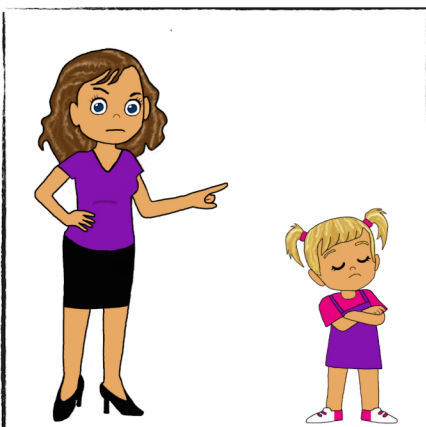


Vivian Stijnen



# MINDER MOPPEREN, MEER PLEZIER

10 TIPS DIE ER VOOR GAAN ZORGEN  
DAT JOUW KIND WÈL LUISTERT!



Succesvol communiceren met je kind!



# WIE BEN IK?



Mijn naam is Vivian Stijnen en ik ben de eigenaresse van Mama's van pareltjes en de auteur van dit e-book.

Ik ben getrouwd met Roy en heb 1 dochter Nikki. Ik woon in mijn geboortestad Sittard.

Ik heb altijd gewerkt als wijkverpleegkundige omdat mijn passie lag en nog steeds ligt bij het helpen van mensen.

Doordat ik in 1999 de diagnose MS kreeg kon ik mijn werk als wijkverpleegkundige niet meer uitvoeren, maar het adviseren, helpen en begeleiden met mensen bleef kriebelen.

Met welke drijfveren ik in 2018 mijn eigen praktijk/onderneming ben begonnen kan je hieronder lezen.

*Vivian Stijnen*

# OVER MIJ...

De volgende tips zijn ontstaan vanuit mijn eigen ervaring in de opvoeding en communicatie met mijn dochter Nikki.

In de tijd dat Nikki op de basisschool zat had ik regelmatig moeite om haar te begrijpen. Terwijl je dit als moeder juist wel heel graag wil. Zo merkte ik vaak, dat ik niet op het juiste 'niveau' met haar sprak.

Zij was nu eenmaal kind en ik vond het lastig om te begrijpen wat zij nodig had. Ik kon niet in haar hoofdje kijken en zij kon op haar jonge leeftijd nog niet alles aan mij uitleggen.

Het heeft mij moeite gekost om de juiste manier te vinden om echt met elkaar contact te maken.

Dit frustreerde mij regelmatig en heeft lange tijd geduurd tot mijn verdriet.

Kinderen van deze jonge (basisschool) leeftijd hebben vaak grote moeite om duidelijk aan te geven welke emoties zij hebben. Het voelde als mijn taak om aan te voelen wat mijn kind wilde en toch lukte mij dat vaak niet.

Omdat het ons beiden enorm frustreerde wil ik jou deze zoektocht besparen en je helpen met deze tips.

“

De inhoud van je boodschap kan goed zijn, maar als je die niet op de juiste manier overbrengt, zal je kind er niet op de gewenste manier op reageren.

”

*Vivian Stijnen*

Welkom

# INHOUDSOPGAVE

01 Geef je kind  
een keuze

---

02 Doe eens  
wat anders

---

03 Maak "echt"  
contact

---

04 Stop met  
uitleggen

---

05 Zo stopt je kind  
met zeuren

---





Geef je kind  
de ruimte

---

Alles is projectie

---

Stop met het  
"straf-krukje"

---

Aankleden zonder  
strijd

---

Begrijp het gedrag  
van je kind

---

**Note:**

*Daar waar ik in mijn teksten gebruik maak van "haar" en "ze" kan ook "hem" of "hij" worden gelezen.*

# GEEF JE KIND EEN KEUZE

## Geef je kind een keuze in plaats van opdrachten

Je herkent die momenten wel dat je al 10 keer je kind hebt gevraagd om zijn speelgoed op te ruimen, maar het gebeurt telkens niet. Hoe vaak kies jij er dan voor om de vraag steeds weer te herhalen en uiteindelijk steeds harder te gaan praten wat vervolgens leidt tot boosheid en frustratie van jouw kant? Herkenbaar? Vast wel....

We kennen allemaal wel het advies dat je naar je kind toe mag lopen en echt oogcontact gaat maken. Dat advies ben ik het helemaal mee eens, want roepen vanaf de keuken werkt namelijk niet echt.

Dat is uiteindelijk niet het enige wat je kan doen om te voorkomen dat jij je vraag minder vaak hoeft te herhalen en je kind sneller en beter gaat luisteren.

Het is namelijk zo dat onze kinderen al zoveel “moeten” en dat onze kinderen dit helemaal niet fijn vinden. Je kind wil ook graag iets kunnen bepalen, want dat geeft ze het gevoel dat ze ook ergens de controle over hebben. **Geef je kind dan vaker een keuze!** Keuzes leren maken is gezond en jij hebt toch nog in de hand waar ze uit mogen kiezen. Win-Win dus.

In het voorbeeld van hierboven wordt de situatie dan: Loop naar je kind toe, maak oogcontact en geef hem de keuze: Ga je eerst de blokken of eerst de puzzel opruimen?

Een simpele korte vraag waarin de boodschap duidelijk is, maar je kind toch het gevoel heeft dat hij een keuze heeft. Tevens geef je met deze vraag een duidelijke richting hoe hij kan beginnen.

HOOFDSTUK 1

# DOE EENS WAT ANDERS

Vind jij het fijn om af en toe mijn tips te beluisteren? Klik dan [HIER](#) om deze tip te luisteren via mijn podcast.

Je herkent je vast in onderstaande situaties:

- jouw kind begrijpt je niet
- je zegt "Ik bedoelde het niet zo"
- je vindt het vervelend dat je kind niet doet wat je zegt.
- je verwacht iets van je kind en je verwachting komt niet uit.

Hoe kan dat nou? En vooral, hoe kan je dit veranderen?

Als jouw kind anders reageert dan je verwacht had, doe dan zelf eens iets anders, zeg iets anders of laat iets anders zien. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen communicatie. Want wie kent het gezegde niet "**Als je vandaag hetzelfde doet als gisteren dan krijg je vandaag ook hetzelfde als gisteren**".

Als jouw kind je verkeerd begrijpt dan is het jouw taak om de opdracht of boodschap op een andere manier uit te leggen of te laten zien.

Denk maar eens terug naar je schooltijd. Als jij iets niet snapte dan vroeg je aan de leraar om het nog eens uit te leggen. De leraar legde het dan waarschijnlijk nogmaals op dezelfde manier uit. Grote kans dat jij het waarschijnlijk nog steeds niet snapte...

Dan was het de taak van de leraar om het op een andere manier uit te leggen die jij wel zou snappen. Het ligt dus aan de leraar en niet aan jou dat jij het niet snapte.

# Hoofdstuk 2

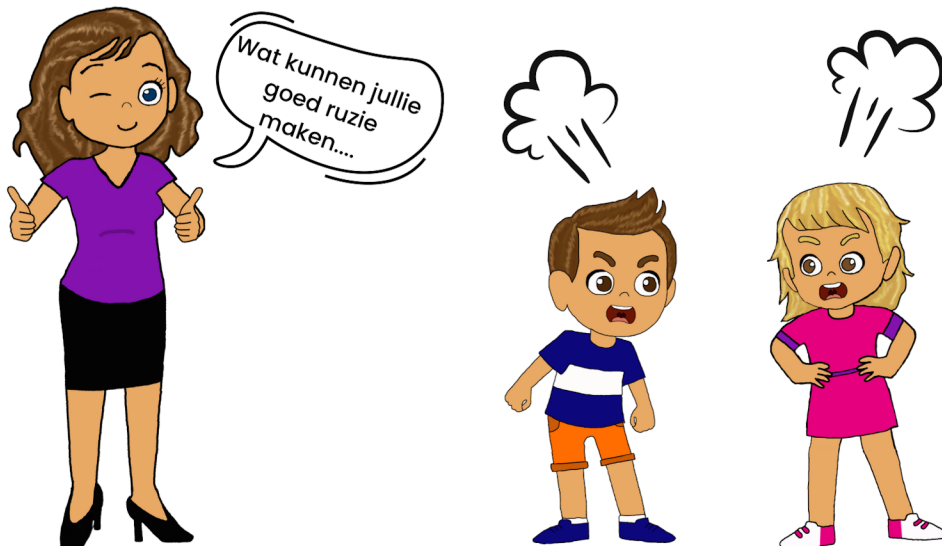
# DOE EENS WAT ANDERS

Zo geldt dit ook voor jouw rol als moeder in het contact met je kind. Krijg jij niet het gewenste resultaat dan mag jij voor een andere aanpak kiezen. Dit klinkt misschien erg confronterend, maar het is wel de waarheid.

En wat bijvoorbeeld ook heel handig is, is dat je gewoon eens een keer kiest voor een totaal andere aanpak dan wat je normaal doet in je manier van contact maken met je kind.

## Voorbeeld:

- Voor de wat jongere kinderen kun je er voor kiezen om via een (hand)pop te spreken of een knuffel die zogenaamd het woord doet (eventueel met een andere stem).
- Doe eens een keer een dansje, terwijl je je vraag stelt.
- Stel zingend je vraag.
- Zit je kind veel op de telefoon/tablet neem dan eens een video op en stuur die naar je kind.
- Schrijf een briefje en schuif dit onder de deur door.
- Bedenk dus iets leuks en verrassends voor je kind. Door jouw andere aanpak is je kind verrast en moet misschien wel lachen en daardoor heb je gelijk zijn aandacht. Tevens houd jij het zo gezelliger in huis dan te mopperen en te straffen. Dus laat je creatieve brein erop los en doe eens gek!!





# MAAK "ECHT" CONTACT

## Geef je kind het gevoel dat hij gehoord EN begrepen wordt..

Ja, dit is toch echt een ander belangrijk punt wat je gaat helpen om minder te hoeven mopperen en straffen. Met echt en oprecht contact gaan jullie elkaar beter begrijpen doordat je ECHT gaat luisteren naar wat je kind zegt. Nu hoor ik je al zeggen "dat doe ik toch?". Ik hoor echt wel wat mijn kind zegt! Daar twijfel ik niet aan, maar de vraag is voelt je kind dit ook zo? Vooral op de momenten dat je druk bezig bent met koken of de was aan het doen bent. Hoe vaak betrap jij jezelf er dan op dat je niet "echt" aandacht schenkt aan wat je kind vraagt of zegt?

Even een korte "reality-check"....

- Hoe vaak loop jij naar je kind toe, tik je hem even aan of noem zijn naam als je iets van hem gedaan wilt hebben?
- Hoe vaak praat je, min of meer, over de vraag heen omdat je er NU geen aandacht aan wil of kan geven?
- Hoe vaak geef jij een "wazig" antwoord wat voor je kind onduidelijk is? Zoals bijvoorbeeld zeggen dat het "misschien" of "strakjes" kan. Jouw kind weet echt niet wat hij met dit antwoord moet.
- Hoe vaak benoem je alleen maar wat je "niet" wil en vergeet je te zeggen wat je wel van je kind verwacht? (Lees meer info over dit belangrijke woordje "niet" in mijn vorige e-book) Klik [HIER](#) om hem aan te vragen.

Vind jij het fijn om deze tip via een video te bekijken?

Klik dan >>>



# HOOFDSTUK 3

# MAAK "ECHT" CONTACT

Er zijn een aantal tips die helpen bij dit soort momenten om toch ECHT in contact te blijven met je kind:

En dan sla ik even het (oog)contact maken over, want we weten allemaal wel hoe belangrijk dit is....

- **Benoem het gevoel of de behoefte van je kind.**

Doe dit door haar woorden letterlijk te herhalen.

Voorbeeld: je kind komt uit school en heeft ruzie gehad met haar vriendin. Herhaal dan letterlijk gedeeltes uit haar verhaal om haar het gevoel te geven dat jij haar begrijpt. Gebruik hierin letterlijk haar woorden.

- **Toon begrip voor de behoefte van je kind (ook al weet jij dat dit NU echt niet kan).**

Voorbeeld: jij vindt het leuk om met Sophie af te spreken he? Jullie zijn ook zo'n goede vriendinnen. (je kind zal waarschijnlijk 2 keer ja knikken). Daarna pas ga je uitleggen waarom er NU niet afgesproken kan worden. Als je het eerste gedeelte overslaat dan krijgt je kind het gevoel dat jij niet gehoord hebt wat zij graag wil!



© Mama's van Pareltes

# MAAK "ECHT" CONTACT

- **Let op invulling van de gedachtes en gevoelens van je kind.**

Voorbeeld: Je kind vertelt dat ze zich niet lekker voelt vlak voor de zwemles. Jij weet dat ze deze les, met het door de hoepel zwemmen, eng vindt dus je zegt "ach je zal het wel eng vinden, want vanmorgen was je nog niet ziek".

Stel in het vervolg vragen aan je kind zonder in te vullen.

Zoals dit voorbeeld: "Ben je echt ziek? Vind je het spannend om naar de zwemles te gaan? Wil je dat mama mee naar binnen gaat?"

Als je iets aan je kind ziet of merkt vraag er dan gewoon naar en let op het invullen. Ik zie dat..... Ik hoor dat....

- **Neem de gevoelens van je kind serieus ;**

Dit klinkt nu heel logisch, maar onbewust doen we dit niet altijd. Ik zal het weer duidelijk maken met een voorbeeld.

Je bent met je kind in de stad om nog even snel een boodschap te halen voordat je mag gaan koken. Je kind krijgt van een clown die in de stad loopt gratis een ballon. Ze is intens blij met haar ballon en jullie gaan snel door naar de supermarkt. Ineens komt er een windvlaag en neemt de ballon mee de lucht in! Je kind is intens verdrietig en jij troost haar snel, maar rent ook weer door naar de supermarkt.... Je kind zet het op een huilen en stopt er niet mee! Pff denk jij dit ook nog erbij en je had al zoveel haast. Ach zeg je tegen je kind "mama blaast je thuis wel een nieuwe ballon op". Maar voor je kind is dit allemaal niet genoeg en ze blijft huilen totdat jullie thuis zijn.

# Hoofdstuk 3

# MAAK "ECHT" CONTACT

## Hoe zou je dit anders kunnen aanpakken?

Even een pas op de plaats maken en echt de tijd nemen voor het verdriet van je kind. Benoem letterlijk het verdriet wat je ziet..

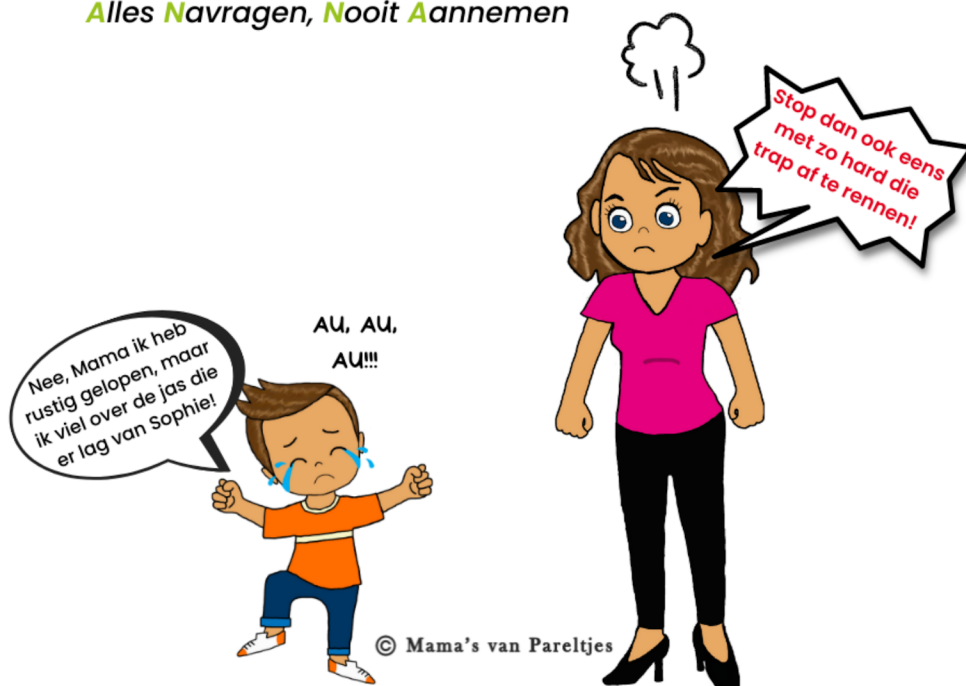
Voorbeeld: "Och wat jammer dat Jan de Wind nu jouw ballon mee heeft genomen hè? Ik kan me voorstellen dat je hier verdrietig om bent want je was er nog zo blij mee. En het was ook nog je lievelingskleur. Dat is ook heel vervelend."

Je sluit af met een dikke kus en knuffel en legt uit dat we naar de winkel gaan en eten mogen maken omdat papa zo thuis komt. En dat ze dit verhaal dan maar ook aan papa mag vertellen. Je kind snikt nog een beetje, maar voelt zich gehoord en begrepen en jullie kunnen rustig de boodschappen doen.

Note: Begrip tonen en echt luisteren betekent niet dat jij je kind zijn zin geeft.

## Denk aan ANNA!

*Alles Navragen, Nooit Aannemen*



# STOP MET UITLEGGEN

We hebben allemaal de neiging om aan ons kind uit te leggen waarom bepaalde dingen niet mogen of niet goed zijn om te doen. (bv met speelgoed gooien naar je broertje of vriendjes slaan of tekenen op de muren, etc, etc.). Je kent het vast wel. Van die situaties waarvan jij denkt uitgebreid te moeten uitleggen waarom iets niet kan of niet hoort.

Stop hier maar mee, want dit gesprek komt niet bij je kind binnen!

Meestal wil je ook nog erachter aan proberen uit te leggen hoe jij dit de volgende keer anders wil.

De aandacht van je kind ben je al kwijt!

Heel herkenbaar voor mij. Ik wou altijd erg duidelijk zijn en vooral heel vaak herhalen. Nut? Nee

Dus stop hiermee en kies voor een andere aanpak, want als je altijd blijft doen.....(je kent hem vast wel)

Besef je heel goed dat veranderen van gedrag best lastig is en een hele tijd focus en aandacht vraagt. Het hele proces wat je doorloopt om te kunnen veranderen leg ik uitgebreid uit in mijn online training, maar voor nu mag je mij gewoon even op mijn woord geloven.

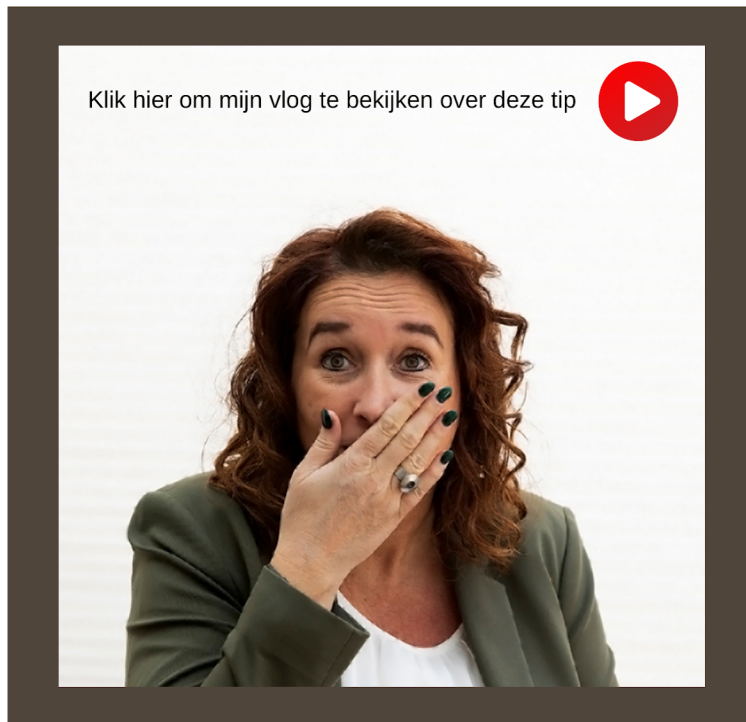
Als veranderen dus voor jou zo veel tijd en aandacht kost, wat denk je dan dat dit voor je kind is? En hij heeft er meestal ook nog minder belang mee dan jij.

Moet je alles dan maar goedkeuren?

Nee, natuurlijk niet. Hou het bij een korte uitleg (passend bij de leeftijd) en geef duidelijk aan wat je wèl van je kind verwacht.

# Hoofdstuk 4

# STOP MET UITLEGGEN



## Bijvoorbeeld:

Je kind staat met zijn vieze schoenen op de nieuwe bank te springen. Ik kan me voorstellen dat jij hiervan uit je vel springt.

Roep je kind op een duidelijke manier van de bank af en zeg hem dat jij zuinig bent op deze bank en je graag wil dat hij nog lang mooi blijft.

Geef vervolgens aan dat hij buiten op de trampoline mag springen. Is de bank vies geworden dan kan je er nog voor kiezen dat je hem samen met je kind schoon maakt. (ook weer afhankelijk van de leeftijd of dit een slim idee is).

Een uitgebreid gesprek over de kosten, hoe lang je hiervoor gespaard hebt etc. Heeft totaal geen meerwaarde dus bespaar je de energie. Of dat je dit nu al 100 keer gezegd hebt en jij je afvraagt waarom hij toch niet luistert en al die kletspraat.

Wil je graag een afspraak maken wat er gebeurd al hij weer op de bank springt? Doe dit dan op en later tijdstip als jij en je kind afgekoeld zijn.

# Hoofdstuk 4

# STOP MET UITLEGGEN

Tip: Op het moment dat je zijn gedrag gaat bespreken, kies er dan voor om naast je kind te zitten in plaats van tegenover hem. Sla eventueel (als je kind dit fijn vindt) een arm om hem heen. Zo laat jij onbewust zien dat jij ook naar zijn verhaal wil luisteren en creëer je meer een “samen”- gevoel.

Praat dus **MET** je kind in plaats van **TEGEN** je kind.

Let ook op de “verplichting” om oogcontact te maken. Heel veel kinderen vinden dit erg vervelend en confronterend en geeft hun weinig tot geen ruimte om een eigen houding aan te nemen in het gesprek. Tevens kost het ze dan meer moeite om na te denken over wat er gezegd wordt.

Vooral als je kind toch al weet dat het gesprek gaat over iets wat hij “fout” gedaan heeft is het voor hem ook vaak intimiderend om te zien hoe jij naar hem kijkt. We gebruiken namelijk ook onze ogen om iets extra te benadrukken en dan verwachten we ook nog dat ons kind hier heel diep in gaat kijken. Hoe zou jij je op zo’n moment voelen?

Het gevolg zou dan kunnen zijn dat je kind gaat lachen op zo’n moment. Hij weet zich namelijk geen houding te geven. Jij wordt door dit “gelach” nog bozer en denkt dat je kind jou niet serieus neemt...

Besef je dan goed dat dit lachen niets met jouw boodschap/gesprek te maken heeft, maar alles met het aannemen van een houding. Voor je kind is zo’n gesprek vaak ook nieuw en hij mag nog leren hoe hij hiermee om moeten gaan. Jij als moeder geeft hierin het voorbeeld en jij mag je kind hierin de ruimte geven om dit ook daadwerkelijk te leren.

Creëer dus zelf een open luisterhouding want zo leer jij je kind dat hij dit ook mag doen. Let dus ook goed op het “wijzend vingertje”, want die creëert bij voorbaat afstand en afwijzing.

# ZO STOPT JOUW KIND MET ZEUREN

*Ik heb over dit onderwerp ook een podcast opgenomen. Klik [HIER](#) om hem te beluisteren.*

- ☹️ Aargh altijd dat gezeur....
- ☹️ Pfff telkens je zin willen krijgen
- ☹️ Dat regelmatig terugkerende dwingende gedrag...
- ☹️ Krijg je al de kriebels? Begint er al kippenvel te ontstaan op je huid?

Je herkent vast wel die momenten dat je kind **NU** iets wil en hier dan heel lang over door kan zeuren. Zeuren om een snoepje of om meer schermtijd? Zeuren om telkens weer later naar bed te willen, Zeuren om alweer dat vieze eten... En dan heb ik het nog niet over de momenten dat dit zeuren leidt tot een driftbui bij je kind!

Zeuren werkt op onze zenuwen en we vinden dit gedrag van ons kind vaak heel irritant.

Zeuren doen kinderen met een reden. Er zit voor hun een emotie of een behoefte onder. Je kind wil jou bijvoorbeeld laten weten hoe ongeloofelijk leuk hij iets vindt. En hij wil natuurlijk meer van dat fijne gevoel dat hij krijgt als hij een snoepje eet of later naar bed mag.

Het is belangrijk om te beseffen dat het zeuren niet bedoeld is om jou het leven zuur te maken. Je kind heeft een bepaalde behoefte en moet nog leren om hierover op een nette manier te communiceren of om erop te wachten.

**Het is dan jouw taak om hem dit te leren.**

HOOFDSTUK 5



# ZO STOPT JOUW KIND MET ZEUREN

Het zeuren van je kind kan verschillende redenen hebben. Ik zal enkele hieronder benoemen en een bijpassende tip geven.

- **Zeuren om aandacht.**

Zeuren is vaak een manier om aandacht te vragen. Je kind heeft behoefte aan oprechte en volledige aandacht van jou. Als je kind deze aandacht niet krijgt, neemt het zeuren vaak toe. Zoals ik al eerder heb aangegeven in mijn tips is het belangrijk om volledige aandacht te geven aan je kind. Bekijk hier mijn Vlog uit de Communicatiechallenge over luisteren naar je kind.

Vaak wordt geadviseerd om het zeuren te negeren of om je kind te leren praten op een vriendelijke toon. Maar kinderen gaan vaak juist meer zeuren als ze genegeerd worden of ze worden zelfs boos. Ze willen juist aandacht voor iets en als dat niet gezien wordt, gaan ze alles uit de kast halen om tot je door te dringen. Dit komt doordat je dan niet op de onderliggende behoefte van je kind reageert.

- **Zeuren, omdat je kind zich machteloos voelt.**

Veel kinderen die zeuren of niet willen luisteren, voelen zich machteloos. Als je op zo'n moment je kind negeert of boos wordt, dan vergroot je het gevoel van machteloosheid bij je kind. Maar als je je kind zijn zin geeft, beloon je juist het zeuren. Probeer in plaats daarvan je kind op een rustige manier te leren hoe hij zijn behoeftes duidelijk kan maken. Benoem de wens van je kind en erken zijn of haar gevoel: "Jij vindt het leuk om met Sophie af te spreken hè? Jullie zijn ook zo'n goede vriendinnen (je kind zal waarschijnlijk 2 keer ja knikken)". Daarna pas ga je uitleggen waarom er NU niet afgesproken kan worden. Als je het eerste gedeelte overslaat dan krijgt je kind het gevoel dat jij niet gehoord hebt wat zij graag wil!

# Hoofdstuk 5

# ZO STOPT JOUW KIND MET ZEUREN.

- **Zeuren omdat je kind overvraagd wordt**

Kinderen kunnen gaan zeuren als ze overvraagd worden. Ze hebben dan bijvoorbeeld behoefte aan een rustmoment. Als je vermoedt dat dit speelt bij jouw kind, probeer het zeurgedrag dan voor te zijn door voldoende rustmomenten in te bouwen op de dag. Ga geen boodschappen doen met je kind als hij moe is of honger heeft. Als je een dagje uit bent en je merkt dat je kind moe wordt, besteed hier dan aandacht aan en zorg voor een rustmoment. Zie het zeuren van je kind als een signaal dat het teveel prikkels heeft gekregen of dat er rust nodig is.



- **Zeuren, omdat het werkt.**

Het kan ook zo zijn dat je kind gewend is dat hij toch zijn zin krijgt als hij zeurt. Je kind gaat dan het zeuren inzetten om te kijken of het toch gaat lukken. Zelfs als de kans heel klein is, zal je kind het proberen. Als het zeuren je kind iets oplevert, dan zal hij het de volgende keer weer doen. Dus als je kind geen snoepje mag, maar hij gaat flink zeuren en krijgt dan toch een snoepje, dan zal hij de volgende keer weer gaan zeuren. Hij heeft immers geleerd dat hij door te zeuren krijgt wat hij wil. Dit gaat bij jonge kinderen volledig onbewust. Dus geef niet toe aan het zeuren, maar blijf wel begripvol wat betreft zijn wens. Je reageert dus op zijn wens door zoals hierboven de wens en de behoefte letterlijk te benoemen.

# Hoofdstuk 5

# ZO STOPT JOUW KIND MET ZEUREN.

- **Zeuren om duidelijkheid.**

Kinderen hebben behoefte aan duidelijkheid. Grenzen en duidelijkheid bieden veiligheid voor een kind. Het geeft rust om te weten waar je aan toe bent. Deze duidelijkheid kun je geven op een begripvolle manier. Leg duidelijk uit dat iets niet mag of kan en waarom niet: “Vandaag mag je geen filmpje meer kijken, want je hebt al lang genoeg tv gekeken. Morgen tijdens het koken, mag je weer kijken”. Nadat je duidelijkheid gegeven hebt, zal je kind waarschijnlijk teleurgesteld zijn. Help je kind dan door deze gevoelens te benoemen en te erkennen. “Balen hè, dat het nu niet meer mag, je vindt het zo leuk om filmpjes te kijken”. Blijf er op letten dat je letterlijk de behoefte benoemt en geen aannames van jezelf er op los laat.

Zeuren werkt op onze zenuwen. Net zoals we niet tegen een huilende baby kunnen, kunnen we ook slecht tegen zeuren. Je kind laat je merken dat hij jouw aandacht nodig heeft precies op het moment dat dat niet uitkomt. Daarom helpt het om even diep te zuchten of om tot 10 te tellen en te beseffen dat er helemaal geen noodgeval is. Dan kun je daarna met meer geduld reageren. Je hoeft het probleem of de behoefte van je kind ook niet meteen op te lossen. Het erkennen van gevoelens zorgt er vaak al voor dat het zeuren vermindert of stopt.

Zeuren klinkt negatief, maar als we zeuren positief bekijken dan weten zeurende kinderen eigenlijk heel goed wat ze willen. En ze kunnen ook nog eens heel goed volhouden! Dat zijn eigenschappen die je als volwassene goed kunt gebruiken om veel te bereiken. Benoem dit ook eens op deze positieve manier naar je kind als hij zeurt. Hij zal verrast zijn dat jij op een positieve (andere) manier op zijn gedrag reageert.

Hoofdstuk 5

# GEEF JE KIND DE RUIMTE

Je kind komt uit school en je voelt aan alles dat er wat aan de hand is...

Hij is stil, hij geeft overal korte antwoorden op en je krijgt op alle vragen die je stelt het antwoord "weet ik niet".

Wat jij ook allemaal probeert, er komt geen goed woord uit zijn mond!

En nu? Je vindt het niet fijn om je kind zo te zien, want je voelt aan alles dat er iets aan de hand is, maar je hebt geen idee hoe je hem kan helpen als hij niet met je praat.

Je gaat allerlei vragen stellen met als doel om hem te helpen;

- Wat is er gebeurd op school?
- Waren er kinderen die vervelend deden?
- Deed de juffrouw boos?
- Voel jij je niet lekker?

Afhankelijk van de leeftijd weet een kind vaak (nog) niet te benoemen of te omschrijven wat er aan de hand is en welk gevoel daarbij hoort.

Ik deel graag een klein stukje uit de Theorie van de cursus Kinderen en Emoties die ik gevolgd heb.

*"Kinderen uiten hun emoties aanvankelijk heel primair.*

*De hersenen geven een bepaalde impuls en het lijf reageert.*

*Elk kind heeft nog te leren hoe het op een gezonde manier zijn emoties kan uiten.*

*Op een gezonde manier betekent: Jezelf of een ander geen pijn doen en niets stuk maken.*

*Door van jongs af aan gevoelens te benoemen stimuleer je het herkennen en benoemen van emoties. Door het te benoemen leren kinderen de woorden te koppelen aan emoties en leren ze zichzelf uit te drukken.*

*Een kind leert ook zichzelf beter begrijpen als hij woorden kent om te omschrijven wat hij van binnen voelt".*

# Hoofdstuk 6

# GEEF JE KIND DE RUIMTE

Wat kan je dan het beste op zo'n moment doen?

Het is belangrijk om op zo'n moment even een stapje terug te doen en je kind met rust te laten. Je hebt namelijk grote kans dat je kind ook niet weet hoe hij moet verwoorden wat er aan de hand is en/of hoe hij zich voelt. Met zo'n vragenvuur help jij je kind dan ook niet echt.

Tevens heb je grote kans dat je kind er NU niets over wil zeggen, maar later op de dag of in de week wel. Geef je kind op zo'n moment het gevoel en het vertrouwen dat het goed is om er nu niet over te praten en terwijl je hem een knuffel geeft zeg je dat als hij er wat over wil zeggen dat hij dan naar je toe kan komen wanneer hij dat wil.

We vergeten op zo'n moment vaak dat het ONZE behoefte als ouder is om te weten wat er aan de hand is en soms TE graag willen helpen. De kunst is, om per situatie te kijken wat er aan de hand is en wat je kind nodig heeft.

Moeilijk he?



# Hoofdstuk 6

# GEEF JE KIND DE RUIMTE

Het is ook belangrijk om te beseffen dat je grote kans hebt dat je kind er helemaal niet op terugkomt want kinderen kunnen het ene moment boos of verdrietig zijn en het volgende moment zijn ze dit weer vergeten. Als jij er dan naar gaat vragen roep je alles weer op...

Je zou hoogstens de volgende dag of bij het naar bed gaan de vraag kunnen stellen: “Wil je nog vertellen wat er vanmiddag gebeurd was of is het goed zo?” Hou goed in je achterhoofd dat je kind er geen druk bij voelt!

Bovenstaande informatie geldt natuurlijk ook als je kind “op een normale/vrolijke manier’ uit school komt en jij wil “gewoon” weten hoe het op school was?

Bedenk je dan goed dat de vraag: hoe was het op school? Te breed is voor je kind. Grote kans dat het antwoord kort en bondig “leuk” zal zijn.

In mijn [online training](#) heb ik 1 module besteed aan duidelijke vragen stellen en duidelijke informatie geven. We denken vaak duidelijk te zijn in de communicatie, maar ongemerkt laten we best veel informatie weg.....

Zou jij dit ook willen leren, samen met alle andere interessante modules die horen bij mijn online training succesvol communiceren met je kind? Klik dan [HIER](#) om meer te lezen over deze waardevolle training.

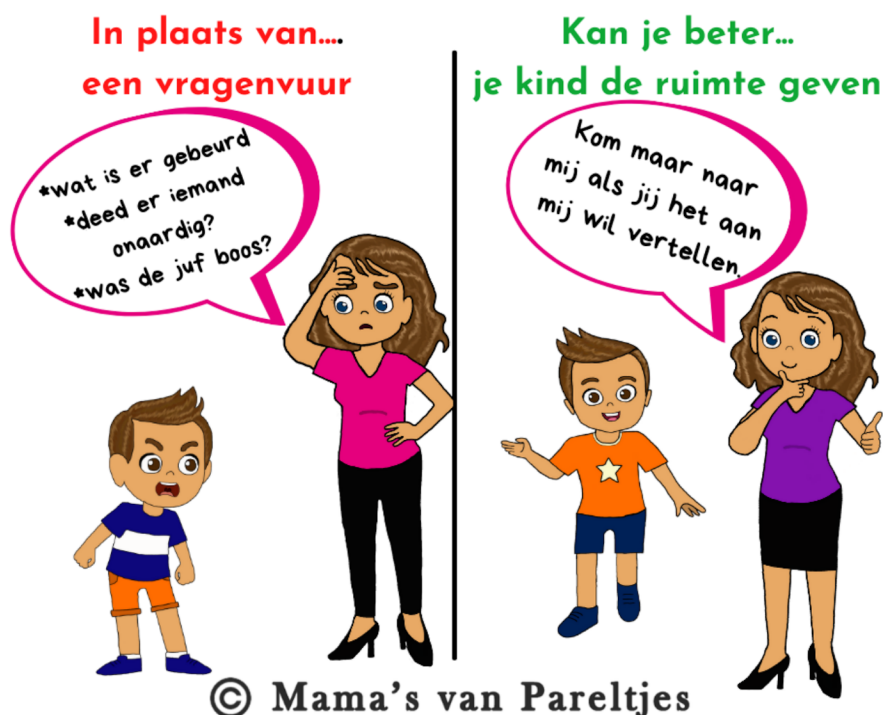
# Hoofdstuk 6

# GEEF JE KIND DE RUIMTE

Ik zal hier enkele tips geven over welke vragen je wel zou kunnen stellen als je kind uit school of van een kinderfeestje komt;

- Met wie heb je gespeeld in de pauze?
- Wat heb je gedaan tijdens de gymles?
- Heb je vandaag nog ergens heel hard om moeten lachen?
- Wat vond jij het leukste op school vandaag?

Stel 1 of 2 van deze vragen (natuurlijk niet allemaal). Besef je goed dat als een kind uit school komt dat hij dan meestal al zoveel te verwerken heeft dat dit juist niet het meest geschikte moment is om vragen te stellen. Grote kans dat je kind op enig moment zelf zijn verhaal gaat doen en anders zou je na het avondeten hier een vast ritueel van kunnen maken. Of je laat je kind eerst zijn gang gaan en na een half uurtje creëer je een gezellig moment met iets te drinken en evt. wat lekkers en je kijkt of je kind dan wil vertellen over school.



# Hoofdstuk 6

# ALLES IS PROJECTIE

## Welke spiegel houdt jouw kind je voor?

Alles is namelijk projectie.

Dit heeft alles te maken met jouw waarden en normen en het daaruit voortvloeiend gedrag. Wat betekent mijn reactie of gedrag? Hoe jij op zaken of personen reageert zegt alles over jou! Dit klinkt nu heel hard en confronterend. Als je nu de komende tijd eens goed gaat kijken naar je eigen gedrag/reactie op een bepaalde situatie. Stel jezelf dan de vraag waarom anderen om een bepaalde situatie moeten lachen en waarom juist jij je aan die situatie irriteert kom je erachter wat jouw projectie is.

Ik zal weer een voorbeeld geven;

- Je zit op het terras en de ober laat een glas water over je heen vallen..... Wat doe jij? Wordt je boos of vergeef je het de ober. Met andere woorden mag jij van jezelf fouten maken of niet? Als jij dit niet mag van jezelf zal je ook de fouten van een ander niet goed keuren en zal je dus boos worden op de ober.
- Je kind zit (weer) ontzettend te knoeien aan tafel en jij begint met mopperen. Eet toch fatsoenlijk met mes en vork! Je partner moet enigszins lachen om deze kliederboel, maar houd zich in. Wat zegt deze situatie over jou en je partner? Mocht jij thuis misschien niet knoeien? Of was het netjes eten thuis altijd erg belangrijk?

## Hoe jij oordeelt over een ander en dus ook over je kind is een afspiegeling van jezelf.

Dit geldt natuurlijk ook voor die mevrouw in de supermarkt of die mama's op het schoolplein. Ook hun "oordelende blik" is een weerspiegeling van hunzelf en zegt niets over jou. Dit is best een opluchting om te beseffen vind ik, toch?

# Hoofdstuk 7



# ALLES IS PROJECTIE

Grote kans dat jij nu denkt “ho effe dit gaat wel ver hoor”!

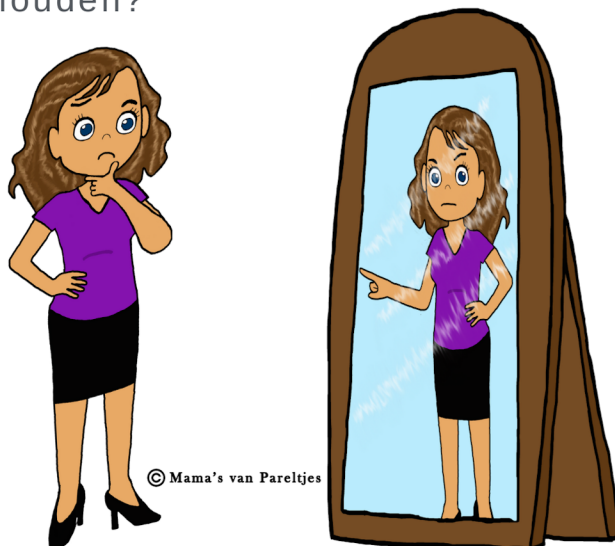
En dat snap ik ook nog, want het vergt veel moed om zo naar jezelf te kunnen kijken. En je vraagt je misschien ook nog wel af wat je hier aan hebt.

## Wat gaat je dit opleveren?

Nou je leert jezelf op deze manier heel goed kennen. Je weet zo steeds beter welke gedachtes en overtuigingen er onbewust in jouw systeem zitten en waardoor jij dus op een bepaalde manier oordeelt en handelt. Sta er deze week eens wat vaker bij stil als je boos of geïrriteerd raakt door iets en denk dan eens na over waar jouw reactie vandaan komt. Wat zou dit over jouw gedachtes, opvoeding of overtuigingen kunnen zeggen?

Ga ook eens kijken hoe je partner op diezelfde situatie reageert en ga samen in gesprek waarom het voor jou anders is. Denk er eens over na waar jouw gedrag of reactie vandaan komt. En onthoud heel goed ,er is geen goed of fout!!!

Durf jij deze week eens je reacties en gedrag voor de spiegel te houden?



# Hoofdstuk 7

# STOP MET HET "STRAF-KRUKJE"!

Wil jij de tip graag bekijken/beluisteren via een video? Klik dan [HIER](#) voor mijn VLOG.

We hebben allemaal wel eens ons kind straf gegeven, toch?

We doen dit meestal met de bedoeling dat je kind hiervan gaat leren. Of dat hij op zijn minst nadenkt over wat hij fout heeft gedaan en hoe hij dit de volgende keer anders kan doen. Het zou namelijk heel fijn zijn als je kind dan gaat nadenken over het speelgoed wat hij net heeft afgepakt van zijn kleine broertje of dat hij gaat nadenken waarom hij zijn zusje een mep heeft gegeven.

Ik heb dit met deze insteek vroeger ook toegepast bij mijn dochter. Als zij iets deed wat ik niet goedkeurde of niet door de beugel kon dan zette ik haar op de gang.

Precies zoals ik het toen geleerd had, zette je je kind het aantal minuten op de gang dat je kind oud was. Dus een kind van 5 jaar zat 5 minuten op de gang met de boodschap erbij waarom ze op de gang zat. Dit met de bedoeling dat mijn dochter erover na ging denken hoe ze dat de volgende keer toch anders zou moeten aanpakken.

Nu weet ik inmiddels anders, nu weet ik inmiddels beter.

Doordat ik mij ook als coach verder ontwikkeld heb, weet ik dat op de gang zetten, op een straf-krukje zetten of in de hoek zetten, allemaal niet werkt.



# Hoofdstuk 8

# STOP MET HET "STRAF-KRUKJE"!

Je kind kan op zo'n moment niet alles op een rij gaan zetten om te bedenken, wat heb ik nu gedaan? Waarom heb ik dit gedaan? Hoe ga ik dit de volgende keer anders aanpakken? Al deze stappen kan een jong kind nog helemaal niet maken in zijn brein!

Je kind zal zich op zo'n moment eerder buitengesloten voelen of voelt dat zijn broertje/zusje wordt voorgetrokken. Hij vindt dat hij helemaal geen schuld had en wordt gewoonweg boos op jou! Verwacht jij dus dat je kind gaat nadenken over zijn gedrag terwijl hij op de gang zit? Dan moet ik je helaas teleurstellen, want DIT GEBEURT NIET!

Jij vraagt dan eigenlijk aan hem om na te denken over:

- waar zijn gedrag vandaan komt (welke emotie zat hier onder)
- welk resultaat dit heeft (wat zijn gedrag met een ander doet)
- hoe hij dit de volgende keer anders kan aanpakken (oplossingsgericht denken)

Dat zijn toch best wel wat stappen die je niet van je kind kan verwachten en die stappen kan hij zelf niet logisch bedenken.

Misschien vanaf een jaar of 8-10 wel, maar dan kun je ook afvragen in welke mate je kind dan bepaalde linken kan leggen naar gedrag.

Hele opvoedkundige gesprekken over wat hij allemaal "fout" gedaan heeft en hoe hij dit de volgende keer anders mag doen, hebben dus weinig nut. Grote kans zelfs dat hij het de volgende keer weer zo doet omdat een jong kind vaak reageert in een impuls (emotie) en op dat impuls hebben ze nog weinig invloed.

Hoofdstuk 8

# STOP MET HET "STRAF-KRUKJE"!

Hoe ga ik dan voorkomen dat hij de volgende keer niet weer zijn zusje slaat?

Je wil graag dat je kind dus leert van zijn gedrag in plaats van "er over nadenken".

Het is dus belangrijk dat je kind zelf gaat ervaren wat de gevolgen zijn van zijn gedrag. Alleen dan zal je kind er iets van leren want hij kan wel dingen onthouden. Doordat jij kan terugkoppelen naar het vorige moment weet je kind nog wat er toen gebeurt is en wat dat met hem heeft gedaan of wat toen de gevolgen waren.

Voorbeeld: Je kind op de gang zetten omdat hij uit boosheid de hele doos met lego omver heeft geschopt, zal weinig effect hebben. Je kind op zo'n moment eerst even laten afkoelen en daarna alle lego zelf laten opruimen (waar hij misschien voor zijn gevoel veeeeel te lang mee bezig was en liever buiten was gaan spelen) zal hij zich wel nog herinneren.



# Hoofdstuk 8

# STOP MET HET "STRAF-KRUKJE"!

De volgende keer als hij weer zoiets doet kan je hem wijzen op dit moment en hoe hij zich toen gevoeld heeft of ervaren heeft. Dit "terugblikken" op een situatie is veel effectiever dan "op de gang zetten" of "in de hoek" etc.

Je geeft je kind in principe een soort van straf en je kind zal hier beter van leren dan in de hoek staan. Je kind zal nog steeds niet blij zijn met de consequentie van zijn gedrag, maar dat hoeft ook niet. Zolang jij maar bij je punt blijft en duidelijk communiceert dat hij die blokjes zelf uit de doos heeft gegooid en dus ook zelf weer mag opruimen.

## **Punt!**

Vermijd hierin dus ook de discussie.

Je kind zal misschien de neiging hebben om te gaan steigeren en zijn broertje of zusje de schuld gaan geven, maar jij hebt de keuze om hier op in te gaan of niet.

Het is dus ook in deze situatie heel belangrijk dat jij je grenzen op tijd aan geeft en ze goed bewaakt. Vind jij het nodig om toch boos te worden denk dan goed na of je op een **RODE** of een **GROENE** manier boos wil worden. (Wil jij deze tip graag lezen? Klik dan [HIER](#))

Op het moment dat jij op een **GROENE** manier boos kan zijn en dus heel duidelijk en rustig kan aangeven wat jij van je kind verwacht voelt jouw kind dat hij hier geen ruimte meer in heeft. En voor de pittige kinderen onder ons, die toch die grens blijven opzoeken, kan je heel kort en duidelijk zijn: Dit mag hij gaan doen en daar moet hij het mee doen, PUNT UIT! Laat hem maar mopperen en steigeren, hier hoeft jij niet op te reageren!

Hoofdstruk 8

# AANKLEDEN ZONDER STRIJD

Aankleden, het lijkt een simpele taak, maar je kind denkt daar anders over. Want voor hij ook maar één sok aan heeft, heeft hij al 86 andere dingen gedaan. Constant afgeleid en telkens weer bezig met andere dingen.

En jij bent hem ondertussen steeds aan het haasten:

- Schiet nou eens op!’
- Heb je nu nog niet je broek aan?’
- Blijf nou eens van die auto’s af en kleed je even aan!’

Voor je het weet sta je ‘s ochtends om half 8 al te mopperen en te schelden!

Voor sommige kinderen is het geconcentreerd afmaken van een taak of een opdracht heel ingewikkeld. Ze zien iets anders en dat trekt de aandacht. En zeg nou zelf, een racebaan met supersnelle autootjes ís toch ook interessanter dan je sokken?

Dat afgeleid zijn, is geen kwestie van niet mee willen werken of dwars willen zijn, het is gewoonweg niet interessant genoeg voor je kind. Hij legt ook het verband nog niet tussen: ‘Als ik nu niet opschiet... dan zijn we straks te laat op school.’ Nee. Hij denkt in het NU en in het NU zijn zijn auto’s aantrekkelijker dan zijn sokken.

Het begint met je te beseffen dat je kind nog geen tijdsbesef heeft en dat hij van plannen nog helemaal geen kaas gegeten heeft. Wij gaan er te snel vanuit dat onze kinderen dit al kunnen.

Hoofdstuk 9

# AANKLEDEN ZONDER STRIJD

Hoe kan jij er voor zorgen dat je kind wel op tijd zich aangekleed heeft?

- **Laat je kind kiezen.** Zorg er voor dat je kind kleren aan mag doen die hij leuk vindt en zelf heeft mogen uitkiezen. Laat hem zijn kleren de avond van te voren uitkiezen. Pfff hoor ik jou nu denken....daar gaat zoveel tijd in zitten en vervolgens wordt de keuze iets wat echt niet mogelijk is (bv een korte broek terwijl er sneeuw ligt). Gaan we daar weer strijd over hebben! NEE zo gaan we dit natuurlijk niet doen! Hoe dan wel? Jij legt 2 of 3 setjes klaar waar je kind uit mag kiezen. Zo heb jij de controle over datgene wat er aangetrokken wordt en kan je kind (leren) kiezen. Zo bespaar je morgens tijd en discussies. Maak de duidelijke afspraak dat wat gekozen is wordt ook aangetrokken. PUNT!
- **Begin de dag direct met wassen en aankleden.** Als je eerst naar beneden gaat om lekker te ontbijten of iets dergelijks, wordt je kind gegarandeerd afgeleid door iets anders. Hij is lekker aan het spelen met de lego of even een filmpje aan het kijken en dan moet hij opeens aankleden. Ja, daar heeft hij dan natuurlijk geen zin in... Voorkom dit soort momenten door simpelweg pas naar beneden te gaan als je kind is aangekleed.



# AANKLEDEN ZONDER STRIJD

- **Vermijd afleiding.** Als je kind snel afgeleid is, zorg er dan voor dat je kind in een prikkelarme omgeving zich kan aankleden. Je aankleden in je slaapkamer, waar al je mooie speelgoed, je knuffels en je auto's staan, is voor een snel afgeleid kind natuurlijk de goden verzoeken. Alsof je zelf taartjes aan het maken bent, maar niks mag proeven... Leg de kleren van je kind bijvoorbeeld klaar in de badkamer. Daar ben je toch al om te wassen en de kans dat je kind daar afgeleid wordt, is stukken kleiner. Zo kan je sneller doorwerken.
- **Ben duidelijk!** Zoals ik al eerder in dit e-book verteld heb, zijn we vaak onduidelijk in de communicatie naar ons kind. Hoe kan jij duidelijk zijn m.b.t het aankleden? Schiet nou op! is onduidelijk. Hoeveel tijd heeft hij nog dan? Houd je opdrachten klein en behapbaar. 'Ga je even aankleden' is te algemeen en te groot en kan voor sommige kinderen ook onduidelijk zijn (ook al doen ze dit elke dag...). Geef één opdracht tegelijkertijd en als het klaar is pas de volgende. Het kan ook helpen om pictogrammen op te hangen, waarop je kind kan zien wát hij moet doen en in welke volgorde. En in plaats van dat jij hem dan steeds moet haasten, kun je zeggen: "Kijk even op je lijstje, wat je nog moet doen". Hier leert je kind veel meer van.
- **Houd het positief.** Denk er ook aan om het positief te houden. Benoem de dingen die al klaar zijn of wanneer je kind goed geluisterd heeft. B.v. Wauw jij hebt die broek al helemaal zelf aangedaan en ook nog de knoop dicht! Super dat jij de sokken al aan hebt, nu zijn we lekker snel klaar! We vergeten vaak om (positieve) dingen te benoemen, die wij als vanzelfsprekend zien. Het lastige daarvan is, dat je al snel verzandt in alleen de negatieve dingen benoemen, zeker als je haast hebt.

# Hoofdstuk 9



# BEGRIJP HET GEDRAG VAN JE KIND.

Vraag jij je vaker af hoe het toch komt dat je kind (soms op de gekste momenten) boos wordt? Probeer jij dan te achterhalen wat er aan de hand is, maar krijg je geen duidelijk antwoord?

Dat vind ik niet vreemd! Jouw kind weet het namelijk ook niet!

Ik ga je hier wat meer achterliggende info over geven aangezien ik er van overtuigd ben dat elkaar beter begrijpen leidt tot minder mopperen en straffen.

Jouw kind kan de link (nog) niet leggen tussen zijn emotie/behoefte en zijn gedrag. Het is dus aan ons de kunst om dit op een luchtige en simpele manier “uit te vissen”.

Jouw kind weet ook niet waarom hij zich ineens gillend op de grond gooit in de supermarkt. Of jouw kind weet ook niet waarom hij ineens zo boos is, omdat het strikken van de schoenen maar niet lukt. Hij weet waarschijnlijk wel wat zijn behoefte is, maar hij kan nog niet zo goed bedenken wat dan de juiste aanpak zal zijn om dit te krijgen.

Het is voor ons heel normaal geworden om te reageren op het gedrag van ons kind. En we vergeten vaker na te denken over de emotie/ behoefte of het probleem wat er onder ligt.

Daar gaan we meestal niet naar op zoek.

Weet je nog de informatie uit hoofdstuk 8 die ging over “waarom het straf-krukje niet werkt?”. Daar leg ik uit dat onze kinderen vaak reageren in een impuls en dat er zo een emotie en/of reactie ontstaat. Verder komt daar ook aan bod dat we vaak onbewust teveel vragen van ons kind terwijl het brein van ons kind nog niet zo ver ontwikkeld is. Wil je de video hierover nog eens terugkijken? Klik dan [HIER](#) .

# Hoofdstuk 10

# BEGRIJP HET GEDRAG VAN JE KIND.

Het is heel belangrijk om de taal van je kind te leren begrijpen. Wij kunnen goed onder woorden brengen hoe wij ons voelen en waar dit gevoel vandaan komt of hoe dit gevoel is ontstaan. Ons kind nog niet! Dat mag jij hem als moeder leren.

We ZIEN het slaan met de deuren en we mogen op zoek gaan naar de emotie of behoefte die daar onder ligt. Dat wat we niet ZIEN is wel iets waar de emmer van je kind (voor een deel) mee gevuld is. Die emmer is met allerlei dingen gevuld waarvan je kind (en jij misschien ook) zich niet bewust is.

Het is dus belangrijk dat jij heel goed gaat leren herkennen wanneer die emmer van jouw kind al aardig vol begint te raken.

Bijvoorbeeld: Je kind komt uit school en je ziet dat hij wat futloos is en nergens zin in heeft en al helemaal geen antwoord geeft op jouw vragen over hoe het is geweest. Je kind komt thuis en gaat wat hangen op de bank of pakt zijn PlayStation of iets dergelijks.

Jij kan je vast wel voorstellen dat als jij op zo'n moment vraagt om de blokken van vanmorgen nog op te ruimen dat dit een groot protest gaat opleveren. Grote kans ook dat elk klein akkefietje tot een ontploffing leidt. Dan is dus dat kleine akkefietje niet de reden van de ontploffing maar alles wat al in de emmer zat.

Het ene kind zal duidelijker signalen afgeven van een overvolle emmer dan de ander. Hier heb ik geen sluitend advies in. Dit is je kind leren kennen en aanvoelen wat nodig is en wat niet.

Je kan er voor kiezen om op een later moment te vragen of je kind er nog over wil praten, of je kind nog wil vertellen wat er aan de hand was. De kans bestaat dat je kind dan zegt, nee hoeft niet.

# Hoofdstuk 10

# BEGRIJP HET GEDRAG VAN JE KIND.

Let op dat je dan niet in je eigen valkuil van nieuwsgierigheid trapt!

We willen soms wel eens te graag weten waar bepaald gedrag vandaan komt. Dit kan je kind op dat moment vaak niet weten en jouw vragen hiernaar helpen hem dan niet. Vaak creëer je er meer irritatie mee dan dat jij je kind helpt. Tevens krijg je er niet meer informatie door.

Besef je ook goed dat niet alle situaties helemaal geanalyseerd hoeven te worden. Soms zijn kinderen gewoon even boos. Zolang ze niet dingen kapot gaan maken of broertjes/zusjes of vriendjes/vriendinnetjes pijn gaan doen, mag je kind ook gerust even boos zijn, toch?

Het is dus elke keer heel belangrijk om te kijken, wat heeft mijn kind nodig? En hoe kan ik hem helpen? Is het nodig dat ik hem help? Of is het soms ook wel goed om dingen zelf proberen op te lossen? Daar leert je kind uiteindelijk ook weer van namelijk.



# Hoofdstuk 10

# BEGRIJP HET GEDRAG VAN JE KIND.

Wat kan ik dan doen op het moment dat mijn kind erg boos is?

Laat het benoemen van de BOOSHEID achterwege. Dit woord alleen al is olie op het vuur.

Benoem letterlijk wat je ziet. Voorbeeld: je ziet dat hij al 10 minuten bezig is met zijn schoenen te strikken en dat lukt hem niet.

Je zou dan dit kunnen zeggen: Ik zie dat jij al een tijdje probeert je schoenen te strikken en ik zie dat jij daar een beetje gefrustreerd door raakt of dat je het vervelend vindt dat dit telkens niet lukt. Ik hoor je namelijk zuchten.

Dat snap ik. Laten we er even mee stoppen. En dan probeer je het straks nog eens. Vind je het fijn als ik je er dan even mee help?

Zo haal je ook nog je kind uit de situatie waardoor je gaat voorkomen dat de emmer van irritatie alleen maar voller wordt.

Je kind heeft nog veel te leren over zijn eigen emoties.

Het is voor ons als ouder al vaak lastig om te weten welk gevoel/emotie of behoefte er onder een reactie zit, laat staan hoe dit voor onze kinderen is.

Het is dus belangrijk om dit te beseffen en dit aan ons kind te leren.

# Hoofdstuk 10

# TOT SLOT MIJN BELANGRIJKSTE TIP!

Ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren met mijn tips  
EN vooral hoop ik dat jij in de actie komt om de  
communicatie met je kind "anders" aan te pakken.

En vooral die ACTIE is hetgeen wat net het lastigste is  
van allemaal. Ik spreek namelijk uit ervaring als ik  
jouw vertel dat geen enkele situatie hetzelfde is en dat  
het bij jou thuis waarschijnlijk ook niet verloopt zoals  
"volgens het boekje".....

En als ik verder nog veel eerlijker ga zijn dan moet ik  
jou vertellen dat alleen deze tips niet voor die  
blijvende verandering gaan zorgen. Sorry dat ik nu  
jouw goede voornemen als een plumpudding in elkaar  
laat zakken. Maar laten we eerlijk zijn naar elkaar.  
Hoe lang ga je deze tips toepassen en hoe snel zal dit  
e-book (net als al die andere e-books) op je  
nachtkastje belanden...?

Er is namelijk niet één toverformule die werkt voor alle  
kinderen. Je kunt niet met één simpele tip ervoor  
zorgen dat een probleem, waar je al langer tegenaan  
loopt, opeens opgelost is. Als het zo makkelijk was,  
dan zouden alle tips die je al eerder gelezen en  
geprobeerd hebt al voor een daadwerkelijke  
verandering hebben gezorgd.

En dat is niet zo, anders had je dit e-book niet (ook  
nog) aangevraagd.



Tot slot

# TOT SLOT MIJN BELANGRIJKSTE TIP!

De tips die ik regelmatig geef en die ook in dit e-book terugkomen, zijn ontzettend waardevol als jij bereid bent om eerst zelf aan de slag te gaan. Als jij nu eens echt zelf **in de spiegel durft te kijken**.

Want zoals ik al vaker zeg, ligt het meestal niet aan je kind als het niet luistert.

Oeps schrik je hier van? Dat mag en dat is juist goed dat je schrikt, want dan ben je ook bereid om eens goed in de spiegel te kijken naar je **eigen gedrag**.

Wil jij namelijk een blijvend positief, liefdevol en succesvol contact met je kind dan mag je eerst, vol liefde, naar de oorzaak gaan kijken.

Als je namelijk de oorzaak van het probleem niet aanpakt, ben je eigenlijk het trucje van iemand anders aan het uitvoeren. En dat werkt... eventjes, maar het zal nooit "jouw" trucje worden. Uiteindelijk gaat je dat veel energie kosten waardoor je dit niet gaat volhouden. Je belandt waarschijnlijk weer in oude patronen en oud gedrag. En dat wou je nu net veranderen!

Alle tips kunnen uiteindelijk een heel goed hulpmiddel zijn op het moment dat jij en je kind elkaar beter gaan begrijpen en er daardoor een diepere connectie ontstaat.

Hoe jij en je kind elkaar beter kunnen begrijpen en hoe er dan die diepere connectie ontstaat, kan ik jou mee helpen.

Dit doe ik onder andere in mijn **Online Training Succesvol Communiceren met je kind**. Na het volgen van mijn training en het toepassen van mijn tips gaan jij en je kind elkaar echt beter begrijpen en gaat er dus die diepere connectie ontstaan.

Tot slot

# TOT SLOT MIJN BELANGRIJKSTE TIP!

## Enkele verhalen van moeders die deze training gevolgd hebben:

'Hoi, ik ben Daphne, moeder van een dochter van 11 en een zoon van 5. Daar mijn aapjes vaak met elkaar overhoop lagen ben ik begonnen aan de online training succesvol communiceren van Vivian. Een hoop dingen weet je diep van binnen best wel maar door de goed verwoorde uitleg omtrent die diverse aspecten maakte dat ik er actief i.p.v. passief mee aan de slag ben gegaan. We zijn bijvoorbeeld groen gaan communiceren met elkaar en dat alleen al brengt veel positiviteit binnen ons gezin.

Het heeft me ook naar mezelf beter leren kijken door soms een spiegel voorgeschoteld te krijgen. We zijn er heus nog niet maar wel heel goed op weg!



'Ik raad het iedere ouder aan om de online training succesvol communiceren te volgen. Je doet het in je eigen tempo, het is duidelijk en overzichtelijk en de ondersteuning die je krijgt van Vivian is fantastisch. Ze geeft je heel veel inzichten en haar enthousiasme is zo inspirerend. Ze geeft je echt het gevoel dat je het aan kan en geeft je net dat steuntje in de rug die we allemaal wel eens nodig hebben of kunnen gebruiken 😊. Ik heb al zoveel inzichten, tricks en tools mogen ontvangen van Vivian die echt waardevol zijn voor mij als moeder.'

Cunera



'De online training succesvol communiceren met je kind is een aanrader. Er zijn duidelijke instructiefilmpjes die goed op elkaar volgen en aansluiten met als slot een samenvatting. Er zit ook een werkboek bij waar je echt aan het werk wordt gezet, wat goed is voor de integratie van de theorie. Er zitten ook interessante pdf-bestanden bij die je kan gebruiken om uit te hangen als reminders. Vivian moedigt je aan om door te zetten en vol te houden.'

SD

Tot slot

# TOT SLOT MIJN BELANGRIJKSTE TIP!

Ben jij dus bereid om eens goed in de spiegel te kijken en durf jij echt eerlijk te zijn naar jezelf?

Dan weet ik zeker dat ik jou kan helpen.

We gaan er namelijk samen voor zorgen dat jij het wél voor elkaar gaat krijgen dat je kind gaat luisteren, terwijl jij rustig, positief en in verbinding blijft.

Hoe heerlijk zou dat zijn...

Ga dus (nogmaals) de tips lezen en toepassen thuis want alleen in de actie zal duidelijk worden waar jouw struikelblokken zijn.

Mijn advies voor jou is vervolgens om samen met mij en andere ouders te werken aan de verbinding met je kind.

Voor al deze ouders die bereid zijn om "dingen" echt anders te doen heb ik mijn online training **Succesvol Communiceren met je kind** ontwikkeld.

In deze training geef ik jou eerst kennis en informatie voordat ik met praktische tips begin.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat meer kennis over jou en je hele gezin qua visie op de wereld en qua communiceren jou echt verder gaat helpen.

Dit kan jij, samen met gelijkgestemden, in mijn **Online Training Succesvol Communiceren met je kind** bereiken.

Lees [hier](#) alvast wat deze training inhoudt. Je ontvangt binnen korte tijd van mij een mail met meer info en een mooi aanbod voor jou.

tot slot





Ik heb dit e-book met alle liefde en aandacht voor jou gemaakt. Alle ideeën, inzichten en tips uit dit e-boek mogen met zoveel mogelijk mensen worden gedeeld. Voel je vrij om andere ouders te helpen door mijn tips te delen en ze te wijzen op dit e-book. Ik zou het dan wel heel erg waarderen als je erbij vertelt waar jij het vandaan hebt: zo helpen we elkaar dan weer.

Mijn e-book met tips kan altijd opnieuw aangevraagd worden via [www.mamasvanpareltjes.nl](http://www.mamasvanpareltjes.nl)

“ Als je graag iets anders wil bereiken  
dan zal je iets anders mogen doen! ”

**Mama's van Pareltjes**