

# VEEL VOORKOMENDE FRUSTRATIES (OUDER PIJNEN) OP EEN RIJ

Als het misgaat in de ochtend begin je de dag niet fijn en kost je dat een hoop energie. Er is strijd geweest met je kinderen en dat raakt je.... De ene dag raakt je dat dieper dan de andere dag. Licht ook aan hoe jij je voelt en gereageerd hebt...heb je pittig gereageerd of boos of ben je zelfs uitgefilpt? en moet je op die manier de deur uit of je kind naar de opvang brengen? Dan heb je al een hele lading aan emoties (pijnen) moeten doorstaan. Dat zie je liever anders.

**De veel voorkomende pijnen die hiermee gepaard gaan zijn;**

- **Stress en frustratie**

Ochtenden zijn al vaak een race tegen de klok en als kinderen niet meewerken, bv door te treuzelen of weerstand te bieden, kan dit leiden tot een overweldiging van stress. Deze stress heeft weer z'n weerslag op alle betrokkenen in huis, vooral op je kinderen. Veel ouders voelen zich gefrustreerd omdat ze het gevoel hebben de controle te verliezen over de situatie, bv aankleden-ontbijt-tanden poetsen-treuzelen...

- **Schuldgevoelens**

Als ouders boos of gefrustreerd worden op hun kinderen, voelen ze zich achteraf vaak schuldig. Ze vragen zich af of ze te streng of ongeduldig zijn geweest.

- **Machteloosheid**

Het gevoel dat je alles al hebt geprobeerd van belonen tot straffen, zonder dat er een blijvende oplossing is, kan leiden tot machteloosheid.

- **Tijdsdruk**

De angst om te laat te komen op werk, school of een andere afspraak voegt een extra laag stress toe. Dit kan leiden tot een gevoel van falen, alsof zij (dus ook jij als hun ouder) hun verantwoordelijkheden niet goed kunnen managen.



# VEEL VOORKOMENDE FRUSTRATIES (OUDE PIJNEN) OP EEN RIJ

- **Relatiespanning**

Een ochtend vol conflicten kan spanningen creëren tussen ouders en hun kinderen maar ook tussen ouders onderling. De ene ouder kan zich bv verantwoordelijker voelen of is gevoeliger voor wat anderen denken als kids met een 'foute' outfit de deur uitgaan, wat tot irritatie kan leiden.

- **Teleurstelling in zichzelf**

Ouders willen vaak het beste voor hun kinderen en hopen op liefdevolle, rustige en gezellige ochtenden. Als dat niet lukt dan kunnen ze teleurgesteld zijn in zichzelf en hun vaardigheden als ouder. Een ouder kan zich afvragen 'wat doe ik toch niet goed?'

- **Impact op de dag die nog voor je ligt...**

Een chaotische ochtend zet de toon voor de dag. Ouders nemen deze stress vaak mee naar hun werk, wat hun productiviteit en stemming kan beïnvloeden. Of je voelt en denkt; wauw, op het werk heb ik meer rust dan thuis.

