

KINDER
COACH
SIMONE
Van Twijfel Naar Blijdschap

JOUW KRACHTIGE KIND

7 verrassende tips om van
twijfel naar blijdschap
te gaan

Simone Evers



Jouw Krachtige Kind

7 verrassende tips om van twijfel naar blijdschap te gaan

Auteur: Simone Evers

Inleiding

Je ziet dat je kind het moeilijk heeft: hij is veel boos, schreeuwt, maakt ruzie, of trekt zich juist terug, is alleen, huilt, is onzeker, is perfectionistisch, legt de lat hoog voor zichzelf. Hij heeft moeite om op een goede manier met zijn emoties om te gaan. Je kind heeft weinig zelfvertrouwen en is gevoelig. Hij trekt zich dingen snel aan vanuit die gevoeligheid en onzekerheid.

Het doet je pijn dat je kind het moeilijk heeft. Je wilt hem graag helpen zodat je kind zich zelfverzekerder voelt, weerbaarder wordt en weer blij is. Je wilt je kind handvatten geven om om te leren gaan met zijn onzekerheden, gevoeligheid en emoties. Je wilt je kind weer blij zien. Je voelt je machteloos, nu je kind zich verdrietig, boos en onzeker voelt. Alsof je je kind niet kan bereiken. Je bent op zoek naar de juiste hulp, maar weet niet hoe je je kind het beste kan helpen. Je hebt al veel geprobeerd in je zoektocht, maar daar ben je nog niet verder mee gekomen. Daardoor twijfel je of je de goede stappen zet. Door je onzekerheid neem je geen regie over de situatie en blijf je in een vicieuze cirkel zitten. De problemen stapelen zich op.

De basisvoorwaarde om je kind te kunnen helpen is dat je je kind volledig accepteert zoals hij is. Het onvoorwaardelijk liefhebben van je kind. Het lijkt misschien een open deur, maar ik wil hem hier toch graag benoemen.

Je gunt je kind een geëffend pad. Maar ik kan je verzekeren dat geen enkel pad zonder tegenslag is. Jij kan jouw kind hierbij ondersteunen, met jouw liefde, aandacht, geduld en doorzettingsvermogen.

Accepteer dat je kind bijzonder is. Omarm het uniek zijn van je kind en van jezelf. Het brengt je ook mooie dingen, je kan er van leren. Het is hoe je er naar kijkt. Zie wat het je brengt.

Laat alle verwachtingen van je kind los en heb hem onvoorwaardelijk lief. Vertrouw op jezelf, vertrouw je kind en heb vertrouwen in de toekomst. Wanneer je je met elkaar verbonden voelt, kun je de hele wereld aan. Geef je kind je volle aandacht, luister naar hem en geniet. Je kind is goed zoals hij is. Je kind hoeft niet te voldoen aan normen, gemiddeldes of verwachtingen. Hij is wie hij is en dat is goed. Kijk naar wat je kind nodig heeft. Hij geeft het zelf goed aan. Heb lief, vertrouw en blijf ook samen lachen.

Je weet wat goed is voor je kind. Vertrouw daarop. Samen sta je sterk.

Mijn expertise

De afgelopen 25 jaar heb ik veel ervaring opgedaan als muziektherapeut, pedagoog en kindercoach. Door mijn ervaring met verschillende groepen kinderen heb ik ontdekt dat er een gemene deler is: kinderen bloeien op als ze kunnen zijn wie ze zijn, dan voelen ze zich gezien en gehoord. Hoe mooi is het om kinderen te mogen begeleiden in hun groei zodat ze lekker in hun vel zitten en mogen zijn wie ze zijn, vol zelfvertrouwen!

Als kinderen niet lekker in hun vel zitten, haalt dat hun gezin uit balans. Op school loopt het niet lekker met het kind, tussen vriendjes ontstaat onenigheid waardoor er steeds minder wordt afgesproken. Hij trekt zich steeds meer terug. Of het kind wordt juist heel opstandig, moppert op zijn broertjes en zusjes, is veel boos en geeft regelmatig een grote mond. Ouders maken zich zorgen en kunnen niet precies de vinger op het probleem leggen. Niet alleen het kind is dan onzeker, de ouder vaak ook, omdat hij twijfelt. Hij voelt zich machteloos en voelt zich tekortschieten als opvoeder, aangezien hij niet precies weet hoe hij zijn kind kan helpen. Vaak zitten ouders niet meer op één lijn. Hierdoor ontstaan vaak spanningen die soms hoog kunnen oplopen. Ouders botsen daardoor vaker of zullen juist het conflict willen vermijden. Dus hoe sneller de balans in het gezin weer herstelt, hoe groter de kans dat de spanningen verder geen nare gevolgen hebben.

Daarnaast weet ik uit eigen ervaring hoe de twijfel kan toenemen in je gezin als het met je kind niet lekker gaat. Ik wist niet wat er met mijn zoon aan de hand was en kwam in het medische circuit terecht. Een opmerking door de kinderarts maakte me aan het twijfelen, terwijl ik diep van binnen wist dat hij geen gelijk had. Ik durfde op mijn gevoel te vertrouwen. Uiteindelijk was zijn hooggevoeligheid de oorzaak van zijn (fysieke) problemen. Toen ik me bewust werd van wat er bij hem speelde, kon ik me er in verdiepen en kijken wat hij nodig had. Uiteindelijk hebben mijn partner en ik hulp voor hem gezocht. Zo kreeg mijn zoon inzichten van een objectieve deskundige en kreeg ik die inzichten mee. En hij voelde zich gezien, gehoord en begrepen. Dat alleen al was goed voor zijn zelfvertrouwen. Daarnaast kreeg hij handvatten mee hoe hij er mee om kon gaan. Zo konden wij de balans in ons gezin, met nog twee kinderen, weer terug brengen.

Ik wil kinderen ondersteunen om zelfverzekerd en krachtig te zijn. Dat ze helemaal zichzelf kunnen zijn en zich blij kunnen voelen. Daarbij wil ik ook ouders helpen om zekerheid in zichzelf te vinden bij hun zoektocht naar de juiste hulp.

De verandering die nodig is voor je kind begint bij jou als ouder. Wanneer jij inzicht hebt in jouw onzekerheid kun jij met dat inzicht aan de slag om te veranderen en te groeien. Jouw kind heeft jou nodig als liefdevolle ouder met zelfvertrouwen. Dat jij je als ouder zeker voelt over jouw deskundigheid als opvoeder. Dat is de eerste stap in het helpen van jouw kind. Vertrouw op je gevoel!

7 Tips om van twijfel naar blijdschap te gaan

Ik geef je 7 verrassende tips die je ondersteunen bij het zetten van de eerste stap om in plaats van twijfel weer blijdschap in je gezin te brengen. En dat begint bij jou, want om je kind te kunnen helpen, zul je zelf de eerste stap moeten zetten. Ik ondersteun je daar graag bij.

Tip 1: Accepteer de situatie

Verzet jij je tegen de situatie? Verzet geeft je verdriet. Verwachtingen komen niet uit en jij blijft je verzetten. Je ervaart daardoor niets anders dan verdriet. Je blijft hopen dat de situatie verandert, dat het wel weer overwaait en straks weer allemaal normaal is. Maar je voelt dat dat niet zal gebeuren. Eigenlijk hou je jezelf voor de gek. Je hoofd wil dat alles weer normaal wordt, maar je gevoel zegt dat dat niet zal gebeuren.

Verdriet brengt jou niet verder. Door de negatieve spiraal waar je nu in zit, worden de problemen alleen maar groter. Het is geen stilstaan, maar achteruitgaan. Je verzuipt doordat de problemen groter worden. Je verliest je in verdriet. Je bent het overzicht kwijt en weet niet waar je moet beginnen. Je voelt je machteloos. Je neemt je hele gezin hier in mee. Naast je verdriet en machteloosheid heb je geen overzicht en weet je niet waar je moet beginnen. De problemen stapelen zich op.

Rust en vertrouwen krijg je als je de situatie accepteert. Je voelt je weer blij. Je hebt een beginpunt om vanuit te starten. Het is zoals het is en het is goed zo. Van daaruit kun je verder naar een oplossing zoeken. Door de rust en het vertrouwen kun je stap voor stap weer iets positiefs opbouwen. Het komt je hele gezin ten goede. Er is weer lichtheid en blijdschap in jullie leven, omdat je bezig bent naar een oplossing te zoeken. Het betekent dat je vanuit vertrouwen gaat zien dat een oplossing mogelijk is.

Om de situatie te leren accepteren, kun je bijvoorbeeld elke dag in een mooi schrift schrijven over de dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf dan vooral over de dingen waar je dankbaar voor bent die betrekking hebben op de relatie met je kind of over zijn mooie eigenschappen. Wanneer je alleen naar de problemen kijkt, voelt alles heel zwaar. Door te schrijven over dankbaarheid met betrekking tot je kind zie je ook de positieve, lichtpunten. Dit zorgt voor een goede balans en maakt dat je naast verdriet ook ruimte maakt voor geluk.

Tip 2: Leer loslaten

Perfect willen doen en zijn, komt voort uit angst. Vertrouw erop dat goed, goed genoeg is. Het hoeft niet perfect. Het is wat jij jezelf oplegt. Je wilt het graag doen zoals het hoort. Dit geeft je stress als het dus anders gaat. Alleen jij hebt daar zelf last van. Niemand die verwacht van jou dat alles volgens het boekje gaat. Dat gebeurt bij niemand. Het zijn gemiddeldes waar we allemaal van afwijken. Omarm je uniek zijn.

Falen, zo voelt het. Dat je niet voldoet aan de norm. Niet loslaten geeft je meer ellende en meer verdriet. Het brengt je niet verder.

Vasthouden aan iets wat niet is, is heel krampachtig. Vasthouden geeft je stress. Waarom blijf je vasthouden aan een ideaalbeeld van jouw gezinsleven als dat niet zo is? Word jij daar gelukkig van of jouw gezin?

Neem de regie over je leven en begin met acceptatie. De acceptatie geeft je rust en vertrouwen. Vanuit acceptatie kun je zoeken naar oplossingen. Wat goed is voor jou en je kind komt dan aan bod. Leg de nadruk op hoe jullie er allemaal op een positieve manier mee om kunnen gaan. Vanuit vertrouwen. Er zal een oplossing komen waar jullie allemaal blij van worden. Accepteer, vertrouw en neem de regie om weer positiviteit in je gezin te brengen.

Verander moeten in willen. Schrijf eens een wensenlijstje in plaats van een to do lijstje. Wat zou jij graag willen? Waar word jij blij van? Doe dingen waar jij blij van wordt in plaats van dingen die "horen". Doordat je je verlangens op papier zet, maak je het heel concreet. Dat geeft je inzicht en maakt dat je je ervoor gaat inzetten om het ook te realiseren.

Tip 3: Houd vertrouwen

Angst overheerst je leven. Dat brengt veel negativiteit met zich mee. Je voelt je onzeker, je voelt dat je faalt, je voelt je machteloos. Dingen overkomen je. Je hebt er geen grip op. Het gebeurt allemaal zonder dat je zelf de regie over de situatie neemt. Anderen zeggen wat goed voor jou en je gezin zou zijn. Je luistert naar hun advies, omdat je je onzeker voelt. Zij zullen het wel weten. Zij hebben vast eerder met dit bijltje gehakt en jij nog niet. Maar hoe voelt het voor jou?

Onzekerheid zorgt ervoor dat je geen regie neemt. Je gaat stuurloos door het leven waardoor de problemen alleen maar groter worden. De onzekerheid zorgt voor veel negativiteit. Er is meer angst in plaats van vertrouwen. Je kind loopt vast, je relatie staat onder druk en je blijft onzeker over wat je nu het beste kunt doen. Je kabbelt voort waardoor de problemen zich opstapelen.

Vertrouw op je gevoel en blij positief. Ga ervoor door de regie te nemen. Vanuit vertrouwen ga je samen met je kind op zoek naar oplossingen. Stap voor stap vooruit, op de juiste weg. Vanuit de onvoorwaardelijke liefde voor je kind zorg je ervoor dat hij weer lekkerder in zijn vel zit. Samen ga je ervoor vanuit het vertrouwen dat jullie het samen aan kunnen en kunnen oplossen.

Kijk vooral naar de dingen die al goed gaan. Soms is het zwaar en lijkt het of er weinig vooruitgang is. Kijk dan bijvoorbeeld een half jaar terug. Je ziet de kleine stappen die jullie al gezet hebben. Schrijf ze op en hang ze in het zicht bijvoorbeeld vlakbij de keukentafel. Zo kun je er naar kijken wanneer het even moeilijk is. Of vier elke stap, hoe klein ook, als een overwinning door bijvoorbeeld samen iets leuks te doen met je gezin. En blijf elkaar complimenten geven over de dingen die goed gaan. Jullie doen het met elkaar. Een goed compliment kan heel motiverend werken en brengt veel positiviteit met zich mee.

Tip 4: Ga in gesprek met je kind

Onzeker voel je je over jouw deskundigheid als opvoeder. Je durft niet op je gevoel te vertrouwen. Je “weet” niet of iets juist is voor je kind of juist niet. Je durft het niet uit te proberen.

Je bent bang dat je kind misbruik maakt van de situatie. Je hebt geen idee of het verstandig is om de wensen van je kind in te willigen. Indirect lijkt het of je je kind niet vertrouwt als je dit niet doet. Waarom zou je kind weten wat goed voor hem is?

Wantrouwen levert strijd op. Onbegrip beheerst jullie leven. Je kind heeft weinig zelfvertrouwen. Wanneer je niet met je kind in gesprek gaat, groeit zijn onzekerheid. Hij voelt zich niet begrepen als er niet naar hem geluisterd wordt. Met als gevolg dat de strijd alleen maar groter wordt of dat je kind zich steeds meer terugtrekt. Dat kan betekenen dat er meer ruzies zijn of dat er juist sprake is van conflict vermijdend gedrag.

Daarmee verlies je ook het vertrouwen dat jullie er samen uit kunnen komen. Zo raak je steeds verder verwijderd van elkaar en een oplossing.

Neem de tijd om aandachtig naar je kind te luisteren. Dit kan tijdens een wandeling in de natuur bijvoorbeeld. Hierbij is minder oogcontact waardoor je kind zich vrijer voelt om met je te praten. Je kunt je kind ook vragen stellen tijdens een spelletje. Benoem het gedrag wat je is opgevallen en vraag of je kind dat herkent en zo ja, of hij weet hoe dat komt. Luister aandachtig, vat samen wat je kind vertelt en vraag door. Vraag of je kind zelf weet of een idee heeft wat hem kan helpen. Leg eventueel je eigen ideeën voor en vraag wat je kind daar van vindt. Kijk of zijn ideeën haalbaar zijn om uit te voeren. En begin meteen met die eerste stap. Probeer het uit als een test en bespreek samen met je kind of het werkt. Soms kom je er pas achter of iets werkt als je het probeert.

Tip 5: Zoek samen met je kind naar oplossingen

Het probleem verergert, omdat er geen vertrouwen is. Je komt hierdoor in een negatieve spiraal. Je kind merkt je wantrouwen als er *over* hem gesproken wordt in plaats van *met* hem. Als je hem niet betrekt bij mogelijke oplossingen zullen ze ook niet werken. Het werkt verzet van je kind in de hand. Hij wil niet meewerken aan een oplossing, omdat je niet naar zijn mening hebt gevraagd. Hij voelt zich gepasseerd, wat het vertrouwen niet groter zal maken.

De onzekerheid neemt toe door het wantrouwen dat er is. Het levert meer strijd op. Je kind zal zich gaan terugtrekken, omdat je het gesprek niet met hem aangaat. Je kunt hem steeds moeilijker bereiken. Wanneer je niet met je kind in gesprek gaat, wordt het ook steeds moeilijker om je in hem in te leven en hem te begrijpen, omdat je niet meer weet wat er in hem omgaat. Doordat je geen vertrouwen toont, wordt de afstand groter en lijkt een oplossing van het probleem steeds verder weg.

Luister aandachtig naar je kind door samen in gesprek te gaan. Alleen al door te luisteren, schenk je hem jouw vertrouwen. Het is zo belangrijk dat er iemand naar je luistert. Dit leidt tot meer begrip voor elkaar. Je wordt je bewust van waarom je kind zich gedraagt zoals hij doet. Vraag met oprechte belangstelling naar wat je kind als oplossing ziet. Je kind weet vaak meer dan je denkt en zal zelf ook van het probleem af willen en een oplossing hebben bedacht of willen bedenken.

Wanneer je kind nog jong is, kun je hem bijvoorbeeld zelf een tekening laten maken van hoe hij graag zou willen dat het er uit ziet als het probleem er niet meer is. Of er plaatjes bij laten zoeken in de vorm van een moodboard. Zo voelt je kind zich serieus genomen. Maak het probleem bespreekbaar door open in gesprek te gaan met je kind. In gesprek zijn jullie gelijkwaardig. Door de openheid groeit het vertrouwen.

Tip 6: Vind zekerheid in jezelf

Geen regie nemen betekent geen oplossing vinden als je onzeker blijft. Je blijft twijfelen wat je gevoel van eigenwaarde niet ten goede komt. Je durft geen beslissingen te nemen, omdat je twijfelt of het de juiste beslissing is. Hierdoor blijft het probleem bestaan en wordt het juist erger. En er zullen alleen maar meer problemen bij komen.

Tobben blijf je als je onzeker blijft. Problemen blijven voortbestaan, verergeren, doen zich voor op alle vlakken. Het is en blijft een vicieuze cirkel als je dit niet doorbreekt. Zo vind je geen oplossing voor het probleem. In plaats van een oplossing komt er een probleem bij. Het gaat maar door en zal niet veranderen als jij niet verandert.

Bewustwording van je onzekerheid is de eerste stap voor verdere verdieping en ontwikkeling. Wanneer je weet dat jouw onzekerheid hier aan ten grondslag ligt, kun je met dit inzicht aan de slag. Je hebt dit inzicht nodig om te kunnen veranderen en groeien. Zo kun je dus zelf invloed uitoefenen op het probleem. Neem de regie over je onzekerheid en ga er mee aan de slag zodat je kan hierin kan groeien, ten gunste van het probleem van je kind en je gezin. Neem de tijd om stil te zijn, schrijf je eigen intenties, beweeg, eet gezond. Besteed tijd en aandacht aan jezelf. Zorg eerst voor jezelf om daarna goed voor je kind en je gezin te zorgen. Wanneer jij in balans bent, kun je er pas zijn voor een ander. De verandering begint dus bij jezelf.

Tip 7: Verkrijg inzicht in het probleem

Bewustwording geeft inzicht die naar een oplossing leidt. Wanneer je geen inzicht hebt, weet je ook niet hoe je het probleem moet aanpakken. Je weet niet waar het gedrag van je kind vandaan komt waardoor je niet weet hoe je het aanpakt. Zolang het inzicht ontbreekt, kun je niet bewust handelen waardoor de oplossing verder weg lijkt dan hij is. Zonder begrip weet je niet wat er nodig is.

Onbewust zijn van waar het probleem van je kind vandaan komt, zorgt dat er geen oplossing komt. Bewustwording geeft inzicht waardoor je naar een oplossing kunt toewerken. Geen inzicht, geen oplossing, geen verbinding.

Als je je niet begrepen voelt, voel je je ook niet verbonden met elkaar en leef je vaak langs elkaar heen. Je vermijdt de pijn of het conflict. Het ontbreekt aan oprechte belangstelling.

Je voelt je machteloos, omdat je het gevoel hebt dat je je kind niet kan helpen, terwijl als je inzicht hebt in het probleem van je kind kan je hem veel beter helpen.

Wanneer je inzicht in jezelf hebt, krijg je veel beter inzicht in je kind.

In gesprek gaan met je kind, geeft je inzicht in hoe je kind het probleem ervaart. Lees veel over het probleem van je kind om op zoek te gaan naar tips en oplossingen. Je begrijpt zo steeds beter waarom je kind zo reageert zoals hij doet. Wanneer je er veel over leest, voel je je ook zekerder worden over een juiste aanpak. Het geeft je veel herkenning en steun. Je bent niet de enige met dat probleem. Er over praten met anderen helpt ook. Anderen herkennen je probleem en hebben misschien al een oplossing toegepast die jouw kind en gezin ook kunnen helpen. Wees er open over, dat maakt dat je je hierin minder alleen hoeft te voelen en je je gedragen kunt voelen door anderen. Bij twijfels over een goede oplossing, kun je ook hulp zoeken.

Samenvatting

Bovenstaand heb ik je 7 tips gegeven die jou ondersteunen bij het zetten van de eerste stap om weer zekerheid en blijdschap in jouw gezin te brengen. De belangrijkste basis om deze tips goed voor jou te laten werken, is het volledig accepteren van je kind. Je kind is goed zoals hij is. Dat is zeker.

Ik zal de tips hieronder nog een keer kort benoemen:

1. **Accepteer de situatie**
2. **Leer loslaten**
3. **Houd vertrouwen**
4. **Ga in gesprek met je kind**
5. **Zoek samen met je kind naar oplossingen**
6. **Vind zekerheid in jezelf**
7. **Verkrijg inzicht in het probleem**

Wil je je kind en jouw gezin werkelijk op weg helpen en verder brengen? Twijfel niet langer en voel je zeker over de stappen die je gaat zetten. Hulp zoeken voor je kind begint bij jou!

Ik kan jouw kind en gezin hierbij ondersteunen. Ik help je op weg om daarna weer als gezin met elkaar verder te kunnen. Ik wil het steentje in jullie vijver zijn om het rimpelingseffect op gang te brengen.

Je kunt kennismaken met mijn manier van coachen door een kosteloze sessie te boeken. Ontdek of dit bij jouw gezin aansluit.

Plan meteen een afspraak in mijn agenda. Wacht niet langer, want mijn agenda zit snel vol. Het zou zonde zijn als je daardoor langer op mijn ondersteuning moet wachten. Doe het meteen door op de volgende link te klikken: <https://calendly.com/simone-38-kindercoachsimone>

Als je dit gelijk doet, gaan we zo snel mogelijk aan de slag om te zorgen dat de problemen direct en oplossingsgericht kunnen worden aangepakt.