



TIPS VOOR MEER
**VERBINDING &
GEZELLIGHEID
MET JE KIND**

Lieve ouder,

Allereerst bedankt voor het downloaden van dit E-book.

Dit E-book wordt je aangeboden namens de aangesloten zorgverleners van Samen Sterk Zorg.

We nemen je graag mee in de wereld van rust, gezelligheid en verbinding. Verbinding met kind(eren), maar vooral ook met jezelf!

In dit E-book vind je leuke activiteiten en oefeningen, die je samen met je kind kan doen.

We wensen jullie veel plezier en een liefdevolle verbinding toe!

Samen Sterk Zorg
www.samensterkzorg.nl



Wat vind je in dit E-book?

5 stappen
voor effectieve
communicatie
p.4

Het appel
experiment
p.13

Kindermassage
'meneertje
koekepeertje'
p. 16

Toveren op
een blaadje (voor
kinderen én ouders)
p. 21

Tekenen
op gevoel
(met muziek)
p. 27

5 tips voor
beter contact
met je kind
p. 31

Grenzen
aangeven
p. 37

Hoe communiceer je met een kind?

De manier van communiceren is heel erg bepalend in het contact tussen jou en je kind. Kinderen krijgen hiermee de basis voor hun leven.

Ik vond de volgende betekenis van communicatie:

"Communicatie is een activiteit waarbij levende wezens betekenis uitwisselen, door op elkaars signalen te reageren."

We communiceren dus altijd, zelfs als we niets zeggen. Dit noemen we non-verbaal communiceren, dus zonder taal. Zo beginnen baby's ook. Wat een baby nodig heeft, kun je veelal aflezen aan de lichaamstaal: het kijkt weg, lacht, trekt een zuur gezicht of huilt.

Alles is communicatie, het kindje wil jou iets vertellen. Huilen is ook communiceren en wordt vooral gebruikt door kinderen om met hun gevoel te communiceren. Ze geven aan dat ze iets niet prettig vinden, dat ze willen ontladen of pijn hebben.



Is er een verschil in communicatie?

Er zit veel een verschil in de communicatie van kinderen en van ouders en dit is de reden voor veel miscommunicatie in de opvoeding. Kinderen zien de wereld vanuit hun eigen mogelijkheden en vanuit hun eigen ontwikkeling, dus veel meer vanuit emoties en behoeften. Ouders communiceren veel meer vanuit hun rol als ouder, hun eigen opvoedingsgeschiedenis, bewuster en meer vanuit het hoofd. Dit is de belangrijkste reden van communicatie- en opvoedingsproblemen die ouders en kinderen ervaren.

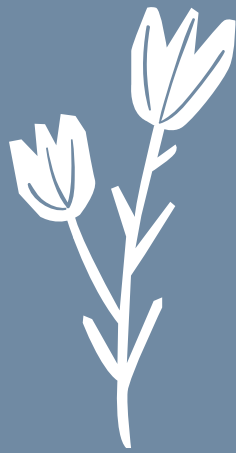
Wat is dan handig om te weten als ouder?

Weet dat communicatie uit opeenvolgende stappen bestaat:

- Stap 1: initiatief herkennen
- Stap 2: ontvangen van het initiatief, ontvangstbevestiging geven
- Stap 3: reactie (initiatief) van de ouder
- Stap 4 ontvangstbevestiging vragen of een reactie vragen
- Stap 5 = stap 1

(Bouwstenen voor geslaagd contact AIT)





Bewust
communiceren
met je kind:
het verschil
tussen
genieten of
strijd

Stap 1: initiatief herkennen

Luister wat er door je kind wordt gezegd of non-verbaal (met gezichtsuitdrukking of lichaamshouding) wordt gecommuniceerd. Dit is de eerste stap in de communicatie en wordt ook wel het initiatief genoemd.

Hierdoor merkt je wat je kind nodig heeft. Het opmerken van een initiatief van je kind is een eerste vereiste voor contact met je kind. De basis voor een geslaagde communicatie. Volgen is hierbij ook belangrijk voor het contact met je kind. Door te volgen geef je je kind het gevoel dat je aandacht hebt voor wat het doet of zegt.

Volgen doe je door een vriendelijke houding en stem, door oogcontact, op gelijke ooghoogte zijn. Volgen betekent niet dat ieder gedrag of initiatief moet worden toegejuicht of dat je het er mee eens bent. Het gaat erom dat je laat merken dat je je kind ziet en hoort.



Stap 2: ontvangstbevestiging

Ontvangstbevestiging = laten merken dat je je kind hebt gehoord en dat bevestigen met woorden. Bij ontvangstbevestiging laat je dus niet alleen merken dat je je kind hoort en ziet, maar ook wat je hoort en ziet.

Ontvangstbevestiging geven doe je door:

- Te herhalen wat je kind heeft gezegd. Bijvoorbeeld: kind: 'Mam, ik wil een boterham'. Mam: 'Jij wilt een boterham'.
- Te zeggen wat je kind doet. Bijvoorbeeld: 'Ja goed zo, jij zit al aan tafel'.
- Zeggen wat je ziet en hoort. Bijvoorbeeld: wanneer je kind de melk snel opdrinkt: 'Zo, ik hoor je klokken, jij had zeker dorst!'
- Te zeggen wat je kind ziet (meekijken met je kind) Bijvoorbeeld: 'Jij ziet die grote lekkere gehaktballen'.
- Te zeggen wat je kind voelt. Bijvoorbeeld: Ik zie je boos kijken, je vindt het vast niet leuk dat we nog naar de winkel gaan'.

Ja-reeksen en nee-reeksen

Om het contact met je kind goed te laten verlopen, is het belangrijk dat je elkaar goed ontvangt. Gaat dat niet goed, dan ontstaat er een nee-reeks. Je kind voelt zich niet begrepen of begrijpt jou niet en wordt daardoor boos of vervelend. Als het wel goed gaat, ontstaat er een ja-reeks. In een ja-reeks worden initiatieven van een kind goed ontvangen en ondersteund. Daardoor ontstaat een positieve sfeer.

Voorbeelden kunnen zijn:

- 'Hou op met je handen te eten'. In een ja-reeks zou je kunnen zeggen: 'Eet maar met een lepel, dat kun je wel'.
- 'Spring niet op de bank, hou daar mee op!' In de ja-reeks zou je kunnen zeggen: 'Ga maar op de grond springen, dan blijft de bank mooi'.

Een corrigerende nee-beurt kan wel eens voorkomen, maar probeer deze te laten volgen door een ja-beurt, bijvoorbeeld: 'Je jas ligt nog op de grond, hang hem nu maar meteen aan de kapstok, want daar hoort hij te hangen'.

Eventueel als het echt moeilijk gaat: 'Ik kijk totdat hij hangt'. Met andere woorden: zeg wat je kind wel mag doen in plaats van wat je kind niet mag doen.

Extra tips:

- Blijf bij wat er hier NU gebeurt, praat niet over gisteren was dit ook al of volgende keer dan...
- Stel geen vraag aan je kind als je geen nee wilt horen. In zo'n situatie kun je beter een zin met een punt maken. We gaan nu opruimen, jas aandoen enz.

Ontvangstbevestiging is van groot belang in de ontwikkeling van een kind. Doordat het gezien en gehoord wordt, voelt het zich oké. Dit oké-gevoel, ik doe er toe, zorgt voor basisvertrouwen. Het basisvertrouwen is het fundament van ieder mens. Met deze basis kan een kind goed met zichzelf en anderen omgaan.

Stap 3: reactie (initiatief) van de ouder

Na het ontvangen van de boodschap kun je reageren op je kind. Dit kan door je mening te geven, jezelf te benoemen, een voorstel te doen, tegenstellingen te benoemen, een compliment te geven of positief voor te zeggen.

Stap 4: ontvangstbevestiging vragen of een reactie vragen

Het is interessant om te weten of jouw kind je heeft gehoord, je heeft begrepen en reageert op jouw voorstel. Hiervoor hoef jij niets te doen, alleen maar te kijken en te wachten.

Stap 5 = Stap 1

Hier is de cirkel rond en begint het weer bij 1, dus bij het initiatief van het kind. Zo zie je dat communicatie een opeenvolging is van stappen. Het is verstandig om bij een communicatieprobleem te onderzoeken bij welke stap het ontstaat. Daar ligt dus ook de oplossing.

Zorg goed voor jezelf en wees eerlijk

Kinderen voelen ouders aan. Zorgen en overbelasting worden onbewust door ouders gecommuniceerd. Dit kan onrust geven bij het kind, wat zich kan uiten door onrust of tegenstand en grenzen zoeken. Gedrag is altijd logisch en er zit altijd een hulpvraag of behoefte achter. Kinderen zijn een spiegel waarin is te zien hoe het met jou van binnen gaat. Dus als jij zegt dat ze vervelend zijn en niet luisteren, kijk dan eens hoe het met jou gaat, hoe vervelend jij in je vel zit, hoe jij naar jezelf en je kind luistert. Doorbreek dit en ga samen iets leuks doen!

De perfecte ouder bestaat niet, jij doet wat je kunt! Opvoeden is leren door vallen en opstaan. Doe wat werkt en stop met wat niet werkt.

Een liefdevolle verbinding gewenst!

Deze bijdrage is geleverd door:

Alie Meijering, Het Gelukskind

www.hetgelukskind.nl



Het appel-experiment

Ontdek dat woorden en gedachten invloed hebben op jezelf én de ander



Deze bijdrage is geleverd door:
Alie Meijering, Het Gelukskind
www.hetgelukskind.nl





VOOR WIE:

Ouders en kinderen vanaf 4 jaar

JE HEBT NODIG:

- 1 appel
- Twee potjes
- Een mes
- Papiertje of sticker
- Pen
- Geduld
- Fijne woorden en liefdevolle gevoelens
- Lelijke woorden en hatelijke gevoelens

WAT

Wat doet schelden en lelijke dingen zeggen tegen iemand of kwaad denken over iemand of jezelf met jou of je lichaam?

Je kan een experiment doen met een appel. Een appel bestaat net als een mens voor meer dan zestig procent uit water. De Japanse onderzoeker Emoto heeft ontdekt dat water verandert als je daar lief of hatelijk tegen doet. Hij kon dit zien aan de vorm van de waterkristallen.

HOE?

- Je snijdt een appel doormidden en doet beide helften afzonderlijk in glazen potjes. Het ene potje noem je 'liefde' en het andere potje 'haat'. Je plakt daar een liefde- en een haatsticker op.
- Vervolgens mag je een week lang elke dag tekeergaan tegen het haat-appeltje: schelden, klagen of uitlachen, alles mag. Het liefde-potje daarentegen moet je koesteren, alsof het je favoriete huisdier is. Je geeft het appeltje complimentjes en heel veel positieve aandacht. Zorg er wel voor dat de appeltjes niet te dicht bij elkaar staan!
- Na een week ga je goed kijken of er verschil zit tussen de twee appelhelften.

Andere mensen die dit hebben gedaan, zagen veel verschil tussen de appelhelften. Harde hatelijke woorden komen hard aan! Het laat ook zien dat een kind dat gepest wordt eerder zal verschrompelen. Ruziemaken kan de sfeer letterlijk 'bederven'.

Je kunt jezelf een 'rot'-gevoel geven door steeds negatieve dingen tegen je spiegelbeeld te zeggen. Minder hard en meer hart- het is gewoon beter voor je schilletje!

(Daphne Deckers)

Veel plezier met dit experiment!

Kindermassage

Omdat aanraking een van de eerste levensbehoeften is!



Deze bijdrage is geleverd door:
Lammien Spang , Gelukkig bij Lammien
www.gelukkigbijlammien.nl





VOOR WIE:

Ouders en kinderen vanaf 4 jaar

WAT

Voor veel kinderen is masseren een fijne manier van aanraken. Het geeft verbinding en ontspanning. Kindermassage zorgt ervoor dat kinderen zich veilig en geaccepteerd voelen. Aanraken is een van de belangrijkste levensbehoeften van de mens. Onvoldoende aanraking kan leiden tot onrust, angst, leerproblemen, sociale problemen en lage immuniteit. Doordat kinderen op jonge leeftijd gemasseerd worden en zelf masseren, voelen ze zich ondersteund. Kindermassage is erg rustgevend. Tegenwoordig zijn we allemaal erg druk en doen we veel dingen tegelijk. Voor kinderen is het soms ook lastig om al die prikkels te verwerken.

Veel kinderen hebben tegenwoordig klachten zoals: buikpijn, bedplassen, hoofdpijn of een vol hoofd. Hierdoor kan een kind soms niet optimaal functioneren.

Hoe werkt kindermassage?

Er zijn verschillende redenen om kinderen te (laten) masseren:

- Ze zijn op deze wijze zelf betrokken
- Ze leren goed voelen; wat vind ik prettig en wat niet
- Door zelf te voelen, leren ze grenzen aan te geven
- Doordat ze zelf masseren en ook gemasseerd worden ervaren ze wat ze zelf prettig vinden en kunnen zich beter inleven in de ander
- Hun gevoel mag er zijn; ongeacht hoe je je voelt, kun je tijdens de massage alles loslaten en weer ruimte in je hoofd en lijf voelen

Wat zijn de effecten van kindermassage?

- Beter slapen en meer uitgerust opstaan
- Minder agressie
- Beter in zijn/haar vel
- Beter groeien
- Betere en langere concentratie
- Sociale contacten maken wordt makkelijker
- Betere communicatie
- Betere samenwerking
- Makkelijk invoelen in anderen

Deze effecten zul je na verloop van tijd zien. Hoe vaker een kind gemasseerd wordt of mag masseren, hoe meer effect je zult bereiken.

Hoe pak je het aan?

- Zorg dat je kind lekker ligt, zit of staat. Leg van te voren uit wat je gaat doen en wat je kind kan verwachten.
- Je leest het verhaaltje op een rustige toon en in een rustig tempo voor en voert ondertussen de bewegingen uit die tussen haakjes staan beschreven. Neem tijd om de bewegingen rustig, met eventueel herhalingen, uit te voeren.
- Vraag na de massage wat het kind voelde, hoe het voelde, of het kind nog tips of tops heeft.
- Na de massage is het fijn om een rustige activiteit te doen. Je hebt immers voor rust gezorgd.
- Gaat het kind na de massage slapen, vraag dan voor de massage hoe de dag was en na de massage kan je kind heerlijk rustig in slaap vallen.

Extra tip

Laat je kind ook eens masseren. Op deze wijze voel jij ook wat de massage doet. Kinderen vinden het ook fijn om zelf verhaaltjes te bedenken. Varieer hier eens mee. Ook zonder verhaal zijn de massages fijn. Experimenteer maar eens en praat erover met je kind. Voel de verbinding.

Veel massage-geluk!



Lekker weertje, koekepeertje

Ik loop zachtjes naar buiten
(met je vlakke handen over de rug lopen)

De zon schijnt zachtjes op mijn rug
(teken een cirkel met je wijsvingers op de rug)

Ik voel de warmte
(maak de stralen aan de zon met vlakke handen)

In de boom zie ik knoppen groeien
(met je wijsvingers over de rug tikkelen)

Er waaien kleine bloesemblaadjes door de lucht
(met platte handen zigzaggend over de rug)

De wind blaast zachtjes door mijn haar
(met platte handen van de schouders naar de
onderrug strijken)

Heerlijk is het buiten

Spiegeloefening

Leer toveren op een blaadje



Deze bijdrage is geleverd door:
Lammien Spang , Gelukkig bij Lammien
www.gelukkigbijlammien.nl





VOOR WIE:

Ouders en kinderen vanaf 4 jaar

Je hebt nodig:

- A4 papier
- Pen of stift

WAT

Als je in de spiegel kijkt, zie je hoe jij eruit ziet. Het spiegelbeeld geeft daar geen waarde aan. Het geeft alleen een spiegelbeeld, een reflectie, van de werkelijkheid.

Wij kijken ook naar dingen om ons heen als reflectie van onszelf. Als jij je blij voelt, dan straal je dat uit. Ook naar de mensen om je heen. Je krijgt dan een reactie, die meestal positief zal zijn.

Als we in de spiegel kijken en we zien een ruw plekje, dan smeren we vaak een zalfje op het ruwe plekje. Hoe vaak zien we bij anderen niet iets wat we als negatief ervaren en willen we dat veranderen bij die ander? Als we van het spiegelen uitgaan, dan is het gedrag van de ander een reflectie van wat wij uitzenden. We moeten dus om het (negatieve) gedrag te veranderen, aan onze eigen 'ruwe plekjes' werken.

Om te kunnen voelen wat er met anderen aan de hand is en wat dit over jou zegt, moet je eerst zelf kunnen voelen. Wat voel je al bewust en wat is nog onbewust.

Oefening (voor ouders)

- Pak eens een blaadje (mag wit of een kleurtje zijn)
- Schrijf er 'ik' op.
- Leg het blaadje op de grond en ga erop staan.
- Hoe voel je je op het blaadje? Neem hier even rustig de tijd voor. Laat alles los wat er nog in je hoofd zit en concentreer je even op het voelen.
- Welke emoties voel je? Hoe sta je op het blaadje? Let ook eens op je houding. Sta je rechtop, gebogen schouders, benen uit elkaar enz. Voel je je zeker of onzeker, sterk of juist minder sterk? Voel je ergens pijn?

- Als je genoeg gevoeld hebt (zeker 5 minuten), dan ga je van het blaadje af en schrijf eens op wat je voelde.
- Kijk eens welke dingen voor jou niet fijn voelen. De dingen die niet fijn voelen, gaan we ombuigen naar dingen die voor jou wel fijn voelen en wenselijk zijn.
- De dingen die voor jou wel fijn voelen schrijf je op je 'ik blaadje'. Ze mogen er allemaal op. Maakt niet uit hoe en waar. Doe vooral wat goed voelt voor jou. Ben je klaar, ga dan weer op je blaadje staan en voel hoe het dan voelt.
- Voel weer hoe jij je voelt. Hoe sta je op het blaadje? Voel je verschil? Sta je anders (qua houding)? Welke emoties voel je?
- Als er nog iets door je hoofd schiet (positief) wat je nog aan wilt vullen, dan schrijf je dat erbij op je 'ik blaadje' Ga net zolang door met het aanvullen tot het helemaal goed voelt op het blaadje. Soms heb je heel veel aanvullingen nodig. Luister hierbij vooral naar je gevoel.
- Voelt het helemaal goed voor je, dan mag je van het blaadje afstappen en schrijf dan eens op het blaadje wat je nog heb liggen (met negatieve gevoelens) wat het je voor verschillen hebt ervaren. Schrijf alles op wat in je op komt. Ben je klaar? Vergelijk dan eens met je eerste gevoelens op het blaadje.

Weet je wat zo fijn is. Deze oefening kun je zo vaak doen als je wilt. Het zorgt ervoor dat je weer veel fijner in je vel zit.

Toveren op een blaadje (voor kind)

Wil jij eens toveren op een blaadje? Dat klinkt speciaal hè?

Doe maar eens mee.

- Pak een blaadje. Je mag zelf weten welke kleur en wit is ook prima.
- Laat je papa of mama 'ik' op het blaadje schrijven of doe het lekker zelf. als je dat kunt.
- Ga dan op het blaadje staan en wacht even rustig. Voel eens goed hoe het voelt op jouw blaadje.
- Voel je je rustig? Voel je je sterk? Voel je je leeg? Voel je je alleen? Voel je je blij? enz.
- Voel ook eens goed hoe je op het blaadje staat. Sta je rechtop? Wiebel je veel? Heb je ergens pijn? Ga maar door met voelen.
- Papa of mama luistert goed wat je noemt en schrijft het op een apart blaadje. Als je klaar bent, ga je kijken wat je allemaal verteld hebt. Je gaat nu samen met papa of mama kijken wat je nodig hebt om het wel fijn te laten voelen.

Bijvoorbeeld: je voelt je wiebelig, dan heb je misschien wel kracht nodig of stevig staan of misschien zelfvertrouwen. Voel je je alleen, dan heb je misschien vriendschap nodig of begrip of liefde of steun enz. Voel je je leeg, dan heb je misschien vreugde, blijdschap, zelfliefde, onvoorwaardelijke liefde, kracht o.i.d. nodig.

Zo ga je door tot alle voor jou negatieve dingen die je genoemd hebt door positieve dingen vervangen zijn. Als je klaar bent:

- Ga weer op je 'ik blaadje' staan en voel goed wat er gebeurt.
- Je vader of moeder schrijft steeds iets van de positieve punten (van je blaadje) op het blaadje waarop je staat. Je voelt nu wat het verschil is. Als alle positieve punten van het blaadje opgeschreven zijn, voel je of het goed genoeg voelt. Misschien moeten er nog meer positieve woorden op het 'ik blaadje'.
- Schrijf alles wat er in je hoofd komt er nog bij. Dit mogen alleen positieve woorden zijn. Als er iets negatiefs in je hoofd komt, noem je dit wel, maar dan verzinnen jullie samen een positief woord. Dat positieve woord schrijf je erbij op je 'ik blaadje'. Tot je je heel fijn voelt op je blaadje.
- Als het helemaal goed voelt dan mag je van het blaadje stappen.

Vertel dan eens het verschil met de eerste keer op het blaadje staan en nu. Wat een verschil hè? Zie je wel dat je kan toveren op een blaadje. Dit kan je zo vaak doen als je wilt of nodig hebt. Dus als je iets moet doen wat je eng vindt of iets moeilijks, dan kan je altijd toveren op een blaadje. Je zult merken dat je je dan weer een stuk fijner voelt.

Heel veel tover plezier.....

Muziek voelen en kleuren

Het leren ervaren van verschillende
gevoelens in je lijf



Deze bijdrage is geleverd door:

Kimberley van der Zwaag

www.kkjb.nl



VOOR WIE:

Ouders en kinderen vanaf 6 jaar

JE HEBT NODIG:

- Een apparaat dat youtube-filmpjes kan afspelen
- De onderstaande muziekfilmpjes (zet ze alvast klaar):
- [Muziekje 1](#)
- [Muziekje 2](#)
- [Muziekje 3](#)
- [Muziekje 4](#)
- Per persoon 4 vellen papier
- Krijtjes/potloden

WAT

Deze oefening helpt bij het onderzoeken van gevoelens in je lijf. Ook wordt de relatie tussen gebeurtenis en gevoel inzichtelijk. Je hoort namelijk een bepaalde soort muziek en dat zorgt iedere keer weer voor een ander gevoel. Wat voel jij (of je kind) bij bepaalde muziek? En welk beeld komt er bij je op? Door deze oefening met verschillende personen te doen, wordt ook inzichtelijk dat iedereen anders kan reageren op een bepaalde situatie.

Stappenplan:

- Zet de vier verschillende muziekfilmpjes klaar om te beluisteren. Je voert de onderstaande stappen apart voor ieder muziekje apart uit.
- Luister aandachtig, in stilte naar de muziek die wordt afgespeeld. Vaak ontstaat er dan een bepaalde gevoel of een beeld in je hoofd. Deze oefening is bedoelt om datgene dat in je hoofd of lijf gebeurt te tekenen op papier.
- Zodra je een plaatje in je hoofd hebt, mag je beginnen met tekenen. Er zijn geen regels, alles is toegestaan, doe het op je eigen manier. Gebruik de kleuren die jij graag wil gebruiken, die bij jouw gevoel passen.
- Als alle nummer zijn beluisterd, kun je samen in gesprek gaan. Wat vonden jullie het fijnste muziekje? Waarom? Welke vonden jullie het minst fijn? Waarom? Op deze manier wordt het helder dat iedereen een ander gevoel heeft bij dezelfde muziek. Wij zijn als mensen allemaal verschillend en reageren ook verschillend op iets normaal als muziek. Iedereen uit zijn gevoelens ook op hun eigen, unieke manier.

Extra tips:

- Je kunt ook samen met het hele gezin op één groot vel papier tekenen per muziekje (verdeel het vel dan in aparte vakjes) . Hierdoor zie je nog beter wat de onderlinge verschillen zijn qua gevoel.
- Als toevoeging kun je aan je kind vragen welk gevoel het graag vaker zou willen ervaren in zijn/haar leven. Laat je kind één (of meerdere) van de gemaakte tekeningen kiezen. Vervolgens teken je de omtrek van je kind op een rol behangpapier (of print een kleurplaat van het lichaam). Nu kan het kind zijn/haar hele lichaam vullen met de gewenste gevoelens.

Veel plezier met het luisteren naar de muziek en tekenen.

(Holistische gezins- en kindtherapie, Nieuwetijdscentrum)



5x beter in contact met je kind



Deze bijdrage is geleverd door:
Madelon Dikkens, Samen Opgroeien
www.samenopgroeien.nl





WAT

Iedere ouder denkt wel eens: “Ik geef de kinderen te weinig aandacht”. Terwijl ik dit schrijf zitten we midden in de Corona-crisis. In deze tijd zijn we meer tijd bij elkaar dan ooit. We moeten allemaal thuis blijven, de kinderen krijgen thuis school, ouders werken thuis. Maar toch hoor ik veel ouders zeggen: 'hoe krijg ik meer contact met mijn kind(eren)?' De emoties lopen snel op, doordat we veel bij elkaar zijn, door de situatie waar we nu in zitten, etc.

Om de rust te bewaren is het goed om contact te hebben op een verbindende manier. Ook in deze tijd kunnen we heel goed langs elkaar heen leven en ons verliezen in de dingen die moeten, of door al het nieuws over het corona-virus.

Hoe zorg je er voor dat je echt in contact bent en blijft?

Ik heb 5 tips voor jou waarmee je het contact en de verbinding versterkt, ook bij pubers 😊. Als je dit structureel elke dag doet, zal je echt verschil merken in de manier waarop er gecommuniceerd wordt met elkaar. Je zult merken dat er meer rust is en iedereen zich fijner voelt.

Tip 1 - 8 aanrakingen per dag

Jouw kind heeft minimaal 8 aanrakingen per dag nodig, wil het zich verbonden voelen met jou als ouder. Door lichaamscontact die vanuit liefde en verbinding is, wordt er over en weer oxytocine aangemaakt. Ook wel het knuffelhormoon genoemd. Zeker jonge kinderen hebben die lijfelijke bevestiging nodig om zich geliefd te voelen.

Denk hierbij aan:

- Aai over de bol
- Arm over zijn/haar schouder
- Een knuffel geven
- Kriebelen
- Hand vast houden
- Een kus geven
- Enz

Als iemand
oprecht
geïnteresseerd is
in wat jij vertelt,
je aankijkt en
vragen stelt, dan
voel je de
verbinding en voel
je je gezien en
gehoord.



Tip 2 - Een gesprek met oogcontact

Elk kind heeft het nodig dat je elke dag een oprecht gesprek met oogcontact met hem/haar voert. Als iemand oprecht geïnteresseerd is in wat jij vertelt en je aankijkt en vragen stelt, dan voel je de verbinding en voel je je gezien en gehoord. Dit ervaart een kind precies zo. Het levert dan ook hele mooie en waardevolle gesprekken op. Voer dit gesprek zonder afleiding, dus tv uit, telefoon en tablet weg. Wees er voor je kind en luister naar wat het te vertellen heeft. Het levert zoveel meer op dan alleen een goed gesprek.

Tip 3 t/m 5 - 3x3 minuten

- De eerste 3 minuten starten aan het begin van de dag: even samen wakker worden en kletsen. Kruip even bij je kind in bed of laat het bij jou in bed komen. Heb je een puber in huis, drink samen een kop koffie of thee voordat de dag echt begint. Een betere start van de dag is er niet, een mooie basis om de dag goed te beginnen. ·
 - De eerste 3 minuten als het uit school komt. Als het uit school komt, knoop een leuk gesprek aan met vragen over de schooldag. Na thuis-school (in Corona-tijd): ga samen even wat drinken of wandelen en vraag bijvoorbeeld hoe je kind vond dat het is gegaan, of waar het de volgende keer hulp bij nodig heeft. Voor de jongere kinderen is het ook heel fijn om samen even een boekje te lezen en te knuffelen op de bank.
-

- De laatste 3 minuten voor het slapen gaan. Neem even de tijd om de dag af te sluiten. Het ene kind slaapt makkelijker in dan het andere. Het is nodig dat er melatonine wordt aangemaakt om in slaap te kunnen vallen. Als ouder kun je hierin helpen door bijvoorbeeld: een vast bed-ritueel, even samen knuffelen of een boekje voorlezen. Het is belangrijk om te doen wat bij jouw kind past. Als je een puber in huis hebt, is het ook heel fijn om de dag af te sluiten met even een knuffel en/of een gesprek over de dag of wat er dan ook in het hoofd om gaat.

Als je deze 5 dingen dagelijks uitvoert, zal je merken dat er een positieve verandering plaatsvindt in je gezin. Er komt rust, ontspanning en verbinding.

(Je geboorte in kaart)

Heel veel plezier en geniet-momenten gewenst.



Eigen ruimte

Leer je kind grenzen herkennen en aangeven



Deze bijdrage is geleverd door:

Jolanda Alers

www.abc-alers.nl



ADVIES, BEGELEIDING EN COACHING OP MAAT,
VOOR OPVOEDING & ONTWIKKELING



VOOR WIE:

- Ouders en kinderen vanaf 6 jaar

JE HEBT NODIG:

- 2 personen
- Touw

Hoe?

Voor deze oefening vragen we het kind een “eigen ruimte” te maken met het touw, bijvoorbeeld in de vorm van een cirkel. De uiteinden van het touw raken elkaar, het kind mag in zijn eigen ruimte gaan staan.

WAT

Voor kinderen is het belangrijk om hun eigen grenzen te voelen en aan te geven. Door te voelen, herkennen, erkennen en te ervaren leren kinderen waar hun grenzen liggen en hoe hiermee om te gaan.

Stappenplan:

- Kijk samen met het kind: Hoe groot is jouw ruimte? Hoe voel je je in je eigen ruimte?
- Ga zelf naast het touw staan, aan de buitenkant, en bespreek: Hoe voelt dit? Waar voel je dit in je lichaam?
- Ga bij het kind ín de cirkel staan, en bespreek: Hoe voelt dit? Voor jou? En voor de ander? Waar voel je dit? (bijv. kippenvel, warmte) Wat zou je willen op dit moment? (bijv. wegkruipen of een duw geven). Herken je dit gevoel in andere situaties? Welke (bijv. in de bus of drukke plaatsen)? Wat is je natuurlijke reactie?
- We blijven in de cirkel: Ervaar het gevoel, erken het gevoel. Het gevoel mag er zijn, benoem het desnoods(in jezelf). Daarna mag je het loslaten. Relativeer. Hoe erg is het? hoe lang duurt het? Focus op ademhaling, 2x zo langzaam uitademen dan in, vanuit je buik.
- Hoe voelt het nu? Wat zou je kunnen doen als het onprettig blijft?
- Ga samen op zoek naar passende oplossingen voor deze situaties: een stap achteruit/ uit de situatie stappen, benoemen naar de ander, houding; stevig staan, je groot maken.

Vier de verschillen, zoek naar wat ons verbindt
Kijk eens naar het leven, door de ogen van een kind

Laten we waarnemen, in plaats van oordelen
Voelen en leven, en onszelf eens ouderwets vervelen

Wees onbevangen en vrij in je gedachten
Want alleen jij beperkt je eigen krachten

Voel je gevoelens, alles mag er zijn
Maar geef iedere dag de kans,
De mooiste uit je leven te zijn



Jolanda Alers
ABC-Alers