

Stress en opvoeden



Isaaq en Meriam hebben meer problemen

Dit zijn Meriam en Isaaq. Ze hebben vier kinderen. Dit zijn Nora (11 jaar), Ileas (8 jaar), Hana (4 jaar) en Noah (2 jaar). Meriam en Isaaq maken zich grote zorgen. Door Corona is Isaaq bang dat hij zijn baan kwijtraakt en straks te weinig geld heeft. Ook zijn ze bang voor de gezondheid van hun familie en de kinderen.

Het is te druk in huis



Het is erg druk in huis. Meriam en Isaaq hebben nu meer last van stress. Ze willen dat hun kinderen goed luisteren. De kinderen zijn druk en luisteren niet. Isaaq wordt vaak boos. Hij geeft vaak straf.

Isaaq en Meriam voelen vaak stress



Isaaq en Meriam hebben stress. Ze weten niet wat ze moeten doen en zijn onzeker. Maar ze praten daar niet over. Soms wordt Isaaq snel boos op de kinderen.

Isaaq is vaak boos



Isaaq heeft soms zoveel stress dat hij strenger is voor de kinderen. Hij schreeuwt en slaat Ileas met zijn platte hand. Soms houdt hij hem ook stevig vast. De kinderen begrijpen niet waarom. Ze zijn bang en voelen zich niet veilig.

Meriam's hoofd zit vol



Meriam is erg moe. Meriam denkt heel veel na. Haar hoofd zit vol. ze vindt het moeilijk om op de kinderen te letten. Ze begrijpt niet goed wat de kinderen nodig hebben. Ze praat niet. De kinderen begrijpen niet waarom mama niet praat.

Kinderen moeten veilig opgroeien



De kinderen zijn nu vaak bang en verdrietig. Om goed en gezond op te groeien moeten Nora en Ileas, Hana en Noah zich veilig voelen. Veilig spelen, leren, nadenken en opgroeien is erg belangrijk voor kinderen.

Meriam en Isaaq maken afspraken



Meriam en Isaaq willen niet dat hun kinderen zich bang en verdrietig voelen. Ze willen liefde en aandacht geven. Maar ook regels zodat ze niet hoeven te slaan of schreeuwen. Ze denken na over hun eigen gedrag. Ze praten er over en maken afspraken. Isaaq probeert vanaf nu:

- Rustig te blijven door niet meteen te reageren.
- Een rondje buiten lopen als het niet lukt om rustig te blijven.
- Complimenten te geven aan de kinderen als ze iets goed doen.

Isaaq blijft rustig



Isaaq blijft rustig en reageert niet meteen.

- Dit doet hij door zijn ogen dicht te doen.
- Hij haalt diep adem.
- En hij telt van 1 tot 10, tot hij rustig is.

Isaaq geeft een compliment



Hij geeft een compliment aan Nora en Ileas als ze iets goeds doen.
De kinderen zijn blij dat het goed gaat met papa.

Meriam vraagt om advies



Meriam belt iemand die zij kent en vertrouwt. Ze krijgt advies.

Het advies is:

- Maak samen met het gezin een schema.
- Maak ook samen regels.

Isaaq en Meriam maken afspraken met hun kinderen



Meriam doet dit. Ze maakt afspraken met de kinderen zoals:

- We ruimen onze spullen op als we klaar zijn met spelen.
- We eten op vaste tijden samen aan tafel.
- We maken ons huiswerk op een vast moment. Als we klaar zijn, gaan we spelen.

Klik [hier](#) voor een voorbeeld.

Soms is meer hulp nodig

- Wil je een keer praten met iemand over de problemen thuis?
Bel voor hulp of advies met bijvoorbeeld je huisarts, het consultatiebureau of het wijkteam.
- Wil je met iemand van een instantie praten over geweld in je gezin?
Bel voor hulp of advies met Veilig Thuis (0800-2000). Dit kan ook anoniem, zonder je naam te zeggen.
- Ben je heel bang dat iemand je pijn doet? Bijvoorbeeld iemand slaat, of iemand heeft een wapen in zijn hand. Bel 112. Iemand aan de telefoon zal door te vragen bepalen wie er moet komen (de politie, de brandweer of de ambulance).
- Je kan natuurlijk ook praten met iemand uit jouw buurt. Iemand die je vertrouwt.

Deze publicatie is gemaakt in samenwerking met:



Nederlands
Jeugdinstituut



Ouder- en Kindteams
Amsterdam