

Niet huilen hoor. Dat is nergens voor nodig!

Luid krijsend komt een jongetje naar me toe, broekspijp omhoog gestroopt en een schaafwond op zijn knie. Mijn eerste gedachte is: Hoe laat ik hem ophouden met huilen?

Hoe komt dat toch? Voel ik me schuldig of gemanipuleerd door een huilend kind? Voel ik de ogen van de omgeving prikken? Wat kan ik doen om het huilen te stoppen? Troostende zinnen, ontkennende woorden, afleidende gebaren. Je kent ze vast: Ach, kom, kom. Zo erg is het niet. Laat me eens kijken. Het valt wel mee. Het is al bijna over. Goed, zo. Nou, droog je tranen. Al klaar! Niks aan de hand. Ja, toch?

Maar huilen heeft een belangrijke functie. Het is gezond om tranen te laten stromen en ze niet weg te drukken. Sinds ik dat weet lukt het me vaker om rustig om te gaan met huil- en driftbuien en oefen ik me om het huilen niet meteen te willen wegnemen. Huilen ontspant, ontladend en ruimt op. Bij iemand huilen is veilig en geeft je kind gelegenheid spanning en stress te overkomen.

Als je het huilen van je kind de aandacht geeft die het verdient geef je je kind de gelegenheid zich te herstellen. Je neemt je kind serieus door even tijd en aandacht aan hem of haar te schenken. Het is een manier om de band tussen jou en je kind te verstevigen en je draagt bij aan het gevoel van eigenwaarde van je kind.

Dus even uithuilen en dan weer verder gaan.

Het lijkt eenvoudig, maar ik vind het soms moeilijk om te doen hoor. Probeer het ook eens uit als het je aanspreekt en kijk wat het oplevert. Ik ben benieuwd naar je ervaringen!

En hoe is het met het jongetje uit de eerste regels van dit bericht? Ik laat het jongetje uithuilen, kijk hem aan en luister naar zijn verhaal. Langzaam keert de rust bij hem terug. Met de rug van zijn hand veegt hij de tranen van zijn wangen en gaat verder met zijn spel.

Wil je meer weten? Lees het boek *De Taal van Huilen* van Aletha Solter waarin zij een pleidooi houdt om tegemoet te komen aan de huilbehoefte van je kind. Ze hanteert daarbij het motto: **Kinderen hebben je aandacht het meest nodig als ze die in jouw ogen het minst verdienen.** Dat vind ik een mooi uitgangspunt, zeker op de momenten dat je het echt even niet meer ziet zitten.