



Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Voor veel ouders is hun eigen leven vol verplichtingen, vol druk(te), vol tijdslimieten. Door die stress is het leven van ouders jachtig en te druk. Dat maakt die ouders moe en gespannen.

Ze kunnen bovendien weinig van hun kind hebben, hebben zelf te weinig geduld met hun kind, worden te gauw boos en hebben daar dan later weer spijt van.

Het resultaat is dat u misschien ook te weinig ontspannen bent en te weinig rustige contacten met uw kind hebt, zodat het gevoel van gehechtheid van het kind in gevaar komt en dat het kind gaat protesteren in de vorm van gedragsproblemen als agressiegedrag, aandacht trekken, angsten en faalangst.

Bekijk uw eigen leven eens.

In hoeverre kunt u zich echt op uw kind concentreren of wordt u afgeleid door andere dingen die u zo nodig moet. Wat weet u van uw kind.

*Kijk eens
naar uzelf*

Hoe lang is het geleden dat u eens rustig uw eigen kind een uur hebt geobserveerd om te weten en mee te maken wat uw kind doet en hoe het zich ontwikkelt en wie uw kind is als mens?

Hoe lang is het geleden dat u met uw kind gelachen hebt?

Hoe lang geleden is het dat u met uw kind bezig bent geweest zonder dat u door eigen handelen en denken afgeleid was?

Welke rol speelt uw kind eigenlijk in uw leven?

Probeer die ontspanning weer in uw leven te brengen.

Probeer de problemen die u hebt eens echt aan te pakken en op te lossen.

Probeer de boel eens de boel te laten en er met uw kind op uit te gaan.

Uw kind heeft niets aan een gespannen ouder.

Het kind wordt er zelf gespannen van, jachtig, onrustig en krijgt geen gelegenheid te leren een band met iemand aan te gaan omdat u die gelegenheid niet optimaal biedt.

Zoek eventueel hulp als u het niet alleen kunt. U kunt uw kind immers maar eenmaal opvoeden.