

## Last van stress?!

### Opvoeden geeft ook stress

Het ouderschap en de opvoeding van kinderen kosten veel energie. Het is dus niet zo gek als je af en toe gestrest of vermoeid bent. Maar veel en vaak last hebben van stress is niet goed. Je reageert dan minder rustig en consequent op het gedrag van het kind. Het zou fijn zijn als je meer energie overhoudt om gezellig met je kind om te gaan.

De volgende tips kunnen helpen:

- **Pas je leefpatroon aan**

Stress kan een gevolg zijn van te veel willen doen. Probeer huishoudelijke taken en zorgtaken meer te delen met anderen. Zoek steun bij familie en vrienden. Probeer elke dag even wat leuks te doen voor jezelf.

- **Leer jezelf te ontspannen**

Spanning in je spieren is vaak een teken van stress. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om de spanning in je lichaam te verminderen en voorkomen dat stress erger wordt. Bijvoorbeeld diep ademhalen door je neus, even wachten en langzaam uitademen door mond of neus. Zeg zachtjes *"ontspannen maar"* als je uitademt.

- **Opbeurende uitspraken**

Maak gebruik van peptalk of opbeurende uitspraken. Je kunt die vooraf, tijdens en na een stressvolle situatie tegen jezelf zeggen, zoals *"Ik kan dit best aan"* of *"Kalm blijven"*. Probeer echt te geloven wat je tegen jezelf zegt.

- **Wees alert op negatieve gedachten**

Wees alert op gedachten die je meer stress bezorgen, zoals *"Dit lukt me nooit"*. Probeer op een positieve en realistische manier tegen de situatie aan te kijken. *"Het is de hele dag goed gegaan. De kinderen in bad doen en eten koken in zo'n korte tijd was te veel van het goede. Morgen doe ik de kinderen vroeger in bad"*.

- **Plan van aanpak**

Denk aan een stressvolle gebeurtenis. Bedenk hoe je je op die situatie kunt voorbereiden en welke gedachten daarbij kunnen helpen. Maak gebruik van opbeurende gedachten en van ontspanningsoefeningen. Die kunnen je helpen om op een positieve manier met je kinderen om te gaan. Accepteer dat er altijd dingen zijn waarover je geen controle hebt. Sta jezelf ook toe om fouten te maken want niemand is perfect!

TP/niveau1/ artikel

## Positief opvoeden werkt

