

E-BOOK

LIEFDEVOL BEGRENZEN

Hoe je kind meewerkt op een
liefdevolle manier

LIEVEMOEDERS.NL



LIEVE MOEDER,

Dit e-book hoort bij de masterclass waarin ik dieper in ga op Liefdevol begrenzen. Heb je de masterclass nog niet gekeken, doe dat dan vooral. In dit e-book deel ik de belangrijkste inzichten en oefeningen die je helpen om je kind liefdevol te begrenzen.

Liefs, Marjolein

DE MASTERCLASS



A woman in a light blue shirt and dark blue skirt is on a beach, looking distressed with her mouth open as if shouting. In the background, a child in a white shirt and light blue pants is kneeling on the sand, holding a stick. The scene is set on a sandy beach with a blurred background of trees and a body of water.

BEGRENZEN

Grenzen en kaders zijn enorm belangrijk voor een kind om zich veilig en vrij te voelen. Je kind weet waar hij aan toe is en voelt zich veilig om de grenzen op te zoeken.

Voor je verder gaat is het belangrijk jezelf eerst af te vragen: hoe ziet liefdevol begrenzen er voor jou uit? Hoe klinkt het? Wat doe je en wat niet? En hoe voel jij je erbij?

Wat is de reden waarom jij je kind vaker liefdevol wil begrenzen?

WAT IS LIEFDEVOL?

De tegenhanger van liefde is angst. Hoe ziet angstig begrenzen eruit? Dat is wat we vaak doen. We gaan dreigen, omdat we bang zijn ons kind anders niet in beweging te kunnen krijgen of te laten stoppen met iets wat niet mag.

En natuurlijk: als er direct gevaar is, (je kind wil bijvoorbeeld een drukke straat oversteken en kijkt niet goed), dan is het logisch dat angst je alert maakt en je je kind bij z'n capuchon grijpt. Maar onbewust begrenzen we veel vanuit angst die niet zo direct is.

Een voorbeeld: je kind wil nog een verhaaltje 's avonds met je lezen. We zeggen 'nee' want anders wil hij/zij het morgen weer en slaapt hij te kort en is hij moe en gaat hij jengelen.

Of: Je kinderen spelen politie en boefje en rennen door het huis. Je zegt steeds dat ze niet zo wild moeten doen want je bent bang... dat er iets stuk gaat, de burens er last van hebben, dat ze niet meer stoppen, dat het van die onbegrensde projectielen worden etc.

We begrenzen vaak vanuit angst. En dit is geen uitnodiging om vaker 'ja' te zeggen, maar wel om je bewust te zijn vanuit welke energie je begrenst: angst of liefde. Want in al deze situaties heb je twee keuzes. Twee manieren van begrenzen.

Ga eens na, hoe vaak heb je je kind vandaag gecorrigeerd en wanneer zat daar 'angst' onder.



LIEFDEVOL
BEGRENZEN IS NIET
IETS WAT JE DOET.

HET IS IETS WAT JIJ
VAN BINNEN VOELT.

Het fundament onder liefdevol begrenzen ben jij. De energie waarmee je de grens aangeeft bepaalt of deze liefdevol is of dat deze komt vanuit angst.

Ga eens na: **In hoeverre ben je liefdevol voor jouw grenzen?** Op welke vlakken lukt dit wel en waar niet? Wat heb je nodig om je grenzen te leren kennen en om er vol vertrouwen voor te staan? Observeer dit de komende dagen bij jezelf.

BEGRENZEN VANUIT ANGST OF LIEFDE

Laten we kijken naar het begrenzen vanuit angst. Ik weet dat je dat juist niet wil, maar voor verandering is bewustzijn nodig, dus stap 1 is herkennen wanneer we begrenzen vanuit angst.

Als we zelf erg bang zijn om ons kind tekort te doen, dan hoor ik vaak het volgende: 'Ik ben heel lang rustig en geduldig, maar als mijn kind dan toch doorgaat, dan ga ik toch mijn stem verheffen.'

Dan begrenst je vanuit de angst te streng te zijn, of vanuit de angst dat je kind boos op je wordt. Dan loop je op je tenen, maar dat hou je niet vol, zodat je uiteindelijk toch ontploft.

Vanuit angst begrenzen kan er ook uitzien als overal bovenop zitten. In de controle modus. Deze neiging heb ik zelf als ik me niet bewust ben van hoe ik mij voel en wat ik doe. Dan zie ik overal gevaar in. Mijn kinderen deden mij laatst na toen we naar het park liepen en ik al 5 keer had gezegd dat ze geen steentjes moesten oprapen naast die bomen, want daar plassen de hele dag hondjes tegenaan. 'Nee ook niet bij dat paaltje... Ga nou niet daar zitten...' Ze vonden me teveel zeuren...

Als ik dan mijn eigen gedrag onderzoek, dan voelt het uiteraard eerst alsof ik gelijk heb: is toch ook echt vies?! Maar de energie waarmee ik dit zeg komt vanuit angst. Namelijk: redelijk gespannen, controlerende toon, kortaf. Dat maakt dat het minder goed aankomt bij mijn kinderen. Oftewel, ze luisteren niet.

Een van de Mindful Moeder Members, vertelde me over het bedritueel wat steeds maar langer werd. Dan weer liedje, dan weer nog een slokje, dan toch nog plassen... Haar angst was dat als ze er niet in mee ging haar kind helemaal niet meer ging slapen... Dan begrenst je dus niet, geef je geen grenzen, maar ook vanuit angst.



DE ENERGIE
WAARMEE JE
BEGRENST
BEPAALT OF
HET VOL
LIEFDE EN
VERTROUWEN
IS OF
CONTROLLEREND
EN VANUIT
ANGST



LIEFDEVOL BEGRENZEN

Vanuit liefde begrenzen begint dus met de energie die jij van binnen voelt.

Terug naar mijn wandeling door het park. Toen ik de feedback van mijn twee zoons aannam, kon ik eerst mezelf geruststellen dat het misschien niet fris is rondom een boom, maar dat het ook niet levensbedreigend is (want zo klonk ik). Ik kon ook, vanuit het vertrouwen dat we straks weer handen gingen wassen, uitleggen waarom die steentjes bij die bomen niet zo fris waren.

En als we kijken naar het voorbeeld van de lieve moeder member waar ik over deelde: zij ontdekte dat het veel liefdevoller is naar zichzelf en haar kind om te zeggen: 'Nog één slokje en dan gaan we echt slapen.' Ze leerde dat ze haar kind kon troosten in plaats van haar blijven geven wat ze wilde. En hierdoor kon haar dochter na een veel korter avondritueel op tijd rustig in slaap vallen.

IN DRIE STAPPEN LIEFDEVOL BEGRENZEN

Het is heel simpel. Zodra je bewust in het vertrouwen in jezelf stapt, zijn er 3 korte stappen waar je doorheen gaat om je kind liefdevol te begrenzen.

01

STAP 1: ERKENNING

Stel, je kind wil nog een extra toetje en jij vindt dat je kind genoeg suiker heeft gehad. Dan zeg je dat en leg je even kort uit waarom. 'Ik snap dat je nog een toetje wil. Die chocolade mousse is ook zo lekker! Maar ik vind één toetje genoeg voor vanavond. Morgen weer.'

Je kind is het daar natuurlijk niet mee eens. Dus gaat zeggen: 'Ik wil nog een toetjuhfff.' Dan helpt het enorm bij het verlangen van je kind te blijven. 'Ja, je wil nog een toetjuh, hè? Ze zijn ook zo lekker.'

Wat je doet is het verlangen zien en je kind horen. Dat is een basisbehoefte van ieder mens: gehoord en gezien worden. Als daaraan wordt voldaan kunnen we veel vaker en sneller ontspannen. Ook als we niet krijgen wat we willen. Zo werkt het ook voor je kind.

IN DRIE STAPPEN LIEFDEVOL BEGRENZEN

02

STAP 2: RUIMTE VOOR DE EMOTIE

Dan begrijp je ook dat zeuren, drammen, zagen om een toetje niet iets is wat je hoeft te stoppen, maar wat je mag gaan zien. Je ziet en hoort het verlangen van je kind. Blijf daarbij. 'Ja, ik hoor je. Je wil niks liever dan nog zo'n heerlijk toetje.'

Geef ruimte aan je kind om te protesteren. Hierdoor kan hij de spanning van de frustratie uiten en ontladen. Dat is heel gezond en goed. Als je dat begrijpt is het ook makkelijker om ruimte te geven aan zeuren. Je voelt het NUT ervan in plaats van dat het voelt als zeuren en je energie wegzuigt.

IN DRIE STAPPEN LIEFDEVOL BEGRENZEN

03

STAP 3: ZIEN HOE HET VOORBIJ GAAT EN VERANDERT

Of het nu een toetje is, gamen, niet weg willen uit de speeltuin, mee moeten met boodschappen, etc.: de ruimte voor de emotie creëert ruimte voor ontspanning. Je gaat zien dat je kind weer verder gaat met iets anders, of toch ineens mee gaat. Misschien dat jij of je kind ineens een ander idee krijgen, wat nog leuker is. Soms kom je tot een compromis. Als de spanning tot uiting is gekomen zorgt ontspanning voor creatieve nieuwe perspectieven.



NADELEN EN VOORDELEN

Nu hoor ik je denken: 'Jeetje... Als ik haast heb dan is dit wel een heel gedoe. Daar heb ik geen tijd voor.' Maar elke keer dat je hier wél de ruimte voor neemt, loont direct.

Natuurlijk, het duurt vaak langer. Het kost meer tijd. Met dreigen creëer je angst en dan doen kinderen sneller wat je wil. Haal je de angst weg, dan komt er meer ruimte voor wat er werkelijk gevoeld wordt en dat 'kost' tijd om te verwerken.

Maar het voordeel is: op de lange termijn leert je kind omgaan met teleurstelling, emoties reguleren, creatieve oplossingen bedenken, grenzen van de ander respecteren, etc. En bovenal: **het voelt beter.**

Handelen vanuit liefde voelt beter voor jou, maar ook voor je kind.

Ook al zal je kind je niet bedanken voor het feit dat hij of zij zich zo gezien voelde.

De reden dat je hier bent en de reden waarom ik het hier ook met de Mindful Moeder Members vaak over heb, is omdat voor de meesten van ons geldt dat het dreigen en chanteren niet goed voelt. Je voelt je daarna schuldig. Je kind doet wat je zegt, maar moet zijn of haar verlangens onderdrukken.

Als je vanuit liefde begrenst dan blijft de grens hetzelfde, maar is er ruimte voor het uiten van de emoties die dit geeft. Hoe meer je het NUT ervan voelt, hoe makkelijker het wordt om de emoties van je kind te verdragen. Ook als het heel lang duurt.

WAT IS ER NODIG OM LIEFDEVOL TE BEGRENZEN SAMENGEVAT

**1: WAAR LIGGEN EIGENLIJK JOUW
GRENZEN? VOEL JE DAT? WEET JE DAT?**

**2: WEES JE BEWUST VAN HOE LIEFDEVOL
JE BENT VOOR JEZELF EN JOUW GRENZEN?**

**3: ERKENNING VOOR DE
BEHOEFTE/VERLANGENS VAN JE KIND**

**4: RUIMTE VOOR
BOOSHEID/DRAMMEN/ZEUREN/ZAGEN.**

5: ZIEN HOE HET WERKT.

OEFENING MET VOELEN VAN JE GRENZEN



THANK YOU!

Dankjewel voor je openheid en nieuwsgierigheid om te ontdekken hoe begrenzen met vertrouwen en liefde bijdraagt aan zoveel meer dan een grens. Je helpt je kind zijn/haar emoties te reguleren, spanning te ontladen en zijn/haar verlangens en behoeftes aan te geven. Heb je nog een vraag, mail me gerust.

marjolein@lievemoeders.nl