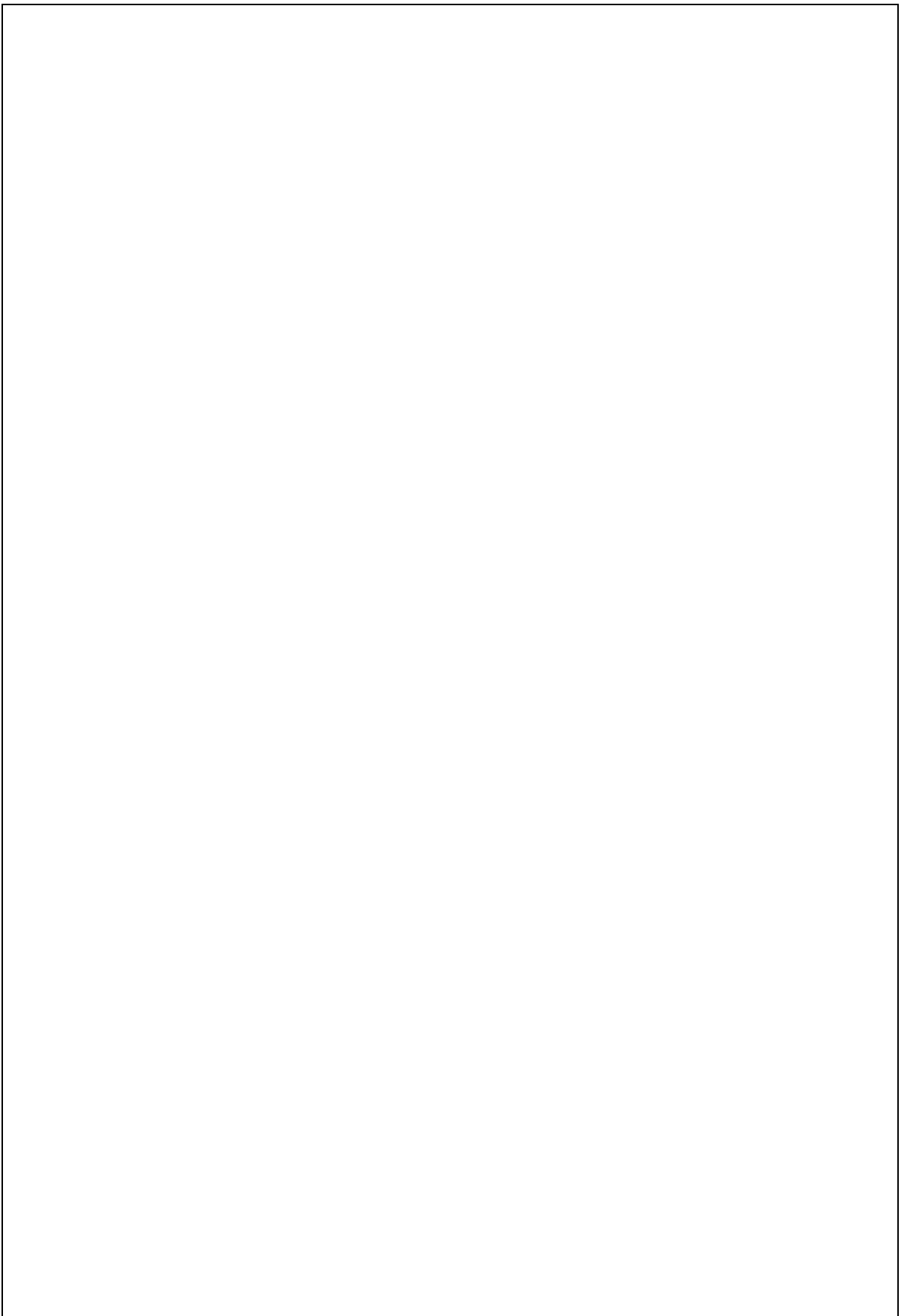


Geef je kind een stem

**Werkboek voor een opvoeding
vanuit verbinding**

*Een kind is een wonder, ontdek dit wonder en
het wonder laat zich zien...*

Karima Chafiâ



Inhoudsopgave

<u>Inleiding</u>	5-9
<u>Hoofdstuk 1: Maatschappelijke problemen</u>	10-17
1.1 De valkuilen die ik als ouder tegen kwam.	
1.2 Grenzen?	
<u>Hoofdstuk 2: Probleem, bewustwording, oplossing...</u>	18-22
2.1 De bedoeling van dit zelfhulpboek.	
<u>Hoofdstuk 3: Voorbereidingen</u>	23-26
3.1 Een basis creëren voor samenwerking.	
3.2 De eerste stap: Aan de slag met de gevoelswereld van je kind.	
3.3 De tweede stap: Maak foto's van alle emoties van je kind.	
3.4 Tips om het vertrouwen van je kind te winnen.	
<u>Hoofdstuk 4: Aan de slag</u>	28-35
4.1 Benodigheden.	
4.2 Hoe je het beste kunt beginnen.	
- 1. Begin met een lijst opstellen van vaste huisregels en afspraken.	
- 1a. Wat te doen als je kind niet naar de vaste regels luistert?	
- 2. Een lijst met Variabele afspraken opstellen.	
- 2a. Een lijst met Variabele afspraken opstellen voor nieuwe situaties of situaties buiten de deur.	
<u>Hoofdstuk 5: De emotionele wereld van uw kind</u>	36-43
5.1 Ons kind als spiegel	
- 3. Wat te doen als je kind verdrietig is?	
- 4. Wat te doen als je kind boos is?	
- 5. Wat te doen als je kind bang is?	
- 6. Wat te doen als je kind onzeker is?	
- 7. Zijn er dingen die je kind thuis niet leuk vindt en wat gaan we daar aan	

doen?

Hoofdstuk 6: Affirmaties

44-46

-6.1 Wat is een affirmatie?

- 8. Je kind is de allerliefste van de hele wereld

Hoofdstuk 7: Valkuilen

47-57

7.1 Terugvallen

- 9. Maak een lijst met specifieke situaties, handelingen of reacties die jullie vervelend vinden aan elkaar.

7.2 Wat als één van de ouders niet mee wil werken aan deze methode b.v in een stiefgezin?

Hoofdstuk 8: Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat iedereen blij is?

58-62

- 10. Hoe worden ouders en kind samen blij?

- 11. Welke aandacht vind je kind fijn en wat vind je kind leuk om samen met jou als ouder te doen?

- 12. Kunnen wij jou nog ergens bij helpen?

Nawoord

63-65

Werkbladen

68

Inleiding:

Geïnspireerd door mijn ervaring als moeder en mijn werk als intuïtief coach, ben ik me gaan verdiepen in de denk- en belevingswereld van het kind. Steeds meer ouders willen weten wat er in het hoofdje van hun kinderen omgaat maar beseffen vaak niet dat ze hier zelf ook daadwerkelijk toe in staat zijn. Kinderen hebben mijn hele leven al mijn aandacht getrokken en een kind zien voor wie hij werkelijk is voelt als het waardevolste wat er bestaat. Het is bijzonder en interessant hoe een kind de wereld beleeft en ervaart en dit is vaak anders dan wij als ouders denken.

Kinderen vormen een belangrijk deel van onze maatschappij en uiteindelijk worden zij de nieuwe maatschappij.

- 5 Om ze hierop voor te bereiden en de juiste basis mee te geven is het van essentieel belang dat ouders zich leren verplaatsen in hun kinderen. Ieder kind heeft eigen behoeften en alleen wanneer de opvoeding in deze behoeften voorziet kun je als ouder de band creëren met je kind die nodig is om hen op de juiste wijze te begeleiden en te vormen naar een evenwichtige volwassene. We kunnen veel van onze kinderen leren en met behulp van onze pure ouderlijke intuïtie met hen een verbinding aangaan die leidt tot heling van jou en jouw kind samen.

Verstoorde moederband

Dagelijks beleef ik hoe moeilijk ouders het hebben in deze tijd. De wereld is voor veel ouders een druk, chaotisch en onderdanig bestaan geworden waardoor we onze gehele kijk op het leven zijn verloren. Door slechte economische tijden en de financiële gevolgen die dit met zich meebrengt moeten veel moeders met jonge kinderen gaan werken. Hierdoor brengen we veel minder tijd door met onze kinderen, waardoor we ons moederinstinct gedeeltelijk

verliezen. Kinderen worden nu door meerdere mensen opgevoed en beïnvloedt waardoor de natuurlijke en intuïtieve moederband erg verstoord wordt, zowel voor het kind als voor de moeder. Moeders worden teveel uit de energie van hun kind gehaald waardoor ze zich niet gelijkmatig met hun kinderen mee ontwikkelen. Als moeders uit hun werk komen moeten ze steeds opnieuw bij dat gevoel komen. Dit is lastig, omdat een baan al erg veel vraagt maar ook omdat een baan een ouder vaak juist verwijderd van dit gevoel. Veel moeders hebben het hier moeilijk mee en sluiten zich af om dit emotioneel aan te kunnen. Hierdoor wordt het steeds lastiger om je te verbinden met je kind. Dit geldt ook voor vaders, omdat de druk als werkende vader steeds hoger wordt en de taakverdeling thuis anders zal zijn.

Nieuwetijdskinderen

6

Doordat onze wereld zich steeds sneller ontwikkelt worden er meer nieuwetijdskinderen geboren. Deze kinderen zijn bijzonder gevoelig en met een belangrijke missie op aarde gekomen. Zij kunnen een verandering brengen in de spirituele en emotionele groei en ontwikkeling van iedereen die met ze in aanraking komt. Vooral wij als ouders kunnen veel leren van onze kinderen als wij ons hart voor hen openstellen. Nu is het aan de ouder zelf om je zo te ontwikkelen dat je dicht bij jezelf en je gevoel komt en blijft. Dit vraagt veel tijd en energie. Het zal de nodige uitdagingen met zich meebrengen en de keuze om dicht bij jezelf en je kind te blijven zal regelmatig op de proef worden gesteld. Wat vroeger vanzelfsprekend ging lijkt nu een hele opgave, maar is een waardevol leerproces. We moeten ons zo leren aanpassen dat we ons met maatschappelijke, spirituele en sociale veranderingen mee blijven ontwikkelen. Veel ouders zijn zich hier al van bewust en hebben deze keuze al gemaakt. Ouders die met beide handen alles aanpakken om door middel van zelfgroei en bewustwording te leren hoe zij het leven van hun kind in betere

banen kunnen leiden. We kunnen wel blijven afgeven op onze kinderen maar de meeste kinderen van nu willen juist “ons als ouder” iets duidelijk maken. Een kind wat onrustig is vertoont dit gedrag misschien wel omdat jij als ouder iets verbergt of niet kan of durft te uiten. Een gevoelig kind heeft daar last van omdat hij in jouw energie leeft en jou energie heeft grote invloed op de gevoelswereld en eigenwaarde van je kind.

Nieuwe basis

Door een grootschalige verandering in manier van denken, ervaren en spirituele beleving zal de maatschappij zich hier uiteindelijk door laten vormen. Dit biedt een nieuwe basis waar vanuit, de grenzen tussen spiritualiteit, wetenschap en maatschappij, vervagen. Mijn gevoel vertelt mij dat de mensen zich dan, net als vroeger, meer heel voelen en daarbij de wereld weer rustiger en stabiel wordt. Dit creëert een eenheid waarin mensen zich weer naar elkaar toe bewegen in plaats van individualiseren.

7

Samen opvoeden

Mijn idee om dit zelfhulpboek te ontwikkelen heb ik mede te danken aan mijn eigen wereldwonder van acht jaar. Jarenlang ben ik zelf bezig geweest met het zoeken naar de juiste opvoedingstechniek. Tot nu toe slaagde ik hier niet in en leek alles wat ik probeerde maar voor even te werken. Ze begon zich steeds meer tegen me af te zetten en elke keer als ik dacht haar onder controle te hebben, raakte ik haar weer kwijt, tot het moment dat we samen op het idee kwamen om een

"Selina lief zijn zelfhulpboekje"

te maken. Hierbij draaide het voornamelijk om de manier waarop dit boekje tot ontwikkeling kwam maar ook ons samenspel hierin. Ik denk dat er geen enkel ouder/kind zelfhulpboek aan slaat bij je kind

behalve het boek dat jullie zelf samen in elkaar zetten. Jij als ouder kent je kind het beste en jullie delen als enige de ervaring die kan leiden tot het juiste opvoedingssysteem.

Geef je kind een stem

Buiten de regels en grenzen die vast staan binnen het gezin kun je tijd maken je kind echt te leren kennen, compromissen zoeken en je kind ook een stem te geven. Kinderen vinden het vaak zelf ook vervelend dat ze bepaald ongewenst gedrag vertonen en zonder onze juiste hulp wordt dit alleen maar erger. Veel ouders weten dit ook wel, maar vinden zelf niet de juiste manier om dit te bereiken. Dit is de reden waarom ik mijn idee met alle ouders wil delen. In dit boek gaat het er niet om of wij als ouder een druk of chaotisch leven hebben, maar om in dit leven de verbinding terug te krijgen met onze kinderen. Ik geloof erin dat iedere ouder hiertoe in staat is hoe uitzichtloos de situatie misschien ook lijkt. Terug gaan naar de basis van onszelf en ons kind, geeft vanuit simpelheid nieuwe kracht terug. In mijn boek begeleid ik jullie stap voor stap en zal elke stap zorgen voor een nieuw stuk verbinding.



Hoofdstuk 1: Maatschappelijke problemen...

1.1 De valkuilen die ik als ouder tegen kwam?

Omdat mijn dochter veel heeft meegemaakt in haar korte leventje, en ik daar uiteraard mezelf de schuld van gaf, bleef ik maar overmatig energie in haar steken. De drang om haar weer blij en gelukkig te zien groeide met de dag. Ik stelde mezelf later de vraag;

Wat is de echte reden dat ik haar gelukkig wil zien?

Hoe eerlijk durf ik hierbij naar mezelf te kijken? Het moment dat ik me realiseerde dat ik met haar geluk mijn eigen schuldgevoel misschien los kon laten, was het moment waarop ik alles anders ging bekijken. Ik voelde hoe ik mijn emotionele wereld verwarde met die van mijn dochter. Eigenlijk wilde ik haar gelukkig zien zodat zij mij de bevestiging kon geven dat ik het goed had gemaakt, dat ik het goed deed als moeder.

Mijn verdriet kwam naar de oppervlakte en dit gaf me de ruimte tot verwerking. Er brak een moeilijke fase aan en ik trok hierin ook nog een partner aan die streng opvoedt; iets wat totaal tegen mijn zachte aanpak vanuit schuldgevoel inging. Zij heeft mij vaak genoeg op mijn schuldgevoel gewezen, maar hoe meer ik ontkende, hoe strenger mijn partner werd. Dit werkte erg destructief, want ik begon me nog schuldiger te voelen naar mijn dochter. Ik wilde haar zoveel mogelijk beschermen, maar beschermde ik haar eigenlijk wel, of maakte ik het alleen maar erger? Ze begon met manipuleren en wist precies hoe ze mijn partner en mij tegen elkaar uit moest spelen. Dit werd een grote strijd in huis en elke keer opnieuw raakten we steeds verder verwijderd van een harmonieus en stabiel gezin. Mijn opvoedtechnieken kwamen voornamelijk voort uit "mijn gevoel". Deze technieken hadden altijd effect op haar maar niet blijvend. Er bleek iets belangrijks te missen in elke wanhopige

poging die ik deed om mijn dochter op te voeden. Op een gegeven moment werd ze boos, ongelukkig, verdrietig, brutaal en onhandelbaar. De grote monden en het niet luisteren zorgde voor boosheid bij mijn partner; ze begonnen alles op elkaar af te reageren.

We zijn met haar alle soorten en maten van therapie af geweest, van Jeugdzorg tot Creatieve therapie. Niets sloeg aan tot het moment waarop ik haar ging zien in een spiegel naar mezelf.

Hoe meer ik de confrontatie met mezelf aanging,

11 hoe beter ik me kon openstellen en inleven in haar belevingswereld. Geleidelijk kreeg ik mijn moederlijke intuïtie terug en begon ik, naast hier alleen maar op te vertrouwen, dit ook op haar toe te passen. Door middel van mijn eigen heling groeide er een kracht in mij die er voor zorgde dat ik mijn schuldgevoel naar haar los kon laten; een besef dat ik als moeder mijn uiterste best voor haar heb gedaan en nog steeds elke dag doe. Alles wat ik deed kwam voort uit liefde en dit voelde waardevol.

Je kunt het in je verleden nooit beter doen dan je het hebt gedaan.

We kunnen niet terug in de tijd om alles opnieuw te doen. We kunnen onszelf alleen de mogelijkheid geven patronen te doorbreken, nieuwe inzichten te creëren en met deze bewustwordingen werken aan een stabiele toekomst. Bij het loslaten gaf ik mezelf de ruimte om nieuwe inzichten richting mijn dochter te creëren. Ik voelde haar en daarnaast wilde ik echt dat zij weer blij en rustig werd. Niet voor mezelf maar puur omdat ik haar dit gunde. Om deze eerste echte verbinding met mijn kind te voelen, voelde wat angstig. De gehele verantwoordelijkheid voor dit kleine opgroeiende mensje lag weer in mijn handen. Zij moest van mij leren en daarbij was ik haar voorbeeld.