



# 7 tips voor begeleiding van onrustige kinderen

Samen Werken aan balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: 7 tips voor begeleiding van onrustige kinderen

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Juni 2012 – eerste editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, juni 2012

Ieder kind is anders en uniek dat maakt opvoeden een uitdaging, soms ook best moeilijk. Deze zeven tips zijn geschreven om handvatten te geven in het opvoeden van jou kind. Door de tips vorm te geven die in dit document staan leer je de behoeftes van je kind kennen en deze met elkaar in te vullen.

Spelenderwijs leer je zien op welke manier je jouw kind het best kunt ondersteunen. De tips zijn simpel en zo makkelijk toe te passen in het dagelijks leven. Het mooie ervan is ook dat je het niet fout kunt doen. De aandacht die ervan uitgaat doet al veel goed.

Als ouder hou je onvoorwaardelijk van je kind. Onvoorwaardelijk van het gedrag houden van je kind is een onmogelijke opgave. Ik beken dat het mij nog niet is gelukt, ik hou onvoorwaardelijk van mijn inmiddels grote kinderen; Dorien 19, Daan 15 en Lucas 14. Maar het gedrag dat ze laten zien kan ook ik niet altijd in het juiste perspectief plaatsen om er goed mee om te gaan.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

**Tip 1** Gedrag scheiden van het kind.

Ongeacht wat er voorvalt, je houd onvoorwaardelijk van je kind. Je hebt moeite met zijn gedrag, laat dat ook zien en haal gedrag en kind uit elkaar en benoem het ook los van elkaar.

...ik vind je lief, maar ik heb moeite met je gedrag.  
Ik hou van je (vind je lief) ook als je boos bent.

Het kind in deze laat “gedrag” zien, toelichting; Lucas gedraagt zich niet in mijn perceptie, hij is brutaal komt zijn afspraken niet na en maakt ruzie met zijn broer (middels zijn broer op zijn knoppen te drukken, hij weet ze feilloos te vinden dus dat is geen opgave). Ik draai lange werkdagen en heb bij thuis komst behoefte aan ontspanning en rust. Bij thuis komst met een ‘vol’ hoofd geef ik aan dat ik moe van het werk ben en communiceer dit naar de kinderen.

**Tip 2** Communiceer wat er bij jou gebeurt.

Zodat het kind weet dat jouw houding komt door je werk.

Bij kleine kinderen zeg je; Mama voelt zich niet zo fit dit komt door een drukke dag op mijn werk. Fijn dat je weet dat wat je merkt aan mama bij mama hoort. Je hoeft er niks mee te doen, lekker je zelf zijn. Mama is groot en lost dit zelf op.

Belangrijk in de communicatie is dat je aangeeft dat je zelf verantwoordelijk bent voor jouw gevoel en gedrag. Kinderen kunnen zich verantwoordelijk voor je voelen met gevolg dat het kind “bezorgd” kind wordt. Bij langdurige ‘zorg’ kinderen kan het kind in een ouder rol raken. En als het ware zorg over jou als ouder gaat dragen...

Lucas heeft nu een paar weken aangehoord dat ik het druk heb met werk en gaat van “bezorgd” kind naar vol gas recalcitrant kind. En laat het gedrag zien wat hierbij hoort, dwars, boos en brutaal. Het positieve in deze is dat ik werkdruk goed heb verwoord en bij mijzelf heb gehouden, Lucas laat zien door middel van zijn gedrag dat hij in zijn kind rol zit. Ik zelf daartegen ben te moe en te druk om te bezien wat hier werkelijk gebeurt en reageer boos en vol onbegrip om zijn gedrag.

**Tip 3** Afstand nemen en analyseren.

De volgende dag rij ik naar mijn werk en onderweg wordt mij helder wat Lucas mij wil “vertellen” met zijn gedrag. Hij wil dat ik vorm geef aan zijn behoefte en dat is een mama die tijd en aandacht aan hem besteed! De volgende dag pak ik het gelijk op en vraag hem samen met mij te koken. Zijn oma met haar partner komen eten en Lucas is dol op visite en nog meer op zijn oma. Lucas snijdt de groenten, bereid de salade en kletst over van alles en nog wat. Ik geniet van hem en de gezelligheid. Lucas voelt zich gehoord en gewaardeerd. De negatieve spiraal is doorbroken en ik ben mij bewust van de reden van zijn gedrag.

**Tip 4** Hulpvraag helder, hoe kun je hier vorm aan geven?

Eigenlijk was het gedrag van Lucas niks meer en minder dan het aangeven van een behoefte. Hij wil een mama die tijd en aandacht aan hem besteed. Het inzicht in de hulpvraag onder het gedrag maakt dat ik kijk hoe dit in te vullen, samen vast een keer per week koken, muziek luisteren vinden we beide leuk en is gemakkelijk in te voegen. Ik hang met Lucas samen nieuwe posters op in zijn kamer, gezellig praktisch (moest nog gebeuren) en Lucas is erg blij. En ik ga met hem en zijn broer een hapje eten en een bioscoop bezoeken.

### **Tip 5** Hoe voorkom je herhaling van de hulpvraag?

Stel je grenzen en maak een kader van hoe druk je het als ouder “mag” hebben. Stel hierin een grens en kader tijd met het kind af, plan bewust tijd in als je weet dat je het druk hebt of een periode een volle agenda hebt. Ook bij minder drukke ouders zie ik dit voorbij komen, tijd doorbrengen door te zorgen voor je kinderen en je kinderen naar sport brengen is één. Samen zijn met het kind en er volledig zijn is anders en je kind ervaart een wezenlijk verschil als je er met werkelijke aandacht bent voor je kind.

### **Tip 6** Spiegelen (Ze laten jou iets zien van jezelf)

Kinderen spiegelen; ik ervoer wel degelijk dat het te druk was in mijn agenda. Zelf accepteerde ik al deze drukte van uit mijn weten, mijn hoofd. Vanuit mijn gevoel had ik zelf weerstand tegen deze drukte. Het kind (in deze Lucas) laat zien wat jij wel ervaart op gevoelsniveau. Het kind vertaald door zijn gedrag wat jij ervaart, helaas kun je vanuit je denken niet zo gemakkelijk plaatsen wat je ziet gebeuren bij je kind. Om dit te kunnen begrijpen is er contact met het gevoel nodig, waar gevoel en denken samen komen ligt het inzicht.

### **Tip 7** Voelen

Ik heb Lucas al vanaf klein kinds af aan gemasseerd vooral de voetenmassage heeft zijn voorkeur en ik besluit ondanks dat hij al 14 is dit weer meer in te gaan zetten bij hem. Juist pubers hebben contact nodig met de ouder en hun eigen lijf. Er verandert zoveel in het lichaam dan is een vast punt als massage een ijk punt om op terug te vallen en het lijf weer goed te voelen. Masseren is natuurlijk heilzaam voor alle kinderen,

maar vooral drukke en onrustige kinderen hebben er veel baat bij. Het beste moment om te masseren is voor het slapen gaan. Op die manier komen ze los van alle indrukken van de dag. Hierdoor gaan ze beter slapen en staan ze de volgende dag uitgerust en meer ontspannen op. Klaar om aan de nieuwe dag te beginnen. De massage heeft voor de ouder die masseert ook een positieve werking, dat ervaar ik altijd als een bijzonder moment. Eigenlijk moet ik mij er meestal even toe zetten om te gaan masseren na een lange dag en iedere keer weer ervaar ik dat het een moment van verstillig is. Masseren maakt mij rustig en brengt mij naar het voelen, hierdoor ben ik in staat om werkelijk contact te maken met Lucas. Op deze wijze sluit ik de dag op een prettige manier af. Dit geeft mij als ouder een positief gevoel!

*Nogmaals, ieder kind is uniek. Iedere situatie is op zich zelf staand en uniek. Dit document geeft je een aantal handvatten om jouw kind te kunnen begeleiden en ondersteunen.*

*Wil je hierover eens met mij doorpraten of overweeg je om met je kind een keertje langs te komen? Neem dan **contact** met ons op en maak een afspraak.*

**Klik hier voor meer informatie!**



**Praktijk de Regenboog**  
[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)  
[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)  
06-46027980