

HOE CREËER JE
*een rustgevend
avondritueel*

VOOR KINDEREN
VAN 2 TOT 8 JAAR



KARIN FRANCKEN

Inhoudstabel

01

Inleiding

02

Weerstand bij het slapengaan

03

Structuur door een vast avondritueel

04

De duur van het avondritueel

05

Het slaapritueel mislukt, wat nu?

06

Een machtsstrijd vermijden

07

Tot slot

1. Inleiding

Opvoeden gaat meestal niet vanzelf. Het loopt vaak anders dan je voorzien had. Opvoeden hebben we niet geleerd op school. We weten niet dat achter het gedrag van ons kind een andere oorzaak ligt, maar we laten ons vooral door het gedrag (mis)leiden. We denken dat we goed gedrag moeten aanleren aan kinderen door hen een lesje te leren.

Maar hoe vaak loop je weer vast op dezelfde discussie met je kind? En jij die je afvraagt: "Heeft mijn kind dit nu nog niet geleerd? Ik heb het al zo vaak gezegd!"

Dat kent, denk ik, elke ouder wel. We focussen ons vooral op wat we aan de buitenkant zien, maar wat als we ons de vraag zouden stellen: 'Wat speelt er zich van binnen af bij mijn kind?'

Er moet toch een andere manier zijn? vroeg ik me af toen we zelf kinderen kregen. Het moederschap in combinatie met ervaringen uit mijn eigen kindertijd en de opleidingen die ik volgde - transpersoonlijke psychotherapie, familieopstellingen, afgestemd opvoeden en hechting & opvoedinloed - brachten mij op een heel ander spoor.

Verbinding en hechting.

Kinderen zijn vooral op zoek naar connectie met hun ouders. Want verbinding voelen geeft een houvast en een veilig gevoel. En veiligheid brengt rust.

Het slapengaan is een belangrijk moment van de dag. Het is een overgang waarbij vaak heel wat onrust ontstaat en emotionele spanning naar boven komt. Heel wat ouders worstelen met deze overgang en vragen zich af hoe ze meer rust kunnen creëren bij het slapengaan, zodat het niet steeds als een strijd aanvoelt. En misschien herken jij dat ook wel.

Laat dit e-book een leidraad voor je zijn om meer rust te creëren in je gezin wanneer het tijd is voor je kind om naar bed te gaan.

Ik wens je veel leesplezier! En meer rust bij het slapengaan...

Van Harte,
Karin

2. Weerstand bij het slapengaan

Waarom hebben kinderen vaak weerstand bij het slapengaan

Je zal het wel kennen, je kind zit nog leuk en goedgezind te spelen, en zodra je aankondigt dat het bedtijd is, verandert ineens het gedrag van je kind.

Je kind begint tegen te stribbelen of begint de dingen ineens heel traag te doen, of probeert het op andere manieren te rekken, om maar niet naar bed te hoeven gaan.

Hoe komt dat eigenlijk?

Het slapengaan is een belangrijk moment van de dag. Het is een overgang van dag naar nacht. Overdag ben je actief en naar buiten gericht met je aandacht. 's Avonds valt de activiteit weg en geraak je meer naar binnen gericht met je aandacht. Je kind gaat gevoelens en spanning voelen in zijn lijf waar hij overdag niet bewust van was. Het voelen van die spanning of emoties kan onrust geven.

Bij het voelen van die onrust zoeken kinderen houvast bij en nabijheid van een volwassene. Omdat ze niet écht bewust zijn van wat ze allemaal voelen, maar ze voelen wel van alles, zoeken ze manieren om hier vanaf te komen. Het onbewust zoeken naar een uitlaatklep voor die spanning kan zich uiten in weerstand of ander lastig gedrag bij het slapengaan.

Wat is weerstand precies

Weerstand betekent je verzetten tegen iets.

Je kind verzet zich met andere woorden tegen het slapengaan. Maar eigenlijk heeft een kind vooral weerstand tegen het voelen van de gevoelens en het voelen van de spanning die er in zijn lijf is. Het lijkt alsof je kind weerstand heeft tegen het feit dat jij oplegt dat hij moet gaan slapen. De weerstand ontstaat wanneer het kind het gevoel heeft dat iets aan hem wordt opgelegd waar hij zelf niet voor kiest. Maar onderliggend spelen er wel degelijk ook andere redenen voor weerstand bij het slapengaan.

Hoe uit weerstand zich

Kinderen uiten die weerstand op heel verschillende manieren. Ik som er een heel aantal op: moeite hebben met omkleden, moeite hebben met tandenpoetsen, huilen bij het omkleden, niet willen meewerken bij het omkleden, wassen of tandenpoetsen, beginnen discussiëren, neen zeggen, alles wat jij zegt of doet is een trigger en wekt weerstand op bij je kind, niet willen gaan slapen, tijd rekken, je roepen wanneer hij in bed ligt, meermaals vragen om te drinken, meermaals naar de wc moeten, enzovoort.

Wat als je er een strijd van maakt

Wanneer je tegen de weerstand van je kind ingaat, dan ga je een strijd aan. Wanneer je op dat moment probeert aan je kind uit te leggen waarom het belangrijk is dat hij gaat slapen, aan hem vraagt dat hij meewerkt, opmerkingen geeft over het gedrag en dat je het niet fijn vindt op deze manier, dan stap je in een strijd.

Door tegen het gedrag van je kind in te gaan, door je wil op te leggen aan je kind en door te eisen om er mee te stoppen, wordt de weerstand dus vaak nog erger!

Natuurlijk hoop je dat je kind gewoon doet wat je vraagt. Maar zo werkt het in de praktijk jammer genoeg meestal niet.

Jij denkt waarschijnlijk: “Als je nu maar gewoon doet wat ik vraag of zeg, dan is het opgelost en hoeven we niet zo’n strijd te hebben!”

Zo zitten kinderen echter niet in elkaar.

Eens je ontdekt welke behoeften ze ’s avonds kunnen hebben, kan je je daar meer op afstemmen. Dan krijg je een andere dynamiek bij het slapengaan en kom je minder snel in een strijd of een discussie terecht.

Dus onthoud alvast dat er achter de weerstand die je ervaart bij het slapengaan van je kind meestal een onopgeloste emotie, een onvervulde behoefte of een opgekropte spanning zit.

3. Structuur door een vast avondritueel

Het belang van een vast avondritueel

Een vast slaapritueel en -routine in de avond brengen structuur aan voor kinderen. Structuur geeft duidelijkheid.

Als je (ongeveer) dezelfde routine elke dag aanhoudt, dan creëert dat voor een kind voorspelbaarheid. En dat geeft dan weer veiligheid.

Wanneer je afwijkt van de vaste structuur dan kan je merken dat dat onrust geeft bij je kind, of zelfs weerstand, omdat het niet gebeurt zoals hij het gewend is.

Wat is een slaap- of avondritueel

Een slaap- of avondritueel zijn bepaalde handelingen en rituelen die je elke avond opnieuw doet, en liefst in eenzelfde volgorde.

Het bestaat uit een aantal dingen die 'moeten' gebeuren zoals wassen, pyjama aantrekken, tanden poetsen, kleren klaar leggen voor de volgende dag, enzovoort.

En het bestaat ook uit een aantal persoonlijke dingen die uniek zijn in jullie gezin en wat het slaapritueel bijzonder maakt.

Bijvoorbeeld samen een liedje zingen, samen een verhaaltje lezen, samen met mama of papa uitgebreid knuffelen in bed,...

Een voorbeeld

Een avondritueel is natuurlijk door iedereen zelf in te vullen. Het belangrijkste is dat het voor je kind duidelijk is en dat het elke avond gebeurt. Maar hoe kan het er concreet uitzien? Hier vind je een voorbeeld.

Het avondritueel begint met het op tijd aankondigen aan je kind dat het bijna bedtijd is. Samen een verbindende activiteit doen voor het slapen, bevordert het slaapritueel. Speel bijvoorbeeld samen nog even een (rustig) spelletje. Televisie of ander schermgebruik vermijd je best een uur voor het slapengaan want dat geeft extra prikkels aan het brein. En dat wil je liever niet vlak voor het slapengaan.

Daarna zorg je dat de dingen die moeten gebeuren zoveel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren.

Belangrijk daarbij is dat je het samen doet. Zeker bij jongere kinderen kan je best niet verwachten dat ze het alleen doen, ook al kunnen ze sommige dingen al zelf.

Bijvoorbeeld zich omkleden: vaak verwachten we dat ze het zelf doen zodra ze het kunnen. Maar zelfs die verwachting kan voor weerstand zorgen op dat moment. Kinderen zijn dan op zoek naar nabijheid en verbinding. Verzorgd worden door de ouder, in dit geval helpen bij het omkleden, is voor hen een verbindend moment. Als ze zichzelf omkleden, zorg dan gewoon dat je in de buurt bent of help je kind als hij er naar vraagt.

Weet dat ze bij de overgang van dag naar nacht je nabijheid willen hebben.

Eerst (eventueel) wassen. Voor sommige kinderen kan zich wassen al te veel zijn 's avonds. Het geeft extra gedoe en als ze echt moe zijn is dat iets wat je beter op een ander moment inplant.

Bij het aandoen van de pyjama vinden veel kinderen het fijn om daar nog bij geholpen te worden, ook al kunnen ze het al zelf, zoals eerder gezegd.

Bij tandenpoetsen hebben jonge kinderen nog hulp nodig of is het belangrijk dat jij na poetst. Wat helpt is om zelf ook je tanden te poetsen terwijl je kind zijn tanden poetst. Dan ziet je kind je voorbeeld en je doet ook weer iets samen, wat verbindend werkt.

Dan naar bed. Wij hebben daar in ons gezin een persoonlijk ritueel voor.

Bij ons volgt er stevast een voorleesmoment. Meestal kiezen de kinderen het verhaaltje en lees ik voor. We gaan samen in ons grote bed zitten, en de kinderen komen tegen mij aanzitten. Dit is een verbindend moment. De dagen dat we door omstandigheden niet toekomen aan het verhaaltje, missen onze kinderen iets. Alsof het niet 'af' is voor hen. Zo samen een verhaaltje lezen waarbij ze lekker tegen je aankruipen geeft hen tijd om te kunnen landen en de overgang te maken naar de nacht. Als je in bed voorleest hebben kinderen tijd om te wennen aan het bed en wordt de kamer ook een gezellige plek.

Als het verhaal uit is, dan neem je voldoende tijd om afscheid te nemen en te knuffelen. Laat je kind nog rustig in je armen liggen of wat vertellen als hij daar nood aan heeft.

Het is belangrijk om van de kamer een rustige plek te maken. Dit kan je doen door te zorgen dat de kamer opgeruimd is en dat het een plek is waar je kind tot rust 'kan' komen. Wanneer er veel speelgoed ligt, dan is dat niet echt een plek om tot rust te komen. Vermijd ook liever afbeeldingen tegen de muur met vechttaferelen, te veel actie of grote wilde dieren. Creëer met andere woorden een omgeving die de rust bevordert.

Wat bijvoorbeeld ook kan tijdens zo'n avondritueel is je kind een korte lichaams- of voetmassage geven. Het fysieke contact doet je kind zakken in zijn lijf. En het geeft ze de gelegenheid om connectie met zichzelf én met jou te maken. Verbinding voelen met de ouder geeft kinderen rust zoals eerder gezegd.

Sommige kinderen willen graag nog wat vertellen omdat er nu andere gedachten en gevoelens naar boven komen dan overdag. Dan is dat een gelegenheid om er op in te gaan. Zo weet je als ouder ook wat er leeft bij je kind en kan je eventueel nog dingen uitleggen of opvangen en op die manier rust brengen.



Wanneer de avond anders verloopt

Verloopt de avond anders dan voorzien, dan kan het zijn dat je moet afwijken van je gewone ritueel. Dat is helemaal niet zo erg. Eens de routine er goed inzit, dan kan je dat wel eens doen. Leg voldoende uit aan je kind dat het vandaag even anders loopt en dat je bijvoorbeeld nu verwacht dat ze zichzelf omkleden of dat er niet voorgelezen zal worden. Beloof dat ze morgen weer hun verhaaltje krijgen of dat je hen weer gaat helpen. Moest je kind hierover in de weerstand gaan of teleurstelling uiten, dan is het goed om te erkennen dat het voor je kind misschien wel lastig is dat het een keertje anders loopt en dat je dat begrijpt.



4. De duur van het avondritueel

Laat het avondritueel lang genoeg duren

Het avondgebeuren is quality-time met je kind! We lopen allemaal al zo gehaast door het leven, daarom is het goed om een vast moment in de dag te creëren waarin echte verbinding met je kind en echte aandacht voor je kind mogelijk is.



Zoek een moment zonder te veel afleiding en invulling. Het gaat vooral om het samen ZIJN op zich. Kinderen zijn de hele dag op school of in de opvang en weg van jou. Verbinding voelen met mama of papa brengt rust. In de tijd die je 's avonds voor je kind maakt, ontstaat er ruimte voor het ontladen van spanning. Soms moeten er wel wat tranen vloeien om die spanning te ontladen. Zeker jonge kinderen hebben regelmatig de behoefte om te kunnen huilen.

Het effect wanneer je tijd genoeg neemt

Wanneer je tijd genoeg neemt, hebben kinderen de gelegenheid om spanning en emoties te ontladen, te vertellen over gebeurtenissen van de dag, dingen waar ze het lastig mee hebben, gedachten die ze willen delen. Maar het is vooral de gelegenheid om verbinding met jou te voelen.

De relatie die je op deze manier met je kind creëert of versterkt, zorgt voor een werkbare opvoeding. Dat wil zeggen dat wanneer je genoeg tijd en aandacht aan je kind besteedt op zulke momenten, dat je kind op andere momenten je aanwijzingen makkelijker volgt en dat je kind nabij wil zijn en lief voor je wil zijn. Je zal minder snel in discussies terecht komen of je zal er sneller weer uitkomen.

Hoe bepaal je de duur van het avond-ritueel

Wat nu precies tijd genoeg is, is niet echt te benoemen. Het is afhankelijk van je kind, de leeftijd van je kind en ook van jezelf. Voor een afgestemd avondritueel zonder te veel tijdsdruk en met voldoende ruimte voor het ontladen van mogelijke spanning en emoties, zit je al snel aan een uur. Bij ons duurt het vaak wat langer indien we echt de tijd nemen die ze nodig hebben om nog te vertellen, lekker bij hen in bed te liggen, tot ze voldaan zijn in hun behoefte aan nabijheid. Meestal geven ze dan zelf aan dat het genoeg is en dat we mogen vertrekken.

Als je te snel gaat

Wanneer je er te snel vanaf wil zijn, dan zal je dat merken aan je kind. Je botst sneller op weerstand en tegendraads gedrag. Je kind gaat het uithangen, komt vaker uit bed of roept je vaker wanneer hij al in bed ligt.

Als dat gebeurt, ga dan opnieuw naar je kind toe en vraag: “Ben ik te snel geweest bij het afscheid nemen? Wil je graag dat ik nog wat langer bij je blijf?” Probeer dan ook effectief ruimte te maken om nog even te blijven.

5. Het slaapritueel mislukt, wat nu?

Waarom mislukt een ritueel

Dan mag je nog zoveel rituelen en structuur hebben, van tijd tot tijd zal het toch anders lopen. Je merkt bijvoorbeeld dat je kind zich niet wil omkleden en zelfs tegenwerkt. Dat gedrag is een signaal van iets.



Zoals gezegd is de avond een overgang van dag naar nacht. Opeens valt alle activiteit stil en worden kinderen zich bewuster van hun spanningen, emoties en behoeften die nog niet opgelost zijn.

Misschien voelt je kind ineens hoe moe hij is! Dan is omkleden zelfs te veel gevraagd...

Ondanks het ritueel, vraagt het van ons om ons af te stemmen op ons kind:

Hoe is mijn kind nu?

Wie is hij als persoon?

Wat zijn zijn voorkeuren?

Wat brengt hij in dit moment mee aan emoties en behoeften?

Wat betekent je afstemmen op je kind

Bij het afstemmen ga je je inleven in je kind. Je gaat kijken naar wie je kind is als persoon en hoe je kind op dit moment is. Wat brengt hij mee van de voorbije dag en waar staat hij nu? Heeft hij bijvoorbeeld nog spanning in zijn lijf van een ruzie met een vriendje die dag? Is hij nog aangedaan van een opmerking die de juf die dag heeft gegeven en die hij niet terecht vond? Afhankelijk van wat je ziet bij je kind of van wat je hoort van je kind, ga je anders reageren. Je maakt met andere woorden ruimte voor wat zich aandient, al betekent dat dat je afwijkt van het avondritueel of dat het ritueel langer duurt.

Hoe gebeurt het afstemmen

Bij het afstemmen probeer je te achterhalen wat er werkelijk speelt bij je kind. Eens dat duidelijk is, kan je inspelen op die behoefte. Wanneer een behoefte vervuld geraakt, komt er meer rust bij je kind.

Het achterhalen van wat er speelt doe je door vragen te stellen (niet té veel!) of door te benoemen wat je waarneemt bij je kind of door zelf in te schatten wat er kan spelen bij je kind. Soms helpt het om dit in de vorm van een multiple choice te bevragen. Zo leren ze gaandeweg zelf ook beter voelen wat er speelt.

Op de volgende pagina vind je concrete voorbeelden van zulke vragen.

Wanneer je merkt dat je kind zich niet wil omkleden omdat hij gewoon te moe is, zeg dan op een vriendelijke en zachte manier: “Ben je zó moe?”

Wanneer je kind gaat tegen strubbelen, kan je zeggen:
“Zit er nog wat spanning in je lijf die er uit moet?”

Andere voorbeelden zijn:

“Is er iets wat je nog wil vertellen?”

“Is er iets gebeurd vandaag wat je niet fijn vond?”

Probeer je in te leven in je kind en hoe hij zijn dag beleefd heeft.

Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: “Ik kan me voorstellen dat er veel gebeurd is op school en dat je nu heel moe bent.”

Als het slapengaan vaak lastig verloopt, ga eens na of je de bedtijd niet beter een halfuur vervroegt? Of misschien zelfs een uur?

Kijk naar de leeftijd van je kind en wie je kind is. Sommige kinderen hebben nood aan meer slaap, anderen aan minder slaap.

Afstemmen is ook kijken naar andere dingen die je kind nodig heeft bij het slapengaan. Als je daarop inspeelt, zal je kind zich sneller veilig voelen en sneller rustig worden. Ik geef je een aantal voorbeelden.

Een klein lampje in de kamer, de slaapkamerdeur op een kier of zelfs helemaal open. Wil je kind dat jij nog wat langer blijft? Is het nodig dat je kind nog even in jouw bed ligt? Misschien helpt een zacht muziekje op de achtergrond? Of wil hij graag zijn lievelingsknuffel mee in bed?

Wanneer een kind nog herhaaldelijk roept eens hij in bed ligt, dan zit daar nog een behoefte achter. Soms moeten kinderen nog een paar keer naar de wc of vragen ze nog een aantal keren om te kunnen drinken. Vraag je eens af of het werkelijk over een behoefte aan plassen of drinken gaat. Of hebben ze niet gewoon nood aan wat extra aandacht en nabijheid van jou?

Om dat te weten te komen kan je dat gewoon vragen aan je kind:

“Heb je dorst? Of heb je graag dat mama nog wat bij jou is?”

Als dat laatste het geval is, dan kan je ingaan op die behoefte door nog vijf à tien minuten bij je kind op bed te gaan zitten of tegen je kind aan te gaan liggen. Zo kan je kind je aanwezigheid voelen en dat brengt rust.

Als je voelt dat je kind rustiger wordt, dan kan je de kamer verlaten en eventueel zeggen dat je over tien minuten nog eens komt kijken. Weten dat je over tien minuten terug komt, geeft een gerust gevoel bij je kind. En dan ook echt terug gaan kijken na tien minuten natuurlijk!

Wanneer je onvoldoende gaat afstemmen op je kind

Om je te kunnen afstemmen op je kind heb je tijd en ruimte nodig. Innerlijke ruimte. Soms is het een kwestie van een knop om te zetten bij jezelf en jezelf er aan over te geven. Maar vaak hebben we nog heel wat te doen nadat de kinderen in bed liggen. En dan voel je misschien niet zoveel ruimte.

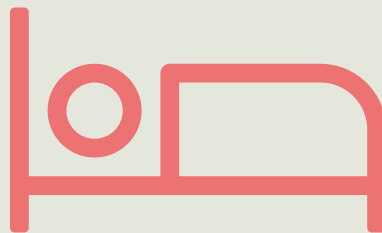
Wanneer je je bewust wordt van je eigen behoeften, dan heb je al een eerste stap gezet in het maken van meer ruimte.

Jezelf erkenning geven dat je bijvoorbeeld moe bent, helpt al. “Ik ben eigenlijk zelf moe en ik wil de keuken nog opruimen.”

Deze behoefte bij jezelf voelen en erkennen, geeft jezelf meer rust.

Als je vooral blijft focussen op het feit dat je kind zo snel mogelijk in bed moet zodat jij je handen vrij hebt, dan is er niet veel ruimte om de behoeften van je kind op te vangen. Als je het slapengaan snel wil afhandelen om zelf rust te hebben dan zal je vaker of sneller weerstand tegenkomen bij je kind.

Je kind zal ook vaker uitvluchten zoeken om uit bed te komen of je nog eens te roepen. En dat geeft jou geen rust en je kind komt ook niet echt tot rust op deze manier.



6. Een machtsstrijd vermijden

Waarom een machtsstrijd vermijden

Afstemmen op je kind is een proces. Het is niet zwart-wit. Elke avond is een beetje anders. Jij bent ook niet elke dag hetzelfde, toch?

Wanneer je te veel jouw wil oplegt, zal je sneller weerstand opwekken bij je kind. Door in discussie te gaan, kan het zijn dat je de verbinding met je kind verbreekt of in het gedrang brengt. Dat geeft een kind extra stress en onrust. En dat wil je voorkomen. Want dan krijg je net het tegenovergestelde van wat je wil. En je wil graag rust voor je kind, en voor jezelf, bij het slapengaan.

Wat is een machtsstrijd

Wanneer je in een machtsstrijd of een discussie belandt met iemand, dan probeer je vooral de ander te overtuigen van jouw standpunt. De valkuil is echter dat je niet meer echt luistert naar elkaar. Je strijdt voor je gelijk.

En een strijd gaat altijd over winnen of verliezen. In een discussie voel je verwijdering in je contact met de ander. De kans bestaat dat de verbinding met je kind op dat moment verbroken wordt. En dat voelt voor niemand fijn. De verbreking van de connectie met mama en papa geeft daarbij extra onrust aan een kind.

Hoe kan je een machtsstrijd vermijden

Het belangrijkste om een machtsstrijd te voorkomen is om niet te veel in te gaan op de inhoud van wat je kind zegt. In plaats daarvan probeer je te achterhalen wat de achterliggende behoefte is.

Als je kind voor de derde keer vraagt voor een glas water, dan gaat het waarschijnlijk niet over het glas water. Als je een vermoeden hebt van wat er zou kunnen spelen bij je kind, benoem dat dan eerder. Liefst op een zachte en empathische manier.

Je kan het in vraagvorm doen, bijvoorbeeld:

“Heb je graag dat mama nog wat bij je blijft?”

“Heb je nog behoefte aan mijn nabijheid?”

“Ben ik te snel weggegaan?”

“Wil je nog iets vertellen?”

“Voel je nog wat onrust in je lijf?”

“Heb je nog iets nodig van mij?”

Je geeft op deze manier erkenning aan je kind en wat er mogelijks speelt.

Een grote valkuil van ons is dat we de dingen die onze kinderen zeggen vaak veel te persoonlijk nemen. Maar onthoud hier, het gaat niet om ons. Het is een signaal dat er nog iets speelt bij je kind waar hij op dat moment geen blijf mee weet.

Wat als je toch in een discussie terecht komt

Als het lijkt alsof je kind je met opzet uitdaagt en een strijd wil aangaan met jou, zou er al een alarmbel moeten afgaan. Probeer er niet in mee te gaan.

Kom je toch in een discussie? Stap er dan zo snel mogelijk weer uit. Geef erkenning aan het standpunt van je kind. Het helpt als je je probeert in te leven in zijn beleving. Het helpt ook om eens terug te denken aan hoe het voor jou als kind was om te gaan slapen.

Door zo snel mogelijk uit de discussie te stappen, voorkom je erger. Het doel op dat moment is niet om je gelijk te halen of om je kind een lesje te leren. Het doel is om rust te creëren voor het slapengaan en de dag in verbinding te eindigen.



7. Tot slot

In mijn werk wat ik doe met ouders baseer ik me steeds op vier belangrijke pijlers. Deze kunnen in mijn ervaring niet zonder elkaar. Opvoeden is namelijk dynamisch en komt van twee kanten. Het heeft zowel met je kind als met jou te maken.

Op de volgende pagina vind je het model voor Bewust en Verbindend Ouderschap wat ik gebruik en dat kan ook jou helpen om een ruimer begrip van opvoeden te ontwikkelen.

Opvoeden is namelijk veel meer dan het toepassen van een aantal technieken of het uitspreken van een aantal verbindende zinnen.

Het gaat er ook over vanuit welk gevoel je het doet.

Als je bepaalde woorden uitspreekt, maar je voelt het niet vanbinnen, dan zal het weinig effect hebben. Wanneer je van binnenuit beter gaat begrijpen hoe je kind in het leven staat en hoe zijn leefwereld er uit ziet, en je kan van daaruit connectie maken, dan krijgen je woorden een heel ander effect.

Het van binnenuit leren voelen vraagt om introspectie. Dat wil zeggen dat je gaat onderzoeken en voelen wat er bij jou nog in de weg zit aan overtuigingen en ervaringen uit je eigen verleden. Emoties die niet verwerkt zijn, kunnen echt in de weg zitten in de relatie met je kind. Daarom is ook het eigen proces van ouders een van de onderdelen in dit werk.

*Hoe meer je in verbinding staat met jezelf, hoe meer je in verbinding kan
staan met je kind en wat er bij je kind leeft.*

Vier pijlers Bewust en Verbindend Opvoeden



Hechting

Een hechte relatie met je kind tot stand brengen.



Emoties & gedrag

Kijken naar het gedrag van je kind en inspelen op de emoties en behoeften die daar achter zitten.



Communicatie & gesprek

Benoemen van en ingaan op de behoeften van je kind. Je kind een voorbeeld geven in verbindende communicatie.



Je eigen proces

Je eigen triggers en overtuigingen bewust worden zodat ze niet meer tussen jou en je kind staan.

Over de auteur

Hi, ik ben Karin Francken, psychotherapeut en oudercoach.

Door de jaren heen ben ik, vanuit mijn eigen ervaringen uit mijn kindertijd, de opleidingen die ik heb gevolgd en het moederschap, steeds bewuster geworden van wat er voor kinderen zo belangrijk is in opvoeding.



Het is niet wat de meesten van ons geleerd hebben van de eigen ouders en op school. Het is iets heel anders. Verbinding. Meer dan wat dan ook. Het gedrag laat alleen maar zien dat er iets met het kind aan de hand is. Het is een signaal, maar niet het probleem. Een nieuwe kijk op opvoeden zet ik met heel veel passie in de wereld!

Ik hoop dat je door het lezen van dit e-book met nieuwe inzichten verder kan! Laat me zeker weten wat je er uit meeneemt!

Blijf je toch met vragen zitten, of loopt het vaak mis met je kind?

Contacteer me vrijblijvend en ik kijk samen met jou wat jullie op dit moment nodig hebben en hoe ik jullie daarbij kan helpen!

Contact



Stuur me een e-mail met je vragen of voor het maken van een vrijblijvend kennismakingsgesprek op hello@karinfrancken.be.

Ik contacteer je snel!



Alle info over de trajecten, online cursussen, live events en blog vind je op www.karinfrancken.be



Volg mij op:



<https://www.instagram.com/karinfrancken/>



<https://www.facebook.com/KarinFrancken.be>

Disclaimer

Dit e-book is een persoonlijk werk van Karin Francken. Er is veel aandacht besteed aan de inhoud van het boek. De auteur is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of onvolledigheden. Er kunnen aan dit e-book geen rechten worden ontleend. Niets uit dit e-book mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.