

7 TOOLS
VERBINDING
MET JE KIND

Kind blij, jij blij!



Kindercoach Fiona

WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT



Inhoud

Over Fiona	2
Waarom deze gratis tips	3
Tip 1: Gerichte aandacht	4
Tip 2: Je kind als spiegel	5
Tip 3: Zorg goed voor jezelf	6
Tip 4: Contact & verbinding	7
Tip 5: Luister naar je kind	8
Tip 6: Liefdevol begrenzen	8
Tip 7: Begeleid je kind	9
Samenvatting	10
Afsluiting	11

**'Geef elk kind een coach
en over 20 jaar
ziet de wereld er veel beter uit'
(Kindercoach Jeannet Bakker)**

Kindercoach in Friesland

Voordat ik kindercoach in Friesland werd werkte ik in het speciaal basis en voortgezet onderwijs waarin ik kinderen begeleidde met gedragsproblemen. Toen ik van Arnhem naar Friesland verhuisde kwam ik in het reguliere onderwijs terecht.

Binnen het speciaal basis en voortgezet onderwijs ligt de bakermat van mijn loopbaan. Toen ik van Arnhem naar Friesland verhuisde kwam ik in het reguliere onderwijs terecht. Inmiddels ben ik ruim zesentwintig jaar gym juf op verschillende basisscholen. Ik vind het heerlijk om te zien hoe kinderen in het bewegingsonderwijs hun eigen mogelijkheden ontdekken. In mijn lessen stel ik ze graag voor uitdagingen om te groeien.

Coachende rol in onderwijs

Naast het lesgeven heb ik onder andere kersverse groepsleerkrachten begeleid met het organiseren en het geven van bewegingsonderwijs. Ook verzorg ik motorische remedial teaching (MRT) waarin ik jonge kinderen extra ondersteun bij de ontwikkeling van hun motorische bewegingsgedrag. Hierdoor kunnen kinderen op school beter meekomen met lezen, schrijven en rekenen.

Mijn rol als kindercoach

Binnen het reguliere basisonderwijs kreeg ik steeds vaker te maken met kinderen die in hun dagelijkse leventje vastliepen door problemen. De samenleving is zo veeleisend geworden dat veel kinderen moeite hebben zich staande te houden. Op school was het niet mogelijk om deze kinderen intensiever te begeleiden en een extra steuntje in de rug te geven. Voor deze kinderen en ouders kan ik juist iets betekenen.



In 2015 heb ik de opleiding kindercoaching bij BGL & Partners succesvol afgerond. Sindsdien is het mijn missie om met persoonlijke begeleiding elk kind richting zijn of haar doel te coachen.

In een veilige en vertrouwde omgeving kan jouw kind al spelend experimenteren met ander of nieuw gedrag om zo met lastige situaties te leren omgaan. Dit is belangrijk voor nu, maar zeker ook voor in de toekomst.

Ik geloof dat de toekomst van de wereld om ons heen sterk afhangt van een beter begrip van onze innerlijke wereld. Ik wil een brug slaan tussen de innerlijke wereld van het kind met de wereld om hem heen.

Waarom deze gratis tips

Schiet jij regelmatig uit je slof? Een kleine irritatie of ergernis die uitgroeit uit tot een zacht borrelende vulkaan die dan plotseling tot uitbarsting komt: "En nu is het genoeg!" Ben je de driftbuien van je kind zat? Lukt het je niet meer om hem te kalmeren? En je wilt juist zo graag je kind op een respectvolle manier opvoeden. Je gaat liever in gesprek dan je macht gebruiken. Hoe je je best ook doet, het lukt maar niet. Ook al pas je alles toe zoals het je wordt geleerd.

Het kan natuurlijk ook zijn dat je niet zo'n makkelijk kind hebt. Hij is snel boos, vaak dwars, bazig, impulsief. Soms lijkt hij onbereikbaar. Je wordt er moedeloos en onzeker van. En af en toe zou je 'm achter het behang kunnen plakken. Waarom heb je die strijd?

En herken jij de situaties met je gezin waarin de hectiek de boventoon voert, zoals 's tijdens de 'ochtendspits' voordat iedereen de deur uitgaat of rond etenstijd 's avonds? Het rennen op sommige dagen van hot naar her om alles wat op het programma staat af te werken en alles doen om snel iedereen op tijd op de juiste plek te krijgen. Dat gaat meestal ten koste van je tijd en aandacht voor je kind, die echte verbinding met je kind.

Het is zo belangrijk om in de jongere jaren die basis van verbinding te leggen. De moeilijkere jaren moeten dan nog komen. De tienertijd; de tijd dat je kroost zijn eigen weg zoekt en je elkaar niet altijd zal begrijpen.

Verbondenheid als basis voor de ontwikkeling van kinderen

En dan zie je ouders die er zonder al te veel drama in slagen om prachtige kinderen groot te brengen. Deze ouders lijken goed in hun vel te zitten en hun kinderen doen het goed. Wat is het geheim? Wat doen zij anders?

Om te beginnen praten zij anders tegen hun kinderen en zichzelf. Zij kijken op een andere manier naar het gedrag van hun kinderen. Contact is het geheim van deze ouders. Contact? Ja, door echt in contact en verbinding te zijn vooral te blijven als hun kind overstuur of boos is helpen zij hem zijn emoties te uiten en weer onder controle te krijgen. Bovendien komen boze buien minder voor en duren ze minder lang.

Hoe meer contact en verbinding je hebt met je kind, hoe beter hij zich zal ontwikkelen, hoe lekkerder hij in zijn vel zit en hoe makkelijker de dingen gaan. Kinderen leren er ook van om van zichzelf en anderen te houden, en dat maakt zowel je kind als jou gelukkiger!

Daar kan ik je bij helpen. Om te beginnen met dit mini e-boek geef ik je 3 gouden tips als basis voor een ontspannen contact met je kind.

Tip 1: Geef gerichte aandacht

Het ouderschap draait niet om wat je kind doet, maar om jouw reactie daarop. Wat speelt er in jouw hoofd af, in jouw brein? En wat is hierna jouw reactie? Wanneer er een driftbui op komst is, kan jou reactie ervoor zorgen dat die oplost, of juist in een tornado verandert. Er is altijd een keuze.

Gerichte aandacht is een keuze die je steeds opnieuw kunt maken. Aan jou de keus dus om je kind wel of niet jouw volle 100% aandacht te geven. Weet dat je kind persoonlijk meer groeit als je hem of haar meer aandacht geeft. Een kind dat voldoende gerichte aandacht van zijn ouders krijgt ervaart keer op keer dat hij de moeite waard is en voelt zich gezien en gehoord op die momenten. Een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Neem de tijd om echt te luisteren er te zijn zonder dat je als maar goeie raad geeft.

Hoe mindful ben jij? Met aandacht luisteren, op dezelfde ooghoogte van je kind, zonder te oordelen of te onderbreken en met verwondering voor zijn verhaal. Hoe anders is het wanneer je op goed geluk een 'hmm' of 'o ja...' mompelt terwijl je ondertussen met andere dingen bezig bent. Je kind heeft feilloos door wanneer het wel of niet jouw volle aandacht heeft.

Weet dat je kind persoonlijk meer groeit als je hem of haar meer aandacht geeft. Mijn motto 'Wat je aandacht geeft, groeit' is hier zonder meer van toepassing.



Tip 2: Je kind als spiegel

Merk je dat je kind niet lekker in zijn vel zit? Je kind is anders in zijn gedrag, in zijn spel of met eten en slapen. Vraag je dan eens af hoe het met jou gaat. Dat kan (onbewust) een behoorlijke impact hebben op hoe hij zich voelt en gedraagt. Kinderen spiegelen door gedrag, dromen, spel en zelfs ziekte de innerlijke wereld van hun ouder(s).

Wil je graag dat je kind leert rustig en respectvol naar anderen te zijn en dat hij rustig vertelt wat hem dwarszit? Realiseer je dan dat jouw non-verbale houding, intonatie, specifiek woordgebruik, snelheid van praten en ademhaling kunnen overgenomen worden door je kind. Als je dus zelf liefdevol, rustig en respectvol naar je kind kijkt en klinkt, is de kans het grootst dat je kind dat overneemt.

Vraag jezelf af waar je moeite mee hebt van je kind. Wat raakt je of roept van alles bij je op? Vaak zegt het dus iets over jou, jouw normen en waarden, jouw eigen allergie voor iets. Vaak voert het terug naar jouw kindertijd, naar wat jij hebt moeten wegstoppen, ontkennen, zo zeer dat je het je niet meer bewust bent. Je zogenaamde blinde vlek.

De grote emoties als verdriet, boosheid, angst worden vaak door kinderen gespiegeld. Sta hier eens bij stil. Kijk als het ware in de spiegel die jou kind je voorhoudt. Wordt bewust en denk na hoe je kan werken aan het helen van je eigen oude stuk. Veel gedragingen bij kinderen verdwijnen wanneer ouders hun oude stuk weten te helen of op te lossen. Het hoeft ook niet meer gespiegeld te worden.

Confronterend? Ja, best wel. In de spiegel kijken, daar heb je lef voor nodig. Je kunt het ook anders bekijken. Zie het als een cadeau van je kind. Jij wilt je kind gelukkig zien en je kind wilt jou gelukkig zien.



TIP:

KINDEREN KUNNEN
JOU GEWELDIG
NADOEN.

DUS GEEF ZE IETS
GEWELDIGS OM NA
TE DOEN.

KINDERCOACHFIONA.NL

Tip 3: Zorg goed voor jezelf

Denk aan de veiligheidsinstructies in het vliegtuig waar verteld wordt dat ouders eerst hun eigen zuurstofmaskers moeten opzetten.

Als kind heb ik vaak gevlogen en vroeg ik mijn vader waarom ouders als eerste hun zuurstofmasker moesten opzetten. Ik vond dat namelijk vreselijk oneerlijk, immers 'kinderen gaan toch voor?' dacht ik, als klein meisje. Mijn vader legde mij uit dat ik nog niet bij de masker kon en bovendien nog niet wist hoe ze werkten. Als hij wegvalt, kan hij mij en zichzelf niet redden. "Hmm," ik herinner me dat dat wel een nadenkertje voor me was.

Zelfs als we, als ouders, ons leven besluiten op te offeren voor onze kinderen, is het onze verantwoordelijkheid om eerst ons eigen zuurstofmasker op te zetten.



ZORG GOED VOOR
JEZELF:

"LAAD JE BATTERIJ
REGELMATIG OP

ZODAT JE MET
AANDACHT ER KAN
ZIJN"

KINDERCOACHFIONA.NL



Tip 4: Contact & Verbinding

Het steeds opnieuw je volledige aandacht richten op één bezigheid brengt veel rust in je drukke leven. Dit werkt ook door bij je kinderen, want zij nemen automatisch jouw bewuste kijk over. Kinderen kopiëren nou eenmaal hun ouders. Natuurlijk is het ook extra fijn als je kind volledig jouw aandacht krijgt en die niet hoeft te delen met je telefoon, computer, krant etc.

Probeer het maar eens om een paar dagen bewust stil te staan bij meer contact en verbinding met je kind. Het helpt om er een automatisme van te maken en laat je ervaren wat het effect ervan is. Probeer het volgende eens:

- Je kind te bemoedigen over iets wat hij heel aardig heeft of goed geprobeerd heeft. Hier gaat het om het proces.
- Plan een (vaste) gezinsavond. Een avond dat iedereen er is, telefoons en computers uit, en samen iets bedenken voor de avond en ontspan en geniet. Of start een familietraditie zoals 'eerste-zomerdag-stranddag, de 'eerste winterdag-chocomelkparty,' of de 'zondagochtend brunch.'
- Vertel je kinderen dat je elke dag met elk van hen een 'wij-moment' in plant waarop je echt met je kind speelt, klets of samen bent. Geef het een speciale naam, of de naam van je kind: het Erik-moment.
- Hou de hele dag door contactlijntjes met je kind.



Tip 5: Luister naar je kind

Veruit de belangrijkste stap om te doen om de verbinding met je kind in stand te houden is naar hem luisteren. Leer hem niets, adviseer niets en kom niet met een oplossing. Allereerste behoefte van je kind is gehoord en gezien worden zonder oordeel. Geef hem de gelegenheid om zelf tot een oplossing te komen door jouw mening of oplossing zoveel mogelijk uit te stellen. Kinderen willen meer luisteren als jouw band met hen goed is.

Tip 6: Liefdevol begrenzen

We schieten in alle hectiek of irritatie vaak heel snel in de correctie, terwijl het zoveel beter werkt als we eerst eens beginnen met informeren wat onze kinderen aan het doen zijn. In hun fantasie is er namelijk heel vaak een duidelijke en begrijpelijke reden voor.

Een kind heeft grenzen nodig om zich veilig te voelen. Maar waarom eigenlijk en hoe bepaal je de grenzen? Grenzen bieden structuur. Ze maken de wereld van een kind overzichtelijk en voorspelbaar. Je weet als kind waar je aan toe bent. En hoe begrenst je op een liefdevolle manier?

- Maak eerst contact voor je corrigeert door naar je kind toe te gaan en kom op ooghoogte. Blijf rustig en duidelijk. In verbinding blijven terwijl je grenzen stelt.
- Maak goede afspraken met elkaar, zodat in huis een zekere rust en veiligheid te vinden zijn. Vooral hele kleine kinderen houden van voorspelbaarheid.
- Spreek je kind aan op zijn gedrag en niet op de persoon. Het gaat om wat hij doet i.p.v. hem zelf. Dus 'Je *doet* nu gemeen' i.p.v. 'je *bent* gemeen.' Met het tweede voorbeeld tast je het zelfbeeld van je kind aan. Wijs nooit je kind zelf af.
- Logische en leerzame consequenties ervaren. Logische consequenties zijn bedoeld om te zorgen dat je kind iets verbetert en hebben een leereffect. Ze staan in verband met wat er is gebeurd. Bv: wanneer je kind bij het alleen buiten spelen na duidelijke instructie tóch alleen oversteekt, kan hij misschien beter nog niet alleen buiten spelen.

*'Laat de controle los,
maar nooit het contact.'*

Tip 7: Begeleid je kind

De zin van leren omgaan met emoties

Emoties spelen in bijna alles een grote rol. Zo kun je een groot project niet met succes afronden als je bent lamgeslagen van angst. Je kunt je huwelijksproblemen niet oplossen als je je niet kunt verplaatsen in je partner. Om iets te kunnen leren op school moet je kind om kunnen gaan met zijn onzekerheden en moet hij zichzelf kunnen motiveren. Grip op emoties en dus grip op gedrag. Kinderen worden zelfbewuster en zijn eerder geneigd mee te werken. Kind blij, jij blij.

Gewenste gedrag stimuleren

Wat zit er achter het ongewenste gedrag? Wat is de reden dat hij zo doet of wat maakt dat iets niet lukt om te leren. Wanneer je iets aan de oorzaak kan doen dan verdwijnt het gedrag vaak vanzelf.

Observeer de momenten waarop het gewenste gedrag er wel of al een beetje is. Benoem die en leer van deze momenten: wat werkt en helpt er op dit moment? Wat kun je ervan meenemen?

Vier successen. Verwoord deze. En deel de successen met belangrijke anderen wat je kind aan het leren is, zodat ze kunnen helpen en steunen.

Je kind met plezier en zelfvertrouwen z'n vleugels uitslaan

De meeste ouders willen dat hun kind succes heeft. Maar wat is succes? Is dat het goed doen op school, studeren, een baan met een goed salaris en veel aanzien? Hoewel je als ouders trots kunt zijn op dat soort succes, wordt je kind er niet noodzakelijk gelukkig door. Geluk heeft weinig te maken met succes zoals het meestal wordt gedefinieerd.

Het hoogste doel dat je uiteindelijk als ouder kunt behalen is je leren met vertrouwen en plezier z'n vleugels uit te slaan. Deze bereik je door te coachen, niet te controleren. Je hoopt dat je kind de motivatie en de moed zal hebben om uitdagingen aan te gaan en ze te overwinnen. Dat is de basis van echt succes. De omstandigheden kunnen verschillen, maar je wilt altijd de uitdaging de baas worden.

7 TOOLS

Verbinding met je kind

REMINDER

Goals



1.

Geef gerichte
aandacht

2.

Zie je kind als
spiegel

3.

Zorg goed voor
jezelf

4.

Geef gerichte
aandacht

5.

Luister naar je
kind

6.

Liefdevol
begrenzen

7.

Begeleid
je kind

NOTES



Kindercoach Fiona
wat je aandacht geeft groeit

Ik hoop dat deze 7 tools je helpen. Heb je nog vragen blijf er niet mee zitten.

Wil je weten hoe ik van betekenis kan zijn voor jouw kind en jou, of wil je met mij kennismaken? Dat kan!

Surf naar mijn website www.kindercoachfiona.nl of meld je aan voor een gratis sessie via kindercoachfiona@outlook.com en ervaar een stukje van hoe ik werk als kindercoach.



INVERSTEREN IN
ONZE KINDEREN
IS INVESTEREN IN
ONZE WERELD."

KINDERCOACHFIONA.NL