

7 TIPS voor meer ontspanning in de opvoeding



Beste lezer,

Dit mini e-book is bestemd voor ouders (moeders) die verlangen naar meer ontspanning in de opvoeding.

Die zich afvragen: hoe zorg ik dat het rustiger wordt in huis, dat ik beter uitgerust ben, dat het gezelliger is, dat ik minder hoef te mopperen, dat de kinderen vaker doen wat ik zeg, dat ze minder ruzie maken, dat ik meer van ze kan genieten, dat ik me minder schuldig voel, enz. enz.

Herken jij je hierin? Stel jij jezelf ook weleens zulke vragen? Heb jij ook weleens het gevoel, dat je het niet goed genoeg doet. Dat de kinderen je uitputten. Dat je blijer zou moeten zijn. Een leukere moeder zou moeten zijn. Niet streng genoeg bent. Meer van je kinderen zou moeten genieten.

Ja? Dan is dit boekje voor jou.

Met deze tips help je jezelf om meer vertrouwen te krijgen, in jezelf en in je kind, meer ontspanning te ervaren, meer plezier te hebben met je kind(eren), kortom meer geluk te ervaren in het moederschap.

Neem de tijd om de tips rustig door te lezen en te vertalen naar je eigen, concrete situatie. Bij elke tip zijn een aantal lege regels opgenomen, waar je kunt noteren wat deze tip voor jou betekent, welke concrete punten je hierbij voor jezelf kunt bedenken.

Ik wens je veel plezier ermee.

Hartelijke groeten,

Karla Mooy

PS. Heb je na het lezen van dit boekje toch behoefte aan mee? Kijk dan op www.ontspannenopvoeden.nl. Je kunt je hier aanmelden voor mijn gratis e-zine, mocht je dat nog niet gedaan hebben. En je vindt er informatie over mijn trainingen, workshops en coaching.

Tip 1 Allereerst: zorg goed voor jezelf!

Ja, ik weet het. De meesten van ons zijn zo niet opgevoed. Klaarstaan voor een ander was erg belangrijk. En dat is ook zo. Ik hou geen pleidooi voor egoïsme 😊. Maar het is wel goed om meer aandacht aan je eigen behoeftes te schenken. Zie ook de noodzaak ervan in. Vraag jezelf eens af: hoe ben jij als je “te kort komt”? Als je te weinig aan jezelf toekomt? Ik word daar innerlijk opstandig van, en dat komt mijn gezin niet ten goede. Ik ben sneller geïrriteerd, heb minder aandacht, ben gewoon een minder leuk mens. Alle tips die ik hierna nog geef, lukken beter als je eerst deze ter harte neemt. Vandaar dat die ook bovenaan staat.

Maak het concreet voor jezelf: waar krijg jij energie van? Waar heb jij op dit moment behoefte aan? Dat kan per persoon en per moment verschillen. Je kunt denken aan: met een vriendin de stad in, of uitwaaien op het strand, maar ook regelmatig even alleen een wandeling maken (ik vind het heerlijk om eens per week alleen een uurtje te gaan lopen), naar een dansavond gaan, het maakt niet uit, als het jou maar goed doet. Het kan dus groot zijn (een weekend of weekje weg), maar ook klein: elke week een avond voor jezelf, of elke dag een uurtje voor jezelf heeft misschien nog wel meer effect.

Nu heb je je dit misschien wel vaker voorgenomen, en kwam het er niet van. Dus: **rooster het in.** Anders is je tijd zo weer gevuld met andere zaken. Dat gaat vanzelf. En zorg dat het kan, regel bijv. oppas.

Wat ook helpt is je meer ontspannen in de dingen die je doet. Dat doe je door bewuster met je aandacht te zijn bij wat je aan het doen bent. Voel je handen, hoe je zit of staat, je ademhaling. Laat je gedachten los, hou je niet bezig met wat er nog meer te doen is, maar alleen met wat je nu aan het doen bent. Je zult merken, dat je bezigheden dan minder energie kosten.

Ook kun je korte momenten benutten voor even rust. Bijvoorbeeld als je onderweg bent, van je werk naar huis of anderszins, kun je even met je aandacht helemaal in het hier en nu komen, de aanwezigheid van je lijf voelen, je gedachten laten gaan zonder er in mee te gaan. Je helemaal bewust worden van je lichaam, je gedachten, de omgeving, kortom het hier en nu. Dit doe ik vaak als ik in de auto of op de fiets zit en het werkt altijd ontspannend.

WAT GEEFT JOU ENERGIE, WAT ZIJN JE BEHOEFTE OP KORTE EN OP LANGERE TERMIJN? HOE KUN JE DIE REALISEREN? HOE PLAN JE ZE IN? HOE ZORG JE VOOR MEER ONTSPANNING ZO DOOR DE DAG HEEN? Denk eraan: hoe concreter, hoe groter de kans dat het gaat lukken.

Tip 2 Geef echte aandacht, wees aanwezig in het contact. Wees nieuwsgierig.

Hoe vaak gebeurt het niet, dat je bijna automatisch tegen je kind praat? Je zit met je gedachten ergens anders, of je reageert vanuit de gedachtes die het gedrag van je kind of zijn vraag bij jou oproepen. Echt luisteren is niet zo vanzelfsprekend voor ons. Hoe vaak hebben we immers niet onze interpretatie al klaar, zijn we in gedachten al bezig met ons antwoord.

Vaak mis je dan net wat je kind eigenlijk bedoelt. En juist dan roept jouw reactie weerstand op bij je kind en wordt het kind “lastig”, is er gezeur, gemopper. Wist je dat je dat heel vaak kunt voorkomen door beter te kijken en te luisteren? Als je echt met je aandacht bij je kind bent, kun je veel beter een idee krijgen wat er aan de hand is. Je kunt dan ook vanuit dat betrokken luisteren gevoelens benoemen (“jij zou graag willen dat...” of “jij vindt het niet leuk dat...”), en tegelijkertijd checken of het klopt wat je denkt te zien en te horen. Zo stem je veel beter af of je kind en wordt miscommunicatie vermeden. Vaak is het voor een kind al voldoende als hij zich gehoord en begrepen voelt. Echt contact voorkomt veel onnodige wrevel, aan beide kanten. Probeer nieuwsgierig te zijn naar je kind i.p.v. dat je zelf al invult wat er gaande is. Je zult zien dat het contact van jou met je kind er leuker en gemakkelijker door wordt.

Nou lukt dat natuurlijk niet altijd en dat geeft niet. Maar het helpt wel om er meer oog voor te hebben. Ook als je even geen aandacht kunt hebben omdat je ergens mee bezig bent kun je dat beter even aangeven: “ik ben even bezig met, ik kom zo bij je en dan kan ik wel naar je luisteren”

Neem even de tijd om na te denken over hoe dat bij jou eigenlijk zit. Vind je dat je meestal voldoende echte aandacht schenkt of zou je dat anders willen. Hoe zou je dat kunnen doen, met welke momenten zou je kunnen beginnen dat meer te oefenen? (bijv. als je kind thuiskomt, als je je kind ergens ophaalt, enz.)

HOE GEEF IK MIJN KIND(EREN) ECHTE AANDACHT?

Tip 3 Wees oprecht en authentiek

“Wees jezelf, anderen zijn er al genoeg”. Als er één plek is waar je jezelf kunt zijn, is dat thuis, toch? Dus misschien ben je een beetje verbaasd over deze tip. Toch is het interessant om eens te onderzoeken in hoeverre je als ouder echt bent tegenover je kind. En waar je je een rol aanmeet, de rol van opvoeder. Durf jij je te laten zien zoals je bent? Of speel je af en toe de rol van de gezellige moeder, de verstandige moeder, de strenge moeder, enz.? Ik heb heel vaak dingen gezegd tegen mijn kinderen of dingen met ze gedaan, waarvan ik dacht dat dat pedagogisch beter was, maar wat niet niet overeenkwam met wat ik voelde of diep van binnen wilde. Kinderen voelen dat haarfijn aan. Ik heb ontdekt dat mijn kinderen mijn nee bijv. veel beter accepteren als ik die nee ook kon voelen, als het verbonden was met mijzelf, en niet alleen vanuit mijn verstandige denken kwam.

Ook heb ik ontdekt dat als ik duidelijk ben over hoe de dingen voor mij zijn, ze daar veel makkelijker rekening mee houden. En ook: als ik hun behoeftes respecteer, doen ze dat ook naar mij toe. Dan hoef ik niks af te dwingen, maar is het veel meer vanzelfsprekend dat ze rekening met mij houden. De vraag is dus: durf je jezelf te zijn in het opvoeden? Durf je het aan om je ideeën over hoe het zou moeten wat meer los te laten, en wat meer met je kind om te gaan vanuit hoe het in het moment is?

Dat betekent dat je je af en toe ook wat kwetsbaarder durft op te stellen. Maar ik weet zeker, hoe minder je een rol speelt, hoe meer je jezelf echt laat zien, hoe makkelijker je kinderen met je mee kunnen, en bovendien geef je ze daarmee onbewust toestemming om ook zichzelf te zijn. Ze hoeven dan ook niet in een rol, van lief kind, of opstandig kind, of welke rol dan ook.

Natuurlijk betekent dat niet, dat je geen verantwoordelijkheid hebt als ouder. In het uiten van je gevoelens hou je natuurlijk ook rekening met hen, dat spreekt vanzelf. Dat gaat nu juist weer gemakkelijker als je echte aandacht geeft (zie boven). Zowel aan je kinderen als aan wat er nu eigenlijk in jou omgaat. Want ook dat heeft aandacht nodig. Als je onvoldoende aandacht aan jezelf schenkt en je jezelf eigenlijk niet bewust bent van wat er in jou omgaat, dan is het ook lastig om dat op een goede manier met je kinderen te communiceren.

Op de vorige bladzijden heb je mijn 7 tips kunnen lezen. Ik hoop dat ze je helpen om meer ontspanning in je opvoeding te krijgen.

Als je je op mijn gratis nieuwsbrief hebt geabonneerd krijg je elke 2 weken extra inspiratie voor ontspannen opvoeden. Mocht je deze nieuwsbrief nog niet krijgen en wel belangstelling hebben, dan kun je je inschrijven op mijn website www.essentieelcoaching.nl. Tevens kun je daar informatie vinden over mijn trainingen en mijn coaching.

Ik wens je nog vele jaren plezier en ontspanning met je kind(eren),

Karla Mooy