



*Boerderij
Coaching*

Waarom doet mijn kind zo?

Wat kun je eraan doen?

Ouderschap en zorgen gaan hand in hand.

- ▶ Je bent niet de enige ouder die zich geregeld afvraagt waarom zijn kind (in onze ogen) vervelend gedrag laat zien. Of zich zorgen maakt om zijn kind en dat is maar goed ook. Dit maakt je namelijk een betrokken en liefdevolle ouder.
- ▶ Iedere ouder maakt in het leven van hun kind een periode mee dat ze zich zorgen maakt als het om het kind gaat.
- ▶ Het is alleen jammer dat het zo'n taboe lijkt.
- ▶ Ik heb mezelf ook vaak afgevraagd en me zorgen gemaakt, waarom onze dochter uit school uit het niets kon ontploffen. Zij sloot zich ook steeds verder van me af en als we dan contact hadden, dan liep dat vaak uit op ruzie.
- ▶ Het gevoel van zorgen maken werd aangevuld met machteloosheid, onzekerheid, hulpeloosheid en angst.
- ▶ Doe ik het wel goed als moeder? Hoe los ik dit op? Heb geregeld gedacht.



*Maar ik heb het op
kunnen lossen en wil
jou die tools ook
graag geven.*

Spiegeltje spiegeltje aan de wand....

In onze ogen hebben we op het moment dat ons kind vervelend gedrag laat zien alle recht/reden dat we boos worden. En toch hoop ik dat je door dit E Book gaat zien dat er ook een andere kant aan het verhaal zit.

Je hebt vast al eens gehoord dat je kind je spiegel is. Als je als ouder “geraakt” wordt door bepaald gedrag van je kind. Dat wil zeggen dat je boos, geïrriteerd of gefrustreerd raakt, dan heb je te maken met spiegelgedrag.

Je wordt dan gespiegeld in een oude onverwerkte emotie uit je jeugd. Die wordt als het ware aangeprikt door het gedrag van je kind, dit doet zeer en maakt dat jij boos wordt.

Aangezien dit over het algemeen een emoties is die goed en diep weg gestopt zit, gebeurt dit alles onbewust. Zowel vanuit het kind, die dit gedrag niet expres laat zien, als van ons als ouder, wij hebben de emotie niet bewust weg gestopt.

Hoe komt het dat je kind je spiegelt?

- ▶ Een kind (zeker tot 7 jaar, daarna wordt het beetje bij beetje minder) leeft nog volledig in zijn gevoel. Voor de beeldvorming, in mijn optiek bevind je gevoel zich in je buik. Ons gevoel ook, alleen zit er om ons gevoel als het ware een gevangenis heen gebouwd, waardoor wij zelf nog maar slecht bij ons gevoel kunnen en meer vanuit ons hoofd (ratio) leven.
- ▶ Die gevangenis staat voor alle keren dat jij als kind emotie hebt gevoeld maar niet hebt kunnen verwerken. Dit kan komen doordat je moeder bijv. zei; Stel je niet aan, of joh er is niets aan de hand. Zoiets kleins kan al maken dat jij als kind je emoties niet verwerkt, maar weg stopt.
- ▶ Ons kind, die nog wel volledig in zijn gevoel zit, communiceert vanuit zijn gevoel met dat van ons. Hierdoor “prikt” je kind onbewust steeds in jouw onverwerkte pijn.

Hoe leren we nou waar
die emotie zit waarin we
geraakt worden?

Hoe maken we onbewust,
bewust?



Daarvoor heb ik een hele mooie oefening!

Neem echt even de tijd voor deze oefening, zoek het liefst echt even een momentje voor jezelf.

Stem je eens gevoelsmatig af op het kind waar je je het meest zorgen om maakt. Welk gedrag dat je ziet van je kind raakt jou het meest?

Probeer dan in een zin die zorgen eens te verwoorden. 1 voorwaarde de naam van je kind moet erin staan, als voorbeeld;

Ik maak me zorgen als Pietje zich terug trekt.

Of ik maak me zorgen als Pietje zo ontzettend boos is.

Kijk goed of je de “pijn” echt kan voelen, herschrijf desnoods je zin.

En neem even de tijd om de pijn te voelen en toe te laten.

Dan nu het
vervolg van de
oefening.

- ▶ Verander de naam van je kind in IK en lees de zin nogmaals. VOEL, neem de tijd.
- ▶ Wat gebeurt er in je lijf?
- ▶ Doet het zeer?
- ▶ Waar zit die pijn?
- ▶ Komen er tranen? Laat ze stromen, dit lucht en ruimt alleen maar op.

Weet dat je super goed bezig bent!

Wat hebben we nu gedaan?

- ▶ Je hebt nu de onverwerkte emotie van jou als kind aangeraakt en zo mogelijk zelfs al een beetje opgeruimd (zeker als de tranen kwamen). Je hebt als het ware het kleine kindje in jezelf getroost, daar waar het vroeger de troost gemist heeft.
- ▶ Je bent je ook bewust geworden van de spiegel die je kind je voorhield. Op het moment dat je deze oefening goed gevoelt hebt, is het zelfs mogelijk dat het gedrag van je kind hierdoor gaat veranderen.
- ▶ Ga hier open in, laat je verwonderen.

Nog een andere gedachtengang over “vervelend” gedrag.

Je hebt door de oefening ingezien waar jij als ouder geraakt wordt. Nu wil ik ook graag de kant van het kind nog belichten, zodat jij nog meer inzicht krijgt in het gedrag van je kind.

Welk gedrag je kind ook laat zien, je kind haalt hier altijd iets positiefs uit voor zichzelf.

Dat is nogal een uitspraak, daar ben ik me van bewust, maar ik weet ook dat het mij enorm heeft geholpen om op deze manier naar het gedrag van mijn kind te kijken. Negatief naar gedrag kijken brengt namelijk druk en zwaarte met zich mee, terwijl positief naar gedrag kijken andersom werkt. Ga maar eens bij jezelf na als je bijvoorbeeld visite krijgt van kinderen die jij heel vervelend vind. Dat werkt over ‘t algemeen niet energie opwekkend.

Dit zeg ik overigens niet om het gedrag goed te praten, maar om de gedachtengang van het kind te bekijken, zodat je als ouder je kind beter begrijpt.

Oefening

- ▶ Maak eens een lijstje van het gedrag van je kind op waar jij je aan irriteert, dit mogen dus meerdere dingen zijn.
- ▶ Kruip dan eens volledig in de huid van het kind die dit gedrag vertoont en probeer eens te voelen wat het hem of haar voor positiefs op levert.
- ▶ Dit vergt echt wel even wat inlevingsvermogen en het is ook zeker geen makkelijke oefening. Maar ontzettend helpend en daarom ook zeker de moeite waard om even wat tijd in te steken.
- ▶ Om je wat te helpen heb ik op de volgende pagina wat voorbeelden gegeven.

Voorbeelden;

Negatief

- ▶ Pietje trekt zich terug
- ▶ Pietje slaat en schopt
- ▶ Pietje klimt in de gordijnen
- ▶ Pietje is boos

Positief

- ▶ Pietje neemt een moment voor zichzelf
- ▶ Pietje geeft zijn grens aan
- ▶ Pietje heeft energie te veel
- ▶ Pietje creëert zijn eigen ruimte

Wil je hier meer over leren?

Zodat je nog meer.....

Inzicht zal krijgen in het gedrag van je kind

Wat je nog bewuster maakt van jezelf

Zodat er weer rust zal zijn in je gezin

Ja dat wil ik, klik [hier](#)





Wees gelukkig met jezelf, dan ben je de beste je kind zich maar wensen kan!

*Deze inhoud is intellectueel eigendom van Boerderijcoaching en mag niet vermenigvuldigd worden.