

Waakzaam zorgen voor je tiener, ook in tijden van **Covid-19**

- Sven Bussens



Verbindend



Een bijzondere periode ...

RELATIES onder druk





Warme, ondersteunende relatie = Het fundament

‘Je neemt niets aan van iemand waar je niet om geeft’

Relaties onder druk

Doorheen de ontwikkelingen die kinderen en ouders doormaken komt deze relatie meermaals onder druk te staan en dit is normaal.

De huidige COVID-19 situatie kan de druk nog opvoeren ...

Spanningsveld



Nood van jongeren

- Autonomie
- Vrijheid
- Experimenteren, wat risico nemen
- ‘Los maken’, ‘afzetten’
- Korte termijn voordeel, geen lange termijn voordeel, nu!
‘de rest is voor later’
- Vrienden !!

School komt ook hier tegemoet ...

Nood i.d. strijd tegen Covid 19

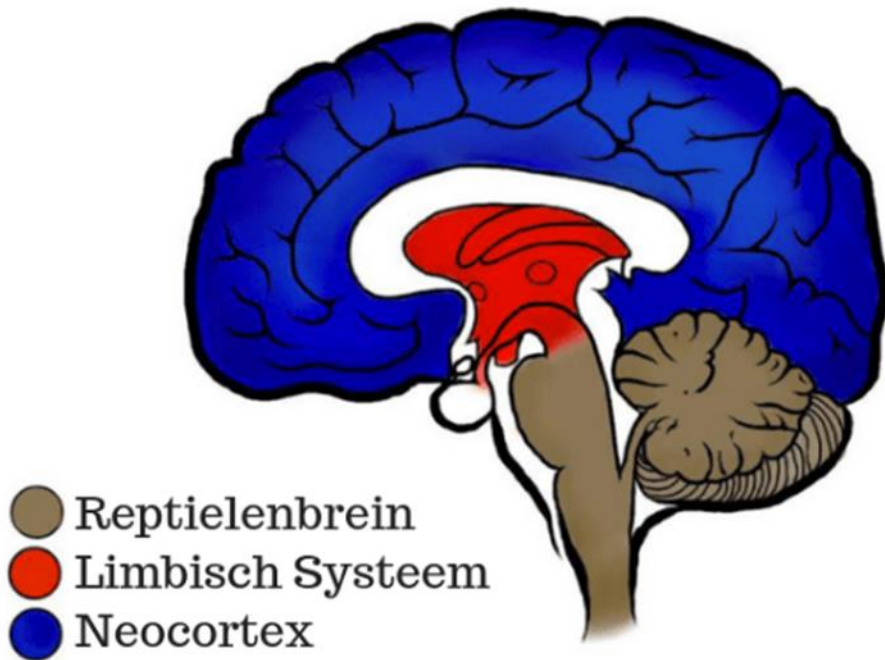
- Doen wat gezegd wordt, ‘verplicht’ (grr ‘verplicht’, ‘moet’)
- Blijf in uw kot (‘Ik doe wat ik wil’)
- Er is groot gevaar (‘Waar? Hoezo?’)
- Geen school, geen fysieke contacten met mensen buiten de eigen ‘cocon’

! Veel jongeren nemen mee verantwoordelijkheid, tot vandaag

Alleen, het is niet vanzelfsprekend voor hen

Meer dan ooit, nood aan blijvende aanmoediging

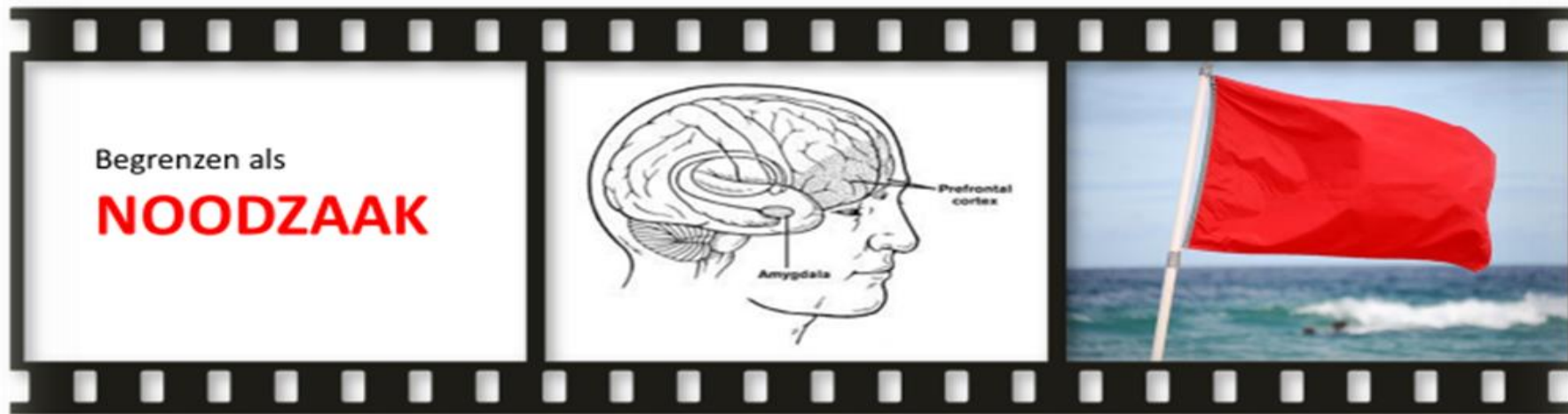
Hersenen 'onder constructie'



- Structureren, overzicht, prioriteiten ...
- Abstract denken
- Lange termijn denken
- Emotie gestuurd
- Impulsief
- Risicogedrag
- ...

Opdracht voor de volwassene

Bemande controlekamer



Spanningsveld



Nood van jongeren

- De behoefte om zich veilig en beschermd te voelen
- De behoefte om ergens bij te horen
- De behoefte aan een positief bindingsverhaal en een goedaardig familieverhaal
- De behoefte aan ondersteuning bij de eigen ontwikkeling

Covid-19

- Relaties onder druk = Ingevulde behoeften onder druk
- Covid-19: extra

Noden van de ouder?

‘Je kan maar zorg dragen indien je jezelf voldoende comfortabel voelt’

Context waarin opgevoed wordt: **impact**

Ouders, leerkrachten, ...

- Onduidelijkheid, frustratie, teleurstelling m.b.t. afbouw v.d. maatregelen, onzekerheid m.b.t. de situatie
- Combineren werk, huishouden, kinderen, partner
- Ondersteunen bij schoolwerk
- Ondersteunen bij invulling tijd
- Nieuwe afspraken, regels, .. structuur, routine !?

Nood opvoeders ?

- Duidelijkheid
- Steun, verbondenheid, 'wij'
- Zelfzorg, rustmomenten
- 'KRACHT'

... in eerste instantie: bevragen ...





Waakzame zorg

Ter inspiratie ... , blijf vooral doen wat voor jou werkt ...



SIGNALEN ?



Gerust

Signalen:



Ongerust
Signalen:

.....



Bezorgd
Signalen:

.....

Enkele elementen

Met bijzondere aandacht voor tijden met toenemende stress



Aanwezigheid



Zelfcontrole

Je kan enkel je eigen gedrag controleren

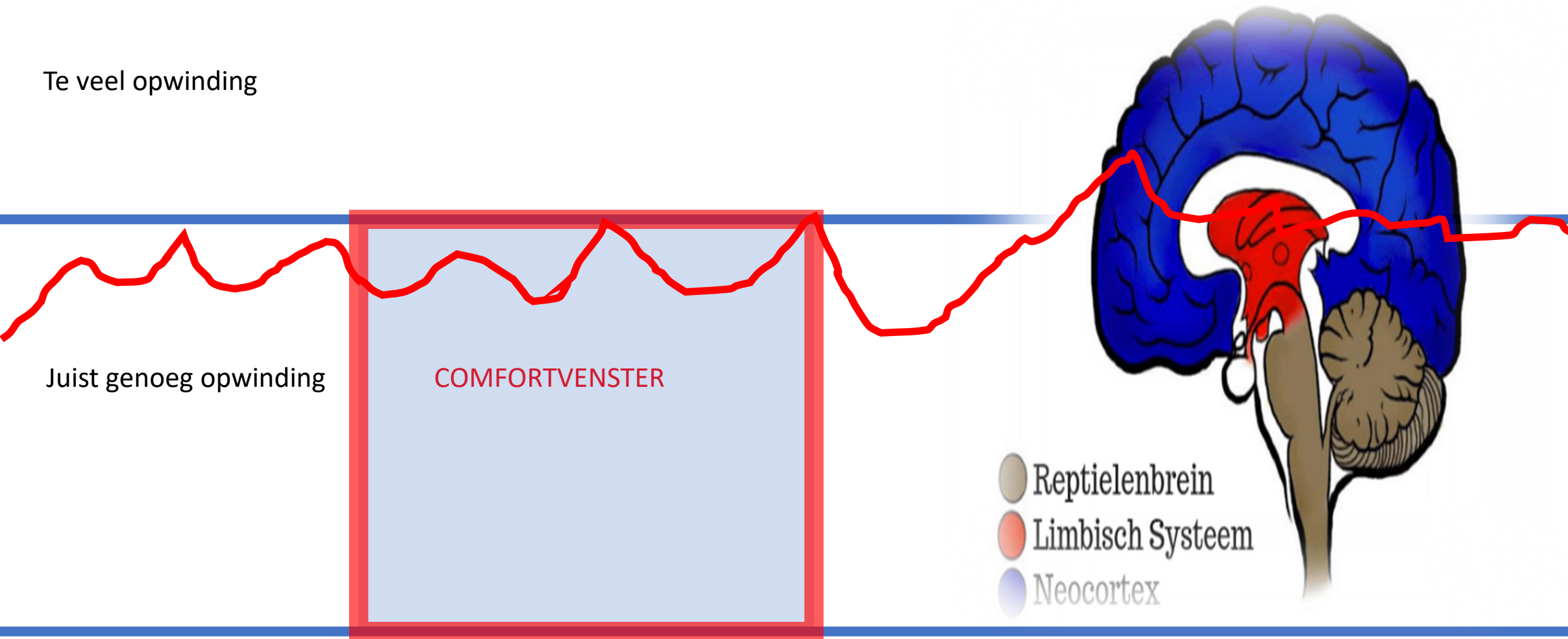
Te veel opwinding

Juist genoeg opwinding

Te weinig opwinding

COMFORTVENSTER

- Reptielenbrein
- Limbisch Systeem
- Neocortex



Mijn comfortvenster vergroten

- Eigen overtuigingen en helpende gedachten ('goed genoeg')
- Triggers ('woorden', 'gedrag', 'gevoeligheden')
- Rust (slaap)
- Contact maken met jezelf (ademhaling)
- 'Steun', 'wij'
- Focus: wat heb ik nodig?
- Focus: wat helpt? wat werkt?

Opvoeden in stressvolle tijden

- ‘Goed genoeg’
- ‘Mijn kinderen zijn in ontwikkeling. Dit vraagt oefenkansen, geduld en aanmoediging’
- ‘Fouten kan je herstellen’ ‘Ik kan een voorbeeld zijn in ‘goed maken’
- ‘Rust is nodig om te kunnen volhouden’
- ‘Niet alleen, hulp vragen is normaal – opvoeden doe je samen’
- ‘Ik kan mijn reactie uitstellen’
- ‘Ik benoem signalen die ik opmerk en uit bezorgdheden uit zorg’
- Blijf het geheel zien, realistisch perspectief (niet enkel focussen op wat je niet wilt)’
- ‘KRACHT ipv MACHT’
- ‘Smeed het ijzer als het koud is’

Opvoeden in stressvolle tijden

- ‘Je kan mij niet ontslaan van het feit dat ik voor jou wil zorgen’
- ‘Ik kan mijn kind niet controleren’
- ‘Rust, zelfcontrole = Kracht’
- ‘Ik verzet mij tegen elke vorm van agressief gedrag’ (beschadigend gedrag voor zichzelf en of anderen)
- ‘De relatie is de meest beschermende factor’
- ‘Wat heb ik op dit moment nodig om de ouder te zijn die ik wil zijn’?
- ‘Wat stelt mij gerust, maakt mij ongerust/bezorgd en hoe maak ik dit duidelijk aan mijn kind. Wat heb ik nodig om dit duidelijk te blijven maken’?
- ‘Wat zegt mijn buikgevoel’? ‘Wat zeggen anderen’? ‘Wat vind ik bruikbaar’?



Onafhankelijk



Transparantie



Relatiegebaren



Herstel



Verzet



Volhouden



Wij

The background of the slide features a dark, almost black, field populated with various microscopic organisms. These organisms are rendered in a light blue and red color palette. Some appear as simple circles, while others are more complex, showing internal structures or spiky exteriors. The overall effect is that of a microscopic view of life, with the organisms scattered across the frame, some in sharp focus and others blurred.

Afrondend

Opvoeden in stressvolle tijden

Ter inspiratie, blijf vooral doen wat werkt voor jou

Wees mild ...

Wees mild

Verbind met krachten

Focus: 'Boodschap'

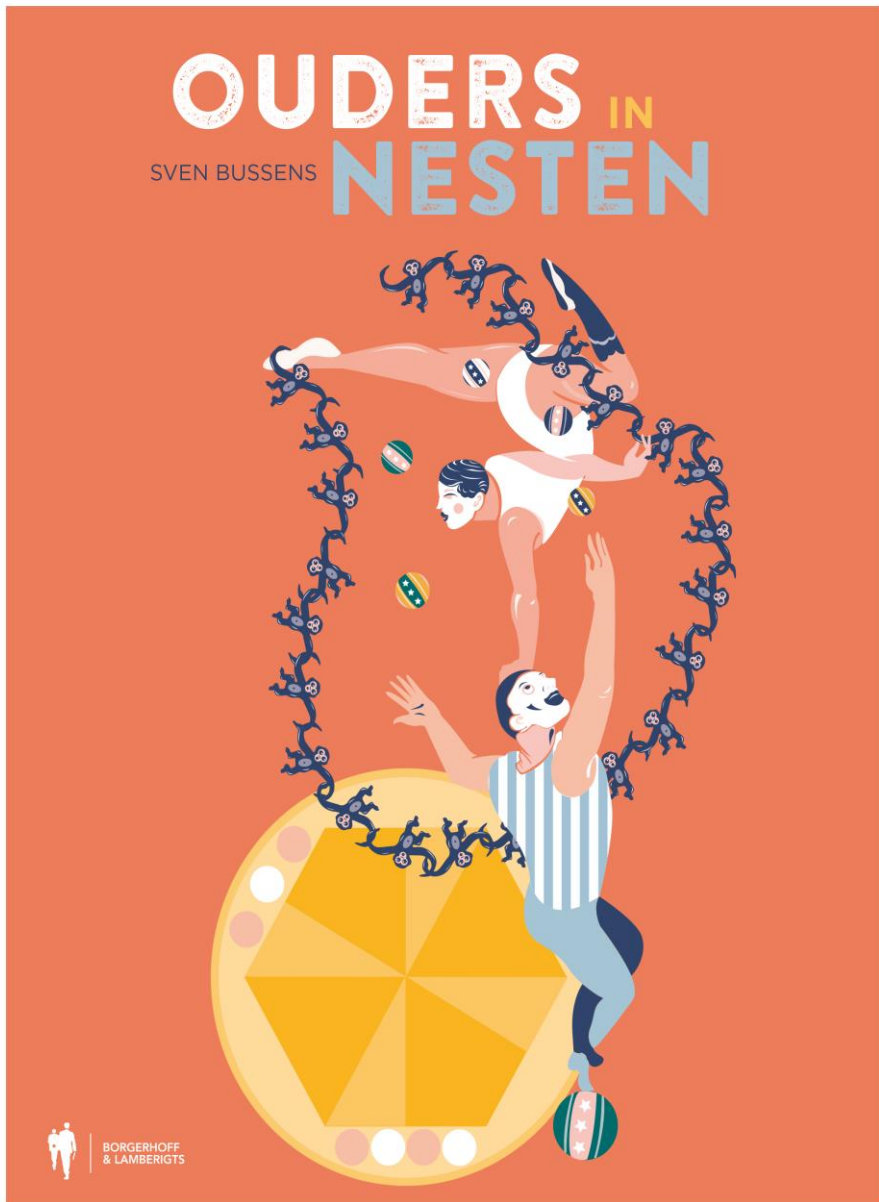
Doe wat goed aanvoelt voor jou als ouder, volwassene

Welzijn en veiligheid

Zorg voor aanwezigheid, samen

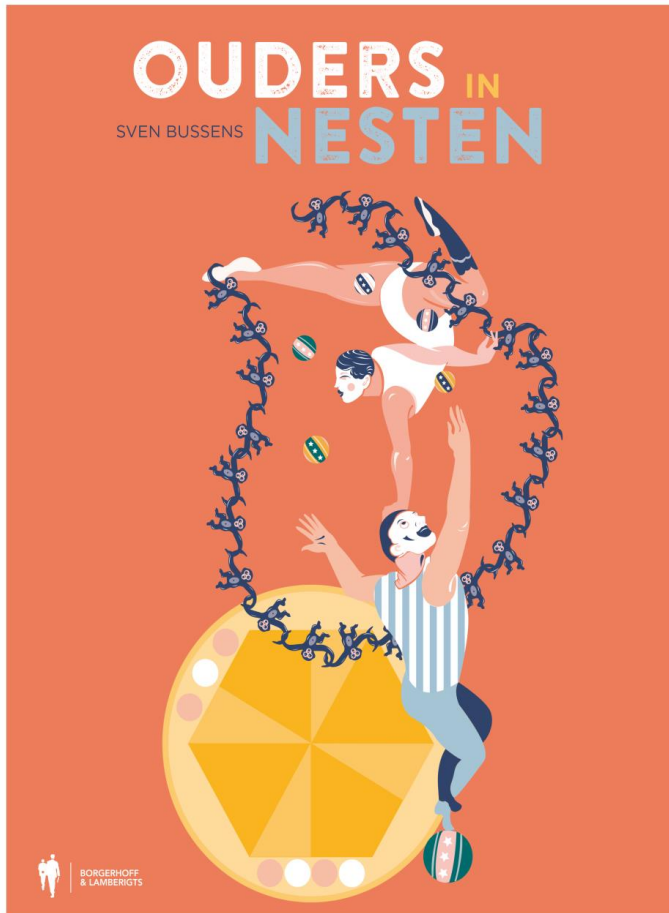
De toekomst is afhankelijk van wat we vandaag doen

- Naar Mahatma Gandhi



Bestel jouw exemplaar via:

<https://borgerhoff-lamberigts.be/boeken/ouders-in-nesten>



Extra bronnen
www.vcok.be

- Ouders en tieners
- De school als veilige haven

www.oplossingscentrum.be

sven@oplossingsgerichtcentrum.be

Therapie, begeleiding, supervisie, opleiding, trajecten op maat, lezingen.



oplossings-
gericht
centrum



Vragen?

Interesse in onze nieuwe ouderbijeenkomsten?



093235510

opvoedingswinkel@stad.gent

info@vcok.be