

## Kinderen en schuldgevoelens

In allerlei situaties voelen kinderen zich schuldig. Als mama verdrietig is, als papa boos is (of andersom), als ouders ruzie hebben. *“Het is vast mijn schuld”* denkt een kind, als ik maar wat liever was geweest.

Als ik niet zo vervelend was geweest, dan waren mijn ouders niet gescheiden, was mijn moeder nu niet boos, mijn vader niet verdrietig, mijn broertje niet ziek. Voor kinderen kunnen schuldgevoelens betekenen dat ze grip houden op de situatie: als ik nu schuldig ben, kan ik er ook voor zorgen dat het beter gaat!

Kinderen voelen zich dan verantwoordelijk voor wat er thuis gebeurt, maar zijn dat niet, zelfs niet als ze zich lastig gedragen. Hoe onveiliger de thuissituatie voelt, hoe meer schuldgevoelens een kind heeft.

Daarom is het zo belangrijk dat ouders (maar ook andere volwassenen) de schuldgevoelens proberen weg te nemen:

- vraag door als een kind zegt dat het zijn schuld is
- luister ernaar zonder te oordelen
- corrigeer de gedachten: het is niet de schuld van het kind als er thuis van alles mis is
- vertel dat het kind niet de enige is die zo denkt
- accepteer het kind met zijn gevoelens, ook met zijn schuldgevoelens
- vertel wat het kind goed heeft gedaan



Ga er niet vanuit dat de schuldgevoelens meteen verdwijnen. Schuldgevoelens gaan meestal niet zo snel weg. Maar door zijn gedachten hierover te nuanceren zal het kind erover gaan nadenken en uiteindelijk weer in zijn kracht komen.