

WEEK VAN DE
16→23 mei
OPVOEDING

**“Mijn 4-jarige komt
elke dag overstuur
thuis van school”**





“Hallo,

Mijn zoon (4 jaar) komt elke dag na school overstuur thuis. Hij roept, huilt en wordt boos om kleine dingen. Het lijkt alsof alles er ineens uitkomt. We weten niet meer hoe we hiermee moeten omgaan.”



Beste ouder,

Het klinkt alsof de momenten na school behoorlijk intens kunnen zijn, en dat kan best veel vragen van jullie. Veel kinderen hebben na een lange dag nood aan ontlasting, en thuis is vaak precies die plek waar dat kan.



Is het plots veranderd? Of is het ontladen van emoties altijd al aanwezig geweest? Check eens bij de school, hoe gaat het daar? Herkennen ze dit? Of is er iets gebeurt waardoor je kind thuis even moet ontladen? Soms helpt deze info om het gedrag beter te begrijpen. Of soms ook niet... en is het gewoon een fase waarin je kleuter worstelt met emoties, en is hij straks weer zijn vrolijke zelve.



Wat jullie zien bij je zoon -roepen, huilen, boos worden om kleine dingen- kan het zichtbare stukje zijn van wat zich binnenin heeft opgebouwd: spanning, vermoeidheid, indrukken die nog geen plek kregen.

Misschien helpt het om even stil te staan bij je eigen thuiskomst. Hoe is dat voor jou na een drukke werkdag? Is er dan meteen ruimte voor verwachtingen, of heb je eerst tijd nodig om te landen? Vanuit die herkenning kan je anders kijken naar je kind: niet als “lastig”, maar als iemand die probeert te ontladen op een plek waar het veilig voelt.



Je kan voor jezelf eens verkennen: Wat zou mijn kind nodig kunnen hebben om thuis te komen na school? Wat heb ik zelf nodig om eerst even te landen? Wat helpt hem om opnieuw op te laden? Verwacht geen kant-en-klare antwoorden, maar deze oefening kan wel richting geven.



Soms zijn kleine verschuivingen al genoeg om meer rust en verbinding te voelen. Heeft hij liever dat je wacht tot aan tot het avondeten om te vragen hoe zijn dag op school was? Misschien heeft hij niet graag een knuffel na school? Of wie weet helpt het als je zelf zegt “hehe, ik neem even een kopje thee na deze lange dag, jij een sapje?” Trial and error... en misschien geraken jullie zo op een andere weg?



Weet dat jullie hier niet alleen in staan; veel gezinnen zoeken hun weg in deze momenten, en stap voor stap ontstaat er vaak meer begrip, rust en ruimte. Blijf vooral onderzoeken wat werkt voor jullie gezin. Elk kind, elke ouder en elke thuiskomst ziet er anders uit, en dat is helemaal oké.

Veel succes

De Opvoedingslijn