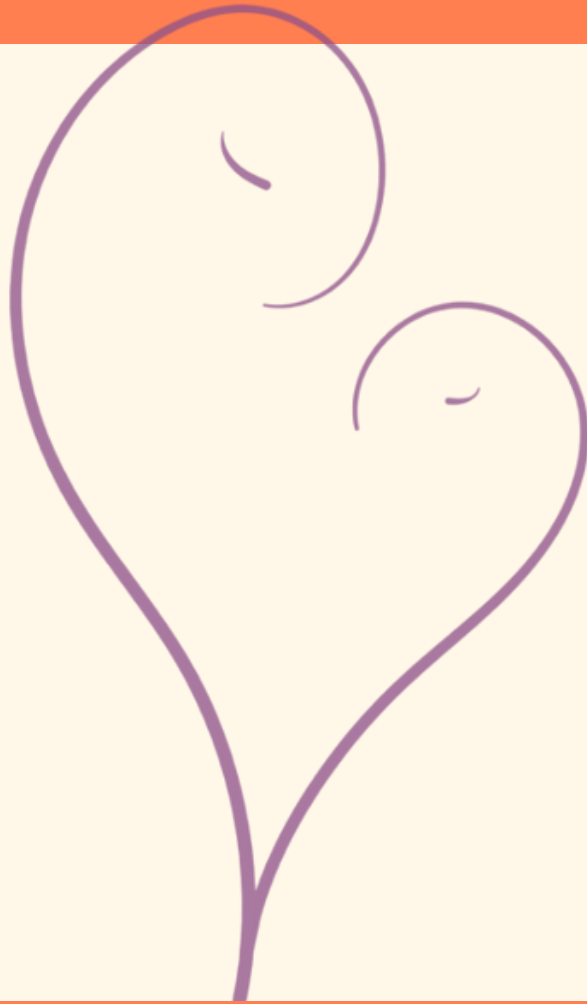
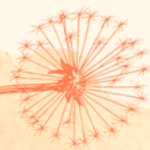


Connectie in plaats van Correctie



10 tips voor het versterken van de
connectie tussen jou en je kind

Dichter bij jou... met Simone



Wat fijn dat je deze tips hebt gedownload

Deze tips gaan echt een verschil maken voor jou en je kind. De tips zijn eenvoudig toe te passen waardoor er **direct meer rust in huis** ontstaat.

Ik zal me eerst even aan je voorstellen. Ik ben Simone en ik coach, schrijf en leef vanuit mijn hart en in connectie met mens, dier en natuur. Op een **zachte, liefdevolle en verbindende** manier begeleid ik in mijn praktijk kinderen en volwassenen.

Na de adoptie van onze zoon heb ik ervaren hoe helend energetische en lichaamsgerichte coaching kan zijn bij **onveilige hechting en trauma**. Maar vooral heb ik ingezien dat het ontzettend belangrijk is om met een kind **contact te maken vanuit echte connectie en een liefdevolle verbinding**.

Door vanuit connectie te gaan opvoeden **voelt een kind zich gezien en daardoor veilig**. Naast **onvoorwaardelijke liefde en verzorging** heeft een kind het echt nodig om zich veilig en gezien te voelen.

De tips komen rechtstreeks uit mijn hart en uit mijn leven als moeder van een kind dat intensieve zorg en aandacht nodig heeft. Ik hoop jou hiermee te inspireren en handvatten te geven voor het versterken van de band met je kind.

Je zult merken dat je hierdoor niet alleen een (nog) **betere band** krijgt met je kind maar dat er ook **meer rust in huis** en **meer tijd voor jezelf** gaat ontstaan.

Liets.

Simone



In ieder van ons zit nog het kind wat heel is en wat is beschadigd onderweg, samen met jou weet ik dat kind te vinden

TIP 1

Pick your battle

Maak niet overal een strijd van

Het is goed om te beseffen dat je niet over alles de strijd hoeft aan te gaan.

Lang geleden, nog voor ik zelf moeder was, hoorde ik een uitspraak die ik nooit ben vergeten. Ik volgde een Mindfulness training en de trainer zei tegen een andere deelnemer: “Als ik met mijn twee puber kinderen **overal een strijd van ga maken** dan heb ik **zelf geen leven meer...** Pick your battles”.

En zo ben ik het gaan doen toen ik zelf een zoon kreeg en ik kan je zeggen het werkt echt!

Stap eroverheen

Erger je aan alle troep in de kamer van je kind? Of gooien je kinderen de tas en jas van zich af als ze uit school komen omdat ze zo snel mogelijk online willen gamen, spelen of buiten willen voetballen met vrienden? Raap het op of stap er over heen...

Stap er letterlijk maar vooral ook figuurlijk overheen...

Besef je dat je kind de opgebouwde spanning van school moet loslaten... en het is goed om te weten dat ze dat op hun eigen manier moeten doen.



*Bonus
Tip*

Bedenk je van te voren wat je belangrijk genoeg vindt om een huis vol herrie mee te riskeren en wat niet. Niet belangrijk genoeg? Laat het gaan, haal je schouders erover op en stap er over heen!

TIP 2

Draai het om

Geef aandacht aan wat je wel wilt en niet aan wat je niet wilt

Herken je dit? Je kind wil niet stoppen met spelen of gamen. Je vraagt een keer om te stoppen... geen reactie... je vraagt het nog een keer... **geen reactie**... stop je nu? Jaaaa hoor je dan, maar stoppen ho maar. **Dus gooi je er een schepje bovenop...**

NU STOPPEN... jaaaa ik zei toch al dat ik ga stoppen, nog even mijn potje afmaken... Nee NU STOPPEN... en als je geluk hebt en de game wordt afgesloten dan is op zijn minst **de sfeer verpest** om dat je kind loopt te mokken omdat het NU moest stoppen terwijl de game nog niet was afgelopen.

Draai het eens om

Je bent nog aan het gamen zie ik? Ja dat klopt. Hoe lang duurt je potje nog? Lastig te zeggen. Na dit potje wil ik graag dat je stopt omdat.... Nu al moet dat echt? **Ik snap dat je dat jammer** vindt maar ja het moet echt omdat...

Ik garandeer niet dat er niet gemokt wordt, **stoppen met gamen is namelijk één van de lastigste dingen die er is** maar het scheelt je in ieder geval stemverheffing en strijd. Je geeft aandacht aan het potje en dat het jammer is om te stoppen en niet aan het moeten stoppen. Daarmee heb je **de strijd al voor de helft gewonnen.**



Bonus
Tip

Verplaatst je wat vaker in de wereld van je kind en er zal een nieuwe wereld voor je open gaan

TIP 3

Kijk eens in de spiegel

Vraag je eerlijk af wat doe je zelf ?

Weet dat je kind je spiegelt en je helpt jezelf te **helen** zodat je niet alleen makkelijker met je kind kunt **verbinden** maar ook met jezelf.

Wat doet het gedrag van je kind met jou? Wat doet het met jou als je kind niet naar je luistert? Voel jij je afgewezen? Niet gehoord en gezien? Raakt dit oude pijn bij jou? Uit jouw kindertijd misschien?

Voel goed bij jezelf of dit zo is en zo ja, kijk dan of je hier iets mee kan doen of er hulp bij kan zoeken.

Ik hoor mezelf terug

Denk je dat wel eens als je je kind wat hoort zeggen? Of tegen jou een grote mond of uitspraak heeft die nogal bijdehand is?

Een andere manier van **in de spiegel kijken** is letterlijk jouw gedrag onder de loep nemen. Schreeuw je zelf snel? Zit je zelf veel op je telefoon? **Laat zelf ook het gedrag zien** wat je wilt zien van je kind. En **vergeef het jezelf** als het een keer niet lukt om een voorbeeld te zijn. Je bent ook maar een mens, net als je kind ;-)



*Bonus
Tip*

Ga samen met je kind voor de spiegel staan en trek net zolang gekke gezichten tot jullie samen de slappe lach hebben. Lachen is super gezond!

TIP 4

Het benoemen van gewenst gedrag

Gebruik de GG regel

Als je wat oudere kinderen hebt dan vliegen de OMG en de GG je waarschijnlijk om de oren, zeker als ze online gamen. Met **GG** bedoelen onze kinderen Good Game tijdens het gamen maar wat ik ermee bedoel is **Goed Gedaan**.

Wat doe jij met goed, of liever nog gewenst gedrag (want laten we eerlijk zijn, wat is goed en wat is slecht) van je kind? Geef je daar aandacht aan?
Of geef je alleen aandacht aan “slecht gedrag”, **gedrag wat je niet wilt?**

GG, **het benoemen van gewenst gedrag**, is een eenvoudige manier om je kind het gevoel te geven dat het gezien wordt en dat het het goed doet. En dat wil eigenlijk ieder kind, **gezien worden** en het goed doen.

Let er maar eens op. Waar zeg je wat van? Wat er niet goed gaat? Wat je niet wilt? Of zeg je ook wel eens op de dag wat er wel goed gaat? Zeg je het niet of te weinig? Verander dat de komende dagen en let erop dat je **wat vaker in plaats van corrigeert een GG laat horen:**

Je bent rustig aan het spelen, dat is fijn of Hé je hebt je tas aan de kant gezet, goed gedaan!
Zo ga steeds **minder corrigeren** en **meer verbinden** met je kind



*Bonus
Tip*

Moet je toch een keer corrigeren laat je kind dan weten dat je hem of haar niet afwijst maar het gedrag niet fijn vindt.
Zeg dit er altijd bij om te voorkomen dat een kind zich niet goed genoeg of afgewezen gaat voelen

TIP 5

Vanuit verbinding aandacht geven

Als je je hart opent voor je kind en vandaar uit een verbinding tot stand kunt brengen kun je beter aanvoelen wat je kind op dat moment echt nodig heeft

Je kunt je hart openen naar je kind door deze simpele oefening:

- ◆ Ga rustig en ontspannen zitten met je voeten op de grond
- ◆ Verbind je voeten met de aarde door je voor te stellen dat er wortels uit je voeten de aarde in gaan
- ◆ Haal een aantal keer diep adem vanuit je buik, leg eventueel je handen op je buik om je hierbij te helpen
- ◆ Leg je handen op je hart en voel de warmte van je handen je hart in gaan
- ◆ Neem je kind in gedachten of zet je kind in gedachten voor je
- ◆ Stel je voor dat je je hart opent voor je kind en dat er vanuit jouw hart een koord naar het hart van je kind gaat
- ◆ Stel nu de vraag aan je kind: wat heb je nodig? Let goed op iedere ingeving die bij je binnen komt. Dit kan zijn in woorden, gevoel, beeld of een ervaring in je lichaam
- ◆ Hoor je bijvoorbeeld rust of vrijheid dan weet je dat je op die gebieden je kind wat extra aandacht of juist ruimte kunt geven. Krijg je opeens pijn in je buik? Grote kans dat je kind daar last van heeft en het daarom hangerig of dreinerig is of slecht kan slapen

*Bonus
Tip*

Je kunt het ook voor jezelf uitproberen door de verbinding met jezelf te maken en aan je eigen hart te vragen wat je nodig hebt. Of deze oefening met je partner doen voor meer verbinding in jullie relatie.

TIP 6

Zet een stap achteruit

Bij extreme boosheid van je kind

Word je kind extreem boos als je een keer nee zegt? Krijg je je kind niet meer rustig als het boos is? Veel kinderen raken overprikkeld op school doordat er zoveel om hen heen gebeurt. Deze overprikkeling moeten ze ontladen maar omdat ze zoveel voelen wat ze niet begrijpen kunnen ze alleen maar primair, vanuit pure emotie, reageren.

Ga je dan corrigeren op gedrag dan is de boodschap die je kind eigenlijk hoort: **ik doe het niet goed, zie je wel, ik ben niet goed genoeg...** En dan komt alle spanning in alle hevigheid eruit. Door te blijven corrigeren gooi je eigenlijk alleen maar olie op het vuur **terwijl je het zo goed bedoelt.**

Correctie heeft op zo'n moment geen zin, je kunt je kind echt niet meer bereiken. Doe je dat toch dan gaat het van kwaad tot erger, tot jullie beide compleet overstuur zijn of extreem boos op elkaar.

Zet een stap achteruit

Zet in zo'n situatie een stap achteruit. Probeer zelf rustig te blijven door niet mee te gaan in de emotie en boosheid van je kind. Zo geef je het signaal af dat de boosheid er mag zijn en dat je nabij bent.

Stap letterlijk uit de situatie om te gaan voelen wat er nu eigenlijk achter het gedrag van je kind zit. Dan kan je daar op te reageren zodat je kind zich gezien en gehoord voelt voor wat er eigenlijk is. Zo komt er ruimte om de echte emotie naar boven te laten komen. Waardoor je kind zich opgelucht en vrijer voelt en **de rust in huis weer terug is gekeerd!**

*Bonus
Tip*

Praat op een ander moment met je kind over de extreme boosheid. Vraag wat zou kunnen helpen om zo'n boze bui voor te zijn. Zoek-samen naar een uitlaatklep voor momenten dat de spanning te hoog oploopt.

TIP 7

Zie jezelf als een telefoon

Ook jij mag aan de oplader

Zie jezelf als een telefoon, die moet ook af en toe aan de oplader. Je kind weet heel goed dat als de telefoon of tablet **niet aan de oplader** gaat deze uiteindelijk **helemaal leeg is** en dat je er dan niets maar dan ook echt niets meer mee kunt doen.

Met deze eenvoudige tips kun je ook tussendoor even snel opladen. Want als je **goed voor jezelf zorgt** kun je ook **beter voor je kind zorgen**.

Tip 1 ~ je eigen badkamer moment

Trek jezelf terug in de badkamer, neem een bad met een lekker muziekje en een kaarsje aan. Geen bad of geen tijd? Douche dan iets langer dan normaal. Stel je voor dat je vermoeidheid, onrust en spanning door iedere douchestraal die je huid aanraakt mee wordt genomen en letterlijk door het putje spoelt.

Tip 2 ~ een minimeditatie

Neem bij iedere kop koffie of thee die je zet echt even de tijd om het zittend op te drinken. Neem de warme kop in je handen en houd deze bij je buik. Adem naar de warme kop toe zodat je ademhaling automatisch zakt richting je buik en je direct meer rust gaat voelen. Zo heb je een aantal keer per dag een kleine mini meditatie.

Tip 3 ~ de vroege ochtend is voor jou

Ga gelijk met je kinderen naar bed als ze al wat ouder zijn. Leg je erbij neer dat je in de avond het huis niet voor jezelf hebt. Pak de tijd voor jezelf in de vroege ochtenduren als je kind uitslaapt en de energie in huis of buiten nog heel rustig is. Op deze manier heb je toch een moment voor jezelf zodat je de dag opgeladen kunt beginnen!



*Bonus
Tip*

Maak een lijstje met dingen die jou opladen, die jou energie geven en waarmee jij je kunt ontspannen. Voel je de spanning, onrust en irritatie oplopen, gun jezelf dan een time-out en ga iets van jouw lijst doen. Zo kun je op je eigen manier ontspannen en opladen.

TIP 8

Communiceer eerlijk en open

Zeg hoe je je voelt en wat jij wilt

Zeggen wat je voelt is erg moeilijk. Tegen je kind zeggen hoe je je voelt is al helemaal lastig. Weet dat je kind het haarfijn aanvoelt als er iets met je is. Als je dan net doet alsof je je prima voelt of met een algemene reden komt waarom je iets niet wilt dan denkt je kind dat het aan hem of haar ligt.

Wees daarom altijd eerlijk in je communicatie met je kind. Natuurlijk betekent dit niet dat je je diepste gevoelens of pijnen met je kind hoeft te delen. Maar het betekent wél dat je **eerlijk kunt zeggen** dat je moe bent omdat je slecht geslapen hebt en dat daarom je lontje wat korter is. Of dat je spierpijn hebt van het sporten en daarom geen uren kunt bouwen met lego op de grond.

Emoties mogen er zijn

Door eerlijk te zijn naar je kind leert je kind om een beetje rekening te houden met hoe jij je voelt. Ook leert je kind dat **emoties en gevoelens er mogen** zijn. Zo durft je kind zelf ook steeds meer te zeggen hoe het zich voelt.

Hierdoor zou het zomaar kunnen **dat boze buien van je kind gaan afnemen** omdat je kind deze voor is zijn door zijn of haar gevoel te uiten. Net zoals jij een uitbarsting voor kunt blijven door eerlijk te zeggen dat je je dag niet hebt.



Bonus

Toch een keer een uitbarsting? Je bent ook maar een mens.

Zeg sorry tegen je kind en leg uit waardoor het kwam.

Tip

Zo weet je kind dat het niet aan hem of haar heeft gelegen en dat sorry zeggen heel helpend kan zijn voor de ander.

TIP 9

Pas je regels aan

Zijn de regels haalbaar voor je kind ?

Kijk eens goed naar de regels die je hebt opgesteld. Verplaatst je hierbij in je kind of nog beter... hoe was het voor jou die regel als kind opgelegd te krijgen?

Vaak nemen we **ongemerkt regels over** waar we ons zelf als kind ook aan moesten houden. Je bord leeg eten of iedereen een hand geven als je een volle kamer inkomt bijvoorbeeld. Terwijl je het liefst in een hoekje was weggekropen.

Het kan zijn dat je **zoveel regels** hebt opgesteld dat je kind er nooit aan kan voldoen. Met als gevolg dat jij wordt teleurgesteld, steeds weer opnieuw.

Heb je bijvoorbeeld als regel dat je altijd om een bepaalde tijd wilt eten maar is je kind dan net thuis van sporten of nog maar een uur thuis uit school? Dan wil je kind vast eerst even wat anders doen voor er weer iets moet. Net zoals jij na een drukke dag eigenlijk liever eerst even wat voor je zelf wilt doen.

Regels zijn soms nodig maar weet dat je kind **een eigen individu** is waar een bepaalde regel misschien wel helemaal niet bij past. Zodra je je dat beseft is het eigenlijk wel **logisch** dat je kind daar onmogelijk aan kan voldoen.

Pas dan de regel aan je kind aan, dat scheelt een hoop frustratie voor jezelf en voor je kind

Bonus

Tip

Je kunt je kind niet veranderen. Je kunt alleen veranderen hoe jij op je kind reageert.

TIP 10

Laat de controle los

Neem het leven niet zo serieus

Zing, dans en geniet van de kleine dingen.

Doe eens gek alleen of samen met je kind.

Schaamt je kind zich voor je? Laat ook dat los...

Beter een ouder die zichzelf durft te zijn als voorbeeld dan de perfecte ouder... voor zover die bestaat dan hè?!

Goed is het nieuwe perfect



Is je intentie goed dan is het altijd goed



Bonus

Maak samen met je kind een lijst van dingen waar jullie beide heel blij van worden.

Tip

Plan deze geluksmomentjes in om ze niet te vergeten of nog beter... **doe het spontaan!**

Meer tips, inspiratie & ondersteuning

Ik hoop dat je veel plezier en inspiratie hebt beleefd tijdens het lezen van de tips. De volgende stap is om ze in de praktijk te brengen. Begin gewoon met één van de 10 tips en pas deze toe. Kijk na een paar dagen wat het je brengt en pas dan de volgende tip toe.

Denk je na het lezen van de 10 Tips hier wil ik nog wel meer van weten? Dan inspireer en ondersteun ik je graag verder. Dat kan op verschillende manieren, er zit vast wel een manier bij die bij jou past.

- **Tips en inspiratie** voor meer verbinding met jezelf en je kind. Schrijf je in via deze [link](#) en ontvang iedere week een liefdevolle mail.
- Wil je meer weten over hechting en de gevolgen van onveilige gehechtheid? Meld je dan aan voor de Facebook groep De Cirkel van Veilige Gehechtheid via deze [link](#). Het is een veilige plek waarin iedereen wordt gezien en gehoord. Je bent van harte welkom!
- **Volg me op Facebook of Instagram.** Hier deel ik inspirerende berichten voor jou en je kind.
- **Verskillende vormen van Coaching en Begeleiding.** Altijd persoonlijk en aangepast aan jou en je kind. Neem een kijkje op [mijn website](#) of neem [contact](#) met me op voor meer informatie of het maken van een afspraak.

Ik kijk er naar uit om van je te horen en jou en je kind verder te mogen inspireren!

Liets,

Simone



Kids are not attention seeking,
they are connection seeking

Praktische informatie

Dit is een uitgave van Dichter bij jou met Simone

Ik hoop dat mijn tips veelvuldig worden gelezen en toegepast. Hierdoor hoop ik een bijdrage te leveren aan een (nog) liefdevollere verbinding tussen ouder en kind. Als door één van mijn tips de wereld weer een klein beetje liefdevoller wordt dan is mijn E-Book geslaagd.

Ken je andere ouders voor wie deze tips ook waardevol zijn? Deel de tips met ze of stuur ze deze [link](#) zodat ze eenvoudig zelf alle tips kunnen downloaden.

Meer informatie over mij en mijn praktijk Dichter bij jou met Simone vind je op mijn website:

<https://www.dichter-bij-jou.nl>

Wil je contact met me opnemen?

Je kunt me mailen via simone@dichter-bij-jou.nl

Liever bellen of een WhatsApp sturen?

Dat kan natuurlijk ook via [06-24920623](tel:06-24920623)

The children who need the most love
will ask for it in the most unloving ways