

E-BOOK

LIEFDEVOL BEGRENZEN

Woorden die werken

LIEVEMOEDERS.NL



LIEVE MOEDER,

Het moederschap heeft iets krachtigs in mij wakker gemaakt. Het leert mij elke dag weer om me te verbinden met mezelf en te vertrouwen op mijn intuïtie. Hoe we communiceren met onze kinderen heeft grote impact op hun gevoelswereld. Ik heb zelf twee zoons (2013 & 2016) waarbij ik dit dagelijks ervaar. Het script in dit e-book helpt je in the heat of the moment om liefdevol je grenzen te stellen. Ik hoop dat het je zal verbazen hoe krachtig deze woorden werken.

Liefs, Marjolein

Voordat je verder
leest, bekijk eerst deze
video.



WOORDEN DIE WERKEN

De rode draad door dit script is: **afstemmen**. Door je af te stemmen op je kind is er verbinding. Door verbinding voelt je kind zich gezien en gehoord. Dat is van groot belang.

Ga maar eens na. Jij verheugt je op een etentje met een vriendin die je al maanden niet gezien hebt. Dan kan het plotseling niet door gaan en je baalt enorm. Dan doet het je goed als iemand jouw verdriet erkent.

'Ik zie aan je dat je enorm baalt.'

De situatie blijft onveranderd, maar je gevoel verandert wel. Het stelt gerust. Voor kinderen werkt dit hetzelfde.

Dus als je kind het niet eens is met wat er moet gebeuren: **geef het de ruimte om te protesteren**. Zodra je kind ruimte voelt voor de emotie, krijgt het gevoel van je kind de mogelijkheid om te veranderen in acceptatie.

Omdat afstemmen misschien wat 'vaag' klinkt, deel ik hieronder een script. Zinnen en woorden die je kan gebruiken in the heat of the moment. Woorden die ruimte geven aan de gevoelens van je kind en tegelijkertijd helpen jouw grens te bewaken op een liefdevolle manier.

Afstemmen werkt als volgt:

Accepteer de situatie precies zoals het is.

• Verplaats je in de belevings-/gevoelswereld van je kind.

• Benoem de mogelijke gevoelens.

•

Hieronder volgen een aantal situaties en zinnen die je kan uitproberen.

Let op: Deze zinnen werken alleen als je intentie is om je werkelijk in de belevingswereld van je kind te verplaatsen. Als truc blijven het woorden zonder betekenis.



SCRIPT

ALS JE KIND IETS NIET MAG, MAAR AANHOUDT

- 'Je wil nog zo graag [vul in wat je kind graag wil, maar nu niet kan of mag]'
- 'Ik snap het, het is ook zo leuk/fijn/heerlijk om [vul in wat je kind wil] te doen/ontdekken/eten etc.'
- 'Je wilde helemaal nog niet stoppen, hè? Je zat net zo lekker te kijken/spelen/etc.'

ALS JE KIND SPULLEN KAPOT MAAKT

- 'Je bent echt woest hè?'
- Nadat je het kapot maken hebt tegengehouden (of als het iets is wat niet erg is, laat het gebeuren maar blijf erbij) zeg je bijvoorbeeld: 'Volgens mij zou je alles wel kapot willen maken hier in huis. Volgens mij zou je dat ook kunnen, zo boos en zo sterk ben je.'

ALS JE KIND SCHOPT, SLAAT, DUWT

- 'Ik wil niet dat je me slaat/schopt. Dat doet pijn. Je bent echt heel boos dat je niet [vul in].'
- 'Ik snap dat je heel boos bent op mij. Ik wil niet dat je mij slaat, want dat doet pijn.'
- Als je kind slaat/schopt en het doet geen zeer, of je kind dreigt er alleen nog mee: 'Ow, wil je vechten met mama? Is dat het? Kom maar op. Laat maar zien hoe sterk je bent.' Neem een houding aan waarin je jezelf beschermt of pak een kussen.

ALS JE KIND ZEGT DAT JE STOM BENT (OF ERGER...)

- 'Je vindt mama echt heel stom nu.'
- 'Ik hoor je, je bent het niet met mij eens.'
- 'Je wil zo graag [vul verlangen in] en dan zeg ik dat het niet mag, dat vind je echt heel stom.'
- 'Ik wil niet dat je [scheldwoord] zegt. Je bent woest op me, ik zie het.'
- Herhaal dat wat je kind tegen je zegt: 'Je mag nooit/alle andere kinderen mogen/je vindt het niet eerlijk.'

SCRIPT

ALS JE KIND TV KIJKT/AAN HET GAMEN IS EN ERAF MOET

- 'Over 10 minuten gaan we stoppen.'
- De laatste 5 minuten ga je erbij zitten en kijk je mee. Je stelt een vraag, toont interesse in wat hij/zij kijkt. Je benoemt dat je over 1 minuut gaat stoppen en dat er afgerond mag worden. Als het tijd is hou je je hand op zodat ze het game apparaat kunnen geven. Of je doet de tv (samen) uit.
- Stel wat vragen over wat je net gezien hebt. 'Maar hoe werkt dat met... Hoe doe je dat als... Wat vond jij van dat...'

ALS JE KIND PROTESTEERT ALS HET MOET STOPPEN MET GAMEN/TV

- 'Wat wil je nog doen/zien? Hoe lang duurt dat nog?' Bepaal zelf of ze dat nog mogen afmaken. Blijf erbij zitten.
- 'Ja, ik snap dat je nog langer had willen gamen, je zat er lekker in.' Stel een vraag over iets wat je zag in de game/filmpje. 'Ik zag dat [vul in]. Hoe zit dat?'
- 'Morgen/[vul in], mag je weer.'
- 'Wat heb je nog meer gekeken/gespeeld?'
- Zorg voor een alternatief. Neem je kind mee in de volgende activiteit. 'Kan je mij helpen met....?' 'Zullen we...?'

ALS JE DE DEUR UIT WIL MAAR JE KIND HEEFT GEEN HAAST

- Check waar je kind mee bezig is en stap een paar minuten voor je vertrekt in het spel van je kind.
- Speel mee of kijk. Stel vragen of vertel iets wat hem of haar interesseert. 'Zal ik je wat blokjes aangeven, dan kan je ze erop zetten.' 'Wat is dat figuur wat je hebt getekend?'
- Benoem tussendoor dat jullie over 5 minuten jas/schoenen aan gaan doen.
- Als het tijd is doe je de jas en schoenen aan terwijl je nog met 1 been in het spel (belevingswereld) van je kind blijft. 'Ah oké, dus het is een monster. Een gevaarlijk of een lief monster?'

SCRIPT

ALS JE KIND NIET NAAR BED WIL

- 'Je wil nog even fijn bij mij blijven he? Je wil nog niet naar bed.
- We doen nog 1 extra liedje/verhaaltje/knuffeltje en dan mag je lekker gaan slapen.
- Als je kind verdrietig is, blijf erbij tot je kind gerustgesteld is. Praat niet meer zoveel, behalve 'ik hoor je, je mag nu fijn gaan slapen, je bent veilig, ik ben hier.
- Als je kind al langere tijd moeite heeft met naar bed gaan, neem dan wat extra tijd, zodat ook jij kan ontspannen tijdens het avond ritueel. Jouw energie is voelbaar. Dus zorg voor jezelf, zodat je emotioneel aanwezig kunt blijven.

ALS JE KIND NIET NAAR SCHOOL/OPVANG WIL

Erkenning geven voor het feit dat je kind niet naar school/opvang wil voelt spannend, omdat we bang zijn dat ze dan helemaal niet meer naar bed willen. Dus deze zinnen vergen wat moed, maar het werkt. Want: als je kind zich gezien voelt in het niet naar school willen, zal hij of zij juist eerder geneigd zijn te gaan. Klinkt tegenstrijdig he? Maar vertrouw me, het werkt.

Als je kind treuzelt of dwars ligt en je vermoedt dat hij/zij niet naar school wil, benoem het. 'Heb je niet zo'n zin om te gaan misschien?' Je hoeft geen oplossing te bedenken of het beter te maken. Durf te blijven bij het ongemak van je kind. Herhaal wat je kind mogelijk zegt, 'je wil vandaag echt niet' Kom vervolgens, terwijl je met je aandacht bij je kind bent, de dingen die moeten gebeuren te doen. Ontbijten, tandenpoetsen, schoenen en jas aan. Stel af en toe een vraag. 'Wat of wie vind je het aller stomste aan school/opvang?'

Voorkom dat je zegt: kom we gaan, het is nu echt tijd. Ga, terwijl je blijft bij de ervaring en gevoel van je kind stap voor stap de deur uit.

Blijft de weerstand terugkomen, herhaal de zinnen en woorden. 'Ik hoor je, je wil echt niet he.'

TOT SLOT, GOED OM TE ONTHOUDEN

Jij bent je gewaar van je eigen gevoel en verlangen. Vanuit daar ga je het contact aan met je kind. Wat is zijn/haar gevoel en verlangen? **Zo kom je dichterbij elkaar.**

Niet alleen is jouw kind uniek, elke situatie is dat ook. Het maakt niet uit of je kind een heel sterke wil heeft of juist introvert is. Afstemmen op wat er nodig is, helpt je enorm om je kinderen makkelijker mee te laten werken.

En afstemmen op jezelf en je kind is niet ingewikkeld. We vergeten vaak dat we hier van nature ontzettend goed in zijn. Want hoe vaak weet je precies hoe de vlag erbij hangt? Wat hij/zij nodig heeft? Wat je beter niet kan doen of juist wel?

Onze moederlijke intuïtie is zo sterk. We mogen er alleen nog veel vaker op vertrouwen. Misschien ben jij net als ik en vergeet je dit soms gewoon. En wil je herinnerd worden aan hoe rustig en plezierig je het samen kan hebben vanuit verbinding.

Daarom wil ik iets doen wat geweldig werkt en heerlijk voelt.

Ik wil je uitdagen om mee te doen met
30 dagen mindful met je kind

Elke dag mail ik je één inzicht, manier, experiment of tool die je direct kan toepassen voor meer rust in jou en je gezin.

Dit gaat het moederschap compleet voor je veranderen.

Via de knop hier beneden ontvang je een eenmalige introductiekorting. In plaats van 95,- ontvang je alle 30 tips, tools en inzichten voor 17,-

Dit wil ik!

Na aanmelding ontvang je morgen meteen het eerste inzicht in je inbox en kun je direct de impact ervan ervaren. Je blijft je unieke zelf en vanuit daar ga je met veel meer plezier van je kinderen genieten. Een liefdevolle stap, sterk verbonden met jezelf en je kinderen.

Ik hoop dat je erbij bent! Liefs Marjolein

ERVARINGEN VAN
MOEDERS DIE
EERDER
MEEDEDEDEN MET
30 DAGEN
MINDFUL MET JE
KIND

Het inzicht "er gewoon zijn is genoeg" helpt me zo!

Na weken frustratie en stijf bij naar bed gaan 3x per dag met veel tranen (bij ons beide) en niet getroost willen worden. Ik voelde me zo machteloos en afgewezen. Je inzichten geven me weer ademruimte

😊 ben erg dankbaar

11:39

Wow. Wat een verschil. Ik heb me vandaag niet boos gemaakt op mijn zontje, ik was zoveel meer beheerst. Een heel andere ochtend ! Dankje

11:33

Alles wat ik graag nog meer van mijzelf wil zien en zijn staan hierop. Ik neem meer pauze etc. Jij hebt iets in mij als mens wakker gemaakt. Ik ben bereid om veel dingen anders te zien en te doen.

Bedankt voor alles 🙏.

Veel liefs voor je!

Ik blijf je volgen dus tot volgende.

Fijne avond.

Groeten

Ik ben enorm blij dat ik je cursus heb gedaan. Wat ik vooral gemerkt heb is dat ik nu meer bereid ben om dingen anders te zien.

Ik ben geduldiger geworden, rustiger, ik begrijp mijn kinderen beter en kan oude patronen beter loslaten.

Natuurlijk lopen we nog regelmatig tegen de dagelijkse dingen aan, maar ik ben me veel meer bewust van mijn eigen houding, rol en emoties hierin.

Voor ik met de cursus startte vond ik het moederschap vooral zwaar. Nu geniet ik er weer meer van en kan ik mijn kinderen echt zien.

Ik sta enorm achter jouw visie en je manier van uitleggen en communiceren vond ik heel fijn.

Dank je wel daarvoor!

Dit wil ik ook!