



Liefdevol Contact met je Kind

in situaties met een uitdaging

**7 SLEUTELS
VOOR EEN BLIJE MAMA
EN EEN BLIJ KIND**

Patricia Leenaarts

**Copyright © 2017, Patricia Leenaarts
Blij Mama Blij Kind, Wateringen**

www.blijemamablijkind.nl

Tweede druk: oktober 2017

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Inhoud:

Herken jij jezelf in deze uitspraken?	2
Over mij	3
7 Sleutels voor een Blij Mama en een Blij Kind	4
Wat ik voor je kan doen?	5
1. Luisteren: doe je samen	6
2. Slapen: voor meer harmonie	7
3. Eten: gezellig aan tafel	8
4. Rust: een pauzemoment	9
5. Regels: houvast voor iedereen	10
6. Zelfstandigheid: trots en groot	11
7. Ochtendritueel: op tijd op school	12
En Blij Mama en een Blij Kind?	13
Zet je volgende stap, Neem Nu actie!!	14

Voor de leesbaarheid van dit e-book heb ik voor het kind alleen 'hij' en 'hem' gebruikt, natuurlijk kan daar ook 'zij' of 'haar' gelezen worden.

Herken jij jezelf in deze uitspraken?

Kruis aan welke uitspraak voor jou van toepassing is:

- Mijn kind is vaak boos
- Mijn kind is vaak verdrietig
- Mijn kind wil vaak niet eten
- Mijn kind gaat nooit gewoon slapen
- Mijn kind is niet blij
- Mijn kind is vaak stil of teruggetrokken
- Ik begrijp niet goed wat mijn kind wil
- Ik denk dat er iets mis is met het gedrag van mijn kind
- Ik twijfel vaak of ik een goede moeder ben
- Ik denk dat ik de enige ben in deze situatie
- Ik durf geen hulp te vragen aan anderen
- Ik kom nooit toe aan tijd voor mezelf

Heb je twee of meer van deze uitspraken aangekruist?

Ik help je graag met het vinden van een oplossing voor jouw situatie, zodat jij en je kind snel weer een Blij Mama en een Blij Kind kunnen zijn. In dit e-book 'Liefdevol Contact met je Kind in situaties met een uitdaging' krijg je van mij 7 waardevolle sleutels om direct mee aan de slag te gaan in je gezin.

Ik ben ervan overtuigd dat jij de beste moeder bent voor je kind.

Over mij

Mijn passie is om hét verschil te maken in het leven van een kind een daarmee van het hele gezin. Ik haal alles uit het leven wat er in zit en met mijn enthousiasme en inspiratie deel ik dit graag met de mensen om mij heen. Al meer dan 25 jaar werk ik met kinderen en hun ouders. Er is veel mogelijk, veel meer dan je denkt. Ga de uitdaging aan en laat je verrassen door de oneindige mogelijkheden van groei en ontwikkeling voor jezelf en je kind.

Iedere moeder komt tijdens de opvoeding wel eens in een moeilijk fase terecht, maar dat wil niet zeggen dat er geen oplossing voor is. Vaak zie je niet meer wat de oplossing is omdat je zelf midden in de situatie zit. Ik help jou verder om anders met je situatie om te gaan, omdat ik er niet middenin zit en ik met een frisse blik jouw situatie binnen stap. Samen met jou vind ik een oplossing voor jouw situatie.

Ik help jou om weer te ontspannen, waardoor je weer blij wordt.

Zo zie je al gauw weer nieuwe mogelijkheden en het gevoel dat je alles weer aankunt. Het wordt weer gezellig in huis en je kunt meer genieten van je kind en van alles wat jullie samen doen.

Er is niet langer strijd en de rust is weer terug. Je hebt nu een helder beeld hoe je met bepaalde situaties om kunt gaan om heftige conflicten te voorkomen. Dit had je eerder willen weten. Je bent er nu gerust op dat het goed komt. Je hebt een nieuw evenwicht gevonden in je gezin en iedereen is weer blij.

Een Blij moeder en een Blij Kind.

Gefeliciteerd met dit bijzondere cadeau aan jezelf. In dit e-book krijg je van mij 7 waardevolle sleutels die je gemakkelijk in de praktijk ten uitvoer kunt brengen. Het helpt je om een blij en ontspannen moeder te zijn. Als jij vaker een blij moeder bent heeft je kind daar veel plezier van en wordt je kind een nog blijer kind.

In dit e-book lees je hoe je dit kunt bereiken.

- Leer hoe deze waardevolle sleutels jou meer inzicht, rust en vertrouwen geven.
- Ervaar hoe je door meer samen te werken met alle gezinsleden je straks als een geolied team alles aankunt.
- Ervaar hoe je nog meer vreugde en gezelligheid in je gezin creëert door deze sleutels echt toe te passen.
- Ontdek hoe leuk het is als je elkaar nog beter leert kennen en begrijpen.
- Kies de sleutel uit die jou het meeste aanspreekt.
- Ga hier de komende tijd consequent mee aan de slag.
- Gebruik één sleutel tegelijk dan is de kans van slagen groter.
- Daardoor groei jij en je zelfvertrouwen.
- Je hebt meer rust en je voelt je weer blij.

Liefdevol Contact met je kind heeft een positieve invloed in jullie leven.

7 Sleutels voor een Blij Mama en een Blij Kind

Ben jij een **enthousiaste mama** die graag iets nieuws wil leren over de opvoeding van haar kind? Wil jij graag dat je kind **onbezorgd gelukkig** is? Heb jij er alles voor over dat het **goed gaat** in je gezin?

In dit e-book geef ik je 7 waardevolle sleutels die je meer inzicht geven in je gezinssituatie. Het levert jou meer **rust** en **vertrouwen** op om jouw situatie aan te pakken waarvan jij vindt dat het niet zo lekker loopt binnen je gezin.

Sta eens stil bij de situatie zoals hij nu is. Je hebt dit e-book toch gedownload omdat je graag een **blij mama** met een **blij kind** wilt zijn? Als je iets wilt veranderen aan je situatie is het belangrijk om uit te proberen wat bij je past.

Kies eerst **één sleutel** uit die het beste **bij jouw** situatie **past** en ga hiermee actief aan de slag. Pas deze sleutel consequent toe en hou vol. Alleen als je deze sleutel echt toepast hebt kun je zeggen of het werkt.

Veel plezier met het lezen en succes met het in de praktijk brengen!

Deze 7 sleutels zijn gebaseerd op situaties van cliënten uit de praktijk en antwoorden van moeders verkregen uit een enquête!

Wil je nog iets **vragen**?

Wil je **persoonlijke begeleiding**?

Stuur een **e-mail naar**:

Patricia@BlijMamaBlijKind.nl

Focus je op één sleutel tegelijk, dit vergroot de kans van slagen!

Wat ik voor je kan doen?

Zorgen

Iedere moeder maakt wel eens een moeilijke periode door of is onzeker over de opvoeding van haar kind. Ook al is de situatie waarin je nu zit voor jou heel vervelend en heb je het zwaar, er is altijd een oplossing. De eerste en belangrijkste stap om tot een **oplossing** te komen is om hulp te vragen.

Er zijn altijd momenten in de opvoeding dat het niet zo gaat als je graag zou willen. Je kind is verdrietig, boos of dwars en dat geeft veel onrust in je gezin. Dit is een vervelende periode, je bent ongerust en je maakt je zorgen over het **welzijn** van je kind.

Ik ben ervan overtuigd dat jij als moeder alles kunt bereiken wat je wilt. Ik geloof ook dat jullie een fijn en gezellig gezinsleven kunnen hebben waarin jullie zonder ruzie en zonder zorgen, veel plezier met elkaar kunnen beleven. Ik weet zeker dat jij als moeder alle mogelijkheden in je hebt om dit te **bereiken**.

Delen

Ik kan jou met mijn enthousiasme en ervaring een stap vooruit helpen om uit je huidige situatie te komen. Samen zorgen we ervoor dat jullie weer blij en gelukkig kunnen zijn.

In de afgelopen jaren heb ik veel verschillende opvoedmethodes geleerd en uitgetoet. Met deze ervaring heb ik mijn eigen succesvolle en effectieve benaderingswijze ontwikkeld. Op verschillende gebieden vinden er veranderingen plaats die ruimte maakt voor een vervullend en **Liefdevol Contact** met je kind.

Deze manier van benaderen deel ik graag met jou zodat jij en je kind stap voor stap verder komen en straks weer volop kunnen genieten, vooral van elkaar.

In dit e-book vind je 7 waardevolle sleutels die je op weg helpen.

Ervaar hoe je vreugde en gezelligheid in je gezin creëert door met deze sleutels aan de slag te gaan. Ontdek ook hoe leuk het is als je **elkaar** nog beter leert kennen en **begrijpen**.

Als je er tegenop ziet om dit alleen te doen, nodig ik je uit om samen met mij jouw specifieke situatie te bekijken. Zo gaan we **samen aan de slag** om ervoor te zorgen dat jullie weer een Blij Mama en een Blij Kind kunnen zijn.

Klik op deze link om een e-mail te sturen: Patricia@BlijMamaBlijKind.nl

Het is **iedere dag** weer **genieten** als ik **hét verschil** kan **maken** in het leven van een kind en daarmee van het hele gezin.

Ervaar hoe je door meer samen te werken met alle gezinsleden je als een goed geolied team alles aankan.

1. Luisteren: doe je samen

Boos

Je vindt dat je kind slecht luistert, telkens als je iets aan je kind vraagt gebeurt er niets. Hij is vaak druk bezig en reageert niet op je vragen of opdrachten. Soms heb je het gevoel dat hij je wel hoort maar net doet alsof hij je niet hoort. Je merkt dat je boos wordt op je kind omdat hij niet reageert. Je zou liever niet boos willen worden en het graag anders aan willen pakken, maar het lukt je steeds niet. Telkens neem je je opnieuw voor om niet meer boos te worden maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je voelt je schuldig, want ruzie met je kind dat is wel het laatste wat je wilt. Je ziet aan je kind dat hij ook last heeft van al dat geruzie. Het kost jullie veel tijd en energie. Je zou heel graag willen weten wat de oorzaak is waarom je kind niet luistert of waarom hij je niet hoort.

Stress

Stress is precies wat jij ervaart als het gaat om het niet luisteren van je kind. Je voelt je machteloos in deze situatie omdat je niet weet hoe je dit op moet lossen. Je hebt al van alles geprobeerd, maar het lijkt wel of jouw woorden niet echt aankomen bij je kind. Je raakt gespannen en geïrriteerd en hierdoor ontstaat er veel onrust binnen je gezin. Je vindt het lastig om dit met andere moeders te bespreken omdat je je ervoor schaamt dat je kind niet luistert. Als je dit dilemma niet met anderen durft te bespreken kun je ook geen hulp krijgen bij het oplossen ervan. Je schaamt je voor de situatie en je probeert van alles, maar een effectief resultaat heeft het je nog niet opgeleverd.

Rust

Rust is het belangrijkste ingrediënt en een goed hulpmiddel om mee te beginnen als je kind niet naar je luistert. Als je merkt dat je kind niet luistert, las dan eerst voor jezelf even een pauze in. Wacht even met gelijk opnieuw te reageren naar je kind. Als je merkt dat je geïrriteerd raakt kom dan eerst even tot rust voor je het nog een keer probeert.

Afstand

Bekijk nu de situatie eens goed. Vraag jezelf af hoe groot de fysieke afstand is tussen jou en je kind is terwijl je iets aan hem vraagt.

- Is je kind in dezelfde ruimte als jij?
- Kunnen jullie elkaar zien terwijl je hem iets vraagt?

Luisteren vraagt een speciale aanpak waarin jij en je kind zich allebei gehoord en gezien voelen.

De sleutel voor het luisterprobleem

Als je iets vraagt of wilt vertellen aan je kind, zorg er dan voor dat je kind je kan zien. Ga naar je kind toe als je hem iets wilt vragen of vertellen. Kijk waar hij mee bezig is en vraag hem of je even of je hem iets mag vragen. Als jullie contact met elkaar hebben komt je vraag zeker aan en heeft je kind het zeker gehoord. Het lijkt moeilijk, maar het is een kleine moeite en uiteindelijk kost dit jullie minder tijd en energie. Zo voorkom je ook nog eens een hoop stress en ruzie.

2. Slapen: voor meer harmonie

Onmacht

Onmacht is het gevoel wat je ervaart omdat je kind niet wil gaan slapen. Het kost je veel energie en moeite om ervoor te zorgen dat je kind gaat slapen. Als je kind eindelijk slaapt, wordt hij ook nog eens vaak wakker. Je begrijpt het niet en je maakt je zorgen over het slaapedrag van je kind. Het is je geheel onduidelijk wat de reden is waarom je kind niet slaapt. Omdat je kind 's nachts vaak wakker is, slaap je zelf ook niet goed. Zo zijn er veel gebroken nachten en voel jij je moe. Door het slaaptekort kun je weinig hebben. Je voelt je schuldig en je schaamt je omdat je zo'n kort lontje hebt. Je maakt je zorgen dat er misschien iets aan de hand is met je kind. Ook al heb je al van alles gelezen en geprobeerd, daarmee is het slaapprobleem van je kind nog niet opgelost.

Moe

Je voelt je de hele dag moe en uitgeblust. Je kunt je slecht concentreren en je vindt het moeilijk om je aandacht ergens bij te houden. Je wordt er soms wanhopig van. Je vindt het vervelend dat er zoveel tijd en aandacht gaat naar het piekeren en het uitvogelen hoe je dit probleem op kunt lossen. Je kunt aan weinig anders meer denken en iedereen in je gezin heeft er hinder van. Ongemerkt maak jij je al weer zorgen over de komende nacht. Je vraagt je af hoe lang je dit nog vol gaat houden. Jij hoopt dat het vanzelf overgaat en dat je kind snel een keer doorslaapt.

Bespreken

Het bespreekbaar maken van jouw zorgen en het delen van je verhaal met anderen kan jou al helpen. Zo zul je gelijk merken dat je niet de enige bent met dit probleem en dat anderen het ook lastig vinden. Het geeft je een gevoel van erkenning en bevestiging voor jouw probleem en weet je dat het niet altijd even gemakkelijk is om de juiste oplossing te vinden.

Rust

Rust en uitgerust zijn is pure noodzaak voor ieder mens om goed te kunnen functioneren. Dit begint met goed voor jezelf te zorgen. Pak ergens op de dag eens een extra slaapmoment, een powernap, zodat je weer meer energie krijgt. Dit helpt je te ontspannen, waardoor je stressniveau zakt. Als je zelf rustiger bent, kun je gemakkelijker nadenken en vind je eerder een oplossing.

De sleutel voor het slaapprobleem

Zorg eerst dat je zelf goed uitgerust bent. Maak vervolgens afspraken met je kind over het slapen gaan. Dit zorgt ervoor dat er voor jullie beide meer duidelijkheid in de situatie komt. Als je tegen je kind kunt uitspreken dat je samen met hem een oplossing zoekt voor zijn slaapprobleem, voelt je kind zich gehoord. Geloof maar dat je kind het ook vervelend vindt dat hij niet kan slapen. Hij doet het niet expres en iedereen is erbij gebaat als hij beter slaapt.

Zorg voor verschillende rustmomenten gedurende de dag. Neem even de tijd als je kind naar bed gaat en doe iets leuks met hem als hij al in bed ligt voor hij gaat slapen. Maak echt contact met je kind en vraag wat je kind wil doen. Hou het rustig, dus ga niet stoeien of een flitsende film kijken. Maak er een vaste gewoonte van om dit iedere avond op dezelfde tijd voor het slapen gaan met je kind te doen.

3. Eten: gezellig aan tafel

Zorgen

Je maakt je zorgen over het eetgedrag van je kind. Je bent ongerust omdat je kind bijna niets wil eten. Er is iedere keer strijd om wat eten naar binnen te krijgen. Je wordt er wanhopig van dat het aan tafel zitten eindeloos lang duurt. Het wordt er ook niet gezelliger op in je gezin als er iedere avond strijd is. Je weet niet meer hoe je het aan moet pakken. Eigenlijk durft je ook niet te streng te zijn, want je bent al lang blij als je kind iets eet.

Ongezonderd

Ongezonderd, dat is wat er steeds door je hoofd gaat als je aan het eetgedrag van je kind denkt. Je bent bang dat je kind niet genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt en daardoor ziek wordt. Je weet dat hij vitamines en mineralen nodig heeft om gezond op te kunnen groeien. Ongemerkt kost het je steeds meer tijd en energie om met het problematische eetgedrag van je kind bezig te zijn. Van gezellig eten is al lang geen sprake meer.

Toegeven

Je voelt je ongelukkig omdat je er de hele tijd strijd over hebt met je kind. Door al die strijd wil je kind straks misschien helemaal niet meer eten. Je kind wil wel graag koekjes en snoepjes eten. Toch geef je daar regelmatig aan toe met 'gezonde' koeken omdat je blij bent dat hij dan in ieder geval iets binnen krijgt. Je piekert je suf over het vinden van de beste oplossing voor jullie allebei.

Observeren

Creatief omgaan met het eetgedrag van je kind is het sleutelwoord. Het is belangrijk dat je eerst je eigen frustratie gaat herkennen over dit eetgedrag en die loslaat. Je eigen frustratie staat het succes van jullie oplossing in de weg. Probeer vanuit rust een aantal dagen goed naar je kind te kijken tijdens het eten zonder dat je er iets over zegt of er iets aan doet. Wat gebeurt er nou eigenlijk echt? Als je na het observeren van je kind wat meer duidelijkheid hebt, kun je met deze oplossing aan de slag.

De sleutel voor het eetgedrag

Wat is de reden dat je kind niet wil eten? Vind je kind het eten echt niet lekker, is het een machtsspel of is er een fysieke oorzaak? Bij een fysiek oorzaak is het altijd verstandig om een arts te raadplegen voor verder onderzoek. Als je kind het eten niet lekker vindt en van het niet eten een machtsspel heeft gemaakt dan kun je met deze sleutel aan de slag.

Maak duidelijke afspraken met je kind en laat je kind zelf kiezen wat hij graag wil eten en hoeveel hij gaat eten. Hou je aan die afspraak. Spreek met je kind af dat als hij niet wil eten je ook zijn bord weghaalt als iedereen klaar is met eten. Vertel hem wel dat hij niets anders voor in de plaats krijgt, dus ook geen 'gezonde' koek of snoep. Hier heeft je kind een belangrijk keuzemoment en hij kan kiezen wat hij wil. Hou je aan die afspraak en wees consequent. Als iedereen klaar is met eten, ruim je de tafel af, zonder verder nog iets over te zeggen als hij zijn bord niet leeggegeten heeft. Dit hou je een paar dagen vol en je zult merken dat als je er geen aandacht meer aan schenkt je kind op een vanzelf weer gewoon gaat eten.

4. Rust: een pauzemoment

Onrust

Onrustig en druk, druk, druk, vind je het gedrag van je kind. Hij gedraagt zich erg onrustig en daardoor is veel onrust in het hele gezin. Je kind is snel afgeleid en hij is met van alles en nog wat bezig. Er ontstaat regelmatig onenigheid en je wordt er nerveus van. Je voelt je net een politieagent, maar je hebt geen idee hoe je dit lastige gedrag van je kind in goede banen kan leiden. Jij wordt moe van zijn drukke gedrag en je probeert ervoor te zorgen dat hij rustig wordt. Je voelt je machteloos en soms zie je het echt even niet meer zitten.

Concentratie

Concentreren is moeilijk voor je kind en hij vindt het lastig om stil te zitten. Overactief is het woord wat je aan het gedrag van je kind wilt koppelen. Alles wat hij doet, doet hij vluchtig en gehaast. Hij heeft weinig motivatie en aandacht om één ding tegelijk te doen. Hij begint vaak enthousiast aan verschillende activiteiten, maar maakt niets echt af.

Slordig

Je kind laat overal spullen liggen. Je vindt van hem speelgoed waar hij mee bezig is geweest of schooltassen die niet uitgeruimd zijn. Opruimen uit zichzelf doet hij niet graag. Als je het aan hem vraagt is zijn antwoord vaak, dat hij het morgen toch weer nodig heeft. Helaas kan hij vaak zelf zijn eigen spullen niet meer terug vinden wat weer een hoop stress veroorzaakt. Uiteindelijk ben jij altijd weer diegene die zijn spullen voor hem opruimt.

Negeren

Negeren probeer je ook regelmatig uit en dan laat je hem maar gewoon gaan. Eigenlijk vind je dat hij ook zijn energie kwijt moet en dat hij zich thuis uit moet kunnen leven. Je hebt echter niet de indruk dat het helpt en dat het een blijvende oplossing biedt. Het lijkt zelfs wel of je kind er juist steeds drukker van wordt. Je hebt er al regelmatig over gedacht om zijn drukke gedrag met de huisarts te bespreken, maar het is er eigenlijk nog steeds niet van gekomen.

De sleutel voor het pauzemoment

Het invoeren van een pauzemoment geeft rust. Maak duidelijke afspraken met elkaar hoe jullie willen dat de dag eruit ziet. Maak een planning en breng structuur aan. Neem samen de tijd om op te schrijven wat de indeling van de dag is. Zo zijn er momenten van actie, maar ook momenten van rust. Beide zijn heel belangrijk, het is goed dat ze elkaar afwisselen. Je kunt met ieder kind hier afspraken over maken ongeacht zijn leeftijd.

Kies een activiteit waar je kind rustig van wordt. Geen mobiel, computer of tv, want dat maakt je kind juist actiever. Ga samen met je kind lezen of lees voor uit een boek met een interessant verhaal dat bij hem past. Ga tekenen, kleuren schilderen, kleien, knippen en plakken. Het is waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt, maar deze activiteiten brengen je kind en jou tot rust. Doe het samen en trek er tenminste 20 tot 30 minuten voor uit. Maak van deze activiteit een vaste gewoonte, op een vaste dag en een vaste tijd. Zo weet je kind waar hij aan toe is en waar hij iedere dag naar uit kan kijken.

5. Regels: houvast voor iedereen

Regelen

Je hebt een druk leven met veel activiteiten en in je gezin komt alles op jouw schouders neer. Jij regelt alles voor je gezin, je doet alle huishoudelijke taken en je kind helpt niet mee. Je zou graag zien dat er meer taken verdeeld worden over de andere gezinsleden, maar dat lukt steeds niet. Soms wordt het je echt teveel, maar omdat niemand anders iets doet, doe je het toch maar weer zelf.

Oververmoeid

Zonder vaste afspraken en regels binnen je gezin ben je vaak stuurloos. Je hebt het erg druk en je komt niet echt toe aan tijd voor jezelf. Als je niet oppast raak je nog oververmoeid. Iedereen doet zijn eigen ding en je wordt weinig meegeholpen met de klusjes in huis. Er weinig structuur en houvast als richtlijn en je moet steeds vragen of anderen iets voor je willen doen. Uiteindelijk gebeurt dit ook wel, maar vaak met een hoop gezocht en gekreun.

Uitstellen

Je schuift het maken van afspraken en regels voor meer structuur al een tijdje voor je uit. Je weet dat het verstandig is om het te doen, maar het komt er maar niet van. Eigenlijk vind je het vervelend om regels op te stellen omdat je van mening bent dat het zonder regels ook wel kan. Vrijheid vind je belangrijker en tot nu toe lukt het je allemaal nog steeds. Je hebt wel een keer geprobeerd regels op te stellen, maar iedere keer verwatert het weer. Je wacht totdat de andere gezinsleden een keer iets uit zichzelf gaan doen, maar als jij niks zegt gebeurt er niets.

Duidelijkheid

Regels zijn belangrijk en hard nodig, want regels bieden structuur. De structuur van regels is het kader waarbinnen je kind het gemakkelijkst opgroeit. Je kind weet dan precies waar hij aan toe is en dat geeft hem rust. Vaste regels geven zekerheid en bieden veiligheid. Zo weet je kind precies waarbinnen hij zich kan bewegen en wat de gevolgen zijn als hij zich niet aan de regels houdt. Je kind kan zo zelf kiezen wat hij liever heeft.

De sleutel voor regels

Begin met het maken van drie vaste regels, dit zijn de basisregels. Bespreek op een rustig moment met het gezin wat jullie belangrijk vinden. Bespreek ook met elkaar wat de consequenties zijn als iemand zich niet aan de regels houdt. Laat iedereen zijn mening geven. Stel zelf nu drie regels op waarvan jij vindt dat ze het belangrijkste zijn. Verbindt aan deze drie basisregels ook de consequenties voor als iemand zich niet aan de regels houdt.

Bespreek nu met je gezin wat de drie basisregels geworden zijn en welke consequenties daar aan vast zitten als je je niet aan de regels houdt. Schrijf de regels op een vel papier en hang het papier op een duidelijk zichtbare plek op. Spreek goed met elkaar af dat iedereen zich ook aan de regels houdt. Als iemand zich niet aan een regel houdt pas dan ook echt de consequentie toe. Zo is het voor iedereen duidelijk waar hij aan toe is. Zo ontstaat er een heldere en stabiele gezinsstructuur met een stevige fundering waar je met elkaar verder op kunt bouwen.

6. Zelfstandigheid: trots en groot

Onzelfstandig

Onzelfstandig en kinderachtig vind je het gedrag van je kind. Je bent van mening dat je kind best al zelfstandig taken uit kan voeren. Nu doe je nog veel taken voor hem omdat hij het niet goed doet. Je ergert je aan het gedrag van je kind en je vindt het vervelend dat je alles zo vaak moet herhalen. Je raakt geërgerd als bepaalde taken hem nog steeds niet lukken. Deze ergernis is een groot probleem voor je, want je vindt het niet fijn dat je deze gevoelens hebt.

Aansporen

Je spoort je kind aan om zelf meer actie te nemen en je hoopt daarmee zijn zelfstandigheid te vergroten. Je ziet dat andere kinderen van zijn leeftijd wel een aantal taken zelfstandig uit kunnen voeren. Je schaamt je voor je gedachten en gevoelens en je vraagt jezelf af of het gedrag van jouw kind wel normaal is voor zijn leeftijd. Je durft dit met niemand te delen, dus je blijft ermee rondlopen. Je weet niet goed hoe je deze ergernis los kunt laten.

Onzekerheid

Onzekerheid overheerst omdat je niet precies weet wat je van je kind mag verwachten. Het ontbreekt je aan de kennis en ervaring over wat er eigenlijk bij de leeftijd van je kind past. Je bent bang dat je hem verwent door nog zoveel voor hem te doen. Je merkt dan je zijn gedrag onhandig vindt en daardoor jezelf onaardig. Dit is niet bevorderlijk voor jullie relatie.

Misverstand

Jullie hebben een verschil van mening en hierdoor ontstaan misverstanden. Als jij je stoort aan de situatie wordt er niets opgelost en komen jullie niet verder. Je bent geneigd om de klusjes zelf te doen omdat dit sneller gaat dan wanneer je het aan je kind vraagt. Uiteindelijk schiet je hier niets mee op, want je wilt graag dat je kind zelfstandiger wordt.

De sleutel voor zelfstandigheid

'Groot en trots' is wat ieder kind graag wil zijn. Jij vergelijkt het gedrag van je kind met het gedrag van andere kinderen. Verschillen zijn er altijd want ieder kind is uniek en heeft zijn eigen persoonlijkheid. Jouw kind heeft ook zijn eigen ontwikkelingstempo. Bouwen aan begrip en aandacht voor elkaar is het belangrijkste basisgevoel voor jou en je kind. Dit vraagt tijd, maar vooral ook veel geduld. Samen komen jullie tot een oplossing.

Geef je kind het gevoel dat hij groot en trots kan zijn. Laat hem een klusje doen waarvan jij zeker weet dat hij het kan. Als het hem gelukt is geef je hem alleen maar complimenten. Zo groeit het zelfvertrouwen van je kind en wordt hij weer blij. Zo wordt het ook weer gezelliger in huis.

De volgende stap is om je kind een iets moeilijker klusje te laten doen. Laat hem het net zolang zelf proberen als dat nodig is. Bedwing jezelf om het voor hem te doen of om hem te helpen met tips of goed bedoelde adviezen. Eens gaat het hem lukken en dan voelt hij zich trots en groot. Als het gelukt is geef je hem weer alleen maar complimenten. Pas dit principe ook eens voor jezelf toe. Geef jezelf een compliment als het je gelukt is om trots op hem te zijn en je jezelf niet meer irriteert aan zijn gedrag.

7. Ochtendritueel: op tijd op school

Strijd

Strijd heb je iedere dag opnieuw met je kind over het opstaan, aankleden en ontbijten. Het is voor jou een race tegen de klok en het kost je een hoop energie. Je begrijpt er niets van dat het iedere ochtend zo moeizaam moet verlopen. Je voelt je teleurgesteld over hoe het ochtendritueel gaat, maar je weet ook niet goed hoe je deze situatie kunt veranderen.

Stress

De stress loopt 's morgens hoog op, je kind komt niet gemakkelijk uit bed en je moet hem een aantal keer roepen voordat er beweging in komt. Ondertussen ga je zelf alvast het ontbijt klaarmaken. Als je naar de slaapkamer van je kind loopt, zie je dat hij nog maar net uit bed is en hij zich nog helemaal aan moet kleden. In je haast help je hem snel met aankleden, wat natuurlijk uitdraait op een hoop gejengel en gedoe. Dit kost je heel veel tijd en nu is er eigenlijk ook niet meer voldoende tijd om nog rustig te ontbijten. Je neemt je voor dat je het morgenochtend echt anders gaat doen.

Schuldig

Je voelt je schuldig dat het iedere ochtend zo verloopt. Het is onhandig en zeker niet gezellig. Iedere keer neem je jezelf voor om eerder op te staan en meer tijd te nemen voor het ochtendritueel. Je begrijpt niet wat en waar het telkens weer misgaat. Als het één goed gaat loopt er weer iets anders mis. Vervolgens is het weer rennen om nog op tijd op school te komen.

Irritatie

Je raakt geïrriteerd naar jezelf omdat je het maar niet onder controle krijgt om ervoor te zorgen dat de ochtend rustig en gezellig verloopt. Je beeld van gezellig ontbijten is al lang in duigen gevallen en iedere ochtend is het meer overleven om alles weer voor elkaar te krijgen. Je bent blij als je kind op school zit en jij op tijd op je werk bent.

De sleutel voor het ochtendritueel

Kijk voor jezelf wat echt belangrijk is om te doen in de ochtend. Bespreek met je kind wat je wilt op een moment dat je allebei rustig bent en jullie wel de tijd hebben. Leg je kind duidelijk uit wat je belangrijk vindt en wat je van hem verwacht. Voor je kind geeft het structuur en zo weet hij waar hij aan toe is. Dit werkt natuurlijk veel beter dan dat je op het moment van het drukke ochtendritueel je standpunt al roepend duidelijk probeert te maken aan je kind.

Hang ergens een planbord neer met plaatjes of tekst over wat je kind in de ochtend in ieder geval zelf moet doen. Aan de hand van dit bord hoeft jij het niet steeds te vragen, maar hoeft hij alleen maar naar het bord te kijken. Hij weet zo precies wat hij ieder ochtend moet doen.

Alle activiteiten die in de avond ervoor gedaan kunnen worden, doe je de avond ervoor, dat scheelt je zeker de helft van de tijd en dus hou je 's morgens meer tijd over om je aandacht aan andere activiteiten te geven. Zo is er meer rust tijdens het ochtendritueel en kom je zeker op tijd op school. Op deze manier kun je meer van je kind genieten en kunnen jullie beide de dag gezellig beginnen. Heb geduld met jezelf en met je kind, wees mild en blij volhouden.

Een Blij Mama en een Blij Kind?

In dit e-book heb je gelezen over:

'Liefdevol Contact met je Kind in situaties met een uitdaging'

en de '7 Sleutels voor een Blij Mama en een Blij Kind'

Alles nog even op een rij:

- Wil je meer **tijd en energie** om met elkaar leuke dingen te doen?
- Wil je **meer plezier** beleven aan het opvoeden van je kind?
- Wil je meer kunnen **genieten** van je kind?
- Wil je graag **meer harmonie** en plezier in je gezin?
- Wil je **meer rust en vertrouwen** om jouw situatie aan te pakken?
- Wil je vaker een **'Liefdevol Contact'** met je kind?

Maak gebruik van deze 7 waardevolle sleutels die mij enorm geholpen hebben om de relatie tussen mij en mijn kind te verbeteren en verder te verdiepen. Het toepassen van deze 7 waardevolle sleutels helpt jou ook om het contact met je kind te verbeteren verder te verdiepen. Dit zorgt ervoor dat jij en je kind weer een Blij Mama en een Blij Kind kunnen zijn.

Als jij jouw situatie echt wilt veranderen is het nodig om actief aan de slag te gaan. **Begin vandaag!** Gebruik één sleutel die op dit moment het best aansluit bij jouw situatie. Ontdek dat je hiermee al een grote verandering teweeg kunt brengen in de situatie en het contact met je kind.

- 1. Luisteren: doe je samen**
- 2. Slapen: voor meer harmonie**
- 3. Eten: gezellig aan tafel**
- 4. Rust: een pauzemoment**
- 5. Regels: houvast voor iedereen**
- 6. Zelfstandigheid: trots en groot**
- 7. Ochtendritueel: op tijd op school**

Samenwerken, in de praktijk brengen, oefenen en volhouden zijn de manieren om uit je bestaande situatie te geraken.

Zet je volgende stap, neem Nu actie!!

Niets gaat vanzelf, ook niet het lezen van dit e-book, je moet er echt voor in actie komen. Vind je het interessant en wil je nog meer weten over dit onderwerp? Wil je graag weten wat je er aan kunt doen om ervoor te zorgen dat jij en je kind vaker blij zijn?

Meld je aan voor mijn gratis workshop!

'Liefdevol Contact met je Kind in situaties met een uitdaging'

Neem Nu actie!!

In deze workshop vertel ik je over het gebruik van de '7 sleutels voor een Blij Mama en een Blij Kind'. Als je naar huis gaat is het nog eenvoudiger geworden om zelf actief met deze sleutels aan de slag te gaan.

Klik **HIER** voor alle informatie over de workshop en verzekert jezelf direct van een plek.

Ja, ik doe mee!

Ik vind het leuk om jou te ontmoeten en je mee te nemen op reis naar een Blij Mama en een Blij Kind. Ik zie je graag bij de workshop!

Als je kind een blij kind is ben jij vanzelf een blij moeder.

Blij groet, Patricia Leenaarts

Have a Nice Day!