



wat kun je zelf doen

Samen Werken aan balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Wat kun je zelf doen

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 veeleelvoudigd 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

Bij Praktijk de Regenboog hebben we leren denken vanuit de ouder die beter wil kunnen omgaan met gevoelige kinderen. Met name kinderen die bang, boos, gevoelig, verdrietig of onzeker zijn.

Een betere communicatie tussen volwassene en kind, zodat de relatie zich verdiept en je kind meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld krijgt, is wat we in ons hart allemaal willen voor ons kind. Helaas lijkt dit niet zo eenvoudig in de praktijk.

Er zijn ouders die denken dat hun kind nou eenmaal is zoals die is en dat zij als ouder daar weinig verbetering in kunnen brengen. Het is onze missie om deze ouders ervan bewust te maken dat dit lang niet altijd het geval is. Ouders beseffen zich steeds vaker dat ze het te druk hebben of misschien zelfs wel wat onzeker zijn in hun rol als ouders

In dit document gaan we dieper in op het gedrag scheiden van het kind en geven we handvatten om positieve kindercommunicatie vorm te geven.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

Gedrag scheiden van het kind.

Ongeacht wat er voorvalt, je houdt onvoorwaardelijk van je kind. Je hebt moeite met zijn gedrag, laat dat ook zien. 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.

Benoem wat je ziet:

Ik zie dat jij boos bent.

Wil je even met mij gaan zitten, of even knuffelen?

Wat heb je nodig om je weer rustig te voelen? (bij wat oudere kinderen)

Wat heb je van mij nodig zodat je niet meer zo boos hoeft voelen? (bij wat oudere kinderen)

Situatie waar je met je zelf geen raad mee weet:

“Ik vind het heel moeilijk dat jij nu zo boos bent en ik weet even niet hoe ik hier op kan reageren”.

Positief reageren is van belang, zo blijft je kind open om te communiceren en jaag je hem niet in zijn verdediging mechanisme. Altijd starten met een positieve ingang zin.

“Ik vind je lief...”

Als er een situatie zich voordoet waarvan jij vindt dat je kind zich misdraagt of niet aan de regels houdt dan geef je een duidelijke waarschuwing, meldt dan ook dat dit gelijk de laatste is. Mits je twee waarschuwingen hanteert binnen je opvoeding, vermeldt dit dan ook duidelijk naar je kind.

Leg kort uit waarom het afgelopen moet zijn. Bijv. bij lelijke woorden, omdat je het niet prettig vindt als er zo tegen elkaar gesproken wordt of bij elkaar slaan, omdat jij niet wilt dat kinderen elkaar pijn doen. Bij zeer ongewenst gedrag kun je ook kort en bondig zijn; omdat jij het niet wilt.

Leg je kind uit dat hij bij doorgaan van het ongewenste gedrag hij er zelf voor kiest om op het kussen op de gang te komen. Als je kind toch ongewenst gedrag laat zien dan gaat hij op het kussen op de gang. Vertel de reden waarom hij hier zijn leeftijd in minuten mag doorbrengen, hou het kort. Als jouw kind zijn tijd heeft doorgebracht op het kussen leg dan nogmaals kort uit waarom hij daar heeft gezeten en laat hem sorry tegen jou zeggen, geef je kind een knuffel. Sluit het positief af! Geef je kind op dit moment duidelijk aan dat je hem lief vindt en dat je moeite had met zijn gedrag *niet met hem zelf*. Mocht er nog een derde persoon bij betrokken zijn; bijvoorbeeld een ander kind dat geslagen was, dan neem je jouw kind bij de hand en ga je samen naar het kind toe wat geslagen was, jouw kind biedt dan zelf met jouw steun zijn excuses aan.

Het time-out/nadenk kussen mag vooral aangenaam zijn!! Het is geen straf maar een time-out of nadenk/rust plek. Ga met je kind naar de winkel en laat hem zelf, naar eigen voorkeur, uit kiezen waar hij bij ongewenst gedrag zijn leeftijd in minuten op de gang kan doorbrengen.

Positieve kindercommunicatie:

Vaak benoem je wat je niet prettig vindt voor jezelf maar ook de onprettige gedragingen van je kind. Wees je hiervan bewust. Benoem ook de prettige en positieve momenten bewust. Op deze manier hoef je kind minder negatieve aandacht te vragen.

“Ik ben blij dat ik jouw moeder ben...”

“Ik word daar zo blij van!”

Als een kind of een ander persoon iets tegen je zegt dat je moeilijk vindt en het komt echt bij jou binnen, benoem dit dan als volgt:

“Dat raakt mij wat jij nu tegen mij zegt...”

Benoem de emotie: “*dat doet mij pijn*” of “*ik wordt er verdrietig van ...is dat jouw bedoeling?*”

Vaak is dit niet de bedoeling en geef je met deze zin ruimte om er even over te praten. Hierdoor blijven emoties niet hangen. Emoties die niet worden uitgesproken of verkeerd worden vertaald gaan vaak vast zitten in ons lijf en hier voelen we ons niet prettig bij. Alles wat je ervaart sla je op in je lijf.

Bij ieder mens ligt het niveau van hoe hij kan omgaan met indrukken of emoties anders. Door het uitspreken krijgt de emotie de ruimte en mag er zijn.

Wil je meer weten of leren hoe deze handvatten "eigen" te maken, bezoek dan onze website www.praktijk-deregenboog.nl of neem telefonisch contact op om samen te kijken welke cursus het beste bij jouw situatie past. Direct aanmelden voor één van onze cursussen doe je via het inschrijfformulier.



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980