij het evalueren van de ernst van de angst

Bij het evalueren van de ernst van de angst bij je kind zijn er enkele belangrijke factoren om rekening mee te houden. Deze factoren kunnen helpen bepalen of de angst van je kind mogelijk een professionele interventie vereist:

- **Impact op dagelijks functioneren:** In hoeverre belemmert de angst het kind om normale activiteiten uit te voeren, zoals naar school gaan, spelen met leeftijdsgenoten of deelnemen aan sociale evenementen?

- **Duur van de symptomen:** Hoelang heeft het kind last van de angstsymptomen? Gaat het om een kortdurende reactie op een specifieke situatie of om langdurige en terugkerende angst?

- **Intensiteit van de symptomen:** Hoe ernstig en intens zijn de angstsymptomen van het kind? Heeft het kind paniekaanvallen, ernstige fysieke klachten of moeite met het reguleren van zijn emoties?

- **Interferentie met het dagelijks leven:** In welke mate bemoeilijkt de angst het dagelijks functioneren van het kind? Beïnvloedt het de schoolprestaties, sociale relaties of het algemene welzijn?

3. COMMUNICEREN MET EEN BANG KIND

Effectieve communicatie is van het grootste belang bij het helpen van een bang kind. Jij, als ouder speelt een essentiële rol in het creëren van een veilige omgeving waarin je kind zich vrij voelt om angsten te uiten. In dit hoofdstuk zullen we verschillende aspecten van communicatie behandelen, zoals het opbouwen van vertrouwen, luisteren naar kinderen en het bieden van geruststelling.

3.1 Het belang van open communicatie tussen ouder en kind over angst

Open communicatie tussen ouder en kind over angst draagt bij aan het begrijpen en ondersteunen van het kind. Het is essentieel dat je als ouder een veilige omgeving creëert waarin kind zich comfortabel voelt om angsten te delen. Dit kan worden bevorderd door een empathische en niet-oordelende houding aan te nemen, waarbij je je inleeft in de ervaringen en gevoelens van je kind.

3.2 Effectieve gesprekstechnieken om kinderen aan te moedigen hun angst te uiten

Het is belangrijk als ouder om effectieve gesprekstechnieken te gebruiken om je kind aan te moedigen zijn angst te uiten. Enkele nuttige technieken zijn onder andere:

- **Actief luisteren:** Luister aandachtig naar wat je kind te zeggen heeft, zonder onderbrekingen of afleiding. Je kan ook samenvatten wat je kind heeft gezegd om te laten zien dat je het echt hebt begrepen.

- **Stel open vragen:** Door open vragen te stellen, kan je je kind aanmoedigen om meer details over de angst te delen. Dit helpt bij het verkrijgen van een dieper inzicht in de gevoelens en gedachten.

- **Geef erkenning en validatie:** Het is belangrijk om de gevoelens van je kind te erkennen en te valideren. Dit betekent dat je begrip moet tonen voor de angst en laten zien dat ze de zorgen serieus neemt.

- **Vermijd geruststellingen:** Hoewel het verleidelijk kan zijn om geruststellingen te geven, kan dit de angst van je kind op de lange termijn versterken. In plaats daarvan kan je empathie tonen en je kind aanmoedigen om met de angst om te gaan.

3.3 Het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving voor open gesprekken

Om open communicatie over angst te bevorderen, is het belangrijk dat je een veilige en ondersteunende omgeving creëert. Dit kan worden bereikt door:

- **Het tonen van onvoorwaardelijke liefde en acceptatie:** Een kind moet weten dat zijn ouders hem onvoorwaardelijk liefhebben, ongeacht de angstgevoelens. Dit draagt bij aan het ontwikkelen van vertrouwen en het gevoel om veilig te kunnen delen.

- **Het bieden van emotionele steun:** Je kan je kind aanmoedigen om zijn gevoelens te uiten en biedt dan steun en begrip. Je kan ook je eigen ervaringen delen om het kind gerust te stellen dat ze niet alleen zijn.

- **Het verminderen van afleidingen:** Het creëren van een omgeving zonder afleidingen, zoals mobiele telefoons of televisies, kan helpen de focus te leggen op het kind en het gesprek over angst.

- **Het hebben van regelmatige check-ins:** Je kan regelmatig inchecken bij je kind om te zien hoe het met hem gaat en om ruimte te bieden voor open gesprekken over eventuele angsten.

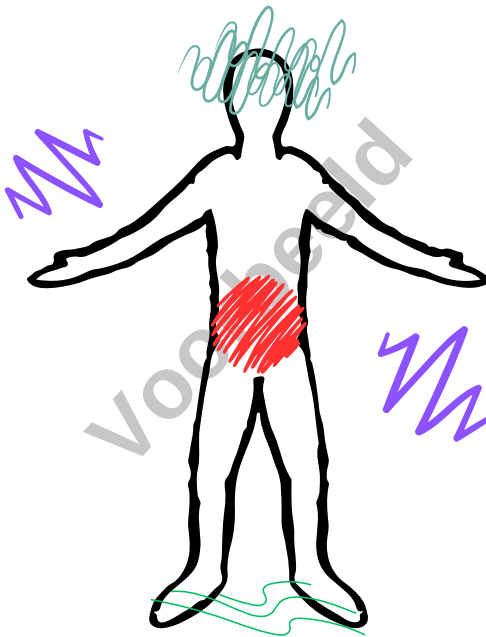
Open communicatie met een angstig kind is een essentiële stap richting het begrijpen en ondersteunen van angsten. Door effectieve gesprekstechnieken toe te passen en een veilige omgeving te creëren waarin je kind zich vrij kan voelen om te delen, kan je helpen bij het verlichten van de last van angst voor je kind.

BIJLAGE 2

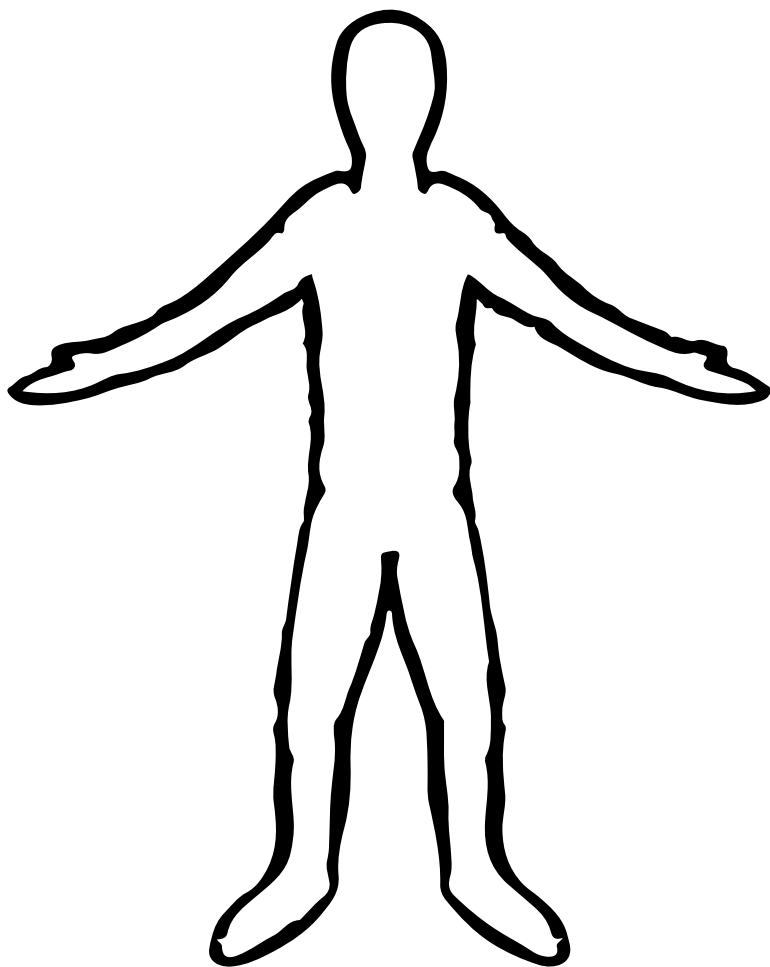
Emotietekening:

Vraag het kind om een tekening te maken van hoe het zich voelt wanneer het angstig is. Geef daarna ruimte voor een gesprek om de emoties en gedachten achter de tekening te bespreken. Dit stimuleert open communicatie over angstgevoelens.

Emotietekening



Emotietekening



4. COPINGSTRATEGIËN

Het aanleren van effectieve copingstrategieën is een belangrijk aspect bij angst. Door een kind te voorzien van tools en technieken om met angst om te gaan, kan de angst verminderen en verbetert functioneren in het dagelijks leven. In dit hoofdstuk behandelen we verschillende copingstrategieën die je kan introduceren en aanmoedigen bij je kind.

4.1 Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken

Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken zijn effectieve tools om angstige kinderen te helpen ontspannen en hun emoties te reguleren. Je kan je kind leren diep adem te halen, waarbij hij rustig in- en uitademt terwijl hij zich concentreert op de ademhaling. Dit helpt bij het verminderen van fysieke spanning en het kalmeren van het zenuwstelsel. Daarnaast kunnen ontspanningsoefeningen, zoals progressieve spierontspanning, visualisaties of mindfulness helpend zijn.

4.2 Het gebruik van positieve zelfspraak en affirmaties

Positieve zelfspraak en affirmaties zijn krachtige tools om de negatieve gedachten en angsten om te buigen. Je kan je kind aanmoedigen om positieve en geruststellende gedachten te formuleren, zoals "Ik kan dit" of "Ik ben sterk". Door positieve zelfspraak te gebruiken, kan je kind zijn zelfvertrouwen vergroten en angst verminderen.

4.3 Het uitvoeren van fysieke activiteit en beweging

Fysieke activiteit en beweging spelen een cruciale rol bij het verminderen van angstgevoelens bij kinderen. Zorg dat je kind regelmatig gaat bewegen, bijvoorbeeld door samen te spelen, te sporten of buitenactiviteiten te ondernemen. Fysieke activiteit helpt bij het verminderen van stress, het afleiden van angstige gedachten en het bevorderen van een goede nachtrust.

4.4 Het gebruiken van afleidingstechnieken

Afleidingstechnieken kunnen nuttig zijn om de aandacht van je angstig kind af te leiden van hun gedachten. Je kan je kind leren om zich te concentreren op activiteiten die hem positief bezighouden, zoals tekenen, lezen, muziek luisteren, buiten spelen of puzzelen. Door de aandacht te verleggen, kan je kind zijn angstgevoelens verminderen.

4.5 Het aanmoedigen van gezonde leefstijlgewoonten

Een gezonde levensstijl kan ook bijdragen aan het verminderen van angstgevoelens. Je kan je kind helpen gezonde gewoonten aan te leren, zoals voldoende slaap krijgen, gezond eten, regelmatige lichaamsbeweging en het vermijden van stimulerende middelen zoals cafeïne. Een evenwichtige levensstijl draagt bij aan het verminderen van stress en angst.

Het aanleren van copingstrategieën aan angstige kinderen vergt geduld en consistentie. Het is belangrijk om de strategieën aan te passen aan de leeftijd en persoonlijkheid van je kind. Moedig je kind aan om verschillende technieken uit te proberen en te ontdekken welke het meest effectief zijn. Door je kind te voorzien van copingvaardigheden, geven je hem de tools om zelfstandig met zijn angsten om te gaan en veerkracht te ontwikkelen.

BIJLAGE 3

Gedachte-stoptechniek:

Leer je kind om een stop-signaal te gebruiken wanneer negatieve gedachten of zorgen overweldigend worden. Je kind kan dan een positieve gedachte in de plaats stellen om de negatieve gedachten te stoppen en de focus te verleggen.

Hier zijn vijf concrete voorbeelden van de gedachte-stoptechniek die gebruikt kan worden bij angstige kinderen:

- **Het Stopbord:** Verbeeld je dat je een groot rood stopbord in je hoofd ziet wanneer een angstige gedachte opkomt. Zeg "Stop!" tegen jezelf en verander dan bewust je gedachte naar iets positiefs of neutraals, zoals een leuke herinnering of een favoriete kleur.
- **De Superhelden-kracht:** Stel je voor dat je een superheld bent en dat je een speciale kracht hebt om negatieve gedachten te verslaan. Wanneer een angstige gedachte naar boven komt, gebruik je je superkracht om die gedachte meteen te veranderen in een positieve gedachte, zoals "Ik ben sterk en dapper".
- **De Magische Gedachtewisser:** Visualiseer een denkbeeldige magische wisser die alle angstige gedachten direct uitveegt. Geef jezelf de opdracht om deze wisser te gebruiken wanneer er negatieve gedachten opkomen, en vervang ze dan door positieve of neutrale gedachten.

- **'De Grappige Gedachtenverandering:** Wanneer een angstige gedachte opkomt, verander deze dan in iets grappigs of belachelijks in je verbeelding. Stel je bijvoorbeeld voor dat je angstige gedachte verandert in een grappige clown of een dansende panda. Dit kan helpen om de spanning en angst te doorbreken.
- **De Geruststellende Affirmatie:** Bedenk een geruststellende zin of affirmatie die je tegen jezelf kunt zeggen wanneer je angstige gedachten hebt. Bijvoorbeeld: "Ik ben veilig en alles komt goed" of "Ik kan de uitdagingen aan". Herhaal deze affirmatie meerdere keren wanneer de angstige gedachten naar boven komt

BIJLAGE 4

progressieve spierontspanning:

- Zoek een rustige en comfortabele plek waar je even kunt ontspannen, bijvoorbeeld een stoel of matras.
- Begin met het aanspannen van een specifieke spiergroep in je lichaam, bijvoorbeeld je handen.
- Span de spieren in je handen stevig aan gedurende 5-10 seconden en voel de spanning in je handen.
- Laat vervolgens de spanning in je handen langzaam los terwijl je je concentreert op het gevoel van ontspanning.
- Neem een paar diepe ademhalingen en adem rustig uit terwijl je de ontspanning in je handen voelt toenemen.
- Ga vervolgens door naar de volgende spiergroep, zoals je onderarmen, biceps, schouders, enzovoort, en herhaal hetzelfde proces van aanspannen en ontspannen.

Dit herhaal je voor elke spiergroep in je lichaam, vanaf je voeten tot aan je hoofd. Door bewust spanning los te laten en ontspanning te ervaren, helpt progressieve spierontspanning je om fysieke en mentale spanning te verminderen en een diepere staat van ontspanning te bereiken. Het kan een nuttige techniek zijn voor stressvermindering en het bevorderen van algehele ontspanning.

Een andere ontspanningstechniek die geschikt is voor kinderen is ademhalingsoefeningen. Kinderen kunnen vaak profiteren van eenvoudige ademhalingstechnieken om kalm te worden en stress te verminderen. Een voorbeeld van zo'n oefening is de "**ballonademhaling**".

- Laat het kind comfortabel zitten of liggen en vraag hem/haar om diep in te ademen door de neus, terwijl hij/zij de buik langzaam opblaast als een ballon. Dit kun je visualiseren door je hand op de buik van het kind te leggen en ze te vragen om de hand omhoog te duwen terwijl ze inademen.
- Vervolgens vraag je het kind om langzaam uit te ademen door de mond, terwijl de buik langzaam leegloopt als een leeggelopen ballon.
- Herhaal deze ademhalingsoefening meerdere keren, waarbij je het kind aanmoedigt om rustig en diep adem te halen, en de focus te leggen op de buikademhaling.
- Je kunt deze oefening ook combineren met een leuke visualisatie, zoals het voorstellen van de buik als een ballon die groter wordt bij het inademen en kleiner wordt bij het uitademen.

Ademhalingsoefeningen helpen kinderen om zich beter te concentreren, spanning los te laten en een rustiger gevoel te ervaren. Het is een eenvoudige, maar effectieve ontspanningstechniek die ze zelfs kunnen toepassen in stressvolle situaties.

5. HET BEVORDEREN VAN EEN GEZONDE OMGEVING

Naast communicatie en copingstrategieën is het creëren van een gezonde omgeving een belangrijk aspect bij het helpen van angstige kinderen. Een ondersteunende en stimulerende omgeving kan bijdragen aan het verminderen van angst, het bevorderen van het welzijn en het opbouwen van veerkracht bij kinderen. In dit hoofdstuk zullen we verschillende manieren bespreken waarop je een gezonde omgeving kan creëren.

5.1 Het instellen en handhaven van een gestructureerde routine

Een gestructureerde routine biedt een kind stabiliteit en voorspelbaarheid, wat kan helpen bij het verminderen van angstgevoelens. Je kan een dagelijkse routine instellen met vaste tijden voor activiteiten zoals maaltijden, schoolwerk, ontspanning en slaap. Door consistentie te bieden, weten kinderen wat ze kunnen verwachten en voelen ze zich veiliger en meer in controle.

5.2 Het bieden van een gezonde leefomgeving

Een gezonde leefomgeving is essentieel voor het welzijn van angstige kinderen. Zorg er dus voor dat de omgeving veilig, schoon en stimulerend is. Dit omvat het creëren van een opgeruimde en georganiseerde leefruimte, het zorgen voor voldoende frisse lucht en natuurlijk licht, en het verminderen van blootstelling aan giftige stoffen en schadelijke omgevingsprikkels.

5.3 Het bevorderen van gezonde relaties en sociale steun

Gezonde relaties en sociale steun spelen een belangrijke rol bij het verminderen van angstgevoelens. Moedig je kind aan om gezonde vriendschappen te ontwikkelen, sociaal actief te zijn en deel te nemen aan groepsactiviteiten. Het bieden van kansen voor sociale interactie en het ondersteunen van positieve sociale relaties kan helpen bij het opbouwen van veerkracht en het verminderen van sociale angst.

5.4 Het beperken van blootstelling aan triggerende prikkels

Sommige prikkels kunnen de angstgevoelens van kinderen versterken. Probeer de blootstelling aan triggerende prikkels te beperken. Dit kan het beperken van de blootstelling aan gewelddadige media, het vermijden van beangstigende situaties of het stellen van grenzen aan het gebruik van technologie omvatten. Het identificeren van triggerende prikkels en het nemen van preventieve maatregelen kan bijdragen aan het verminderen van angstgevoelens.

5.5 Het stimuleren van gezonde zelfzorg en eigenwaarde

Gezonde zelfzorg en een positief gevoel van eigenwaarde zijn belangrijk om angst te verminderen. Leer je kind om voor zichzelf te zorgen door voldoende rust te nemen, gezond te eten, regelmatig te bewegen en tijd te besteden aan activiteiten die hij leuk vindt. Je kan ook positieve bevestigingen en complimenten geven om het gevoel van eigenwaarde van je kind te versterken.

Door het creëren van een gezonde omgeving kan je bijdragen aan het verminderen van angst bij je kind. Het bieden van een gestructureerde routine, een gezonde leefomgeving, gezonde relaties en sociale steun, het beperken van triggerende prikkels en het stimuleren van gezonde zelfzorg en eigenwaarde zijn essentiële aspecten van het creëren van een optimaal veilige en ondersteunende omgeving voor een angstig kind.

6. PROFESSIONELE HULP EN ONDERSTEUNING

Ondanks je inspanningen om je kind te helpen, kan het nodig zijn om professionele hulp en ondersteuning in te schakelen. In dit hoofdstuk zullen we de verschillende vormen van professionele hulp en ondersteuning voor angstige kinderen bespreken.

6.1 Het identificeren van de juiste zorgverlener

Het identificeren van de juiste zorgverlener voor een angstig kind is een belangrijke eerste stap. Zoek iemand met kennis van zaken en voldoende ervaring.

6.2 Het volgen van therapieën en interventies

Voor angstige kinderen kunnen verschillende therapeutische interventies effectief zijn. Coaching is een veelvoorkomende benadering waarbij kinderen leren om negatieve gedachten en angsten om te buigen naar positieve en helpende gedachten. Reflexintegratietherapie is een lichaamsgerichte benadering met enorm goede en blijvende resultaten.

Andere therapieën, zoals speltherapie of gezinstherapie, kunnen ook worden overwogen, afhankelijk van de behoeften van het kind en de gezinssituatie.

6.3 Het betrekken van het onderwijs en het sociale netwerk

Het betrekken van het onderwijs en het sociale netwerk van het kind kan ook bijdragen aan de ondersteuning van het kind. Je kan met de leerkrachten samenwerken om het kind te ondersteunen en eventuele aanpassingen in de klas te bespreken die kunnen helpen bij het verminderen van angst. Het betrekken van vrienden, familieleden en andere belangrijke personen in het leven van het kind kan ook helpen bij de ondersteuning en het begrip van de situatie.

Het inschakelen van professionele hulp en ondersteuning is een waardevolle stap bij het helpen van angstige kinderen. Door samen te werken met zorgverleners, het volgen van therapeutische interventies en het betrekken van het onderwijs en het sociale netwerk, kan je de best mogelijke zorg bieden voor je kind. Het is belangrijk dat je open kan communiceren en samenwerken met professionals om een passende en effectieve behandeling te vinden die past bij de behoeften van het kind.

6.2 REFLEXINTEGRATIE ALS EFFECTIEVE THERAPIE

Reflexintegratie heeft een positieve invloed op angsten bij kinderen. Reflexintegratie verwijst naar het trainen en herstellen van primaire reflexpatronen die van nature aanwezig zijn bij baby's en zich in de loop van de ontwikkeling moeten integreren. Het doel van reflexintegratie is om de neurologische basis te versterken, wat kan leiden tot verbeteringen in motoriek, coördinatie, concentratie, emotionele regulatie en sociale vaardigheden.

Hier zijn enkele manieren waarop reflexintegratie angst bij kinderen kan beïnvloeden:

1. **Emotionele regulatie:** Reflexintegratie kan bijdragen aan betere emotionele regulatie door het zenuwstelsel meer in balans te brengen. Dit kan helpen bij het verminderen van angstige reacties in stressvolle situaties.
2. **Verminderde overgevoeligheid:** Sommige kinderen met angst kunnen overgevoeligheid ervaren voor sensorische prikkels, zoals geluiden, aanrakingen of visuele informatie. Reflexintegratie kan helpen bij het verminderen van deze overgevoeligheid door het zenuwstelsel beter te laten reageren en zich aan te passen aan verschillende prikkels.
3. **Verbeterde regulatie van stressrespons:** Reflexintegratie kan bijdragen aan het verbeteren van het vermogen van het lichaam om effectief te reageren op stressvolle situaties. Dit kan helpen om de reactie van "vechten of vluchten" beter te reguleren en ervoor te zorgen dat het kind zich minder snel overweldigd voelt.

6.3 GEBOORTETRAUMA ALS OORZAAK VOOR SLECHTE REFLEXEN EN ANGSTEN

Geboortetrauma kan een invloed hebben op angsten bij kinderen. Geboortetrauma verwijst naar de emotionele en fysieke stress die een baby kan ervaren tijdens de geboorte. Dit kan variëren van milde stressfactoren tot meer ernstige en traumatische gebeurtenissen.

Hier zijn enkele manieren waarop geboortetrauma invloed kan hebben op angsten bij kinderen:

1. **Regulatie van stressrespons:** Een traumatische geboorte kan een ontregeling veroorzaken in het zenuwstelsel van de baby. Dit kan het vermogen van het kind om effectief te reageren op stressvolle situaties en het reguleren van de stressrespons beïnvloeden. Hierdoor zou het kind gevoeliger kunnen zijn voor angstige reacties in vergelijkbare stressvolle situaties later in het leven.

2. **Hechtingsproblemen:** Geboortetrauma kan de verbondenheid tussen de pasgeborene en de ouders verstoren, vooral als er tijdens de geboorte complicaties zijn opgetreden die hebben geleid tot fysieke scheiding of andere stressvolle gebeurtenissen. Hechtingsproblemen kunnen de ontwikkeling van veiligheid en vertrouwen beïnvloeden, wat de basis kan leggen voor angstige reacties en verhoogde angsten bij het kind.

3. **Emotionele regulatie:** Geboortetrauma kan invloed hebben op de vaardigheid van een kind om emoties te reguleren. Het kan bijvoorbeeld leiden tot verhoogd vermijdingsgedrag, verhoogde prikkelbaarheid, emotionele terugtrekking of chronische alertheid. Deze emotionele dysregulatie kan de drempel voor het ervaren van angst verlagen en kan het voor het kind moeilijker maken om emoties op een gezonde manier te verwerken.

Het is belangrijk op te merken dat niet alle kinderen die een geboortetrauma hebben ervaren automatisch angstige reacties zullen ontwikkelen. De individuele veerkracht, omgevingsfactoren en beschermende factoren kunnen ook een rol spelen bij de impact van een geboortetrauma op angst. Het is raadzaam om mij als reflexintegratietherapeut met expertise in geboortetrauma te raadplegen om te checken of er sprake is van trauma of niet.

Enkele voorbeelden:

1. Regulatie van stressrespons: Stel je voor dat een baby tijdens de geboorte zuurstoftekort heeft ervaren, wat kan leiden tot een traumatische gebeurtenis. Later, als het kind wordt blootgesteld aan stressvolle situaties, zoals harde geluiden of confrontaties, kan het een verhoogde gevoeligheid hebben voor angstige reacties, zoals heftige schrikreacties, hartkloppingen en verhoogde angstgevoelens.

2. Hechtingsproblemen: In het geval van een gecompliceerde geboorte waarbij de baby ter observatie in de couveuse moet, kan dit de fysieke nabijheid tussen de baby en de ouders verstoren. Dit kan de hechtingsband beïnvloeden en spanning en angst in het kind creëren, waardoor het moeilijker wordt voor het kind om vertrouwen en veiligheid te ontwikkelen.

3. Emotionele regulatie: Stel je voor dat een baby tijdens de geboorte veel pijn en stress heeft ervaren als gevolg van complicaties. Deze intense emotionele ervaring kan de vaardigheid van het kind om emoties te reguleren beïnvloeden. Het kind kan later in het leven verhoogde reacties op situaties vertonen, zoals vermijding van pijnlijke herinneringen, extreme prikkelbaarheid of een constante staat van alertheid, wat allemaal kan bijdragen aan angsten.

Het is belangrijk om te benadrukken dat elke individuele situatie uniek is en dat de impact van geboortetrauma op angsten kan variëren. Het is het beste om een professionele zorgverlener te raadplegen die gespecialiseerd is in de beoordeling en behandeling van geboortetrauma en angsten bij kinderen, om een passend advies en ondersteuning te krijgen.

7. ZELFZORG

Het zorgen voor een angstig kind kan uitdagend en veeleisend zijn, en het is essentieel dat je ook goed voor jezelf zorgt. Als je zelf goed in je vel zit, ben je beter in staat om effectieve ondersteuning te bieden aan je bange kind. In dit hoofdstuk bespreken we verschillende zelfzorgstrategieën die je kan toepassen.

7.1 Erkenning van eigen emoties en stress

Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen emoties en stressniveaus. De zorg van een angstig kind kan soms overweldigend zijn en het is normaal dat je zelf ook angst, zorgen en stress ervaart. Het erkennen van deze emoties en stress is de eerste stap naar effectieve zelfzorg.

7.2 Het creëren van een ondersteunend netwerk

Je kan profiteren van een ondersteunend netwerk van familie, vrienden en andere ouders die vergelijkbare ervaringen hebben. Het delen van emoties, zorgen en ervaringen met mensen die begripvol en ondersteunend zijn, kan een opluchting en geruststelling bieden. Dit netwerk kan ook praktische hulp bieden wanneer dat nodig is.

7.3 Het vinden van tijd voor ontspanning en hobby's

Het is belangrijk om tijd te nemen voor ontspanning en het beoefenen van hobby's. Het doen van activiteiten die ontspanning en vreugde brengen, kan helpen om stress te verminderen. Dit kan onder andere het lezen van een boek, luisteren naar muziek, wandelen in de natuur, yoga, meditatie of het beoefenen van creatieve bezigheden omvatten.

7.4 Het handhaven van gezonde leefstijlgewoonten

Ook als ouder moet je proberen gezonde leefstijlgewoonten te behouden om je eigen welzijn te bevorderen. Dit omvat voldoende slaap krijgen, een evenwichtig dieet volgen, regelmatig bewegen en voldoende tijd besteden aan zelfzorgactiviteiten. Het handhaven van een gezonde levensstijl draagt bij aan de fysieke en mentale veerkracht van jezelf.

7.5 Het stellen van grenzen en het nemen van pauzes

Het is belangrijk om grenzen te stellen en jezelf toestemming te geven om pauzes te nemen wanneer dat nodig is. Het constant zorgen voor een angstig kind kan uitputtend zijn en je hebt tijd nodig om op te laden en voor jezelf te zorgen. Het delegeren van taken, het vragen om hulp en het nemen van momenten om even weg te stappen kan de energie en veerkracht vergroten.

7.6 Het raadplegen van professionele ondersteuning

Als je merkt dat je eigen welzijn ernstig wordt beïnvloed door de zorg voor je kind, is het belangrijk om professionele ondersteuning te zoeken. Dit kan betekenen dat je een therapeut, counselor of coach raadpleegt om je eigen emoties en stressniveaus aan te pakken. Het is een krachtige stap naar zelfzorg en het bevorderen van je eigen welzijn.

Door goed voor jezelf te zorgen, ben je beter in staat om de zorg en ondersteuning te bieden die je kind nodig heeft. Het implementeren van zelfzorgstrategieën zoals het erkennen van eigen emoties, creëren van een ondersteunend netwerk, vinden van tijd voor ontspanning, handhaven van gezonde leefstijlgewoonten, stellen van grenzen en raadplegen van professionele ondersteuning, draagt bij aan het welzijn van jezelf in deze uitdagende situaties.

8. HET BEVORDEREN VAN VEERKRACHT EN GROEI

Naast het bieden van ondersteuning en het aanpakken van angstsymptomen, is het belangrijk om de veerkracht en groei van je kind te bevorderen. Het ontwikkelen van veerkracht stelt je kind in staat om met uitdagingen om te gaan, zich aan te passen aan stressvolle situaties en zijn zelfvertrouwen te vergroten. In dit hoofdstuk zullen we verschillende manieren bespreken om veerkracht en groei bij angstige kinderen te bevorderen.

8.1 Het cultiveren van een positieve mindset

Het aanmoedigen van een positieve mindset kan de veerkracht van je kind vergroten. Help je kind bij het identificeren en omkeren van negatieve gedachten. Je kan hem aanmoedigen om te focussen op zijn sterke punten en prestaties, en hem eraan herinneren dat het normaal is om angst te ervaren en dat je moet de vaardigheden moet leren om er mee om te gaan.

8.2 Het bevorderen van autonomie en zelfvertrouwen

Het stimuleren van autonomie en het vergroten van zelfvertrouwen zijn belangrijke componenten om veerkracht op te bouwen. Moedig je kind aan zelfstandig te zijn en hen vertrouw hem taken toe die passen bij zijn leeftijd en capaciteiten. Het geven van positieve feedback en het erkennen van de inspanningen en prestaties kan het zelfvertrouwen enorm vergroten.

8.3 Het beoefenen van stressmanagementtechnieken

Het aanleren van stressmanagementtechnieken aan je kind kan hem helpen om beter om te gaan met stressvolle situaties. Dit kan onder andere ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken, mindfulness en yoga omvatten. Je kan samen met je kind deze technieken oefenen en hem aanmoedigen om deze toe te passen wanneer hij zich angstig voelt.

8.4 Het aanmoedigen van gezonde risico's en uitdagingen

Het aanmoedigen van je kind om gezonde risico's te nemen en uitdagingen aan te gaan, kan de veerkracht vergroten. Help je kind om nieuwe ervaringen op te doen, nieuwe vaardigheden te leren en stapsgewijs angstopwekkende situaties te benaderen. Dit zal helpen om het zelfvertrouwen op te bouwen en te groeien in het vermogen om met angst om te gaan.

8.5 Het bevorderen van sociale betrokkenheid en empathie

Het betrekken van een angstig kind in sociale situaties en het bevorderen van empathie kan bijdragen aan zijn groei en veerkracht. Laat je kind actief deel nemen aan sociale activiteiten, helpen hem om sociale vaardigheden te ontwikkelen en leer hem om zich in te leven in anderen. Dit zal het vermogen vergroten om relaties op te bouwen en sociale steun te vinden.

8.6 Het stimuleren van reflectie en zelfontwikkeling

Het aanmoedigen van je kind om te reflecteren op zijn gedachten, gevoelens en ervaringen kan helpen om te groeien en zichzelf beter te begrijpen. Doe dit door open vragen te stellen, een dagboek bij te houden of hem te begeleiden bij zelfreflectie. Dit proces zal helpen om inzicht te krijgen in de angst, zijn sterke punten te ontdekken en de persoonlijke groei te bevorderen.

9. DE INVLOED VAN SCHERMTIJD

In dit hoofdstuk zullen we de invloed van schermtijd op angsten bij kinderen onderzoeken. Met de opkomst van technologie en de alomtegenwoordigheid van schermen in ons dagelijks leven is het belangrijk om te begrijpen hoe dit van invloed kan zijn op de geestelijke gezondheid van een kind, met name op hun angsten. We zullen de mogelijke oorzaken en gevolgen van overmatige schermtijd bespreken, evenals enkele tips om de schermtijd van kinderen in evenwicht te brengen.

De werking van het brein en spiegelneuronen.

Spiegelneuronen zijn neuronen in onze hersenen die actief worden wanneer we een handeling uitvoeren, maar ook wanneer we iemand anders diezelfde handeling zien uitvoeren. Dit stelt ons in staat om de acties en emoties van anderen te begrijpen en te imiteren.

Bij schermtijd kan het waarnemen van emoties en acties op het scherm invloed hebben op de activiteit van spiegelneuronen bij kinderen. Als kinderen bijvoorbeeld beelden zien van angstige situaties of angstaanjagende personages op schermen, kunnen hun spiegelneuronen geactiveerd worden, waardoor ze die gevoelens van angst kunnen ervaren.

Deze activatie van spiegelneuronen kan de angstgevoelens bij kinderen versterken of zelfs nieuwe angsten creëren. Het herhaaldelijk blootstellen van kinderen aan negatieve of enge stimuli op schermen kan het vermogen van spiegelneuronen om angst te imiteren en te verwerken versterken.

Daarom is het belangrijk om de inhoud van schermtijd nauwlettend te volgen en ervoor te zorgen dat kinderen worden blootgesteld aan positieve en geruststellende beelden en situaties.

Oorzaken en gevolgen van overmatige schermtijd.

Kinderen worden steeds vaker blootgesteld aan schermen, via televisie, computers, tablets en smartphones. Dit kan leiden tot overmatige schermtijd, wat inhoudt dat kinderen te veel tijd doorbrengen achter een scherm en minder tijd besteden aan andere activiteiten zoals buitenspelen, sociale interactie en lichamelijke beweging.

Overmatige schermtijd kan verschillende negatieve gevolgen hebben, waaronder angstgevoelens bij kinderen. Dit kan worden veroorzaakt door verschillende factoren:

- **Informatie-overbelasting:** Kinderen kunnen constant worden blootgesteld aan angstaanjagende of zorgwekkende inhoud op schermen, zoals nieuwsberichten of gewelddadige beelden. Dit kan hun angstniveaus verhogen en hen kwetsbaarder maken voor het ontwikkelen van angsten.
- **Sociale isolatie:** Overmatig gebruik van schermen kan leiden tot verminderde sociale interactie. Het gebrek aan persoonlijk contact en ondersteuning kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van angsten bij kinderen.
- **Beïnvloeding van slaappatronen:** Blootstelling aan schermen vlak voor het slapengaan kan de slaapkwaliteit beïnvloeden. Slechte slaap kan op zijn beurt leiden tot verhoogde angstgevoelens bij kinderen.

Tips voor het in evenwicht brengen van schermtijd

Hoewel schermen een waardevolle rol kunnen spelen in het leven van kinderen, is het belangrijk om een evenwicht te vinden tussen schermtijd en andere activiteiten om de negatieve invloed op angsten te minimaliseren.

Hier volgen enkele tips:

- Stel duidelijke regels: Maak afspraken met uw kinderen over de hoeveelheid tijd die ze achter een scherm mogen doorbrengen. Stel ook tijden in waarop schermen niet zijn toegestaan, zoals tijdens de maaltijden of vlak voor het slapengaan.
- Stimuleer andere activiteiten: Moedig uw kinderen aan om deel te nemen aan andere activiteiten, zoals buitenspelen, lezen, knutselen of sporten. Dit helpt om een evenwichtiger levensstijl te bevorderen en kan helpen bij het verminderen van angstgevoelens.
- Monitoring en betrokkenheid: Houd toezicht op de schermtijd van uw kinderen en wees betrokken bij wat ze bekijken. Praat met hen over de inhoud en help hen gezonde keuzes te maken bij het kiezen van media. Dit kan ook een gelegenheid zijn om met uw kinderen te praten over eventuele zorgen of angsten die ze hebben.

Overmatige schermtijd kan bijdragen aan angstgevoelens bij kinderen. Het is echter mogelijk om de negatieve invloed van schermtijd te verminderen door duidelijke regels voor schermtijd in te stellen, het stimuleren van andere activiteiten en het monitoren van de media die kinderen consumeren. Door een evenwichtige schermtijd en gezonde mediagebruiksgewoonten te bevorderen, kunnen we de geestelijke gezondheid van kinderen ondersteunen en hun angstniveaus verminderen.

BESLUIT

In dit boek hebben we besproken hoe je angstige kinderen kan ondersteunen en begeleiden bij het omgaan met angst. We hebben een breed scala aan strategieën en technieken besproken, variërend van therapieën en behandelingen tot het bevorderen van een gezonde levensstijl. Door deze verschillende benaderingen te combineren, kan je een holistische aanpak hanteren om je kind te helpen bij het overwinnen van angst en het verbeteren van het algehele welzijn.

Het is belangrijk om te erkennen dat angsten complex zijn en dat er geen one-size-fits-all benadering is. Wat voor het ene kind werkt, werkt mogelijk niet voor een ander kind. Daarom is het cruciaal dat je kan openstaan voor het aanpassen van strategieën en het zoeken naar de beste aanpak die past bij de behoeften van je kind.

Therapie en behandeling spelen een centrale rol in het begeleiden van angstige kinderen en als ouder moet je proactief zijn bij het zoeken naar professionele hulp.

Naast therapie is de rol van ouders cruciaal in het bieden van langdurige ondersteuning en het bevorderen van een gezonde levensstijl. Door open communicatie met zorgverleners, het monitoren van symptomen en gedragingen, het creëren van een ondersteunende omgeving, het aanleren van effectieve coping-strategieën, het betrekken van onderwijsinstellingen en leraren, en het bevorderen van zelfwaardering en veerkracht, kan je een positieve impact hebben op het leven van je angstige kind.

Tot slot is het belangrijk om te benadrukken dat het omgaan met angst een proces is dat tijd en geduld vergt. Het kunnen leren beheersen van angstige gevoelens is een geleidelijk proces van groei en herstel.

Met de inzichten en strategieën die in dit boek zijn besproken, heb je waardevolle hulpmiddelen om je kind te ondersteunen en hem op weg te helpen naar een leven dat meer in balans en vol vertrouwen is. Met de juiste ondersteuning en begeleiding kan je kind zijn angsten overwinnen en de veerkracht ontwikkelen om zich staande te houden in het dagelijks leven.

Bedankt dat je mijn e-book over angsten bij kinderen hebt gelezen! Als je graag **meer ondersteuning** wilt bij het begeleiden van je kind door zijn of haar angsten, sta ik klaar om je te helpen. Ik heb ruime ervaring in het werken met kinderen en hun angsten, en ik ben toegewijd om jou en je kind te helpen bij het vinden van gezonde copingmechanismen en het opbouwen van zelfvertrouwen.

Neem gerust **contact** met me op via **daisy@coachingdelotus.be** voor een vrijblijvend gesprek.

Laten we samen werken aan het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving voor jouw kind!

Daisy

Daisy Boogaerts
Gezinscoach
Reflexintegratietherapeut
Expertise in geboortetrauma
en gedrag



