

YVONNE THUIJS

het geheim van een
GOEDE RELATIE
MET JE KIND

- www.blij-kind-24-7.nl -



KIJK NAAR JE KIND

maak tijd vrij...

en geef aandacht, vertrouwen en liefde

betekent groeien



Wat we aandacht geven, groeit.
Wat betekent aandacht geven aan een kind?
Het betekent dat we ons kind zien, We zien hem zoals hij is. We zien hem niet zoals wij willen dat hij is. We kijken met onze ogen, zonder in te vullen. Wat we zien is wie hij is en wat hem beweegt om dingen te doen.
We zijn nieuwsgierig naar ons kind. Wat gaat er in hem om? Hoe kijkt hij naar de wereld? Wat denkt hij? Wat voelt hij?

Wij zijn geneigd om alles in te vullen voor een ander, gebaseerd op onze eigen ervaringen, onze gedachten, onze overtuigingen, onze normen en waarden en wat wij geloven dat waar is.

De manier waarop wij dingen zien en ervaren, wat wij geleerd hebben van onze ouders en docenten is de oorsprong van hoe wij onze kinderen opvoeden.

Als wij oprecht aandacht geven, betekent het dat wij er gewoon zijn, met onze gedachten. We vertellen onze kinderen niet wat zij moeten denken, voelen of moeten doen. Dat is nog niet zo gemakkelijk. We zijn geprogrammeerd door ons verleden. Ons gedrag is gebaseerd op onze ervaringen. Wat we hebben geleerd en gezien van anderen. We hebben betekenis gegeven aan onze ervaringen in ons leven. Misschien hebben we angst ontwikkeld en leren we onze kinderen onbewust dezelfde angst te ontwikkelen omdat het in ons systeem zit,

Als we ons bewust zijn van hoe het werkt, kunnen we opletten op wat we geneigd zijn te doen. Bijvoorbeeld als onze moeder bang was voor muizen, gilde en wegrende of boven op de tafel sprong, dan is de kans groot dat wij ook bang zijn voor een muis.

Als wij willen dat onze kinderen zich ontwikkelen op basis van hun eigen ervaringen op hun eigen speciale manier, dan moeten we niet al onze ervaringen continu over hen heen uitstorten, en hun wereld kleuren met alles wat in ons systeem zit. Onze angsten, overtuigingen, onze waarheden. Ons gedrag is van ons, niet van onze kinderen.

We willen niet ons programma af laten draaien op onze kinderen, zodat ze precies hetzelfde denken en geloven als wij.

Als we onze onverdeelde aandacht geven aan onze kinderen geeft dat vertrouwen in dat wat er is, zonder er een mening of oordeel over te geven. Kijk naar je kind met nieuwsgierige ogen. Wees verwonderd naar wat er in hem leeft. Moedig hem aan. Durf alles er gewoon te laten zijn. Vertrouw op zijn ontwikkeling op zijn manier.

Het mooiste wat wij kunnen geven aan een ander is onze onverdeelde aandacht

EEN RELATIE GEBASEERD OP VERTROUWEN
DUURT EEN LEVEN LANG

VERTEL ME DE WAARHEID
EN IK VERTEL JOU MIJNE

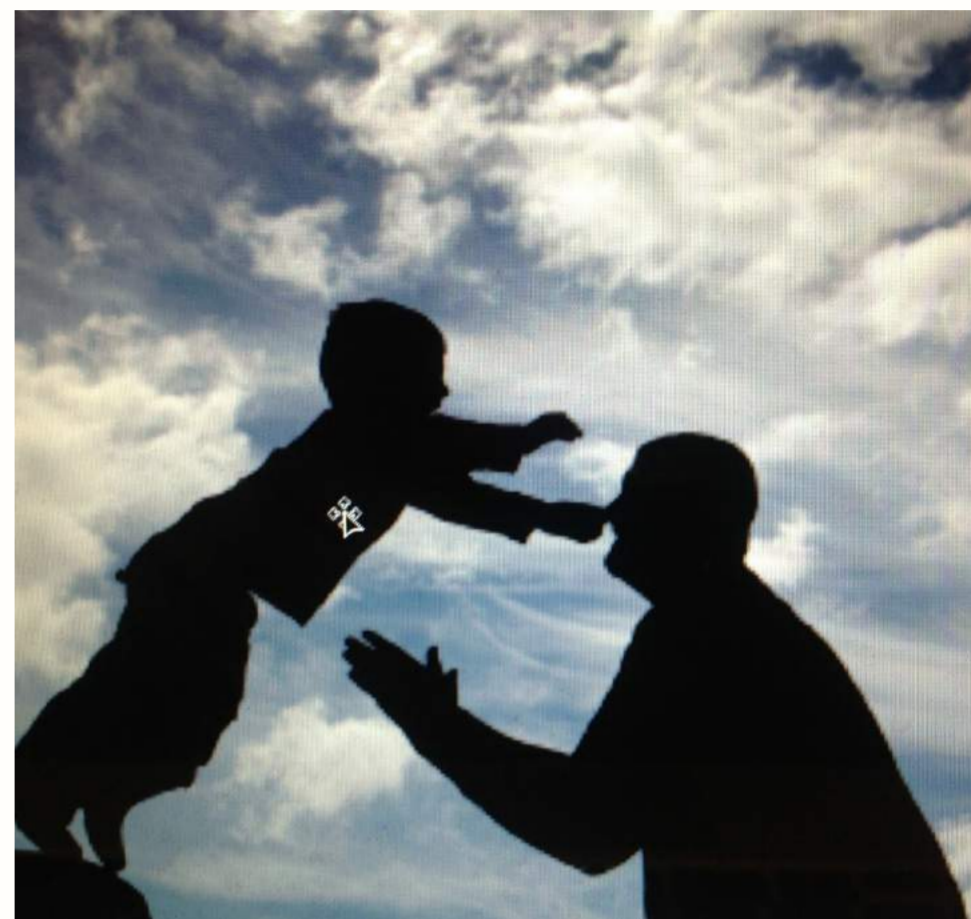
BLIJ-KIND-24-7

2 vertrouwen

vertrouwen

verdien je

Jouw kind heeft geen reden om je niet te vertrouwen. Hij zal jou vertrouwen. Jij hebt de macht om zijn vertrouwen in jou te versterken, door eerlijk te zijn tegen hem. Dat betekent dat je doet wat je zegt en zegt wat je doet. Altijd. Het is niet dat je geen fouten kunt maken. Wij zijn mens en we leren door fouten te maken, of we kunnen zeggen, dingen die anders uitpakken dan we dachten. Het is heel sterk als we kunnen zeggen: 'Sorry'. Als we fout waren. Het is een makkelijk woord met een groot effect.



vertrouwen

laat je zien

Als wij sorry tegen onze kinderen kunnen zeggen, leren we onze kinderen, dat het normaal is om 'sorry' te zeggen. Het is niet moeilijk. Wij geven daarvoor ook een signaal af van vertrouwen aan ons kind. We stellen ons kwetsbaar op. We vertrouwen ons kind waardoor we makkelijk sorry kunnen zeggen. De reden dat we vaak geen sorry zeggen is omdat we alsnog de volle laag over ons heen krijgen. Het verzacht de relatie met je kind. Hij zal ook 'sorry' kunnen zeggen zonder zich te schamen of bang te zijn. Hij vertrouwt je als jij een levend voorbeeld bent van dat wat je zegt. Het is niet genoeg om het alleen te zeggen, je moet het ook doen. Jouw kind zal je vertrouwen. Zeg niet tegen hem "vertrouw me", laat hem zien dat hij je kan vertrouwen.



twijfel verdwijnt waar vertrouwen is

vertrouwen geven, is vertrouwen krijgen...



De kracht van liefde

O V E R W I N T A L L E S

H O U V A N J E K I N D A L T I J D
E N O N V O O R W A A R D E L I J K

liefde is een krachtige emotie



Liefde is heel makkelijk om aan onze kinderen te laten zien... Natuurlijk houden we van onze kinderen, meer dan van onszelf. Om van onze kinderen te kunnen houden, moeten we van onszelf houden. Als wij niet van onszelf houden, betekent dat, dat we ons niet goed voelen over onszelf. Dat betekent dat we belemmeringen ervaren. En dat laten wij zien. Dat kan niet anders namelijk. Wat we voelen stralen we uit. Ons brein geeft continu commando's af aan ons systeem om hormonen aan te maken die overeenkomen met wat wij denken en voelen. Die hormonen versterken wat we voelen. Als wij onze kinderen liefde willen geven, moeten we van onszelf houden en onszelf accepteren precies zoals wij zijn. Als wij dat laten zien aan onze kinderen zullen zij dat ook leren. Zij zullen leren dat ze goed zijn, precies zoals zij zijn. Er wordt van ze gehouden zoals ze zijn. Niet zoals wij willen dat ze zijn of wat ze later zullen zijn. Nee wij houden van ze zoals ze nu zijn.



Onze kinderen voelen precies wat wij voelen. Onbewust. Je kunt niet doen alsof. Je kinderen zullen het voelen, het weten. Ze zullen je intentie voelen, je bedoeling. Zij zullen voelen als je bang bent, verdrietig, boos en ze willen het voor je oplossen. Ze gaan compenseren. Ze willen dat alles in evenwicht is, in balans. Ze zullen ook denken dat het hun schuld is. Ze kunnen zelfs ziek worden als het te groot is voor hen om aan te kunnen. Het zal zich manifesteren in hun systeem. Het is beter om tegen je kind te zeggen: "Ik voel mij niet goed vandaag". Belangrijk om te laten zien dat jij het zelf gaat oplossen en dat jouw kind daarop kan vertrouwen. Anders zal je kind stress ervaren. Onze kinderen oprechte liefde te laten zien is heel krachtig en het geeft je kind een sterke basis en vertrouwen. ook als we ons slecht voelen, kunnen we laten zien dat we van onze kinderen houden en zeggen dat we ons niet heel goed voelen, maar dat het niets te maken heeft met ons kind.

Yvonne Thuijs

Wil je meer weten over het geheim van een
goede relatie met je kind?

ga naar

www.

blij-kind-

24-7.nl

Y V O N N E T H U I J S