

Triggers en stressreacties

Een kind dat heel erg op zijn strepen gaat staan of brutaal is kan heel overweldigend zijn. Dat doet dan iets met jou als ouder, dat kan iets bij jou triggeren. Op je werk, in relaties of met vrienden kan je dit soort situaties ontwijken. Maar als het je kind is, dan kan je er niet meer van weglopen. Je kind laat jou dan eigenlijk zien; hier moet je iets mee. Kinderen doen dat niet (altijd) bewust.

*“Wanneer je getriggerd wordt ligt dit niet aan jouw kind,
maar komt er iets omhoog wat bij jou hoort.”*
- Sophia van Splunteren

Er kunnen verschillende redenen zijn dat je wordt getriggerd. Het is goed om te weten waar dit aan kan liggen, dan kan je er namelijk ook iets aan doen. Redenen dat je wordt getriggerd kunnen zijn:

- Je hebt te hoge en onrealistische verwachtingen van je kind;
- Je kind triggert bij jou een gevoel van schuld, schaamte, machteloosheid, onzekerheid;
- Je vat het gedrag van je kind persoonlijk op;
- Je komt niet toe aan jezelf en jouw energielevel is laag;
- Je hebt last van stress, spanning, angst en zit niet lekker in je vel.

Onze reactie op dat getriggerd worden is heel belangrijk. Als wij getriggerd reageren, reageert een kind ook getriggerd en is het dus eigenlijk olie op het vuur gooien. Het kan helpen om afstand en tijd in te bouwen tussen het moment dat er iets gebeurt en jouw reactie, zodat je niet in *the heat of the moment* reageert. Duik in je eigen patronen: Wat doe ik eigenlijk? Hoe reageer ik? Wanneer ga ik in het rood? Wanneer in het oranje? En wanneer kan ik het nog terugbrengen naar het groen?

Hoe blijf je kalm?

Hoe meer afstand en tijd je inbouwt en dus tijd hebt om jezelf te herpakken, hoe groter de kans dat je je eigen reactie positief kan beïnvloeden:

- Neem afstand van de situatie (loop bijvoorbeeld even naar de keuken of de tuin);
- Doe een ademhalingsoefening, zo lang als je nodig hebt;
- Spreek jezelf toe met een mantra (bijvoorbeeld: *‘mijn kind doet dit niet expres’*).

Triggers en stressreacties

Wat zeg je tegen je kind?

Als het is gelukt om jezelf wat te kalmeren voorkom je dat je dingen zegt die je niet meent, en dat je je frustratie 'afreageert' op je kind. Maar je mag best laten zien dat je gefrustreerd raakt. Het is mooi als het lukt om je kind te laten zien hoe je omgaat met je frustratie, en je dus een voorbeeld kan zijn.

Enkele dingen die je dan zou kunnen zeggen zijn:

- *'Pff, ik merk dat ik mij geïrriteerd voel.'*
- *'Jeetje, ik merk dat mijn hart sneller gaat kloppen, dat betekent dat ik mij boos voel.'*
- *'Ik wil eerst weer even rustig worden, ik loop even naar ... om diep adem te halen.'*

Wat als het toch mis gaat?

Hoe hard je ook je best doet om kalm en rustig te blijven, iedere ouder schiet wel eens uit zijn slof. Dat is heel normaal en je bent geen slechte ouder als je wel eens ontploft tegen je kind. Wel is het verstandig om het daarna 'goed te maken'. Je kind leert dan ook dat het niet erg is om iets 'fout' te doen en dat excuses aanbieden erbij hoort. Hoe doe je dit?

- Bied oprecht je excuses aan: *'Het spijt me dat ik...'*
- Geef uitleg: *'Mijn hoofd zat heel vol en daarom had ik minder geduld en werd ik snel boos.'*
- Sta stil bij het gevoel van je kind: *'Hoe voelde het voor jou?'*

Het werken aan je eigen stressrespons is heel moeilijk. Om daar beweging in te krijgen is het al heel wat om je ervan bewust te zijn wat je doet. Dus te duiken in je eigen patronen. Dat is een proces, en moet je willen aangaan. Er is geen quick fix. Het is daarnaast minstens zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en compassie te hebben met jezelf. Het moet geen verlammende angst zijn of worden dat iedere keer dat je niet perfect bent/doet/reageert je jouw kind traumatiseert. En je bent ook geen slechte ouder als je soms even moet ontsnappen aan het ouderschap. Graag even weg zijn van je gezin en je verantwoordelijkheden zegt niks over hoeveel je van ze houdt. Je mag voor jezelf zorgen zonder schuldgevoel. Als je aan zelfzorg doet is dit goed voor jouw mentale gezondheid en veerkracht. Je zal merken dat je dan ook meer kan incasseren (van je kind).

Dit stuk is geschreven door de schoolmaatschappelijk werker. De schoolmaatschappelijk werker is verbonden aan het Sociaal Team Wijchen en kan betrokken worden bij vragen over opgroeien en opvoeden. Heb je vragen over dit onderwerp of zou je het fijn vinden om eens met iemand te sparren? Neem dan contact op met de leerkracht, mentor of intern begeleider. Zij kunnen je in contact brengen met de schoolmaatschappelijk werker.