



Minder strijd met je kindje

Eenvoudige aanpassingen,
groot effect

PRAKTIJK LICHT 

www.praktijklicht.be

welkom@praktijklicht.be

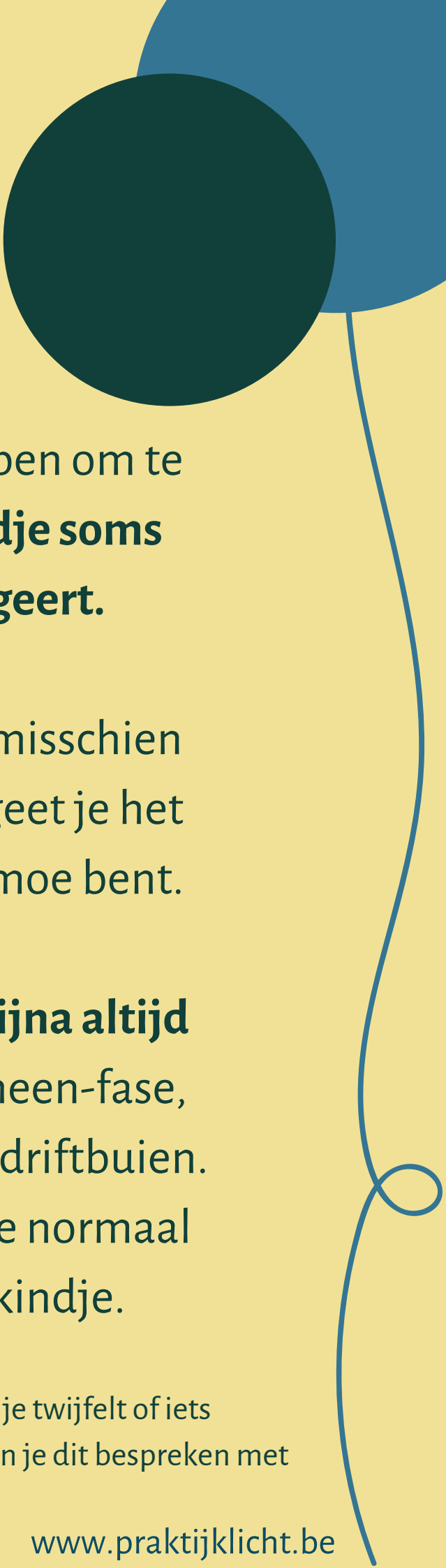
A decorative graphic in the top right corner consisting of two overlapping circles, one dark teal and one medium blue, with a thin blue line extending downwards from the bottom of the circles.

Ben je op zoek naar **meer rust en verbinding met je kindje?**

Met deze inspiratiekaart met 9 tips, kan je meteen aan de slag.

Gebruik ze om te experimenteren en leren. Want elk kindje is uniek, jij bent uniek en jullie situatie is uniek. wat wil zeggen dat er geen magische oplossingen zijn.

En misschien zit de juiste oplossing voor jou en je kindje er wel bij.

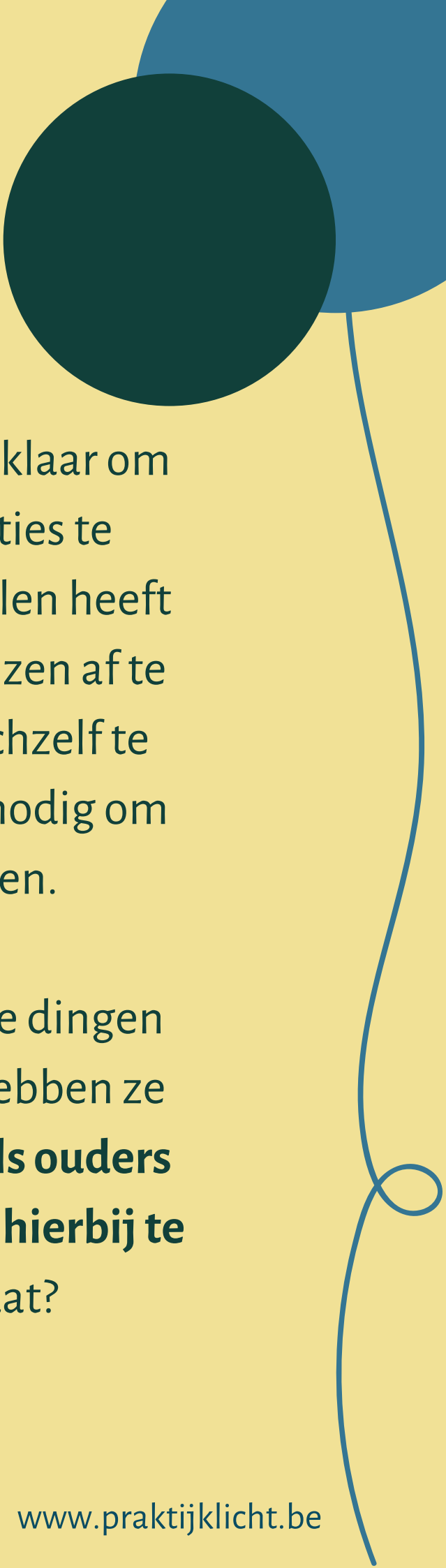
A decorative graphic in the top right corner consisting of two overlapping circles, one dark teal and one medium blue, with a thin blue wavy line extending downwards from the bottom of the circles.

Eerst en vooral kan het helpen om te **begrijpen waarom je kindje soms reageert zoals het reageert.**

Misschien weet je dit al of misschien nog niet. Of misschien vergeet je het soms in de drukte of als je moe bent.

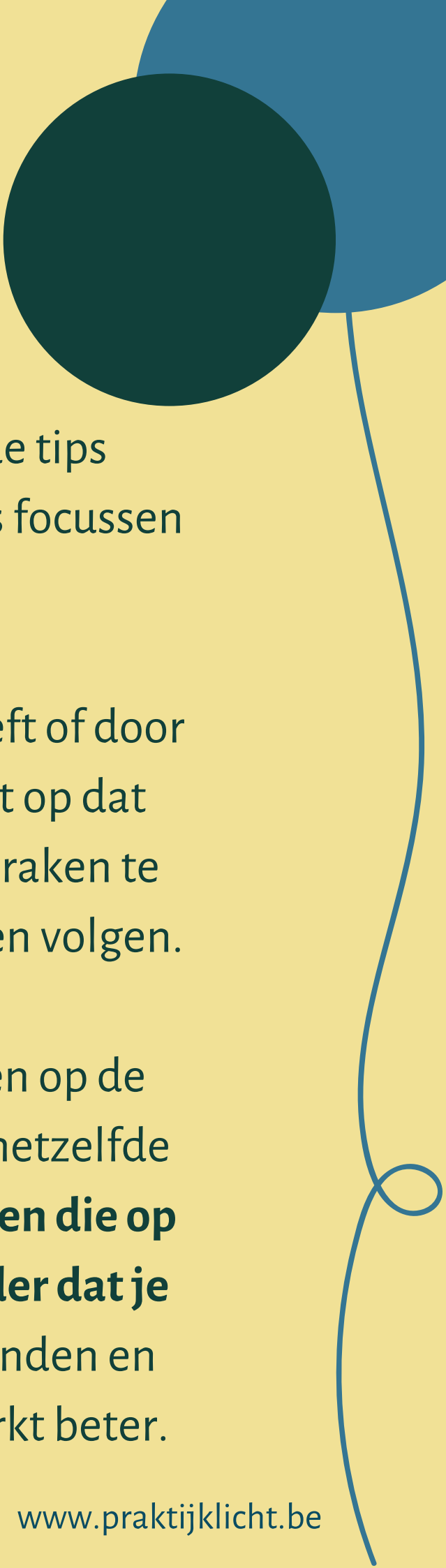
Wat je kindje doet, **hoort bijna altijd bij de ontwikkeling***. Een neen-fase, emoties moeilijk reguleren, driftbuien. Het zijn allemaal dingen die normaal zijn bij een opgroeiend kindje.

*Uiteraard zijn hier uitzonderingen op. Als je twijfelt of iets normaal is en bij de ontwikkeling hoort, kan je dit bespreken met een professional.

A decorative graphic in the top right corner consisting of two overlapping circles, one dark teal and one medium blue, with a thin blue line extending downwards and curving to the right.

Dat **kleine brein** is nog niet klaar om al zelf al die heftige emoties te verwerken. Om te ontwikkelen heeft je kindje het nodig om grenzen af te tasten. Om de weg naar zichzelf te vinden, heeft je kindje het nodig om autonomie op te zoeken.

Niemand van ons, kon al die dingen al als we klein waren. We hebben ze allemaal moeten leren en **als ouders hebben we de kans om hen hierbij te helpen.** Hoe mooi is dat?

A decorative graphic in the top right corner consisting of two overlapping circles, one dark teal and one medium blue, with a thin blue line extending downwards from the bottom of the circles.

Dat wil ook zeggen dat de tips hieronder in de eerste plaats focussen op **verbinding**.

Als je kindje een driftbui heeft of door heftige emoties gaat, is het op dat moment niet klaar om afspraken te maken of grenzen te horen en volgen.

Met weerstand antwoorden op de weerstand van je kindje, is hetzelfde als een **deur proberen openen die op slot zit met de sleutel, zonder dat je de sleutel hebt**. Eerst verbinden en dan pas grenzen stellen werkt beter.

TIME IN (kindje)

Als we merken dat de emoties hoog oplopen, hebben we soms de neiging om afstand te nemen of bijvoorbeeld naar straf te grijpen. Probeer eens het omgekeerde. Ga **dichtbij** je kindje, geef een knuffel, praat op ooghoogte. Kan je in **nieuwsgierig** zijn naar wat er bij je kindje omgaat?

TIME IN (jezelf)

Emoties van onze kindjes, triggeren vaak iets bij onszelf. Soms omdat je gewoon helemaal uitgeput bent en soms raken ze iets dat we vroeger zelf moeilijk vonden. Je kan je afvragen: **wat gebeurt er hier bij mij dat dit zo hard binnen komt?** Wat heb ik nodig om mezelf tot rust te brengen?

RUIMTE (emoties)

Als je toelaat dat je kindje verdrietig of boos mag zijn (over iets dat voor jou heel klein lijkt, maar voor hen niet) en dit **niet probeert op te lossen**, vind je vaak zelf ook al meer rust.

Eenvoudige
aanpassingen,
groot effect



*Gebruik de 4-7-8
ademhaling om tot rust te
komen. 4 tellen inademen, 7
tellen inhouden, 8 tellen
uitademen. Doe dit een paar
keer om je zenuwstelsel tot
rust te brengen.*

(geen) VRAGEN

Als er geen keuze is, stel dan geen vraag.

Zeg bijvoorbeeld niet 'gaan we onze schoenen aandoen?', maar wel 'we gaan onze schoenen aandoen. Dat is een verwarrende boodschap, het lijkt alsof je een keuze geeft, maar eigenlijk is die er niet.

AUTONOMIE

Anderzijds kan je wel aan de nood aan autonomie tegemoet komen door **daarna keuzeopties te geven.**

Bijvoorbeeld: Ga je zelf je schoenen aandoen of heb je graag hulp? Welke schoenen wil je graag aandoen.

STEM VERLAGEN

Als we iets heel duidelijk willen maken, hebben we soms de neiging om onze stem te verhogen. Bij kindjes (en ook bij oudere mensen trouwens:) werkt dat omgekeerd. Probeer eens om net **rustiger en stiller te praten** als je merkt dat alle volumes omhoog gaan.

Eenvoudige
aanpassingen,
groot effect

VOORSPELBAARHEID

Als volwassenen weten wij heel goed wat er komt. We hebben het vaak zelf gepland. Kindjes weten dit meestal niet. Wat we vragen komt heel vaak uit de lucht gevallen. Daarom kan het helpen om **op voorhand uit te leggen wat er komt** en waar mogelijk structuur en routine te voorzien.

TIJD

En soms is er naast voorspelbaarheid, **gewoon wat tijd nodig**. Om iets te laten binnen komen. Het kan gebeuren dat je iets vraagt of zegt en je kindje helemaal in weerstand gaat. Als je dat dan even (soms zelfs maar een paar minuutjes) los laat en opnieuw probeert, kan de situatie al heel anders zijn.

GELOOF wat je zegt

Last but not least: geloof wat je zegt. Of het nu gaat over aanvaarden van emoties of een grens die je stelt. Kinderen hebben de beste voelsprietten om te weten of je iets meent of niet. Vraag jezelf dus even af: **meen ik dit echt, kom ik authentiek over?**

Eenvoudige
aanpassingen,
groot effect



Gebruik een timer of een leuke keukenwekker om aan te kondigen wat er komt. “We zetten de timer aan zodat je nog even kan spelen. Als die afgaat, vertrekken we”



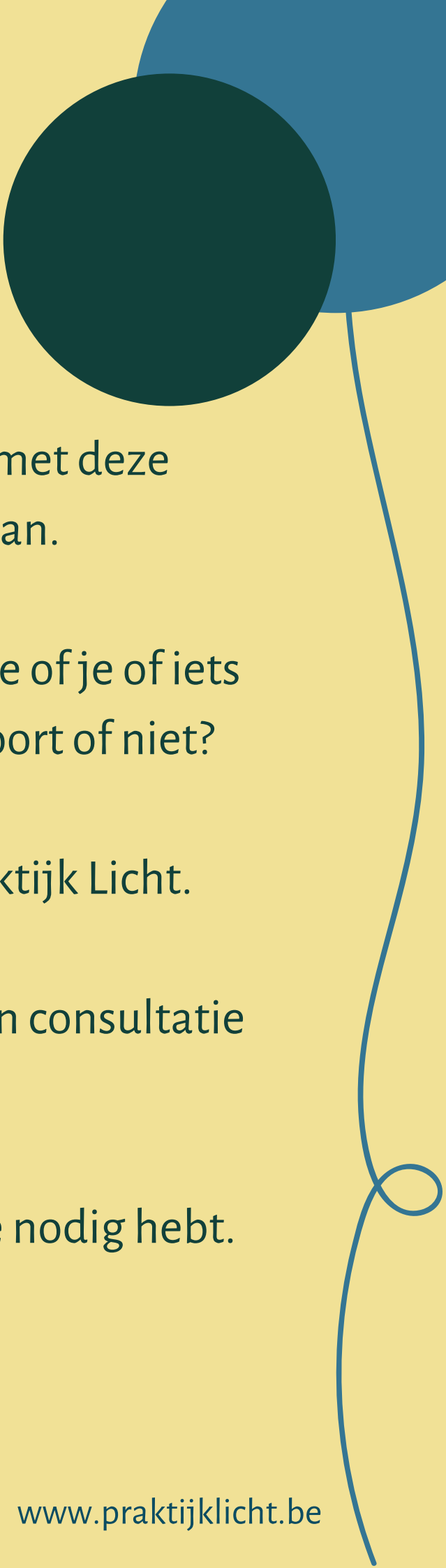
Nog eentje om af te sluiten:

Opvoeden en ouder zijn van jonge kindjes is een uitdaging.

Elke ouder twijfelt wel eens, voelt zich soms onzeker. Je bent niet alleen.

Je doet ongetwijfeld kei hard je best en dat is helemaal goed zoals het is. Jij bent de beste ouder voor je kindje.



A decorative graphic in the top right corner consisting of two overlapping circles, one dark teal and one medium blue, with a thin blue line extending downwards from the bottom of the circles.

Ik hoop van harte dat je met deze
inspiratie op weg kan.

Is dat toch niet zo of twijfel je of je of iets
echt bij de ontwikkeling hoort of niet?

Dan kan je terecht bij Praktijk Licht.

Voor een doorverwijzing, een consultatie
of een traject.

We zoeken samen uit wat je nodig hebt.

Liefs,
Marianne