

JE KIND GELUKKIG

25 manieren om je kind te helpen in zijn
eigen kracht te staan





Het MamaBuro Maria Helena

Ik ben Maria Helena. Je kunt me op
de volgende manier bereiken:

www.maria-helena.nl

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

1) Liefde. Geef in alles je Liefde door. Dat is de basis van alles. Ik noem hem daarom als eerste en zal er verder niet op terugkomen. Ik ga er van uit dat in principe iedere ouder Absolute Liefde voelt voor zijn kind.

2. Veilige hechting. Hechting (Attachment) is de duurzame affectieve relatie tussen een kind en één of meer opvoeders. Onveilig gehechte kinderen klampen zich vast aan hun verzorger, of ze gedragen zich juist heel onverschillig en zelfstandig. Ze krijgen veel vaker te kampen met leer- of relatieproblemen, zijn lastig aanspreekbaar en ontwikkelen een laag gevoel voor eigenwaarde. Toekomstige relaties zijn een afspiegeling van de relatie die het kind met zijn eerste hechtingspersoon heeft. Bovendien zal een kind dat zich veilig voelt en weet dat het altijd terecht kan bij moeder of vader, veel beter in staat zijn de wereld te ontdekken, dicht bij zichzelf te blijven en zichzelf optimaal te ontwikkelen.



Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

3. Kijk naar je kind. Heb aandacht voor zijn signalen en don't jump conclusions. Weet dat als je kind je van slag brengt, hij waarschijnlijk een oude pijn in jezelf aanraakt. Probeer eerst voor die pijn te zorgen alvorens je tot je kind te richten. Anders loop je de kans dat je je kind, onterecht, met een veel zwaardere lading opzadelt dan eerlijk is.

4. Je kind spiegelt jou.

Het is op jonge leeftijd (soms wel tot 10 jaar) symbiotisch met je verbonden. Kijk dus altijd ook naar jezelf bij "ongewenst" gedrag van je kind. Kinderen leren door te imiteren en hebben aangeboren vaardigheden om je te "lezen". Een kind doet wat jij doet, niet wat je zegt.

Vergeet niet dat je kind 9 maanden IN jouw lichaam heeft gewoond. Het weet precies wie je bent en wat je voelt. Hij heeft het zelf ervaren.

5. Kennis van de ontwikkeling van je kind

(die is in grote lijnen standaard). Dit is hoe de ontwikkeling grofweg verloopt.

- Vertrouwen (baby 0-1,5 jaar)

In de prille kinderjaren ontstaat de hechting met onze moeder. Als die goed verloopt, durven we later in ons leven anderen te vertrouwen. Hetzelfde geldt voor hoe we de wereld ervaren. Lukt dat niet, dan ontstaat er wantrouwen.

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

- Autonomie (peuter 1,5-3 jaar)

In deze fase leren we onszelf beheersen en zelf dingen voor elkaar te krijgen. Wanneer onze ouders ons te veel beschermen en we te weinig zelf mogen doen, of als we belachelijk worden gemaakt wanneer ons iets niet lukt, krijgen we later in ons leven de neiging snel aan onszelf te gaan twijfelen, en durven we minder autonoom te opereren. Dan ontstaat er schaamte en twijfel.

- Initiatief (kleuter 3-6 jaar)

In deze fase leren we zelf initiatief nemen, een doel stellen en daar naartoe werken. Als onze ouders ons hier niet in aanmoedigen of ons ontmoedigen, zullen we later in ons leven moeite blijven houden met initiatief nemen. Vanuit de gedachte dat we het niet goed doen, ontstaat er schuldgevoel.

- Competentie (schoolkind 6 jaar-puberteit)

In deze periode leren we allerlei vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in de maatschappij: niet alleen basale zaken als lezen en schrijven, maar ook verantwoordelijkheid nemen en met anderen opschieten. Lukt dat niet, dan ontstaat er minderwaardigheid.

De laatste 4 fasen bestrijken de volwassen periode. Zij zijn in het kort:

- Identiteit (adolescentie)
- Intimiteit (jongvolwassen)
- Productiviteit (middelbare leeftijd)
- Tevredenheid (ouderdom)

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

6. Interpreteer het gedrag van je kind naar zijn aard.

Elk kind is anders, uniek. Je kunt wel een grove "indeling" maken die betrekking heeft op de aard en het temperament van het kind. Verschillende "soorten" hebben verschillende behoeften, verschillende manieren om te communiceren en verschillende oplossingen.

7. Attunement

Dit wil zeggen dat je oplettend bent voor de signalen van je kind en daar ook snel op reageert. Op een manier die past bij de behoefte van het kind. Zo ontstaat een gevoel van veiligheid. Je bent betrouwbaar in je reactie. Je bent er voor je kind. Dat ontspant, waardoor er meer ruimte is voor ontwikkeling.



8. Vertrouw op je eigen gevoel. Je intuïtie. Je "innerlijk weten".

Jij kent je kind. Niet in je mind, wel in je gevoel. Jullie waren ooit één. Alleen maken de behoeften van je kind je soms angstig. Ze confronteren je met oude pijnen en patronen. Dat maakt je onzeker, waardoor je terugvalt op je mind. Of de mind van je moeder, buurvrouw, consultatiebureau medewerker etc.

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

9. Waarom. Stel jezelf regelmatig de vraag: "Waarom doe ik het eigenlijk zo?" "Waarom mag mijn kind dat eigenlijk niet doen van mij?" Je zult merken dat veel dingen zitten ingebakken, zonder dat je er echt over na hebt gedacht.

10. Ben je wel eerlijk genoeg? Eerlijk over je eigen gedrag, over de keuzes die je maakt, over de consequenties die die keuzes hebben op je kind.

11. "Sorry" zeggen is heel krachtig.

Echt gemeend sorry zeggen, geeft je kind het gevoel dat je hem op waarde schat. Je geeft een krachtig voorbeeld. Jij maakt ook wel eens een vergissing. Dat hoort erbij. Sorry zeggen en uitleggen wat er mis ging is heel waardevol.

12. Ga staan voor je kind. Jij hebt de verantwoordelijkheid voor je kind in de maatschappij (school, sport etc.). Zeg "Nee" tegen stempels, labels en stickers die je kind krijgt van bijvoorbeeld school.

13. Geef je kind eens wat vaker de "macht". Dat is heel natuurlijk en heel belangrijk voor hem of haar. Kiezen wat hij of zij voor kleren aantrekt of welke kleren jij aantrekt ;-)

14. Ontwikkeling vs Opvoeding. Hou deze 2 dingen uit elkaar. Ontwikkeling gaat min of meer vanzelf en ontstaat uit interne verlangens. Daar hoef je niet zo veel aan te doen. Opvoeding zou moeten gaan over veiligheid en gezondheid, zoals gezond eten, tandenpoetsen, gevaar van de hete kachel etc. Val je kind niet teveel lastig met "hoe het hoort".

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

15. Hoe vaak zeg jij “nee” tegen je kind? Tegenover elke nee, zou 3 keer een ja moeten staan.

16. Wees creatief met “ongewenst” gedrag zoals agressie. Wat is er mogelijk voor je kind om zijn emoties WEL kwijt te kunnen?

17. Let op dat je kind zich niet teveel gaat aanpassen om ergens bij te horen. Het leert om een masker te dragen. Aanpassingsvermogen is juist fijn, maar het kind mag niet "ontaarden". Bevestig het kind in zijn eigenheid, wees zo specifiek mogelijk. Geef hem erkenning voor zijn unieke persoontje.



18. Geef het goede voorbeeld en zorg goed voor jezelf. Een kind doet wat jij doet en niet wat je zegt.

19. Geef je kind zovaak mogelijk een keuze. Kiezen geeft autonomie en macht en dat is voor kinderen heel belangrijk.

Je kind Gelukkig

25 manieren om je kind te helpen in zijn eigen kracht te staan

20. Leg wat vaker de nadruk op de inzet van het kind. Dan gaat het er voornamelijk om, dat hij zelf ervaart dat hij er alles aan gedaan heeft om dit resultaat te creëren. Trots zijn op jezelf is een super gevoel!



21. Vermijd het creëren van schuldgevoel bij je kind. Schuldgevoelens zijn ondermijnend en breken alleen maar af. Laat je kind niet te vaak/veel “voelen dat hij verkeerd zat”.

22. Beschrijf meer wat je ziet bij je kind ipv beoordelen.

23. Gebruik “Geweldloze Communicatie” of iets soortgelijks. Praat in elk geval zoveel mogelijk met een ik-boodschap.

24. Hou het gedrag gescheiden van het persoon. Er kan gedrag zijn dat je afkeurt, maar keur nooit je kind zelf af.

25. Fantaseer en brainstorm regelmatig met je kind over jullie toekomstvisie. Van je kind, het hele gezin, van jou etc. Een visie houdt je op koers.

The End

Ben je geïnspireerd of nieuwsgierig en wil je meer weten?

Dit ebook is gemaakt in 2015. Ik sta er nog steeds 100% achter. Echter...inmiddels heb ikzelf een grote spirituele ontwikkelingslag gemaakt.

Ik geef geen workshops of consulten meer over bewust moederschap, maar je kunt nog wel de cursus "Bewust Opvoeden" kopen (€9,99).

Daarnaast kun je bij mij terecht met vragen over bezielde opvoeding en bezielde moederschap. Dat is eigenlijk Bewust Moederschap 2.0 waarbij we vooral kijken naar de hogere bedoeling ván, en de zingeving ín jullie relatie.

Neem gerust contact met me op! Overigens zijn alle zaken over de ziel zijn met mij te bespreken 🧡

Info: www.maria-helena.nl