

Hoe verwerken kinderen moeilijke situaties?

Een verwerkingsproces bestaat altijd uit twee aspecten.
Beide zijn even waardevol.

1. Doorwerken/doorleven van emoties en gedachten

Bijvoorbeeld: erover schrijven in een dagboek, huilen, kwaadheid en frustratie uiten, erover praten ...
Dit zorgt ervoor dat de spanning kan zakken.

2. Ruimte voor het alledaagse/gewoon kind kunnen zijn

Op zoek gaan naar afleiding en plezier: hobby's, spelen ...



We spreken van een gezonde verwerking wanneer beide aspecten aanwezig zijn en het kind flexibel kan afwisselen tussen de twee.



Metafoor

Om emoties te verwerken heb je twee benen nodig, zoals bij het stappen. Eén been om emoties te voelen/uiten en het andere been voor afleiding. Zo geraak je vooruit. Op één been gaat dat veel moeilijker.

Wanneer ouders zich zorgen maken over het verwerkingsproces van hun kind, kan je als zorgverlener hierover in gesprek gaan door dit uit te leggen en vervolgens beide benen van verwerking te bevragen.



- “
- Wat doet jouw kind om emoties te uiten?
 - Is er nog ruimte voor afleiding?
 - Heeft je kind hobby's? Geraakt het daar nog?
 - Speelt je kind?
 - Zijn er momenten dat je je kind even zorgeloos plezier ziet maken?