

Belangrijke adviezen voor ouders

Op tijd signaleren!

Wat zie je als ouder wanneer je kind dreigt vast te lopen en van je verwijderd raakt?

- **Opstandig gedrag**
Kinderen die vastlopen laten vaak opstandig gedrag zien. Ze ervaren snel iets als moeten en dwang. Ze verzetten zich automatisch.
- **Niet luisteren**
Je zoon of dochter laat zich meeslepen door de vrienden en wil bij de groep horen. Je kind luistert niet meer en zet zich af tegen jullie.
- **Weghouden van vrienden**
Je kind doet veel moeite om jullie weg te houden bij vrienden en andersom.
- **Nergens zin in**
Je kind wil niet meer leren, sporten of hobby's uitoefenen.
- **Eén denkspoor**
Je kind denkt via één denkspoor en kan niet denken aan anderen of aan de gevolgen van het gedrag.
- **Verharding en onverschilligheid**
Wanneer je kind 'negatieve' gevoelens heeft over bv. de relatie met de ouders of andere zaken in het leven, kan het daar gevoelig of onzeker over worden en als bescherming een muur om zich heen bouwen. Je kind wordt als het ware overspoeld en vlucht voor deze gevoelens met als gevolg verharding en onverschilligheid.
- **De tranen zitten vast**
Je kind voelt geen teleurstelling en verdriet. Het kan niet huilen, de tranen zitten vast
- **Niet afhankelijk**
Sommige kinderen kunnen en durven niet meer afhankelijk van de ouders te zijn. Ze zijn bezig en overheersend.
- **Signalen van drugsgebruik**
Bijvoorbeeld: behoefte aan zoet, rood doorlopen ogen, niet kunnen slapen, etc. De signalen van drugsgebruik zijn ook te vinden op internet. Bijvoorbeeld via <https://www.drugsinfo.nl/>

Verdere problemen voorkomen

Wat kun je als ouders doen als je bovenstaande signalen bij je kind ziet?

- **Acceptatie**
Accepteer dat je kind vastzit. Je verzetten heeft geen zin.
- **Onderzoek**
Onderzoek waarom je kind vastloopt. Focus je op 'waarom' en niet op het vastzitten en het gedrag.
- **Sta naast je kind**
Ga naast je kind staan, niet tegenover je kind. Je kind is niet je vijand.
- **Biedt veiligheid**
Zorg voor een veilige omgeving. Geef ruimte voor kwetsbaarheid en verdriet.
- **Herstel de relatie**
Als er sprake is van veel afweer, verharding en onverschilligheid, staat de ontwikkeling stil. Herstel en verdiep de relatie met je kind. Dat zorgt ervoor dat je weer contact krijgt met je kind.
- **Verbinding**
Zorg altijd eerst voor verbinding en contact. En zeker voordat je je kind een opdracht geeft. Kijk je kind recht in de ogen, glimlach en knik goedkeurend. Als je kind niet reageert, je niet aankijkt, is het niet het juiste moment om iets te bespreken.
- **Vergroot de kwetsbaarheid**
Verzacht jezelf én je kind. Dit is nodig om je kind (weer) te bereiken. Praat over kwetsbaarheid, emoties en gevoelens. Geef zelf het goede voorbeeld.
- **Wees belangrijker dan vrienden**
Zorg dat je kind het contact met jou belangrijker vindt dan met vrienden en vriendinnen. Leeftijdsgenootjes zorgen vaak onbewust voor verharding en kunnen meestal niet over hun kwetsbaarheid en gevoelens praten (wel over die van anderen).
- **Geef meer dan het kind vraagt**
Geef je kind meer dan het vraagt. Zorg dat het tot rust kan komen in jullie relatie. Als jij meer liefde en verbinding geeft dan je kind vraagt, vindt het rust in jullie relatie. Een kind met een diepe verbinding met de ouders, ontwikkelt zelfvertrouwen. Het kan de wereld van experimenteren, ronselende dealers, drugs en gamen beter aan. Het is daar dan minder gevoelig voor.

Handvatten voor als je er middenin zit

Als je kind vastzit in gedrags-, leer- of verslavingsproblemen zijn een aantal dingen belangrijk:

- **Focus niet op gedrag**
Als je de oplossing zoekt in het gedrag blijf je aan de oppervlakte en kom je niet bij de kern van het probleem. Focus je daarom niet op het gedrag. De oplossing zit in de relatie met je kind. Maak je kind duidelijk dat jullie relatie belangrijker is dan het gedrag of prestatie.
- **Afwijzing**
Als je kind jullie ouderlijke zorg negeert en zichzelf langzaam kapot maakt kun je dat interpreteren als een afwijzing van liefde en je ouderlijk gezag. Maar je kind wijst jou niet af, je zoon of dochter wijst zichzelf af.
- **Werk aan jullie relatie**
Zorg hoe dan ook dat je het contact en de verbinding met je kind weer herstelt. Haal alles uit de kast zodat je kind zich weer gehoord, gezien en begrepen voelt.
- **Creëer de juiste omstandigheden**
Je kunt je kind niet van een verslaving afhelpen, alleen al je kind dit zelf wil. Wat je wel kunt doen is de juiste omstandigheden scheppen. Dat is jouw taak en verantwoordelijkheid. Zorg voor een veilige thuisbasis waarin je kind zichzelf kan en mag zijn. Zorg ervoor dat je kind zich rustig en veilig voelt in jullie relatie. Hierdoor zal de innerlijke onrust en leegte die je kind van binnen voelt afnemen of verdwijnen.
- **Zachtheid**
Ben mild, geef ruimte aan kwetsbaarheid en zachte gevoelens. Dat kan alleen wanneer er veiligheid, warmte en diepgang in de relatie is.
- **Geef onvoorwaardelijke liefde**
Onvoorwaardelijke liefde betekent dat je geen voorwaarden stelt. Dus niet: 'Alleen als je stopt met dit gedrag, houden wij van je of vinden we je lief.' **Zie je kind niet als iemand die moeilijk is maar als iemand die het moeilijk heeft.** Ben je ervan bewust dat achter de problemen een kind schuilt dat verlangt naar jullie liefde.

Heb je vragen? Of wil je meer informatie? Ik help je graag!

Neem contact op met esther@mijnkindisverslaafd.nl of bel 0622300873.

www.mijnkindisverslaafd.nl