



Je kind in zijn Kracht

BEWUST OPVOEDEN



Let the children speak

Quote by dr SHEFALI TSABARY

"If our children could really speak to us, this is what they would say. They would say to you:

"Mommy, daddy love me, protect me, I even let you lead me. But the best gift you can give me is to grow yourself up.

Know who you are, live your own dreams, find your own purpose and love yourself unconditionally.

Because I am just watching, I am just observing, I am just absorbing. And I will do so with great intent.

I love you, you are my first love affair. The best gift you can give me, is your own unfolding, your own awakening.

So move, go! Fly free, and then I can soar as well."

Bewust Opvoeden

Deel I - Je rol als ouder

Welkom

"Je kind in zijn Kracht - Bewust Opvoeden"

Wat geweldig dat je voor deze cursus van "Het MamaBuro" hebt gekozen. Een manier van opvoeden die beter past bij jou, je eigen ontwikkeling, of de manier waarop jij graag in het leven wilt staan. En natuurlijk wil je dat ook aan je kind(eren) doorgeven! Als ouders wensen we allemaal dat onze kinderen vol in hun kracht staan.

Ervan uitgaande dat elke ouder uit liefde het allerbeste wenst voor zijn kind, wil ik je toch graag een blijk van waardering geven dat je hebt gekozen voor BEWUST opvoeden. Dat vraagt namelijk moed van jou, om je eigen rol als ouder te gaan onderzoeken en zo je kind(eren) nog beter te kunnen begeleiden in zijn/haar reis naar een vrij & blij, verantwoordelijk & volwassen persoon!

Doel

Het doel van deze cursus:

- dat je aan het einde van deze cursus meer inzicht hebt in de rol die je speelt in de relatie met / de ontwikkeling van je kind(eren) en waarom je kind wel/niet in zijn eigen Kracht staat.
- dat je weer/meer contact hebt gemaakt met je eigen “authentieke zelf”. Hierdoor komt er automatisch beweging in de relatie met je kind(eren) en in de ontwikkeling van hun “authentieke zelf”.
- dat je hebt ervaren hoe je “er voor je kind kunt zijn”, op een manier die bijdraagt aan de authenticiteit van je kind(eren).
- dat je plezier hebt gehad en geïnspireerd bent geraakt om verder te gaan met je ontdekkingsreis naar Bewust en Bezield Ouderschap!

Inhoud

De inhoud van deze cursus:

Deel I - je rol als ouder

Les 1: Opwarmen en openen

Les 2: Wat is Bewust Opvoeden-Gewaarwording.

Les 3: Wat is Bewust Opvoeden-Bewustwording.

Les 4: Wat is Bewust Opvoeden-Transformatie

Deel II - je kind

Les 5: "Probleemgedrag".

Les 6: De oplossing die wel werkt.

Les 7: Luisteren naar je kind.

Les 8: Emotionele veiligheid.

Les 9: Evaluatie

Les 10: Samenvatting

Whats next? Bezield Ouderschap

Einde

Les 1 - Opwarmen en openen

Oefening 1

Benodigdheden: pen, schriftje, Youtube/Spotify

We starten direct met een oefening, omdat “Bewust Ouderschap” logischerwijs ook bewustwording van je vraagt. En voor bewustwording is rust nodig.

Rust als in “stilte”, “ruimte” en “reflectie”.

Aarding en bewustwording: “Landen in Jezelf”

Er is een enorm aanbod in echt goede meditaties op Youtube of Spotify, dus kies er eentje die echt werkt voor jou. Het doel is: “Landen in jezelf” en jezelf openen voor je intentie: wat wil je in deze cursus ontdekken en leren?

Ontspanning, het openen van je hart, je veilig voelen, je afstemmen op je gevoel en intuïtie. Allemaal mooie onderwerpen om je meditatie op uit te zoeken.

Reflectie: Wat heb je gevoeld/ervaren/ontdekt? (Schrijf het op in je schriftje)

Oefening 2

Benodigdheden: pen, schriftje.

Nu je zo open naar jezelf kunt kijken en luisteren....gaan we direct verder met oefening 2. Een oefening voor “zelfwaardering”.

Les 1 - Opwarmen en openen

Lees de hierna bijgevoegde “Oefening 2”

Reflectie: Wat heb je ontdekt? (In je schriftje)

"Ik heb ontdekt dat....."

Oefening 3

Benodigdheden: pen, schriftje.

Met een positieve houding sta je meer open om te leren en ontdekken. Je voelt je nu waarschijnlijk iets meer ontspannen en je bent hierdoor automatisch wat meer onbevangen.

Daarom plakken we ook direct de volgende oefening er achter aan.

Schrijfoefening: “Verlangens/groeipad”

Lees de hierna bijgevoegde “Oefening 3”

Reflectie: wat heb je ontdekt? (in je schriftje)

"Ik heb ontdekt dat....."

Einde les 1

Oefening 2

Schrijfoefening: “Zelfwaardering”

Schrijf eens op (minimaal 10 dingen):

- Waar je in je rol als moeder eigenlijk heel tevreden over bent?
- Wat gaat er allemaal goed?
- Waar ben je trots op (op jezelf)?

Vraag ook aan minimaal 3 mensen uit jouw naaste omgeving (die het beste met jou voor hebben), of zij 3 dingen willen noemen die ze in jou waarderen. Waar je goed in bent.

Gegarandeerd dat dit je een heerlijk gevoel geeft over jezelf en dat het je helpt om ook wat milder en positiever naar jezelf te kijken!

Oefening 3

Schrijfoefening: “Verlangens/groeipad”

Schrijf eens op in je schriftje:

- Wat je in je rol als moeder graag anders zou willen doen?
- Wat gaat er (nog) niet zo goed/vind je moeilijk?
- Wat zou je graag willen leren

Het is van grote waarde om te weten waar je naar verlangt. Je kan dit formuleren als doel. Doelen maken het makkelijker om je te focussen en het gewenste resultaat te behalen!

Bewust Opvoeden

Deel I - Je rol als ouder

Les 2 - Wat is Bewust Opvoeden?

Wat is Bewustwording?

Om daar beter inzicht in te krijgen, gaan we eerst eens iets dieper in op het fenomeen "Bewustzijn" dmv de officiële Wikipedia definitie (2015):

"Bewustzijn wordt omschreven als subjectieve reflectie op indrukken uit de buitenwereld (weten van wat je ziet, hoort of voelt en daarover kunnen vertellen) of op eigen psychische processen (weten van wat er in je omgaat en daarover kunnen vertellen). Anders gezegd: bewustzijn is een toestand van de geest die gekenmerkt is door een besef of beleving van het eigen ik en de omgeving."

Ik zou daar aan willen toevoegen dat dit ook betrekking heeft op de geestelijke/spirituele velden en processen in het leven.

Om "Bewustzijn" in de relatie met onze kinderen te ontwikkelen, doorlopen we 3 stadia:

1. Gewaarwording:

de mogelijkheid om emoties, lichamelijke sensaties en gedachten op te merken, herkennen en erkennen. In deze cursus zijn met name onze emotionele pijn uit de eigen opvoeding/kindertijd van belang, aangezien we deze "doorgeven" aan onze eigen kinderen.

Les 2 - Wat is Bewust Opvoeden?

2. Bewustwording:

de invloed die onze pijn uitoefent op ons volwassen leven en dat van onze kinderen (de oorzaak-gevolg relatie).

3. Transformatie:

de integratie van deze oude pijn in ons huidige leven, bepaalt hoe aanwezig, hoe afgestemd en hoe authentiek we kunnen zijn. Zodat we werkelijk contact kunnen maken met de authenticiteit van onze kinderen.

Wellicht heb je al veel ervaring op het gebied van bewustwording, of wellicht is het compleet nieuw voor je. Dat maakt allemaal niets uit, want bewustwording vraagt van je dat je telkens weer door de ogen van een “beginner” kijkt, om in jezelf te ontdekken wat er op dat moment te ontdekken valt.

Ik ga je door middel van een aantal oefeningen meenemen door de 3 stadia van Bewustwording

1. Gewaarwording.

2. Bewustwording.

3. Transformatie.

We beginnen met een oefening voor het ontwikkelen/vergroten van je “Gewaarwording”.

Lees verder...

Les 2 - Wat is Bewust Opvoeden?

Stap 1 Gewaarwording

In deze cursus richten we ons specifiek op oude emoties met “negatieve” lading.

- Om met aandacht te voelen wat er in je leeft. Welke “negatieve” emoties er in je leven.
- Om er bij stil te kunnen staan en te accepteren dat deze emoties er nu zijn.
- Dat ze op dat moment bij jou horen, bij jouw leven. Dat ze je zelfs iets willen vertellen. Ten behoeve van jouw groei, heling en ontwikkeling.
- Om niet in verzet te zijn met “wat is”.
- Om met deze oefening je draagkracht en acceptatie van je “pijn” te vergroten. En hiermee uiteindelijk ook je draagkracht en acceptatie van de “pijn” van je kind te vergroten...er compassie mee te hebben.

Oefening 4: “Zijn met je pijn”

Benodigdheden: pen, schriftje, Youtube/Spotify.

Deze oefening helpt je bij het gewaarworden en accepteren van wat er op dit moment in jou leeft aan “negatieve” emoties. Desgewenst kun je eerst de meditatie “Landen in jezelf” doen, alvorens je “Zijn met je pijn” gaat doen.

In meditatie begeleid je jezelf naar een ontmoeting met deze pijnlijke emoties. Nodig jezelf uit er naar te kijken, ze te voelen/ervaren.

Les 2 - Wat is Bewust Opvoeden?

Door steeds je aandacht te richten op hoe en waar pijnlijke gedachten of beelden, in je lichaam voelbaar worden, kun je stukje bij beetje de lading, de energie, ervan doorvoelen en loslaten. E-motie is letterlijk "energy in motion". De energie wil graag vrijgelaten worden in plaats van vastgehouden, maar moet daarvoor eerst doorvoeld en geaccepteerd worden. Hierna kan acceptatie of integratie makkelijker plaatsvinden.

Vraag aan de pijn waarom deze in jouw leven zo voelbaar is geworden. Waarom gebeurt jou dit? Wat wil de pijn jou duidelijk maken? Wees oprecht nieuwsgierig en blijf weg van slachtofferdaderschap. Wees ten alle tijden mild voor jezelf, maar wees ook moedig. Je zal hier doorheen moeten.

Heb je nog geen ervaring met meditatie of vind je het lastig om dit zelf te doen, zoek dan op Youtube of Spotify een goede geleide meditatie die als onderwerp heeft: acceptatie van moeilijke gevoelens. Er is van alles te vinden, voel goed welke je aanspreekt, als de essentie maar gaat over het openen voor, doorvoelen, accepteren en loslaten van pijnlijke gevoelens of gedachten.

Reflectie: Wat heb je ontdekt? (In je schriftje)

"Wat voel/ervaar ik? Wat willen deze gevoelens jou duidelijk maken? Welke pijn die ik meedraag herken ik bij mijn kind, of projecteer ik op mijn kind? Wat mag ik helen?"

Einde Les 2.

Bewust Opvoeden

Deel I - Je rol als ouder

Les 3 - Wat is Bewust Opvoeden?

De 3 stadia van bewustwording:

1 Gewaarwording

2 Bewustwording

3 Transformatie

Stap 2 Bewustwording

Bewustwording in de relatie met onze kinderen gaat over het (h)erkennen van de gevolgen die onze onverwerkte emoties hebben op de relatie die wij met onze kinderen opbouwen.

Onbewust geef je alles door. De fijne, maar ook de minder fijne dingen zoals negatieve oordelen, angsten, valse overtuigingen, belemmerende patronen etc.

Er ontstaat een logische Oorzaak-Gevolg beweging. Een uitspraak die je vaak hoort:

“Als je nooit liefde hebt gekend, kun je het ook niet geven”.

Maar ook als je bijvoorbeeld door je ouders altijd bang bent gemaakt voor de "boze" buitenwereld, zal je die angst waarschijnlijk onbewust doorgeven, ook al heb je er zelf misschien zo'n afkeer van gekregen. Zolang de emoties in jezelf nog niet geïntegreerd zijn, zal het een rol blijven spelen.

Les 3 - Wat is Bewust Opvoeden?

Nog meer Oorzaak-Gevolg:

Als wij als ouders onze eigen emotionele pijnen uit het verleden niet verwerken/in ons leven integreren:

- Leven we vanuit ons ego***, dat een steeds sterker “schild” vormt tegen de pijnen van het leven zelf.
- Communiceren we met onze kinderen via ons ego en niet via ons authentieke zelf. We herkennen daardoor het authentieke zelf van onze kinderen niet. We zijn verblind door ons ego.
- Het kind, zo puur geboren, nog in contact met zijn/haar authentieke zelf, vindt geen aansluiting bij zijn/haar ouders, maar is daar wel continue naar op zoek en gaat zich aanpassen aan het ego van zijn/haar ouders.

**** ego: onze “valse” persoonlijkheid, gecreëerd door overtuigingen, meningen en omstandigheden van buitenaf. Langzamerhand gaan we als kinderen deze externe overtuigingen, meningen en omstandigheden “geloven”, overnemen en integreren in ons zelfbeeld.*

Deze zijn vrijwel altijd gebaseerd op angst om afgewezen of verlaten te worden.

Les 3 - Wat is Bewust Opvoeden?

Oefening 5:

In de volgende oefening krijgen we meer inzicht in enkele Oorzaak-Gevolg relaties in de opvoeding van onze kinderen.

Schrijfoefening: "Oorzaak-Gevolg"

Lees het hierna bijgevoegde "Oefening 5"

Einde les 3

Oefening 5

Schrijfoefening: “Oorzaak-Gevolg”

Schrijf eens op in je schriftje:

Welke mogelijke Oorzaak-Gevolg relatie kun je ontdekken in de opvoeding van je kind(eren)?

Bijvoorbeeld:

“Als ik zelf bang ben om voor groepen een presentatie te houden, kan ik mijn zoon niet “overtuigen” van het feit dat het geven van een spreekbeurt niet eng is. Hoe hard ik ook probeer om luchtig te doen.”



Bewust Opvoeden

Deel I - Je rol als ouder

Les 4 - Wat is Bewust Opvoeden?

De 3 stadia van bewustwording:

1 Gewaarwording

2 Bewustwording

3 Transformatie

Stap 3 Transformatie

De officiële Wikipedia definitie (2015) van “Transformatie” is als volgt:

“Het woord transformatie heeft over het algemeen te maken met het overgaan van de ene vorm in de andere vorm.

In de sociale- en gedragswetenschappen, alsmede spiritualiteit wordt het begrip gebruikt om diepgaande, duurzame veranderingsprocessen aan te duiden; in het bijzonder een fundamentele en structurele omzetting van schadelijk denken en contraproductief gedrag van groepen en individuen.”

Om iets te kunnen “Transformeren”/veranderen, moet je iets doen:

- Je bent je eerst “gewaar geworden” van een probleem/uitdaging.
- Je bent daarna “bewust geworden” van de gevolgen die dit probleem/deze uitdaging met zich meebrengt in de relatie met je kinderen.

Les 4 - Wat is Bewust Opvoeden?

Je zal nu een KEUZE moeten maken wat je wil doen met de "Transformatie" waar je voor staat. Daarbij zijn er 3 verschillende, universele mogelijkheden:

Keuzemogelijkheden:

- 1. Omarmen/aanvaarden/accepteren**
- 2. Veranderen**
- 3. Afstand nemen, afscheid nemen (van de situatie)**

1. Omarmen/aanvaarden/accepteren:

Quotes van Annemarie Postma, schrijfster van Spirituele boeken zoals: "Leven in acceptatie":

"Er zijn in werkelijkheid maar 2 problemen: of je wilt iets dat er niet is, of er is iets dat je niet wilt. Acceptatie is "ja" zeggen tegen het leven, hoe het ook komt. Dus met alles erop en eraan. Het is op een neutrale, observerende manier aandacht schenken aan wat er het meest op de voorgrond treedt in je gedachten en vervolgens kijken hoe je ermee omgaat.

Het gaat NIET over meteen alles willen veranderen, maar over ruimte maken voor wat er zich in de realiteit aandient, door je bereidheid dingen te zien zoals ze zijn. Alles gebeurt zoals het gebeurt, alleen het DENKEN splitst de dingen op in "goed" of "slecht".

Les 4 - Wat is Bewust Opvoeden?

- Acceptatie is niet zozeer een kwestie van DOEN, het is een kwestie van LATEN.
- Acceptatie is NIET opgeven of onverschillig zijn, acceptatie is de waarheid de ruimte geven.
- Acceptatie maakt dat je onderscheidt kunt maken tussen de dingen waar je wel invloed op hebt en waar niet.
- Apathie (in tegenstelling) maakt dit onderscheid totaal niet, maar verlamt juist elke wil tot actie.”

2. Veranderen:

1. Zodanig aan iets werken of iets behandelen dat het anders wordt, zodat het beter aangepast is aan hoe wij het wensen/willen.
2. Zodanig aan zichzelf werken of zichzelf behandelen dat men anders wordt, zodat wij beter aangepast zijn aan hoe iets of iemand anders het wenst/vraagt.

3. Afstand nemen/afscheid nemen:

Dit is heel letterlijk; afstand nemen van een persoon (al dan niet tijdelijk), afstand nemen van een gedachte, een gewoonte, een wens, een idee, een plan enzovoorts. Of afscheid nemen van een persoon, idee, gewoonte enzovoorts. Het draait om een keuze die je voor jezelf maakt, omdat dat beter is voor jou.

Les 4 - Wat is Bewust Opvoeden?

Het is iets anders dan de deur dicht gooien. Het is een vreedzame manier van jezelf even wat ruimte geven om wellicht tot een ander inzicht te komen, om groei te kunnen doormaken, om een beslissing te nemen zonder inmenging van de invloed van die andere persoon, wens, gewoonte, gedachte...

Het kan tijdelijk zijn, maar ook natuurlijk overvloeien in permanent. De keuze wordt echter wel gemaakt met een open perspectief op de toekomst. Later kan wellicht een andere keuze worden gemaakt.

Oefening 6:

Benodigdheden: pen, schriftje, Youtube/Spotify.

We doen nu nogmaals de meditatie: "Zijn met je pijn".

- Wellicht ben je in staat om met een vernieuwde blik te kijken naar je pijn.
- Wellicht ben je in staat om al iets van ruimte te ervaren ten aanzien van het "helen van je pijn".
- Wellicht voel je al heel duidelijk welke keuze je wil maken (omarmen-veranderen-afstand nemen)
- Wellicht heb je nog geen van deze ervaringen en dat is ook goed.....herhaal dan zo vaak als nodig: "Zijn met je pijn"

Reflectie: Wat heb je ontdekt? (In je schriftje)

"Ik heb ontdekt....."

Les 4 - Wat is Bewust Opvoeden?

Verdiepingsstof

Het “Bewustzijnskompas” van dr Shefali Tsabary.

Het overgrote deel van Bewust Opvoeden heeft te maken met de mate waarin wij als ouders onze emotionele pijn in ons leven hebben geïntegreerd. Het leek me daarom heel nuttig en waardevol om dit document als bijlage aan deze cursus toe te voegen.

Het nodigt ons uit om onszelf te blijven onderzoeken op het gebied van onze eigen bewustwording. Ik kan je van harte aanraden dit kompas goed door te nemen en jezelf regelmatig een vraag voor te leggen uit de lijst.

Hierna bijgevoegd: “Het Bewustzijnskompas” van dr Shefali Tsabary.

Einde Les 4.



Bewust Opvoeden

Bijlage
Het Bewustzijnskompas

Het Bewustzijnskompas

DR SHEFALI TSABARY

Vragen aan jezelf:

Wat is mijn missie in het leven?

Hoe maak ik mijn doel in mijn leven duidelijk?

Ben ik op een plaats aangekomen waar ik contact kan maken met een dieper levensdoel?

Voel ik me van binnen voldaan?

Hoe maak ik mijn dagelijks leven zinvol?

Waar is mijn ego het meest aan gehecht?

Ben ik gehecht aan succes in materiële vorm?

Ben ik gehecht aan mijn imago en de rollen die ik speel, zoals die van ouder, partner, carrière-maker?

Voel ik voortdurend een behoefte of een gemis?

Ervaar ik gebrek of overvloed?

Waarom wind ik me zo op?

Waar houd ik op dit moment in mijn leven aan vast wat ik niet kan loslaten? Wat zou er gebeuren als ik dat wel losliet?

Wat zijn mijn grootste angsten?

Heb ik mezelf in alle rust afgezonderd, in de spiegel gekeken en mijn angsten onder ogen gezien?

Kan ik me die angsten geleidelijk eigen maken in plaats van te proberen ze in alle macht weg te nemen via uiterlijke manifestaties van controle en macht?

Kan ik gewoon bij mijn diepste angsten zitten en ze toelaten, ze begrijpen, vrienden met ze worden en ze loslaten?

Welk levensscenario volg ik?

Heb ik mijn verleden onderzocht en vastgesteld dat ik een bepaald levensscenario volg dat is gebaseerd op de familie waar ik uit voortkom?

Kan ik de thema's waarop ik mijn leven heb gebouwd herkennen?

Kan ik mijn repeterende patronen herkennen door te kijken hoe mijn relaties met anderen zich ontwikkelen?

Wat is mijn emotionele erfenis?

Als het leven soms anders uitpakt dan ik had gewild,
hoe reageer ik daar dan meestal op?

Hoe benader ik het leven van dag tot dag?

Kan ik mij losmaken van mijn emotionele stempels en
me ervan bewust worden?

Ben ik me ervan bewust dat ik mijn emoties op mijn
kinderen en partner projecteer?

Waardoor raak ik emotioneel geprikkeld?

Wanneer voel ik me overspoeld door emotie?

Wat zijn mijn voornaamste emotionele prikkels?

Hoe ga ik met mijn emoties om als die geprikkeld
worden?

Hoe verwerk ik negatieve gebeurtenissen in mijn
leven?

Heb ik als ik negatief of somber ben de neiging om
die gevoelens aan een bron buiten mezelf op te
hangen, of veranker ik ze van binnen?

Sta ik mezelf toe om alleen maar rustig naar mijn emoties te kijken en er niet op te reageren?

Kan ik negatieve emoties toelaten?

Kan ik mezelf zien als ik mijn eigen emoties op een ander projecteer?

Kan ik in een bewuste toestand leven?

Kan ik leven in een ruimte van vertrouwen en inzicht, of word ik overschaduwd door angst, onrust en onvrede?

Heb ik contact met mijn kern?

Ben ik vooral een doener of kan ik gewoon “zijn”?

Hoe pak ik mijn eigen leven aan?

Komt al mijn “doen” voort uit “zijn”?

Voel ik de druk om al mijn dagen met activiteiten vol te stoppen? Of ben ik in staat om minstens één keer per dag rustig stil te gaan zitten om in contact te komen met mijn innerlijke rust?

Doe ik dingen die mijn innerlijke band met mezelf voeden, of heb ik het zo druk gekregen dat ik die innerlijke band ben kwijt geraakt?

Voel ik constant de behoefte om te oordelen en verkeer ik in de ruimte van geestelijk “doen”, of ben ik in staat mijn ervaringen volledig en simpelweg te ervaren in een toestand van neutraal, maar bewust “zijn”?

Waar zijn de zuilen van mijn ouderschap op gebaseerd?

Heb ik de zuilen van het succes van mijn kind onbewust gebaseerd op zijn vermogen om te doen, te produceren en te slagen?

Kan ik de geest van mijn kind eerst natuurlijk laten stromen, voor het “doen” begint?

Hoeveel druk oefen ik op mijn kind uit om de persoon te worden die mij voor ogen staat in plaats van degene die hij van nature is?

Zie ik mijn kind met een gevoel van gemis of van overdaad?

Zie ik als ik naar mijn kind kijk voortdurend wat hij nog moet worden? Of kan ik in alle rust bij hem zijn en me verwonderen over wat hij al is?

Hoe leer ik mijn kinderen een innerlijke band te hebben?

Hoe ga ik met mijn kind om?

Hoe luister ik naar mijn kind: passief of actief met betrokken aanwezigheid?

Kan ik mijn kind zien zoals hij werkelijk is?

Hoe help ik mijn kind zijn band met zijn innerlijke zelf te voeden?

Hoe geef ik mijn eigen innerlijke band met mezelf vorm?

Hoe zie ik het leven? Is het goedaardig of kwaadaardig? Is het antwoord afhankelijk van omstandigheden?

Bron: Bewust Ouderschap
Dr Shefali Tsabary

Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel I

“Wat kan ik doen aan het probleemgedrag van mijn kind?
Of juist “wat kan ik doen om mijn kind meer in zijn/haar
kracht te laten staan?”

Bij probleemgedrag gaat het dan meestal om een “teveel”
aan iets wat wij als ongewenst beschouwen. Bijvoorbeeld
veel huilen, veel boos worden.

Bij niet in zijn kracht staan gaat het meestal juist om iets
dat het kind “te weinig” doet in onze ogen. Bijvoorbeeld: te
weinig voor zichzelf opkomen, te weinig meewerken, te
weinig eten, te weinig leren, te weinig..... vul maar in.

Mijn eerste vraag is altijd: “Voor wie is dit een probleem?
Voor het kind, of voor jou?”

Meestal zal een kind een “oplossing” voor zijn “probleem”
zoeken die hem/haar prima in staat stelt ermee te leven.
(uiteraard zijn er op lange termijn natuurlijk ook negatieve
gevolgen te bedenken van dit gedrag). Maar meestal zijn
wij het die dit gedrag als een “probleem” beschouwen.

Les 5 - "Probleemgedrag" deel I

Mijn tweede vraag is dan ook: "Waarom is het een probleem voor jou?"

Om hierin meer helderheid te krijgen wil ik je vragen om de volgende oefening te doen.

Oefening 7: Schrijfoefening: "Probleemgedrag"

Lees het hierna bijgevoegde "Oefening 7".

Visie op "Probleemgedrag"

Ik wil je graag meenemen in mijn visie op zogenaamd probleem-gedrag. Hierbij is het handig als ik eerst een aantal "eigenwijsheden" met je deel, waarop ik telkens weer baseer hoe ik in het leven wil staan. Let wel: dit zijn mijn "wijsheden en waarheden".

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel I

En alhoewel er voor ieders mening een “bewijs” te vinden is in de boeken, is het vooral mijn innerlijke waarheid waaruit dit naar boven borrelt. Dat, wat goed voelt voor mij. Ik zou niet anders kunnen dan vertrouwen op deze innerlijke bron van wijsheid en waarheid.

En die bezitten we allemaal. Soms is de stem van jouw innerlijke wijsheid alleen zo moeilijk te horen tussen al het lawaai van alledag en het geschreeuw van al die andere “stemmen” in ons hoofd.

Stemmen van onze eigen ouders, leraren, vriendjes en vriendinnetjes, instanties en autoriteiten....

Om jouw innerlijke waarheid te horen en voelen, zal je die andere stemmen moeten negeren, of het zwijgen opleggen. Dat is in mijn ervaring van grotere waarde dan het bestuderen van de wijsheid in boeken.

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel I

Mijn wijsheden/waarheden:

- Ik ben er van overtuigd dat kinderen worden geboren als “heel, compleet, puur, zuiver, liefdevol en onschuldig”. Ze staan vol in hun kracht.
- Kinderen hebben een natuurlijke drang en behoefte tot groei en ontwikkeling. Daar hoef je helemaal niets aan te “doen”.
- Randvoorwaarden voor het mogelijk maken van groei en ontwikkeling: voldoen aan de primaire levensbehoeften zoals eten en drinken, denk ook aan emotionele veiligheid, aandacht/liefde, ruimte/authenticiteit, prikkels/uitdagingen etc.
- Als een kind om wat voor reden dan ook, wordt verhinderd om verder te ontwikkelen en groeien, zal het een overlevingsmechanisme in werking stellen om hier mee om te kunnen gaan en alsnog zijn/haar groei en ontwikkeling te kunnen hervatten.
- Zie hier het ontstaan van het zgn “probleemgedrag”

verder met les 5 deel II

Oefening 7

Schrijfoefening: "Probleemgedrag"

Haal een situatie voor ogen van een steeds terugkerend "conflict" met, of mbt je kind.

Het liefst nog heel vers. Pas gebeurd, of heel voelbaar dichtbij.

Beschrijf in je schriftje de situatie in geuren en kleuren. Wees heel eerlijk en specifiek over:

- de situatie
- het gedrag van je kind dat jou raakt, op jouw "knoppen" drukt
- welke gevoelens er in jou naar boven borrelden
- welke gedachten er bij jou naar boven borrelden
- wat je eigenlijk op dat moment wilde doen
- wat je werkelijk deed
- wat je na afloop voelde, dacht en deed



Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel II

Een kind wat “probleemgedrag” vertoont, geeft hiermee in feite een signaal af dat de randvoorwaarden voor zijn/haar optimale groei en ontwikkeling zijn aangetast. Omdat het kind dit vaak zelf niet bewust in de gaten heeft, kan het ook niet op een “gewone” manier aangeven dat het hulp nodig heeft bij het herstellen van de randvoorwaarden om verder te kunnen ontwikkelen.

Stel je eens voor in wat voor “klem” een kind in zo’n situatie komt te zitten? Heen en weer gesleurd tussen de liefde voor zijn/haar ouders (en de grote angst om die liefde kwijt te raken) en de onhoudbare innerlijke drang om zichzelf te ontwikkelen en uit te groeien tot een volwassen persoon met een zo groot mogelijke kans op geluk en overleving? Het is een onhaalbare situatie. Dus roept het kind onbewust onze hulp in. Maar helaas wordt deze roep om hulp maar al te vaak verkeerd begrepen.

Waarom is dat eigenlijk? Waarom kunnen wij als ouders deze signalen niet “gewoon” oppikken en onze kinderen de hulp bieden waar zij om vragen?

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel II

Daar zijn meerdere redenen voor aan te dragen. De belangrijkste is naar mijn idee het feit dat wij zelf denken dat we niet aan kunnen wat het in ons oproept. Dat we ervoor weglopen om naar onszelf te kijken. Makkelijker zijn de "quick-fixes" die worden aangeboden in allerlei opvoedkundige programma's. Deze werken meestal perfect op korte termijn. Voor ons! Maar het kind komt dieper en dieper in de problemen.

Hieronder volgt een lijstje van gevoelens en ervaringen die ouders gemiddeld noemen als ze gevraagd worden naar het "probleemgedrag" van hun kind:

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| • Verdriet | Irritatie | Machteloosheid |
| • Frustratie | Afkeer | Liefdeloosheid |
| • Boosheid | Agressie | Zorg |
| • Wanhoop | Schaamte | Paniek |
| • Angst | Schuldgevoel | Spijt |

Ongetwijfeld herken je er één of meerdere. Het zijn menselijke gevoelens. Het goede nieuws is: deze emoties zijn de sleutel naar de oplossing!

Les 5 - "Probleemgedrag"

deel II

Belangrijk is om je te realiseren dat het “probleem” niet bij je kind ligt. Dat je kind je alleen maar spiegelt en je de weg wijst naar een (onbewust) onverwerkte pijn bij jezelf. Stel je eens voor als je meer naar je kind zou gaan luisteren ipv zou proberen de signalen die je kind je geeft te stoppen? Het focussen op het gedrag van je kind, roept allerlei ongemakkelijke en pijnlijke gevoelens bij jou op.

Als je hier niets mee doet en je het probleem bij je kind te blijft leggen, ben je geneigd om steeds “steviger maatregelen” te treffen om het gedrag nu eindelijk te stoppen: straf, het ontnemen van beloningen, dreigementen, negeren, of zelfs fysiek/emotioneel geweld.

Iedereen laat zich wel eens verleiden tot één van deze maatregelen. Ik hoor mezelf nog zeggen: “Nee, niet met je autootje gooien, ANDERS.....”

Het werkt niet. Volgende les ga je ontdekken wat wel werkt!

Einde les 5

Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 6 - De oplossing die wel werkt

Wat werkt ten aanzien van het “probleemgedrag” van je kind:

Je hoeft niets te DOEN, of iets van je kind te MAKEN. Je hoeft alleen maar te ZIJN:

1. AANWEZIG ZIJN en luisteren naar je kind
2. Je kind laten ZIJN (want het IS al iemand)

Werk aan jezelf en je eigen emotionele “fitheid”. Hoe beter jij zelf in je vel zit, hoe minder je getriggerd wordt met het gedrag van je kind.

Zo zal je ook echt aanwezig kunnen zijn bij de emoties van je kind, aangezien jij nu niet steeds “herbelevingen” krijgt uit je eigen opvoeding/jeugd.

Er zullen veel minder “problemen” bij je kind ontstaan, als jij niet langer je “emotionele rommel” op hem/haar projecteert. Dat is al een hele opluchting voor je kind!

Les 6 - De oplossing die wel werkt

Wat te doen aan “ongewenst” gedrag:

1. Afstand doen van het idee dat de oplossing ligt in (het omkeren van) het gedrag van het kind. Je hoeft niets te “fixen” of op te lossen.

2. Jezelf de vragen stellen:

- Wat doet dit gedrag van mijn kind met mij?”
- Welke emotie roept het bij mij op?
- Wat mag ik “helen” in mezelf, zodat ik mijn kind niet meer belast met de lading van mijn pijnen?

Oefening 8: Schrijfoefening.

Lees het hierna bijgevoegde “Oefening 8”

Vervolgens kunnen we formuleren hoe we de volgende keer willen handelen in een soortgelijke situatie.

Les 6 - De oplossing die wel werkt

Dit gaat over jou, over hoe je je wenst op te stellen en hoe je wenst om te gaan met de gevoelens die het gedrag van je kind in jou oproept. Om niet in de valkuil van je oude patronen te hoeven vallen. Om weer open te kunnen staan voor wat je kind je eigenlijk wil vertellen. (Later in de cursus ga je ook leren hoe je erachter kunt komen wat je kind je met deze signalen wil vertellen.) Hoe ga jij handelen, hoe ga je “zijn” als ouder, als mens, de volgende keer dat de situatie zich voordoet?

- **GEWAARWORDEN:** Zie oefening 8. “Stop”. Niet automatisch in de situatie springen. Eerst bij jezelf nagaan wat er getriggerd wordt.)
- **BEWUSTWORDEN:** “Als ik nu weer onbewust reageer, met een intentie om het probleemgedrag zo snel mogelijk te stoppen, blijft waardevolle informatie omtrent het verlangen/de behoefte van mijn kind verborgen en beschadig ik wellicht de emotionele veiligheid in onze relatie.
- **TRANSFORMATIE:** “Welke keuze ga ik maken?”
3 keuzemogelijkheden)

Les 6 - De oplossing die wel werkt

We zijn aangekomen bij stap 3: Transformatie

De 3 keuzemogelijkheden:

1. Wil ik het gedrag van mijn kind en/of mijn eigen gevoelens die dat gedrag bij mij oproept OMARMEN/ACCEPTEREN?
2. Wil ik iets in de situatie (niet het gedrag van mijn kind!) of mijn reactie daarop TRANSFORMEREN/VERANDEREN?
3. Heb ik behoefte om van de situatie of de gevoelens die het in mij oproept AFSTAND/AFSCHEID TE NEMEN?

Dit bovenstaande gaan we oefenen in de oefening.

Oefening 9: Schrijfoefening

Lees nu de hierna bijgevoegde "Oefening 9"

Einde les 6

Oefening 8

Schrijfoefening: “Je kind als spiegel”

Haal nu dezelfde situatie voor ogen als de oefening die je beschreef in **Oefening 7**.

Visualiseer de situatie en blijf in gedachten bij het beeld of het filmpje van wat er werkelijk gebeurde op dat moment.

Gewaarworden:

Beschrijf nu de antwoorden op de volgende vragen:

- Wat doet/deed dit gedrag van mijn kind met mij?
- Welke emotie roept/riep het bij mij op?
- Wat mag ik “helen” in mezelf, zodat ik mijn kind niet meer belast met de lading van mijn oude emotionele pijn?

Oefening 9

Schrijfoefening:

“Wat ga ik doen als mijn kind mij zo triggert met zijn/haar gedrag?”

We gaan even het rijtje af:

- 1 (GEWAARWORDEN: Zie oefening 8. “Stop!” Niet automatisch in de situatie springen. Eerst bij jezelf nagaan wat er getriggerd wordt.)
- 2 BEWUSTWORDEN: “Als ik nu weer onbewust reageer, met een intentie om het probleemgedrag zo snel mogelijk te stoppen, beschadig ik wellicht de emotionele veiligheid in onze relatie. En blijft waardevolle informatie omtrent het verlangen/de behoefte van mijn kind verborgen. Schrijf eens in je schriftje: Wat zou je kind wellicht willen vertellen met het “probleemgedrag”? Welke dingen komen er spontaan bij je op?

*
*
*

Oefening 9

- 3 TRANSFORMATIE: “Welke keuze ga ik maken?”

Schrijf bij alle 3 de keuzes op hoe dat er in je fantasie in jouw situatie uit zou kunnen zien.

(Later ga je leren hoe je er werkelijk achter kan komen wat nodig is in jullie situatie. Nu blijft het even bij onderzoeken, filosoferen en experimenteren.)

Ik geef je een voorbeeld:

De 3 keuzes die we altijd hebben:

1. Situatie omarmen/accepteren
2. Situatie veranderen
3. Afstand nemen van de situatie

Oefening 9

1 Wil ik het gedrag van mijn kind EN mijn gevoelens daarover OMARMEN/ ACCEPTEREN?

Bijvoorbeeld:

“Als ik het gedrag van mij kind zou accepteren, zou ik erkennen dat er een wezenlijke behoefte achter verscholen zat. Ik zou op zoek gaan naar die behoefte en het “probleemgedrag” opvatten als signaal om beter op te letten wat er aan me voorbij is gegaan. Het zou niet per definitie betekenen dat ik de oorzaak zou moeten oplossen, maar ik zou wel mijn kind de ruimte geven om zich zo te kunnen uiten, als voor hem/haar nodig is om met de situatie om te gaan.”

Oefening 9

2 Wil ik iets in de oorzaak (niet het gedrag van mijn kind!) of mijn reactie daarop VERANDEREN?

Bijvoorbeeld:

“Als ik iets in de oorzaak zou willen veranderen, zou dat betekenen dat ik erachter moet zien te komen wat de oorzaak is van het gedrag van mijn kind. Ik zou actief op zoek moeten gaan om die oorzaak van het probleem op te lossen. (Bijvoorbeeld een andere school kiezen als mijn kind vastloopt op deze school.)

Als ik iets in mijn reactie op zijn/haar gedrag zou willen veranderen, zal ik zelf mijn eigen oude pijn over het betreffende onderwerp willen integreren/verwerken en hulp zoeken om dit niet alleen te hoeven doen.”

Oefening 9

3 Heb ik behoefte om van de situatie of dat wat het in mij oproept even
AFSTAND TE NEMEN?

Bijvoorbeeld:

“Als mijn kind het betreffende gedrag vertoont en het triggert in mij te heftige emoties, vraag ik of mijn partner voorlopig deze situaties wil opvangen. Ik probeer zou goed als dat gaat aan mijn kind uit te leggen waarom.”

Nu jij! Schrijf in je schriftje hoe elke keuze er voor jou mogelijk uit zou kunnen zien?

Deze oefening stimuleert je mogelijkheid om creatief te denken, te kijken naar nieuwe mogelijkheden, verder te kijken dan wat je normaal zou doen. Het is een gedachtenexperiment om je bewustzijn over ouderschap en opvoeden te verruimen.



Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 7 - Luisteren naar je kind

Als je kind door middel van zijn/haar gedrag je eigenlijk graag wil laten weten dat er iets niet helemaal goed gaat, dat er aan een belangrijke behoefte niet wordt voldaan, wat zou dat dan kunnen zijn?

Vanaf het moment van conceptie, doorloopt ieder mens in principe dezelfde fasen van ontwikkeling. Uiteraard zijn er verschillen, maar de grote lijnen zijn praktisch hetzelfde. Ik noem dat: “je blauwdruk als mens”.

Deze fasen zijn wel opeenvolgend, maar in de praktijk is het ook vaak mogelijk dat er een zogenaamde “terugval” ontstaat van de fase waarin een mens zich bevindt, naar de vorige fase, of zelfs een aantal fasen terug. Dit kan zijn door een indrukwekkende gebeurtenis op welk vlak dan ook.

De stabiliteit en zekerheid die men dacht te hebben, kan dan plotseling gaan wankelen, waardoor er opnieuw een behoefte ontstaat aan het veilige, stabiele gevoel uit de voorgaande fase. Om vervolgens van daaruit weer opnieuw te gaan ontdekken en groeien.

Les 7 - Luisteren naar je kind

Zie het als het spelende kind, dat voor het eerst oefent met in een klimrek klimmen, vervolgens valt en dan naar de veiligheid van mama of papa terugrent om getroost te worden en het gevoel van zekerheid weer terug te krijgen. Na verloop van tijd wil het kind toch graag weer in dat klimrek klimmen, omdat de drang naar ontwikkeling weer groter is geworden dan de behoefte aan veiligheid van mama of papa.

De ontwikkelingsfases komen overeen met de steeds terugkerende basisbehoeften van je kind(eren) en ook met die van volwassen mensen. Het is aan ons, om samen met hen te ontdekken welke behoefte aan de oppervlakte ligt en aandacht nodig heeft. Daarbij wil ik graag twee belangrijke uitgangspunten geven:

1. In mijn visie zijn Liefde en Verbondenheid de basis van ons handelen en hebben daarom geen aparte plaats in dit rijtje gekregen.
2. Al deze behoeften dienen het universele verlangen naar Groei/Ontwikkeling (fysiek, mentaal en spiritueel) en daarom heeft dit verlangen geen aparte plaats in dit rijtje gekregen.

Les 7 - Luisteren naar je kind

Ontwikkelingsfasen en basisbehoeften:

1. Baby: Veiligheid/vertrouwen
2. Dreumes: Afwisseling/uitdaging
3. Peuter: Autonomie/Erkenning
4. Kleuter-PO: Competentie
5. Puber: Identiteit
6. (Jong)volwassenen: Zingeving

Als je je verder wil verdiepen in ontwikkelingsfasen, groeispelingen en terugval, kan ik je de hierna bijgevoegde verdiepings-bijlage van harte aanraden.

Kennis over de ontwikkeling van je kind, vormt naar mijn idee, samen met je eigen intuïtie en jouw bewustwording de praktische basis van de opvoeding van je kind.

Les 7 - Luisteren naar je kind

Beter luisteren naar je kind.

Nu je weet:

1. Dat je kind “probleemgedrag” gaat vertonen op het moment dat de verwachtingen die wij van onze kinderen hebben in botsing komen met de diepere behoeften van je kind..
2. Welke behoeften en verlangens je kind kan hebben en je weet dat je op zoek moet gaan naar een manier om aan die behoefte te kunnen voldoen, om zodoende het pad van ontwikkeling van je kind weer vrij te maken...

Hoe kun je er dan achter komen om welke behoefte het bij je kind gaat? Wat is het dat je kind jou probeert te vertellen middels zijn/haar “probleemgedrag”? Op welke wijze kan je kind zijn/haar echte verhaal “vertellen”:

- Praten: door je kind/door jou zelf. Let op: alleen ik-boodschappen geven, proberen te verwoorden (checken!), spiegelen en nagaan of je kind er positief op reageert).
- Fysiek uiten van emoties/lichaamstaal
- Creatief: tekenen/rollenspel
-

Les 7 - Luisteren naar je kind

Als je nu eens het voorbeeld uit oefening 7 er weer bij haalt, wat denk jij dan waar jouw kind behoefte aan heeft? En op welke manier zou het voor hem/haar het makkelijkste zijn om het “echte” verhaal te vertellen?

Soms is het gewoon een kwestie van uitproberen en (nog) niet teveel conclusies trekken. Het blijft belangrijk dat je open blijft staan voor de mogelijkheid dat jij jouw ideeën en wensen op je kind projecteert!

Oefening 10: Schrijfoefening: Het “echte” verhaal.

Lees de hierna bijgevoegde “Oefening 10”

Lees ook de hierna bijgevoegde "Artikel De aard van het beestje"

Einde les 7

Oefening 10

Schrijfoefening: Het “echte” verhaal.

Als je nu eens het voorbeeld uit oefening 7 er weer bij haalt, schrijf dan eens in je schriftje:

1. Wat denk jij dan waar jouw kind werkelijk behoefte aan heeft? Wat zijn de signalen die je opgevangen hebt? Wat is er (plotseling) gebeurd of veranderd in het leven van je kind, dat een verklaring zou kunnen zijn voor het “probleemgedrag” en de onderliggende behoefte van je kind?
2. Op welke manier zou het voor hem/haar het makkelijkste zijn om het echte verhaal te “vertellen”?

Bewust Opvoeden

Bijlage

Artikel "De aard van het beestje"

Gepubliceerd op

www.vrouwenpassie.nl

Bijlage Artikel

Heb je dat ook wel eens? Dat gevoel van onrechtvaardigheid, als je ziet dat een kind stevig wordt aangepakt als het 'vervelend' is? Op een manier die het kind bang maakt, kleineert, ondermijnt, of met een schuldgevoel opzadelt. Wist je ook dat schuldgevoel enorm aan je eigenwaarde en zelfvertrouwen vreet?

Toch doen we het allemaal wel eens bij onze kinderen. Heel subtiel soms, maar onbevangen en puur als kinderen zijn, voelen zij dat haarscherp aan.

Een opmerking als: “Waarom doe je nou zo vervelend, je weet toch dat mama heel moe is?” legt een veel te grote verantwoordelijkheid op het bordje van het kind. Hij is niet verantwoordelijk voor de vermoeidheid van zijn moeder. Daarnaast krijgt het kind de boodschap dat het iets fout doet en kan hierdoor op termijn faalangst ontwikkelen.

Tijd om het anders te doen dus! En daar kunnen deze 5 stappen je enorm bij helpen.

Stap 1: Stel jezelf open voor wat je kind je wil vertellen met zijn gedrag

Het begint allemaal bij het maken van de keuze, dat je bereid bent om het gedrag van je kind te bekijken door de ogen van je kind. Dat betekent dat je allerlei beperkende overtuigingen over gedrag van kinderen los moet laten. Opmerkingen als “Geef ze een vinger, dan nemen ze je hele hand”, of “Straks zijn zij de baas in huis” heb je vast wel gehoord, of zelf gedacht. Geloof me, kinderen willen net als wij maar één ding: liefdevolle harmonie. Maar ze hebben absoluut geen interesse in ‘valse’ harmonie... met een prijskaartje eraan. Tot stand gekomen met manipulatie, bangmakerij en subtiele beschuldigingen.

Daar komen ze vroeg of laat tegen in opstand. Het ene kind in de vorm van agressie, het andere juist door terugtrekken. Maar in beide gevallen ben je ze kwijt.

De keuze om je kind te zien als wezen dat net als jij op zoek is naar harmonie en volwaardigheid (en dus niet volwassenheid), is het beste startpunt dat je je kunt wensen.

Stap 2: Bepaal de 'aard' van je kind

Er zijn vele manieren om mensen in te delen in categorieën en ik wil je uitnodigen om deze als hulpmiddel te hanteren, niet als wet. Niemand past in een hokje, maar soms kan het wel eens handig zijn om kennis te hebben van een aantal profielen, omdat het je kan ondersteunen om iemand die heel anders is dan jij een beetje beter te leren begrijpen. Zeker niet te strikt hanteren dus, maar laat je erdoor inspireren en op onderzoek uitgaan.

Ik wil je meenemen in een profielschets die uitgaat van de aard van het kind en dan met name het karakter en het temperament van het kind. Het is uitgewerkt door Carol Tuttle, van 'The Childwhisperer' en het sluit heel mooi aan bij hoe ik naar mijn kinderen en naar opvoeden kijk.

Er zijn hierin 4 types van kinderen:

Type 1: Het blijde kind

Dit type is met name heel sociaal, beweegt als een 'spring-in-het-veld', heeft vooral behoefte aan plezier en blijde ouders, wordt omschreven als licht, vriendelijk en stralend en wordt veroordeeld als vluchtig, overactief en onbetrouwbaar.

Type 2: Het sensitieve kind

Dit type is met name emotioneel, beweegt zich subtiel en bedachtzaam, heeft vooral behoefte aan gehoord worden en verbondenheid met de ouders, wordt omschreven als zacht, teder en aandachtig en wordt veroordeeld als verlegen, overgevoelig en als watje.

Type 3: Het vastberaden kind

Dit type is met name heel fysiek ingesteld, beweegt zich heel actief en vastberaden, heeft vooral behoefte aan nieuwe ervaring -gesteund door de ouders-, wordt omschreven als druk, vasthoudend, energiek en wordt veroordeeld als pusherig, veeleisend en schreeuwerig.

Type 4: Het serieuze kind

Dit type kind is met name intellectueel ingesteld, beweegt zich doelgericht en precies, heeft vooral behoefte aan respect ontvangen en geven, wordt omschreven als efficiënt, analytisch en grondig en wordt veroordeeld als kritisch en betweterig.

Stap 3: Ga bij jezelf te rade wat de redenen zou kunnen zijn voor het gedrag van je kind

Het blijde kind:

Is er op dit moment sprake van:
te veel controle
te veel zelfstandig gespeeld
te veel serieuze zaken

Het sensitieve kind:

Is er op dit moment sprake van:
een gevoel van niet gehoord, of afgewezen worden
te weinig oog voor initiatieven van het kind
te veel intense ervaringen

Het vastberaden kind:

Is er op dit moment sprake van:
te weinig fysieke uiting
teveel 'nee' gezegd tegen het kind
teveel verstikkende zaken

Het serieuze kind:

Is er op moment sprake van:
meer behoefte aan respect
meer behoefte aan zelfreflectie en focus
schaamtevolle ervaringen

Stap 4: Stem af op de behoefte van je kind en GEEF

Het blijde kind:

verras je kind
stimuleer vriendschap
maak plezier met je kind

Het sensitieve kind:
stel je kind gerust
geef je kind tijd om te relaxen
verbind je met je kind

Het vastberaden kind:
moedig je kind aan
laat ze snel bewegen
sta avontuurlijk spel toe

Het serieuze kind:
respecteer hun autoriteit
ondersteun structuur
luister naar het kind met focus

Stap 5 (herhaal indien nodig): Geniet!

Hoe meer harmonie je creëert in je gezin, hoe gelukkiger je bent. Het is een waarheid als een koe... Als je kind blij en tevreden is, ben je zelf meer ontspannen en blij. En dat komt iedereen ten goede. Er zijn vele manieren om dit te bereiken. Daar kun je een heel boek mee vullen en misschien doe ik dat nog wel eens.

Voor nu houd ik het hierbij... Het is heel belangrijk om af te stemmen op het karakter en het temperament van je kind en niet alleen door je eigen 'bril' te kijken naar het gedrag van je kinderen. Kijk zeker ook eens naar jezelf, alvorens je je kind 'beschuldigt'....



Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 8 - Emotionele veiligheid

Emotionele veiligheid

Lees ook de hierna bijgevoegde verdiepingsbijlage:
"Hechtingstheorie"

Belangrijk bij al deze manieren is, om je kind de ruimte te geven en niet te sturen of in te vullen (is moeilijk als je probeert te verwoorden wat je denkt dat je baby wil vertellen, ik weet het).

Elk kind zal graag willen vertellen wat hem/haar werkelijk dwars zit. Echter, als een kind zich niet veilig voelt, zal het zichzelf niet uiten en in plaats daarvan "probleemgedrag" gaan vertonen.

Ik vermoed dat we allemaal wel eens ervaren hebben hoe het is om jezelf kwetsbaar op te stellen naar iemand, die je vervolgens juist in je kwetsbaarheid raakt. Je pijn doet. Dat kan een echte shock-ervaring zijn!

Les 8 - Emotionele veiligheid

Wat zijn manieren waarop een kind zich emotioneel onveilig kan voelen:

- Als je boos wordt over wat hij/zij vertelt
- Als je je kind niet serieus neemt
- Als je niet integer met de informatie omgaat
- Als je afkeurend en afwijzend reageert
- Als je je kind een gevoel van schuld of schaamte geeft bij wat hij/zij vertelt
- Als je ontkent wat je kind je vertelt
- Als je je kind belachelijk maakt
- Als je je eigen gevoelens belangrijker vindt dan die van je kind
- Etc

Welke kun je bij jezelf of uit je eigen jeugd herkennen?

Oefening 11: Schrijfoefening

Lees nu de hierna bijgevoegde “Oefening 11”

Les 8 - Emotionele veiligheid

Een “plan” maken deel I

Hoe te ZIJN en wat te DOEN?

Je hebt in de oefeningen hiervoor al besloten hoe je als ouder/als mens wilt ZIJN in de situatie met het betreffende “probleemgedrag”.

Nu ga je aan de slag met wat je gaat DOEN voor je kind om erachter te komen wat hij/zij je wil vertellen met het betreffende gedrag.

- hoe wil ik ZIJN en reageren naar mijn kind?
- wat DOE ik om die persoon te ZIJN?
- wat ga ik DOEN om te leren “luisteren” naar mijn kind?
- wat ga ik DOEN met de informatie die hier uit voort komt?
- hoe evalueer ik of het werkt (voor mijn kind/voor mezelf)
- hoe stel ik eventueel mijn plan bij?

Les 8 - Emotionele veiligheid

Oefening 12: Schrijf oefening: "Een plan deel I"

We gaan onderzoeken welke manier van "luisteren" het beste werkt voor je kind en jou. Besef dat je wellicht zal moeten experimenteren om erachter te komen wat het beste werkt. En dat is helemaal oke. Je MAG leren!

Lees de hierna bijgevoegde "Oefening 12"

Een "plan" maken deel II.

In oefening 9 heb je eens gefilosofeerd over de mogelijkheden die je ter beschikking hebt om met een situatie om te gaan. Nu ga je je echte besluit maken. Dat wat goed voelt voor NU. Voor jou. Wat niet wil zeggen dat je het nooit meer anders kan doen....

Maar het is belangrijk een besluit te maken met 100% intentie. Je hart moet er in zitten. Je zal gemotiveerd moeten zijn, want het is soms pijnlijk of lastig om om te gaan met wat er in een nieuwe situatie op je af komt.

Les 8 - Emotionele veiligheid

Nu je weet:

- waar jouw eigen reactie op het gedrag van je kind vandaan komt.....
- je (zo goed mogelijk) weet waar je kind werkelijk behoefte aan heeft.....
- je weet dat het voor je kind extreem belangrijk is om zich veilig te voelen bij jou....
- en je weet welke 3 keuzes je ter beschikking hebt om deze situatie te benaderen.....

Wat ga je hiermee nu doen?

Oefening 13: schrijfoefening : “Een plan deel II”

Lees de hierna bijgevoegde “Oefening 13”

Einde les 8.

Bewust Opvoeden

Bijlage “Hechtingstheorie”

Bijlage Hechtingstheorie

“Hechtingstheorie” verdiepingsbijlage.

Wat betekent “hechting” nu eigenlijk:

De manier waarop een kind een band creëert met zijn belangrijkste verzorger (meestal moeder). Een belangrijk doel is het waarborgen van zowel fysieke als emotionele veiligheid. Het “schattige” uiterlijk van een pasgeborene en het hechtingsgedrag zoals bijvoorbeeld huilen, lachen en aanhankelijk gedrag maakt dat de verzorger voor het kind wil zorgen, aangezien de verzorger zich steeds meer emotioneel betrokken en verantwoordelijk voelt voor het kind.

In de praktijk kan er echter wel iets misgaan in deze voorgeprogrammeerde hechtingsvorming. Zo kan er sprake zijn van onveilige hechting in plaats van de gewenste en belangrijke veilige hechting.

Onderstaand de verschillende vormen van hechting en de omstandigheden waarin deze kunnen ontstaan. Bekeken wordt hoe de balans tussen exploratie en hechtingsgedrag is.

Hechtingsstijlen:

1 Veilig gehecht:

Geschat wordt dat 70% van de kinderen zich op een normale manier, veilig hecht. Dit houdt onder andere in dat het kind de ouder als betrouwbaar en veilig ervaart. De ouder reageert snel genoeg en passend op de specifieke behoefte van het kind (het zogenaamde attunement). Ook blijkt de ouder hierin voorspelbaar en consequent te zijn. Het kind vertrouwt erop dat de ouder er voor hem is.

Als de ouder een moment niet beschikbaar is voor het kind, of even de ruimte heeft verlaten, reageert het kind emotioneel en heeft geen oog meer voor iets anders dan het herstellen van het contact met de ouder. Dit gebeurt ook vrij makkelijk zodra de ouder weer terug in de ruimte is en beschikbaar voor het kind. Het kind is snel weer gerust gesteld. Er is geen sprake van aantasting van het vertrouwen en het kind kan weer rustig verder gaan met waar het mee bezig was. De verhouding tussen exploratie en hechtingsgedrag is in balans.

Onderzoek wijst uit dat kinderen die veilig gehecht zijn, vanaf de peuterleeftijd harmonieuzer en gelukkiger zijn in relaties. Ze zijn ondernemender, actiever en populairder. Ze zijn tevens empathisch goed ontwikkeld. Indien het de ouders niet lukt om een veilige hechtingsrelatie op te bouwen met het kind, kan het toch de voordelen van een veilige hechting ervaren als een betrokken persoon uit de naaste omgeving wel in staat is om het kind de (emotionele) veiligheid weet te bieden (bijvoorbeeld een opa/oma, leraar, oppas, buurvrouw etc.).

Belangrijke aspecten zijn o.a.: oog hebben voor de signalen en capaciteiten van het kind, deze weten te interpreteren, hierop voorspelbaar en passend reageren, oogcontact maken, actief luisteren, steunen bij emoties ed. Indien het in de belangrijkste hechtingsperiode niet of onvoldoende gelukt is om een veilige hechtingsband te creëren, is het, tot op zekere hoogte, op latere leeftijd nog mogelijk deze veilige hechtingsband op te bouwen door middel van een goed doordachte regressietherapie.

2 Angstig-vermijndend gehecht:

Angstig-vermijndend gehechte kinderen bouwen met niemand een echte emotionele band op. Gedacht wordt dat deze kinderen op deze manier proberen te voorkomen dat iemand anders hen emotioneel kan raken of kwetsen. Het is een overlevingsmechanisme om het contact met de ander buiten te houden uit angst voor pijn. De balans van deze kinderen slaat door naar exploratie.

Zo'n 20% van de kinderen reageert niet of nauwelijks als de ouder de ruimte even verlaat of niet beschikbaar is. Ze spelen zelfstandig en gaan hier gewoon mee verder ook als de ouder de kamer uitloopt. Ze zijn erg op zichzelf gericht. Wat interessant is, is dat het vaak blijkt zo te zijn dat kinderen die angstig-vermijndend gehecht zijn, vaak temperamentvolle kinderen zijn, die veel van de ouders vergen.

Soms is dit een oorzaak voor het ontstaan van deze hechtingsstijl, aangezien de ouders de behoeften en verwachting van het kind niet kunnen bijbenen en (emotioneel) uitgeput dreigen te raken. Kinderen reageren hierop vaak met een terugtrekkende beweging.

Nadeel hiervan is dat het kind onvoldoende gelegenheid heeft om te leren hoe het met anderen en met hevige emoties kan omgaan, aangezien het contact met anderen eerder vermijdt dan opzoekt en het geen of weinig steun vraagt bij emoties.

Het heeft een beeld gecreëerd dat de ander de emotie niet kan verdragen of er om andere reden niet of nauwelijks op reageert.

3 Angstig-ambivalent gehecht.

Deze kinderen zijn zo ongeveer het tegenovergestelde van de groep angstig-vermijndend gehechte kinderen. Deze kinderen houden hun ouders zo goed in de gaten, dat ze geen aandacht meer hebben voor spelen. Ze zijn bang dat hun ouders hen verlaten en hopen dat te verhinderen door ze niet uit het oog te verliezen. Deze kinderen hebben er moeite mee om te vertrouwen dat hun ouders weer terug zullen komen na hun afwezigheid (lang of kort) en blijven bang om verlaten te worden. Ze reageren hevig als hun ouders de ruimte verlaten. Als vader of moeder weer terug is, uiten ze hun bezorgdheid en verdriet terwijl ze zich stevig aan de ouder vastklampen. Het duurt ook meestal weer lang voordat ze zich weer losmaken om verder te spelen. Wat een rol kan spelen bij de vorming van deze hechtingstijl:

- (een) eerdere schokkende ervaring(en) met alleen gelaten worden
- Het temperament van het kind
- De mate van angst en bezorgdheid van de ouders naar het kind toe in het algemeen (overdracht)

4 Gedesoriënteerde hechting.

Deze vorm van hechting komt gelukkig niet heel veel voor. Er is meestal ook sprake van een serieus probleem in het gezin. Zo kun je bijvoorbeeld denken aan verwaarlozing of misbruik. Deze kinderen kennen geen emotionele veiligheid en hebben meestal ook geen gezonde sociale ontwikkeling bij gebrek aan het goede voorbeeld. Deze kinderen vertonen bij scheiding met de ouders zowel/afwisselend vermijden hechtingsgedrag als ambivalent hechtingsgedrag en vertonen bovendien een hoge mate van grenzenloosheid in hun gedrag.

Deze kinderen zijn er niet in geslaagd zich op wat voor manier te hechten aan een hechtingsfiguur en hebben geen intern kader ontwikkeld van hoe een relatie met een ander persoon er überhaupt uit zou kunnen zien.

Een opeenvolging van gevoelens van protest (wangedrag), wanhoop en emotionele afsluiting/onthechting is het gevolg. Komt een kind eenmaal in die fase van emotionele afsluiting/onthechting dan zal het geenvertrouwen meer in andere mensen hebben en is de kans op gewetenloos en asociaal gedrag in de toekomst heel groot.

Wat belangrijk is om te vermelden; is dat er een bepaalde categorie baby's is, dat meer gevaar loopt onveilig gehecht te raken. Dit zijn de huilbaby's. Dat is begrijpelijk, omdat de ouders voor een grote uitdaging staan. Normaal zal een ouder op huilen of andere hevige emotie, reageren met hechtingsgedrag: troosten, veiligheid bieden, steunen etc. Echter, als dit geen enkele invloed lijkt te hebben op het huilen (en dus het vermoedelijke verdriet) van je baby, kunnen ouders ontmoedigd raken en zich gaan afsluiten voor hun eigen emoties. Jezelf afsluiten voor je baby is één van de redenen waardoor een baby zich er alleen voor voelt staan en de geborgenheid en basisveiligheid zal missen. Hieruit kan op langere termijn dus een onveilige hechting ontstaan.

Waak er dus voor dat als je gevoelens hebt van wanhoop, frustratie, verdriet, boosheid ed., je direct hulp zoekt. Of dat nu in je eigen omgeving is, of professioneel, maakt niet uit. Maar zorg goed voor jezelf, anders kun je nooit goed voor je kindje zorgen.

Einde.

Oefening 11

Schrijfoefening:

Dit zijn manieren waarop iemand zich emotioneel ONVEILIG kan voelen als hij/zij je iets wil vertellen:

- Als je boos wordt over wat hij/zij vertelt
- Als je je kind niet serieus neemt
- Als je niet integer met de informatie omgaat
- Als je afkeurend en afwijzend reageert
- Als je je kind een gevoel van schuld of schaamte geeft bij wat hij/zij vertelt
- Als je ontkent wat je kind je vertelt
- Als je je kind belachelijk maakt
- Als je je eigen gevoelens belangrijker vindt dan die van je kind
- Etc

Ga hier eens een tijdje mee zitten en voelen wat deze gevoelens en reacties met jou zelf doen? Geef daarna antwoord op de volgende vragen.

Oefening 11

Schrijf eens voor jezelf op welke je uit je eigen jeugd kunt herkennen?

*

*

*

Wat roept dit in je op?

*

*

Welke herken je bij jezelf? Welke gebruik jij (onbewust) bij je kinderen?

*

*

*

Oefening 12

Schrijfoefening: “Een plan deel I”

Een “plan” maken.

Je hebt in de oefeningen hiervoor al besloten **HOE** je als ouder, als mens wilt **ZIJN** in de situatie met het betreffende “probleemgedrag”. Je bent je **GEWAAR** van de triggers, je bent je **BEWUST** van de oorzaak-gevolg relatie.

Nu ga je aan de slag met welke methode je wil gebruiken om erachter te komen wat hij/zij je wil vertellen met het betreffende gedrag.

Bedenk en schrijf eens op in je schriftje wat jij denkt dat het beste werkt voor je kind om zijn/haar verhaal te kunnen doen. Gebruik het onderstaande lijstje en vul aan met je eventuele eigen ideeën.

Oefening 12

Manieren om je kind te laten "vertellen":

- Praten door je kind.
- Praten door jou zelf: Alleen ik-boodschappen geven. Gebruik beschrijvende woorden en geen veroordelende woorden (zie bijvoorbeeld de boeken van "How2talk2kids" of de "Gordon Methode"). Kijk hoe je kind op je reageert. Blijf je bewust van de neiging om in te vullen vanuit je eigen inzicht ipv werkelijk te kijken naar je kind.
- Uiten van emoties
- Teken
- Rollenspel
- Lichaamstaal interpreteren
- ...

Oefening 13

Schrijfoefening: “Een plan deel II”

In **oefening 9** heb je eens gefilosofeerd over de mogelijkheden die je ter beschikking hebt om met een situatie om te gaan.

Nu ga je je echte besluit maken. Dat wat goed voelt voor NU. Voor jou. Wat niet wil zeggen dat je het nooit meer anders kan doen....

Maar het is belangrijk een besluit te maken met 100% intentie. Je hart moet er in zitten.

Je zal gemotiveerd moeten zijn, want het is soms pijnlijk of lastig om om te gaan met wat er in een nieuwe situatie op je af komt.

Oefening 13

Vraag:

- Nu je weet waar jouw eigen reactie op het gedrag van je kind vandaan komt.....
- Je (zo goed mogelijk) weet waar je kind werkelijk behoefte aan heeft.....
- Je weet dat het voor je kind extreem belangrijk is om zich veilig te voelen bij jou....
- En je weet welke 3 keuzes je ter beschikking hebt om deze situatie te benaderen.....

Wat ga je hiermee nu doen?

- Mijn eigen emotie is:
.....
- De onderliggende behoefte van mijn kind is:
.....
- Ik bied mijn kind extra emotionele veiligheid door:

Oefening 13

Ik kies ervoor om de situatie te TE OMARMEN

Ik kies ervoor om de situatie TE VERANDEREN

Ik kies ervoor om AFSTAND TE NEMEN van de
situatie

Ik doe het zo:

.....

.....

.....

Bewust Opvoeden

Deel II - je kind

Les 9 - Evaluatie

Je hebt nu je plan gemaakt. TOP!!!!!!!

Gek genoeg is het niet eens zo heel belangrijk wat voor plan dat is. Als je maar zoveel mogelijk rekening hebt gehouden met de behoeften van je kind en van jezelf. Wees realistisch in wat je aankunt, het meeste werk wordt door jou en met jezelf gedaan. Het heeft echter geen zin om iets onmogelijks van jezelf te vragen en bovendien zal dit alleen maar jullie beiden teleurstellen. Gebruik je gevoel in combinatie met de kennis die je nu hebt. Wat belangrijk is:

1. Uitvoering: halfslachtig werk heeft geen zin. Weet wat je wil en DOE het! Consequent zijn is het keyword.
2. Evaluatie: voel, kijk en voel nog eens om het effect van het plan in te schatten. Stel bij als het echt niet werkt.
3. Weet van tevoren waar je het voor doet. Weet wat je doel is. Zo kun je na afloop meten of je ook het gewenste resultaat bereikt hebt.

Les 9 - Evaluatie

Ik ben van mening dat het “verkeerde” plan niet eens zo veel kwaad kan, het zijn gewoon ervaringen. (Als je plan tenminste niet schadelijk van zichzelf is!).

Vermijd wel van het ene naar het andere plan hoppen en voor de vuist weg uitproberen! Er moet wel degelijk sprake zijn van een goed doordacht plan wat onderbouwd is en “klopt” met je eigen intuïtie. Of als je kind al zelf kan aangeven waar hij/zij behoefte aan heeft, zal dit uiteraard van groot belang zijn in het opgestelde plan.

Het belangrijkste is en blijft het VOELEN of dit werkt. Of je kind er blijer en vrijer van wordt en of het voor jou realistisch en haalbaar is. De feedback die je van je kind krijgt is ondubbelzinnig. Je mag weer aannemen dat het “waar” is wat je kind je in de nieuwe situatie spiegelt. Wat wel zou kunnen, is dat het resultaat weliswaar “anders” is dan de beginsituatie, maar nog niet het gewenste resultaat. Dan zal je opnieuw moeten kijken wat er voor nodig is om wel het gewenste resultaat te bereiken. Maar je bent op de goede weg!

Les 9 - Evaluatie

Oefening 14: Schrijfoefening.

Open document: "Oefening 14".

En na de evaluatie is de cirkel rond. Je bent weer terug bij het begin. Of het "probleem" nu al is opgelost of niet. Of jij nu getransformeerd bent of niet. Je hebt in elk geval veel nieuwe informatie gekregen over jouw gevoelens en gedragingen en het effect op je kind en diens behoeften.

Ook is het positief te noemen dat je in onderzoek bent naar hoe je er voor je kind kunt zijn. Dat is het belangrijkste in dit hele verhaal. Je hebt ervoor gekozen om niet aan de zijlijn te blijven staan, maar om te doen wat binnen je mogelijkheden ligt om het leven van zowel jezelf als je kind naar een hoger niveau te tillen. Om de kwaliteit van het leven te verbeteren. Om meer geluk en verbondenheid te ervaren. En dat is toch het mooiste dat er is!?

Einde les 9

Oefening 14

Evaluatie.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

Beginsituatie:

- Wat was de beginsituatie die om aandacht vroeg (wat was het probleem)?:

.....

- Wat is de oprechte behoefte van mijn kind in deze situatie?:

.....

- Wat is mijn eigen oprechte behoefte (wees realistisch)?:

.....

- Wat gaan we doen om de situatie te verbeteren (wat is het plan)?:

.....

Oefening 14

Voortgang:

- Hoe reageert mijn kind op de uitvoering van het plan?:
.....
- Hoe reageer ik zelf op de uitvoering van het plan?:
.....
- Zijn er verbeteringen/veranderingen waarneembaar?:
.....
- Is het nodig om tussentijds bij te sturen?:
.....

Eindevaluatie:

- Beschrijf het resultaat voor je kind:
.....
- Beschrijf het resultaat voor jezelf:
.....
- Is er sprake van afronding of is het wenselijk om een heel nieuw plan te maken nav de informatie die uit dit huidige plan voortkomt?:
.....



Bewust Opvoeden

Samenvatting

Les 10 - Samenvatting

De belangrijkste punten uit alle voorgaande lessen:

Rust en ruimte:

Het is belangrijk om tijd vrij te maken om rust en ruimte te creëren. Dat is de enige manier om in jezelf te kunnen kijken. Naar wat er in je leeft, naar wat je nodig hebt, waar je naar verlangt etc. Je zal met uiterst oprechte openheid en eerlijkheid je eigen gevoel en gedrag onder de loep moeten nemen, om een bewuste ouder voor je kind te worden. Dat vraagt heel wat van je. Je bent er ofwel niet eerder aan toegekomen, of hebt het nog niet eerder aangedurfd.....dat geeft niet. Blijkbaar ben je door de komst van je kind en de onvoorwaardelijke liefde die je voor hem of haar voelt, nu wel in staat om jezelf eens binnenstebuiten te keren. Chapeau!

Bewust Opvoeden:

1. Gewaarwording
2. Bewustwording
3. Transformatie

De 3 Keuzemogelijkheden:

4. Omarmen/aanvaarden/accepteren
5. Veranderen
6. Afstand nemen, afscheid nemen

Les 10 - Samenvatting

Is “Probleemgedrag” van je kind een probleem van jou of van je kind? Probleemgedrag is een signaal.

Jij als ouder hebt de verantwoordelijkheid deze signalen zoveel mogelijk op te pikken en hier iets mee te doen wat je kind nog niet zelf kan doen.

Wat werkt ten aanzien van het “probleemgedrag” van je kind:

Je hoeft niets te DOEN, of iets van je kind te MAKEN.

Je hoeft alleen maar te ZIJN:

1. AANWEZIG ZIJN en luisteren naar je kind
2. Je kind laten ZIJN (want het IS al iemand)

Wat WEL te doen bij “ongewenst” gedrag van je kind:

- Afstand doen van het idee dat de oplossing ligt in (het omkeren van) het gedrag van het kind. Je hoeft niets te “fixen” of op te lossen.
- Jezelf de vragen stellen: Wat doet dit gedrag van mijn kind met mij? Welke emotie roept het bij mij op? Wat mag ik “helen” in mezelf, zodat ik mijn kind niet meer belast met de lading van mijn pijnen?

Les 10 - Samenvatting

- Hoe ga jij handelen, hoe ga je “zijn” als ouder, als mens, de volgende keer dat de situatie zich voordoet
- Beter leren “luisteren” naar je kind.

Meer veiligheid creëren.

Als je wil kunnen praten met je puber, moet je beginnen bij je baby!

Ontwikkeling en Behoeften van je kind:

1. In mijn visie zijn Liefde en Verbondenheid de basis van ons handelen.
2. Al de basisbehoeften van een mens dienen het universele verlangen naar Groei/Ontwikkeling (fysiek, mentaal en spiritueel) en Overleven.

Ontwikkelingsfasen en basisbehoeften:

3. Veiligheid/vertrouwen (baby)
4. Afwisseling/uitdaging (dreumes)
5. Autonomie/Erkenning (peuter)
6. Competentie (kleuter-schoolleeftijd)
7. Identiteit (puber)
8. Zingeving ((jong-) volwassenen)

Les 10 - Samenvatting

Het hebben van een plan is belangrijk.

Vragen die voorbij zullen komen:

1. hoe wil ik ZIJN en reageren naar mijn kind?
2. wat doe ik eraan om die persoon te zijn?
3. wat ga ik doen om te leren "luisteren" naar mijn kind?
4. wat ga ik doen met de informatie die hier uit voort komt?
5. hoe evalueer ik of het werkt (voor mijn kind/voor mezelf)
6. hoe stel ik eventueel mijn plan bij?

Hou je doel voor ogen. Hoe het eruit ziet als je kind onbevangen en gelukkig is en groeit & bloeit?

Dit is het einde van de cursus!

Ik hoop dat je er veel aan hebt en dat je relatie met je kind(eren) aanzienlijk is verbeterd. Dat jullie gelukkiger, vrijer en blijer zijn geworden. Het was me een waar genoegen, hopelijk tot een volgende keer!

Maak de laatste oefening: Oefening 15.

Lieve groet,
Maria Helena

Oefening 15

Laatste evaluatie: wat heb je geleerd?

- Beschrijf eens wat je meest waardevolle inzichten zijn uit deze cursus?
- Wat ga je zeker anders doen voortaan?
- Wat is je eventuele volgende stap?

Update 2025:

Mocht je graag dieper in de spirituele betekenis van je relatie met je kind(eren) willen duiken?

Bij het typen van deze laatste zinnen is het inmiddels 10 jaar later en ben ik heel wat wijzer geworden door het leven dat veel moois, en ook veel uitdagingen heeft gebracht. Ik ben nu niet alleen een bewuste moeder, maar ook een bezielde.

Als afsluiting van deze cursus heb ik daarom mijn meest recente artikel toegevoegd, dat mijn eigen weg beschrijft "De Bezielde Moeder"

Wil je hierover meer weten, neem dan gerust contact met me op met je vragen.

Ik wens je veel liefde en licht!

Maria Helena (www.maria-helena.nl)

De Bezielde Moeder

Mijn missie

Wat was de grootste wens die ik voor mijn grote transformatieproces in 2022 altijd had gehad? Ik zou de meest liefdevolle en betrokken moeder zijn op aarde. De moeder die nooit zal toestaan dat haar kinderen ongelukkig worden. Die álles zal doen en zichzelf áltijd zal opofferen zodat de ogen van haar kinderen flonkeren als diamanten, doorstroomd met levensgeluk en vreugde.

Hier zou ik goed in zijn. Dit kon ik! Het was jarenlang mijn missie in dit leven. Zo zou ik bovendien de wereld een betere plek maken, door mijn kinderen te helpen de beste versie van zichzelf te worden; beter dan hun ouders.

Meer dan al mijn liefde stopte ik erin. Alle liefde die ik in me had en waar ik diep van binnen zelf zo naar verlangde. De liefde die beloofde: ze leefden nog lang en gelukkig. Een waardig Disney verhaal. Vol licht, zachtheid en een goede afloop.

Dat ging de eerste tien jaar van mijn moederschap heel goed. Ik heb met mijn kinderen in die jaren een heel innige vertrouwensband opgebouwd. Ik kan lezen en schrijven met mijn kinderen en er is veel waardevols en liefdevols binnen onze relatie. Hoe kon ik weten dat dit spoedig ging veranderen. Er was een tornado op komst die alles overhoop zou halen.

In 2021 voelde ik met onverwachte kracht en zekerheid dat er, in de 12 jaar durende relatie met de vader van mijn kinderen, meer moest zijn tussen geliefden dan onze gevangen, geknepen, bange liefde. We hadden het gezin goed op de rit. We waren een team. Maar we waren niet meer gelukkig, we voedden elkaar niet langer. We hebben veel geprobeerd om het te fixen, maar tevergeefs. Ik wilde hem en mijzelf niet langer tekort doen en heb ons beiden bevrijd door de relatie te 'openen' en hem de ruimte te bieden zelf zijn geluk te zoeken. Ook al zou dat kunnen betekenen dat ik hem kwijt kon raken in het proces. En dat gebeurde. Hij vond zijn geluk bij iemand anders en ik moest hem laten gaan.

Ik ben niet alleen de tastbare relatie kwijtgeraakt, maar niet veel later ook de connectie die we nog hadden, want hij veranderde. Maar dat moest blijkbaar zo zijn. Ik voelde dat ik deze gang van zaken moest vertrouwen en me eraan overgeven.

Het was een daad van onvoorwaardelijke liefde om datgene los te laten dat me op dat moment dierbaar was...ons partnerschap. Ik offerde "ons" aan het grote goed. Niet aan slechts mijn geluk, of slechts zijn geluk, maar volledige overgave aan de vrije loop van het goddelijk intelligente leven zoals het zich aandienende.

We woonden tot dat moment in twee zelfstandige woonruimten in dezelfde woonboerderij. Ideaal voor de kinderen en zo wilden we dat ook graag. Helaas bleek hij al snel geen ruimte meer te voelen voor dit concept, vanwege zijn nieuwe relatie. Ik moest definitief een andere woonplek vinden. Ik ben toen in een soort shock geraakt door het verlies van ons gezin, wat nu letterlijk uit elkaar getrokken werd.

Deze shock gaf aanleiding tot een heel heftig transformatieproces, waarin vrijwel alle aspecten van aardse liefde en het aardse leven van me af zijn gevallen. Getrokken kan ik beter zeggen. Het is een heel pijnlijk proces geweest, dat te vergelijken valt met het villen van je nog levende huid. Het was ongeloofelijk zwaar, maar ik heb altijd gevoeld dat het was wat moest gebeuren. Het proces was groter dan ikzelf, het ging over bevrijding van beknellende oude patronen en collectieve dynamieken.

Ik ben daar heel liefdevol en krachtig bij geholpen door mijn nieuwe geliefde, waarvoor ik hem eeuwig dankbaar ben. Hij is het toonbeeld van werkelijk bezielde opoffering en is altijd voor me blijven staan als een rots. Van zacht zijn en troosten als ik pijn had, maar ook het fileermes durven gebruiken als het nodig was. Zelfs als hij daardoor bang werd mij te verliezen. Ook zijn liefde is groter dan de aardse liefde, het is onvoorwaardelijke universele liefde voor de groei van het grotere goed. Dat is iets waarin wij elkaar gevonden hebben.

En in zijn daden heeft voor mij de grootste les zich geopenbaard... Liefde heeft twee kanten! Zacht en 'hard'. Van licht en van licht schijnen op het duister. Zacht en troostend zijn als het kan, maar ook vlijmscherp en onverbiddelijk als het nodig is. Iemand over de klif durven duwen als je voelt dat daar de belemmering zit om te kunnen helen en groeien. Zelfs als je jezelf, of hetgeen waar je het meest van houdt in de strijd moet werpen. Dát is wat onvoorwaardelijk liefhebben betekent. Dat je bereid bent het grootste offer te brengen in de naam van het leven zelf. Dat je bereid bent het meest dierbare te offeren voor de groei en heling van het grotere geheel. Dat je boven je eigen leventje uit kunt stijgen.

En precies dat offer moest ik brengen in mijn moederschap. Ik was op een punt gekomen dat mijn menselijk moederhart diep werd geraakt. De kinderen zijn bij dit proces betrokken geraakt en het was niet mooi wat er gebeurde. Mijn grootste nachtmerrie voltrok zich.

Nadat eerst onze 'happy family' achter me afbrokkelde, was nu ook mijn zo dierbare moederschap aan de beurt; het leven dat ik zo graag wenste voor mijn kinderen, bleek niet langer gewaarborgd. Ik kon in de naaste omgeving geen woning voor ons vinden en moest verhuizen naar een woning in een andere stad 80 km verderop. Zonder kinderen, want die bleven achter bij hun vader.

Natuurlijk heb ik geprobeerd hen naar me toe te halen, ik dacht dat ik zonder hen gewoon niet verder kon. Rechters hebben zich over onze zaak gebogen. Zij stelden simpelweg vast dat ik degene was die was vertrokken en de reden en de omstandigheden deden er voor hen niet toe. Zij besloten dat ik vanaf nu genoeg moest nemen met omgangsregeling van een schamele 3 weekenden in de maand. Kun je het je voorstellen? Van fulltime op en top moeder, naar 3 weekenden in de maand. Ik heb hiermee intens geworsteld. Het voelde alsof ik zo vreselijk faalde.

Daar stond ik dan met mijn levensmissie, met mijn bewuste moederschap, met de goede band die ik met hen had, met tien jaar lang dag in dag uit samenzijn! En nu kon ik hen niet eens troosten als ze 's avonds lagen te huilen in hun bedje omdat ze mij zo misten. Ik kon hen niet meer dagelijks even aankijken en aanvoelen als ze uit school kwamen. Ik kon hen niet bijstaan als ze ziek waren of ergens mee worstelden.

Ik heb zo veel gehuild en heb me zo vreselijk machteloos gevoeld. Waarom moest juist ons dit gebeuren? En waarom lukte het mij maar niet om dit op te lossen? Het leven had mij schaakmat gezet. Er was nog maar één weg die ik niet bewandeld had en die had ik vermeden als de pest. Het was het pad door het donkere bos van mijn ziel.

Precies de vraag "waarom gebeurt mij dit?" was de enige vraag waarmee ik me nog kon bezig houden. Het leek het enige terrein te zijn waarop ik nog enige invloed kon uitoefenen in mijn leven, in de hoop tot een oplossing te komen. Wat wilde mijn ziel mij hiermee laten zien?

Het werd me duidelijk gemaakt dat ik het moest zoeken in het onderzoeken van de vorm. En in het loslaten van de gefixeerde vorm, zodat mijn band met de kinderen zich verder kon ontwikkelen in vrijheid. Ik diende uit te zoeken welke facetten van mijn moederschap de menselijke, angstige facetten waren die mij nu zo kwelden. En ik diende er vervolgens achter te komen welke facetten van mijn moederschap gebaseerd waren op de ziel en op werkelijke onvoorwaardelijke liefde. Met andere woorden; ik diende de angstige, beknellende buikverbindingen met mijn kinderen te doorvoelen en los te laten en de liefdevolle, vrije hartsverbindingen te voeden en koesteren.

Vorm

Alle culturele en opvoedkundige denkbeelden hebben mij alle dagen en alle nachten achtervolgd. Wanneer ben je nu eigenlijk een goede moeder en in wiens ogen geldt dat eigenlijk?

Ik ben erachter gekomen dat veel van deze denkbeelden van goed moederschap meer gaan over de bange harten van de moeders zelf dan over wat goed is voor de kinderen. Bang voor het verliezen van die onschuldige onvoorwaardelijke liefde die je kinderen je geven, bang voor spijt, bang voor schuld, bang voor falen, bang voor verwijten en verstoting door de maatschappij. Zelfs de wet heeft regels voor goed moederschap. En om het geheel nog verwarrender te maken...elke cultuur heeft weer andere regels en iedereen vindt hun regels de beste. Om over diversiteit in moederschap in de natuur maar te zwijgen... Dus wat is het beste? Zeg het maar.

Ik kon met deze denkbeelden, verwachtingen en regels niet meer leven. Ik ben er in die periode werkelijk dag en nacht door geteisterd. Ik voelde me uit elkaar getrokken. Ik ben tot het inzicht gekomen dat alle denkbeelden, verwachtingen en regels van goed moederschap werkelijk een gevangenis zijn. Een gevangenis die tralie voor tralie afgebroken diende te worden.

Ik móest wel, het was de enige optie die ik over had. Maar dit was echt het meest pijnlijke dat ik ooit heb moeten doen. Alsof er steeds opnieuw één van je ledematen wordt geamputeerd zonder verdoving. Doorvoelen en accepteren dat ik er niet kan zijn om hen over hun hoofd te strelen als ze verdrietig zijn of pijn hebben. Doorvoelen en accepteren dat ze niet meer vanzelfsprekend hun dagelijkse dingetjes en belevenissen aan me vertellen na school. Doorvoelen en accepteren dat ik er op belangrijke momenten precies net niet ben. Doorvoelen en accepteren dat zij aan het verloop van de scheiding wellicht een trauma overhouden. Doorvoelen en accepteren dat ik het als levensmissie had aangenomen om precies dat trauma te voorkomen en daarin faalde. Doorvoelen en accepteren dat het met één van hen met zijn vader af en toe helemaal mis gaat en ik er helemaal niets aan kan doen (God weet dat ik werkelijk alles geprobeerd heb). Doorvoelen en accepteren dat het me vult met een immens schuldgevoel als ik denk aan hoe zo'n drie jaar van hun jeugd in het teken heeft gestaan van DE strijd.

Pfffffff..... Als ik er nu aan denk kan ik het nog voelen.
Wat een pijn, wat een verdriet.

Maar ik moest hier doorheen. Voor mezelf en voor mijn kinderen. Dit was de enige manier waarop ik nog iets voor hen kon betekenen. My very very dark night of the soul.

En ik ben er doorheen gekomen. Eindelijk zie ik nu dat mijn liefde, mijn verwachtingen van de kinderen, mijn beeld van het gezin en mijn rol als moeder, grotendeels gestoeld waren op oude culturele denkbeelden, op angsten en op schuldgevoelens. Maar met name op het grote gat van liefdeloosheid in mijzelf. Een gat dat door mijn transformatieproces afgelopen jaar eindelijk gedicht is.

En nu kan ik de onvoorwaardelijkheid voelen. Nu ben ik in staat hen iets echt waardevols te bieden. Een levend voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde.

Mijn kinderen hoeven niet de hele tijd onder mijn vleugels te zitten om ze werkelijk lief te hebben. Ze hoeven niet aan mijn verwachtingen te voldoen en glimmertjes in hun ogen te hebben als feedback voor mijn succes als moeder. Ze hoeven niet te doen of te zijn zoals ik het me had voorgesteld. Ze hoeven mij niet voortdurend te weerspiegelen dat ik hun grootste schat op aarde ben, dat ze mij nodig hebben. Ik heb hun bevestiging en erkenning niet nodig. Ze hoeven niet mini-me's te worden. Ze hoeven mijn pad niet te volgen.

Eerlijk is eerlijk..... Er bleek vooral veel 'ik & mij' te zitten in de liefde die ik voorheen op hen projecteerde.

Uiteraard bomvol goede intenties, maar met name heel veel "ik & mij".

Ze mogen zichzelf zijn. Zij volgen hun eigen zielepad. Ik heb daar niets, maar dan ook niets over te zeggen! Ik kan slechts mijn zielepad volgen. Hen laten zien hoe het is om je hart te volgen, hoe het is om door je angsten heen te gaan en daarachter de vrijheid te ervaren. Om jezelf te mogen zijn. Om goed te zijn zoals je bent.

Om het leven te leven zoals het IS. Niet zoals het volgens denkbeelden en regels zou moeten zijn. Dat je soms zacht en troostend kan zijn en soms scherp en hard omdat de weerstand om te durven groeien soms groot is. En wie kan er zo onbaatzuchtig staan voor de groei van haar kinderen? De bezielde moeder!

De bezielde moeder

Die durft de behoefte aan liefde die zij graag van haar kinderen zou willen ontvangen en de verwachtingen die ze van hen en zichzelf als moeder heeft, te offeren aan hun groei. Te offeren aan het leven zelf. Door met zichzelf aan de slag te gaan en haar kinderen vooral het vertrouwen te geven dit ook te doen.

Dat dit schrijven een hart onder de riem mag zijn voor alle moeders (en vaders natuurlijk) die in een uitdagende situatie met hun kinderen zitten. Wanhoop niet, want ware liefde en kracht laat zich niet zien in de perfecte uiterlijke vorm, maar in het ongeziene veld van de verbinding vanuit het hart.

Wees het lichtende voorbeeld voor je kinderen hoe je in schijnbaar ongelukkige omstandigheden, toch het geluk kan vinden door waarachtig te leven en lief te hebben. Dat is uiteindelijk het grootste cadeau dat je aan je kinderen kunt geven. Wees moedig en leef je leven, wees gul met je liefde en blijf altijd trouw aan jezelf!

“All that glisters is not gold” ~ William Shakespeare

In liefde geschreven,
Maria Helena

Mocht jij naar aanleiding van het lezen van dit artikel behoefte hebben aan een gesprek met mij over bezielde moederschap, neem dan contact met me op. Ik kijk graag met je mee!