



Tips voor ouders

Er zijn drie **basisregels** in het huis die altijd gelden:

1. Veiligheid (niet bij het open raam, bij water, met dingen gooien etc.)
2. Niets kapot maken van jezelf of van anderen
3. Elkaar geen pijn doen (met woorden of met daden)

Geef geen straf (time out op de eigen kamer is soms wel nodig), maar blijf herhalen dat je dit niet wilt. Hang de regels op de koelkast en maak eventueel een beloningssysteem.

De overige regels kun je samen met het kind maken. Wat wil het kind, wat wil jij als ouder? Kom tot een compromis (tussenweg).

Voorkom strijd!

Wanneer je in strijd leeft met je kind zijn er vaak twee verschillende oorzaken te noemen:

De buitenste zijn niet duidelijk (zie basisregels hierboven)

1. De ouders cijferen zichzelf grotendeels weg en nemen geen eigen plek in. Bij ouders is er angst voor de boosheid van het kind of
2. Er wordt niet goed geluisterd naar het kind, waardoor het kind geen liefde voelt. Er is te weinig gevoelscontact tussen ouder en kind.

Wat kun je er aan doen?

A

1. Heel belangrijk is het als ouder om ook je eigen plek in te nemen. Geef duidelijk aan: “ En nu ga ik een kop koffie drinken en vermaak jij jezelf even” of “Nu is het bedtijd en begint de “grote mensentijd”. Een kind moet voelen dat je er bent, dit kan alleen wanneer je duidelijke grenzen stelt.
2. Wanneer je voelt dat het kind je manipuleert met zijn gevoel (huilen of boos zijn om zijn zin te krijgen), negeer het dan. Dit gedrag heeft niets te maken met echte gevoelens.

B.

1. Luister goed naar je kind. Vaak vraagt een kind heel eenvoudige dingen van je (bijv. even met je tv kijken). Volg je kind hierin. Voor je kind is dit belangrijk dat je dat dan doet. Dan voelt hij pas echt jouw liefde.
2. Zorg voor een verbinding met je kind door steeds even oogcontact te hebben of even te laten zien dat je het kind hoort. **Knuffel je kind iedere dag even!**

Praktijk Sylvia Dijkshoorn - Het hart van Rozemarijn

Molengang 5, 2636JE Schipluiden www.hethartvanrozemarijn

0627193382

info@hethartvanrozemarijn.nl



Rust en regelmaat

Rust

Zorg ervoor dat je huis is opgeruimd. Alle voorwerpen in huis zijn prikkels en hoe meer prikkels er zijn, hoe meer onrust er ontstaat (bij alle gezinsleden).

Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd. Hoe rustiger je als ouder kan reageren op je kind, hoe prettiger de sfeer blijft.

Bij kinderen van 0-4 jaar is het van belang dat de omgeving zo kindvriendelijk mogelijk is (dus op ooghoogte alles opruimen wat van jou is). Hierdoor voorkom je onnodig strijd en teveel NEE zeggen.

Regelmaat

Plan structuur in je dag: opstaan, wassen, ontbijten, op vaste momenten.

Zorg ervoor dat de kinderen op vaste momenten naar bed gaan. Een keer per week een uitzondering moet wel kunnen, maar wanneer een kind drie keer per week door die structuur heen wordt getrokken ontstaat er heel veel onrust.

Vertel 's ochtends aan het kind wat er vandaag gaat gebeuren (doe het niet weken van te voren, want dan leef je niet met de dag maar in de toekomst). Dit geeft veel duidelijkheid en veiligheid, dus rust.

Slapen

Een kind moet op tijd naar bed.

Een richtlijn kan zijn (gebruik je eigen gevoel hier ook bij):

1 t/m 6/7 jaar: 19.00 uur

8 jaar: 20.00 uur

9,10 jaar 20.30 uur

11,12 jaar 21.00 uur

Snoepen

Twee keer een snoepmoment per dag is voldoende. Bijvoorbeeld 's ochtends bij de koffie en 's middags bij de thee.

Hobby's

Kinderen vinden alles leuk. Jij moet als ouder de keuzes afbakenen. Twee clubjes is meer dan voldoende, dan blijft er ook nog tijd om te spelen.



Weekend

Ren niet elk weekend naar een pretpark o.i.d. Zorg voor rust in het weekend, door de weeks moet er al zoveel. Een boswandeling of gewoon een spelletje is net zo leuk, wellicht nog leuker! Dan is er echt contact en het kind komt tot rust.

Veel lichamelijke problemen (buikpijnen, hoofdpijnen) ontstaan omdat een kind overprikkeld is.

Taken

Je leeft met zijn allen in een huis. Een kind kan best af en toe meehelpen. Zet vrolijke muziek op om onaangename taken zoals stofzuigen, afruimen van de tafel of opruimen leuk te maken.

Gevoelswereld

Elke vorm van emotie mag er zijn!

Een kind mag boos, angstig en verdrietig zijn. Kap het niet af (sussen of een snoepje geven). Dan blijft de emotie in het kind. Het is wel de bedoeling dat het kind de emotie op de juiste manier uit, dus als het boos is niet schelden tegen moeder.

Het fijnste is het wanneer hij deze op een bepaalde manier kan uiten, bijvoorbeeld een boosheidshoek of rusthoek en verwerken (een boksbal, op een kussen slaan, tekenen, sporten, lachen of gewoon lekker uithuilen).

Laat ook je eigen emotie zien en benoem het.

Bijvoorbeeld: Geef aan dat wanneer je moe bent, je dan gaat mopperen. Kinderen voelen feilloos jouw gevoel aan, wanneer je dit ontkent snappen ze er niets van. De ouder mag ook zijn wie hij is!

Het is beter om uit het verwachtingspatroon te stappen, dat we van onze kinderen hebben. (Hij of zij moet goed kunnen leren, moet sociaal zijn, moet lief zijn, mag niet boos zijn etc.)

Ook overtuigingen die we hebben van kinderen (dat kind is agressief of niet zo slim) kunnen we beter loslaten. Ieder kind, hoe die ook doet mag er zijn.

Hier moet je op letten, dit is niet makkelijk!!

Vraag aan het eind van een dag aan het kind wat het leukste moment van de dag was en wat er niet leuk was.

Oordeel hier niet over. Luister er gewoon naar. Ook wanneer je kind je vertelt dat hij het niet leuk vond dat je boos op hem was, luister je er alleen naar. Dit gevoel mag er ook zijn.



Probeer het gedrag van het kind los te koppelen van het kind zelf: “Jouw gedrag kan ik niet accepteren (je stelt duidelijk je grenzen, maar ook die van de afspraken die je samen hebt gemaakt”.

Leer je kind (en vaak ook jezelf) dat fouten maken mag.

Eigenlijk moet je de vlag uitsteken wanneer je fouten maakt (maak er een feest van). Wanneer je geen fouten maakt (leer je niets) en ontwikkel je je dus ook niet. Wil je vooruitkomen in het leven is het van belang om fouten te maken.

Ga niet voorbij aan het gevoel van een kind, dus meegaan in zijn/haar gevoel.

Bijvoorbeeld: Maaïke komt thuis van een handbalwedstrijd. Ze moppert over de wedstrijd. Moeder zegt: Ach volgende keer beter!”

In dit geval mag het gevoel er van Maaïke niet zijn. Beter is de volgende reactie: “vervelend voor je, ik kan me goed voorstellen hoe dat voelt! Wellicht gaat het de volgende keer beter!”

Probeer het kind aan te kijken, wanneer je tegen hem/haar praat

Veel ouders hebben het zo druk dat dat er echt bij inschiet. Echter met oogcontact, maak je pas echt contact.

Raak je kind aan.

Kinderen worden te weinig op een positieve manier aangeraakt. Trek je kind op schoot of sla een arm om hem heen. Hierbij voelt hij ook dat hij er mag zijn.

Geniet van je kind.

Dit is toch wel het allerbelangrijkste. Zorg dat je elke dag (al is het maar 10 minuten) voelt dat je van je kind geniet, zoals hij is!

Tot slot:

Je hebt als ouder misschien het gevoel dat je het allemaal niet goed doet en dat je niet meer weet waar je aan moet beginnen. Pak er 1 tip uit en ga er gewoon mee en de slag en de rest...komt vanzelf. Ik ben ervan overtuigd dat iedere ouder het beste met zijn kind voor heeft, maar dat we soms verstrikt zijn geraakt in onze eigen gedragspatronen.



Algemene tips

Bij drukke kinderen

Het kind kan zichzelf meer rust gunnen door een of meerdere keren per dag bij zichzelf (zijn gevoel) te laten komen (oefening van de boom).

Hiermee ontlaadt het kind zich en krijgt hij weer nieuwe energie.

Je kunt ze ook laten tekenen, wat er tijdens de boom in hen opkwam.

- **Boomoefening** (praktisch geschreven voor kinderen)

Ga rustig en stil op je stoel zitten met je voeten naast elkaar op de grond.

Leg je handen met je handpalmen naar boven op je knieën. Probeer je helemaal te ontspannen.

Hierbij zijn je schouders naar beneden. Doe je ogen maar dicht.

Je hoeft niet naar mij te kijken, want ik heb mijn ogen ook dicht en doe gewoon mee met de oefening.

Probeer ook je gezicht te ontspannen door niet te knijpen met je ogen, wangen en mond. Adem eens diep door je neus in en door je mond naar buiten.

Nu ga je letten op je buikademhaling.

Concentreer je op je buik, die heen en weer gaat.

(even stil)

Dan stel je je voor dat je een boom bent. En vanuit je voeten groeien wortels naar beneden. Deze verdwijnen heel diep in de grond. Als maar dieper gaan ze, laat ze maar groeien.

(even stil)

Dan voel je dat de spanning (van de hele dag) vanuit je hoofd..., je schouders..., borst..., buik..., benen..., en voeten door die lange wortels de aarde inzakt.

Weg ermee, dat voelt heerlijk aan...

(even stil).

En dan zuig je door die wortels frisse energie vanuit de aarde op. Steeds hoger komt het. Totdat het je voeten bereikt en dan door je benen trekt.. je billen.. je buik.. je borst.., je armen,... je nek... en uiteindelijk je hoofd bereikt, tot boven in je kruin.

(even stil)

Nu voel je de warme zon schijnen..

En met zon, die frisse energie in je, stevig geworteld in de aarde, voel je je krachtig worden en rustig.

Deze rust en kracht, behoudt je de hele dag in je..

Dan kom je langzaam weer terug in het hier en nu, je volgt je adem en opent je ogen.

- Je zou een mandala kunnen laten kleuren (ronde kleurplaat). Hierbij wordt dan klassieke of rustgevende muziek gedraaid. De kinderen komen hierbij helemaal tot rust en goed in hun gevoel (vooral wanneer ze niet praten tijdens het kleuren!) Oudere kinderen kunnen ook zelf mandala's ontwerpen.
- Wanneer je geregeld klassieke muziek draait, komen de kinderen vanzelf tot rust en meer bij zichzelf.



- Om een kind te ontladen van de dag (sommige kinderen zijn 's avonds nog hyperactief) kun je een voetenbad maken van een theelepeltje gember en een handvol oerzout (of zeezout).
- Verse gemberwortel raspen en even in een washandje koken. Van dit aftreksel maak je een voetenbad. Je kind kan heerlijk slapen daarna.

Bij kinderen die de hele dag strijd met je voeren:

Speel eens een spelletje met je kind (bv ganzenbord of mens erger je niet) waarbij je het kind drie kwartier lang alleen maar volgt (een op een situatie).

Probeer dit zonder je grenzen aan te geven of te oordelen (als opvoeder zal je ontdekken dat dit nog heel moeilijk is). Toch kan deze drie kwartier al een verandering in relatie geven tussen jou en je kind. Het kind voelt even dat hij/zij er helemaal mag zijn. Dit geeft een geluksgevoel. In de weken erna kan er een gedragsverandering plaatsvinden bij jouw kind.

Voor motorisch zwakke kinderen:

Linker –en rechterhersen helft oefeningen:

- Ga ontspannen staan
Breng je linker knie omhoog en tik met je rechterhand op je linker knie.
Breng je linker knie omlaag.
Breng je rechter knie omhoog en tik met je linkerhand op je rechter knie.
Breng je rechter knie omlaag.
Ga hier in een goed tempo/ritme mee door. Voer de beweging langzaam en bewust uit. Doe dit 5 keer.
Doe dit zelfde aan de achterkant van het lichaam door je met je handen je hielen aan te raken. Ook 5 keer. Nog leuker, op muziek of bij het zingen van een liedje.
- Sta rechtop en breng je beide armen omhoog.
Rechterarm beweegt nu naar voor en de linkerarm naar achter.
Beide armen bewegen nu als in een cirkel, ze blijven ronddraaien.
De een naar voor en de ander naar achter.
Dit is een goede oefening om beide delen van de hersenen optimaal met elkaar te laten functioneren. Als dit niet lukt, dan..steeds weer oefenen.
Het geheim van deze oefening is, dat als je niet nadenkt het prima lukt.
Als je dit meerder keren per dag doet, komen je gedachten en hersenen tot rust.



Voor alle kinderen:

Ademhalingsoefeningen

- Ga er ontspannen bij zitten en ontspan al je spieren, laat ze losser worden. Breng ook je adem tot rust. Laat je adem diep in je buik komen en adem het ritme van je ademhaling en je bemerkt dat de adem langzamer gaat worden en volkomen in rust is. Het ademt in jou, en je hoeft geen moeite te doen om te ademen.
Terwijl je spieren losser worden en je adem tot rust gekomen is, blijf je even in deze houding waarin je lichaam zachter en meer ontspannen wordt.
- Leg je handen op je buik. Laat je lucht heel langzaam door een kleine opening in je mond ontsnappen. Aan het einde van de uitademing doe je je mond dicht. De inademing komt nu vanzelf. Hierbij laat je de buik en vervolgens je borstkas helemaal vollopen met lucht (voel hoe je handen meegaan). Wacht tot je merkt dat de lucht er weer uit wil; pff...door een klein opening van je mond. Adem een poosje op deze manier in en uit. (als je dit in je bed doet, val je vanzelf in slaap.)
- Ga zitten en leg je linkerhand op je buik en je rechterhand op je borst. Ga met je aandacht naar het punt onder je navel. Dan adem je in door je mond en bij de uitademing zeg je hardop een 'f'. Dit doe je 6 keer. Je kunt het ook liggend doen.
- Ga met je aandacht naar je bui. Zeg 6 keer hardop: "ik ben rustig en ontspannen , alles valt van mij af".