

Inleiding 'druk, druk, druk'

1. Hoe kun je merken dat je hoofd vol raakt

Ieder kind/ieder mens zal dit weer anders ervaren.

2. Hoe raakt je hoofd vol

Hoofden kunnen op verschillende manier vol raken. Als je veel verkouden bent, of last hebt van een allergie, dan heb je vaker een hoofd vol SNOT. Als je regelmatig te weinig slaapt, dan heb je vaker een hoofd vol MOE. Als je dingen meemaakt waardoor er bange, verdrietige, boze of verwarrende gedachten in je hoofd komen, dan heb je vaker een hoofd vol ZORGEN. Als je hoofd zo in elkaar zit dat het gevoelig is voor alles wat je oren horen, je ogen zien, je neus ruikt, je huid voelt en je mond proeft, dan heb je een hoofd dat snel vol raakt met PRIKKELS.

3. Hoe werkt dat nu in je hoofd?

In je hoofd zitten hersenen. Hersenen lijken op een computer. Je kunt er berichtjes mee ontvangen. Dan moet je het begrijpen en dan kun je weer een berichtje versturen. Dit noemen we informatieverwerking. Je hersenen zijn net een landkaart. Op een landkaart zie je **snelwegen en omweggetjes** staan. Een hoofd dat vanbinnen is aangelegd met meer snelwegen, kan snel denken en begrijpen. In een hoofd dat van binnen is aangelegd met meer omweggetjes, duurt het langer voordat de berichtjes op de goede plek aankomen. Voor denken en begrijpen is meer tijd nodig. Hersenweggetjes raken vol als er teveel informatie verwerkt moet worden. Hoe drukker om je heen, hoe groter de file in je hoofd. Je hoofd zit vol. Opletten of rustig blijven lukt bijna niet meer.

4. Waarom sommige hoofden sneller vol raken

Je hebt hoofden met een magneet. Het lijkt of er binnen in je hoofd een magneet zit, die berichtjes naar binnen trekt: prikkelgevoelig. Je hebt ook hoofden waarin je makkelijk de weg kwijtraakt. Bij informatieverwerking kunnen berichten de weg kwijtraken in je hoofd. Je raakt dan 'in de war'. Als dat vaak gebeurt, loopt je hoofd vol. Het kan bijv. bij het horen van woorden met twee betekenissen. In de war raken kan ook gebeuren wanneer dingen anders gaan dan je vooraf had bedacht. In een hoofd kan het zo aangelegd zijn dat je met denken snel van de hoofdweg afraakt. Je gedachten slaan dan telkens zijweggetjes in en verdwalen daar. Denken duurt dan langer en opletten wordt moeilijker.

5. Tips voor je kind om een vol hoofd rustiger te maken

Je moet eerst weten dat je hoofd vol is, dan kun je afstand nemen en zorgen dat je hoofd weer rustig wordt.

Hoe? Probeer uit wat jou helpt:

- helpende gedachten.
- niet helpende gedachten hoef je niet te geloven, je kunt kiezen om ze los te laten.
- niet helpende gedachten omdraaien.
- rust en afstand van de dingen waar je mee bezig bent nodig, hoofd leegmaken.
- laat je tranen gaan.
- laat anderen weten dat je hoofd vol zit.

6. Wat je als ouder kunt doen om je kind te helpen

- hem liefhebben: onvoorwaardelijk! Een kind wat zich geliefd voelt, kan veel hebben!
- je kind kennen: waar is hij gevoelig voor, wat is zijn temperament. Leer je kind hier ook bewust van worden.
- je kind leren omgaan met negatieve emoties.
- werken aan een positief zelfbeeld. Niet de tegenslagen maar vooral de positieve gebeurtenissen in je leven maken je veerkrachtig.
- leer je kind omgaan met lichamelijke klachten van druk of stress.

- als moeder zorgen voor de randvoorwaarden voor rust, kennis, begrip. Bijv. een opgeruimde kamer, zorg voor overzicht en voorspelbaarheid, ga op zoek naar de snelwegen van je kind: laat hem die vaak gebruiken.
- wees bewust van je oordelen: snel vollopende hoofden worden eerder moe, ongeduldig, boos, in de war, vergeetachtig.

Gespreksvragen

1. Een kleuter bescherm jij als moeder: woensdagmiddag geen vriendje, maar lekker uitrusten. Hoe doe je dit bij een ouder kind?
- 2a. Welke signalen vang jij op van je kind als zijn hoofd te vol wordt?
2b. Wat doe je met deze signalen?
2c. Hoe leer je je kind om hier zelf bewust van te worden?
3. Stel: je hebt een explosief kind dat stress en drukte echt moet uiten om weer rustig te worden. Noem 3 manieren waarop hij dat mag doen. (denk eraan: het is jouw servies, jullie huis, en je hebt burens...)
4. Hoe ga je om met druk vanuit de omgeving die extra drukte geeft.
5. Wat past bij jou?
 - A. mijn kind hoeft geen speciaal kind te zijn om baat te hebben bij duidelijkheid, dagstructuur, overzicht enz. Aan elk kind geeft dit rust.
 - B. al die regels, niets voor mij, ik wil mijn dag niet vol en vast hebben en mijn kinderen worden juist flexibel door mijn manier van in het leven staan.
6. Veel stress, drukte komt doordat wij en onze kinderen aan de verwachtingen van de omgeving willen voldoen.
 - A. eens/oneens
 - B. hoe maak je keuzes?