

Koppeling

Je hoeft niet bang te zijn...

Tonnis Bolks

Beelden van dode soldaten. Huilende mensen na een aardbeving. Gewonde kinderen na een aanslag. Het komt allemaal voorbij, met het indringende geluid op tv en het staat met grote foto's op de voorpagina van de krant. Kinderen kunnen het zien. Ze horen ervan en er wordt over gepraat. Met neutrale of bezorgde gezichten. Er gaat geen week voorbij of er is wel – min of meer – schokkend nieuws. Doen de kinderen hun ogen en oren dicht? Vragen ze erover door? Of doet het hun – zo te zien – niets?

Omgaan met moeilijke zaken. Of kinderen het nu willen of niet, ze krijgen ermee te maken. Ze weten meestal niet wat er achter dat schokkende nieuws zit. Ze kunnen het vaak niet begrijpen. Wat gebeurt er precies? En waar gebeurt het? Hoe ver is dat hier vandaan? Stel je eens voor dat... Die verschrikkelijke oorlog... Zo'n ernstige aardbeving... En het regent wel heel hard. Komt zo'n overstroming ook hier?

Zulke vragen kunnen *kinderzorgen* tot gevolg hebben. Kinderen kunnen er bang van worden. Er kan heel wat in die koppies omgaan.

En tegelijk zien we die kinderen heerlijk buiten spelen: rennen, roepen, ruzie maken. Die kinderen zijn zo lekker bezig! Toch lopen er heel wat kinderen met zorgen, angsten en stressgevoelens rond. Een paar jaar geleden was het veel in het nieuws: stress bij kinderen. Dat is natuurlijk niet opeens veranderd.

Kinderzorgen

Kinderen kunnen stressgevoelens krijgen als gevolg van een bepaalde gebeurtenis of onder invloed van aanhoudende omstandigheden waarin ze leven. Die gebeurtenis of die omstandigheden vragen dan eigenlijk te veel van het kind. Het kind is niet in staat om die last te dragen. Het gaat, zoals dat heet, de psychische draagkracht te boven.

De gebeurtenissen waarmee een kind te maken krijgt, kunnen heel verschillend zijn. Het kan gaan om die schokkende beelden, maar ook om het sterven van iemand uit de omgeving, een ziekenhuisopname, het zien van een ernstig ongeluk 'in het echt' of om een verhuizing die als onprettig wordt ervaren.

Alle kinderen krijgen wel eens met zulke *life-events* te maken.

Ook kan het zijn dat kinderen in situaties opgroeien die te veel van hen vragen. Kinderen kunnen bijvoorbeeld in constante armoede leven of verwaarloosd worden. Of ze verkeren in een moeilijke situatie rond gescheiden ouders. Sommige kinderen worden op school consequent buitengesloten. Weer anderen kunnen niet mee komen op school. Niet alle kinderen krijgen – gelukkig – met zulke omstandigheden te maken.

Angst

Veel spanningen en zorgen leveren bij kinderen angsten op. Een gevoel van onzekerheid en onveiligheid kan bij het zien van schokkende beelden makkelijk naar boven komen. Angst voor een overstroming, voor een aardbeving, voor mannen met witte jassen of met zwarte mutsen, voor verdachte pakketjes.

Angst hoort erbij in een mensenleven. Daar leer je van om in bepaalde situaties alert te reageren. Bang zijn voor de grote weg met die snelle auto's is niet erg. Bang zijn voor dat gevaarlijke beest ook niet. Angst levert in dat geval alleen maar beschermende reacties op en dat is goed. Maar angst is vaak ook hinderlijk. Dan gaat het samen met een gevoel van onrust. Dan kun je er niet van slapen. Dan word je er druk van...

Aanleg en omgeving

Het omgaan met moeilijke dingen heeft altijd te maken met de draagkracht en de draaglast van de kinderen. Hoeveel kunnen ze aan en hoeveel krijgen ze te dragen?

Een evenwicht daartussen is belangrijk. De aanleg en de omgeving spelen daarin een rol.

De draagkracht wordt dus voor een deel door de opvoeding bepaald. Een positieve ouder-kindrelatie is een belangrijke bron van steun. Elk kind heeft emotionele steun uit z'n omgeving nodig. Goede vrienden geven die ook, zeker als kinderen ouder worden. Net zo belangrijk: fijne leerkrachten of steun vanuit de kerk.

Dat zijn allemaal factoren vanuit de omgeving, invloeden van 'buiten'.

De 'binnenkant' van het kind, de persoonlijkheidsaspecten, spelen ook een grote rol. Staat het kind stabiel in het leven? Durft het wat te zeggen? Beschikt het kind over veerkracht? Het ene kind is nu eenmaal sneller uit zijn doen dan het andere. Kinderen weten van nature meestal aardig om te gaan met stress. Bepaalde factoren in het kind kunnen positief en veerkrachtverhogend werken. Het is bijvoorbeeld prettig als een kind actief is. Dan kan het makkelijk zijn zorgen opzij zetten en wat anders gaan doen. Het is in het voordeel van het kind als het goed gehumeurd is en een positieve instelling heeft.

Een open instelling is ook handig. Kinderen die snel een vriendje of vriendinnetje opzoeken om zorgen te delen, zijn direct al heel veel kwijt. Een grote mate van zelfstandigheid en zelfredzaamheid heeft ook een positieve invloed. Kinderen krijgen daardoor makkelijker het gevoel de situatie onder controle te hebben.

Aanpakken

Hoe de omgeving er ook uit ziet en hoe het kind ook is, elk mens heeft bepaalde mechanismen 'in huis' die in werking treden als er zich situaties voordoen waar hij of zij eigenlijk niet tegenop kan. Dat zijn door God gegeven aanpassingscapaciteiten, vermogens tot verwerking van problemen. Die mechanismen treden in werking om de druk van buitenaf aan te kunnen. Het is niet zo dat ze altijd goed of meteen werken.

Een aanpak kan zijn: het probleem oplossen. Dan komt de persoon in actie. Het kind laat het er niet bij, maar gaat informatie vragen. 'Hoe kan het dat...?' 'Wat moet ik doen...?' 'Hoe kan ik het anders aanpakken...?' 'Het lukt me niet!'

Deze probleemoplossende manieren komen al voor bij kleuters.

Een andere aanpak is: de emoties 'aanpakken'. Dat zou bijvoorbeeld kunnen betekenen dat het kind leert relativiseren: 'Het valt wel mee, toen was het nog veel erger.' Of dat het steun gaat zoeken. 'Ik kan het niet alleen, maar mijn broer wil me wel helpen. Dan lukt het me wel.' Dat werkt allemaal positief.

Voor het aanpakken van de emoties is nodig dat het kind de gevoelens kan beheersen en enige kennis heeft van hoe het werkt.

Steun

Kinderen gebruiken zoveel verschillende aanpakken om aan een situatie vol spanning het hoofd te bieden. Hoe ze dat doen heeft weer te maken met individuele trekken, met de leeftijd en met de

ontwikkeling. Ook hangt het af van de steun uit de omgeving. Jonge kinderen hebben meer steun vanuit de omgeving nodig dan oudere kinderen. Dat betekent dat jonge kinderen ook meer beïnvloed worden door de reacties van ouders op stressvolle situaties.

Hoe kinderen met spanningen omgaan heeft trouwens altijd te maken met hoe ouders ermee omgaan. Kinderen moeten ook leren het gevoel te krijgen zelf problemen aan te kunnen. 'Daar wordt je flink van.' Als kinderen alles uit handen genomen wordt, is er sprake van geleerde hulpeloosheid.

Serius nemen

Kinderzorgen en -angsten. Ze zijn er. Soms zonder dat ouders het weten. Hoe komen vader en moeder erachter?

Dat vraagt allereerst dat er wordt gesproken met de kinderen en dat er actief wordt geluisterd. Daardoor wordt bekend wat er in de kinderen omgaat. Waar ze aan denken, wat er leeft, waar ze zich druk over maken. In gesprekken komt dat naar voren. Een voorbeeld: Jeroen van vier heeft op de tv iets verschrikkelijks gezien. Een aardbeving. Op de vraag waar dat is gebeurd, antwoordt moeder: 'Dat is in een heel ver land. Wees maar niet bang. Dat kan hier niet gebeuren.' Een paar maanden later vertelt moeder over vakantieplannen. Jeroen vraagt: 'Waar gaan we dan naartoe?' Moeder antwoordt nietsvermoedend: 'Naar een heel ver land.' Jeroen zegt niets... Maar laat wel iets zien. Moeder vraagt: 'Lijkt je dat niet leuk...?'

Als er naast het verbale gelet wordt op het nonverbale gedrag, dan wordt ook veel duidelijk. Een ernstig of een bezorgd gezicht. Gauw weglopen als het journaal weer aanstaat. Ogen en oren dichtdoen bij enge geluiden. Dat soort uitingen zeggen veel.

In kindertekeningen en in spel komt trouwens ook heel veel naar voren! Het is de moeite waard daar eens goed op te letten.

Je hoeft niet bang te zijn

Voor het grip krijgen op situaties is het ook belangrijk dat kinderen informatie krijgen. Natuurlijk moet die informatie afgestemd zijn op de leeftijd en de ontwikkeling van het kind. Voor een jong kind als Jeroen zegt afstand nog niet veel. Bij het geven van informatie staat eerlijk zijn voorop. Niet iets verdoezelen en zeggen dat er niets kan gebeuren.

In alles moet vooropstaan dat de kinderen serieus genomen worden. Kinderen die enge dingen zien, zien die dingen echt. Een opmerking als: 'Ga maar lekker slapen, je weet toch dat spoken niet bestaan' werkt niet.

Kinderen moeten ruimte krijgen om ergens mee te zitten.

Vertrouwen

Ouders, broers en zussen, familie, de leerkracht, de omgeving kunnen zoveel steun bieden. Dat levert de kinderen 'geleende kracht' op. Die kunnen ze sociaal en emotioneel goed gebruiken. Kinderen kunnen leven op die geleende kracht. Kinderen putten hoop en vertrouwen uit wat volwassenen laten zien en doen.

Kinderen met zorgen en angst voelen zich beperkt. Angst betekent namelijk: *engte*. Geen ruimte. Daar staat tegenover: vertrouwen. Vertrouwen geeft *ruimte*!

Ouders die vertrouwen hebben, geven dat mee! En wat is het dan mooi dat ouders het vertrouwen op God laten zien. Daar halen zij de kracht voor het leven vandaan. Uit het geloof. Het geloof als ruimteschepper en als houvast.

Wat is het dan mooi om samen met kinderen dat prachtige lied in al zijn eenvoud te zingen:

*Je hoeft niet bang te zijn,
al gaat de storm tekeer.
Leg maar gewoon je hand
in die van onze Heer.*

*Je hoeft niet bang te zijn,
als oorlog komt of pijn.
De Heer zal als een muur
rondom je leven zijn.*

*Je hoeft niet bang te zijn,
al gaan de lichten uit.
God is er en Hij blijft
als jij je ogen sluit.*

Als jij je ogen sluit... Om te gaan slapen. Maarook om te bidden.
God is er. God blijft er! Ook als er zorgen zijn. Ook als je het eigenlijk niet meer aankunt.
Je hoeft niet bang te zijn! Blijf vertrouwen op God. Dat mogen we onze kinderen meegeven.