

WERKBOEKJE 2

# KALMTE BEWAREN OP HEFTIGE MOMENTEN

De Opvoedcoach | Iris Valkenburg

# Inhoud

**01** Heb realistische verwachtingen.

**02** Wees duidelijk in je verwachtingen.

**03** Pak je eigen triggers aan.



# 01

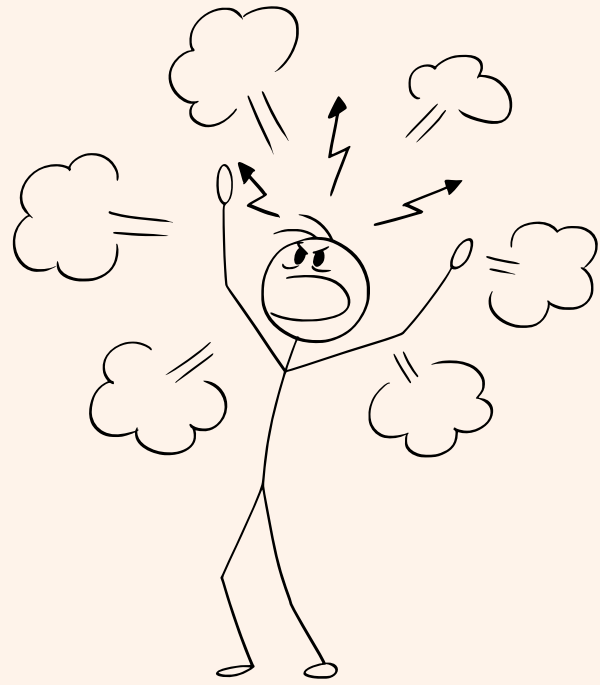
## Heb realistische verwachtingen.

Veel frustraties bij ouders komen voort vanuit verwachtingen die niet realistisch zijn.

Basiskennis over de verschillende ontwikkelingsfasen van een kind zorgen voor meer realistische verwachtingen.

Waardoor we dus zelf kalmer kunnen blijven op de momenten dat dat nodig is.

# Emoties in de achtbaan



(Jonge) kinderen zijn nog niet in staat om zelf hun gevoelens te reguleren.

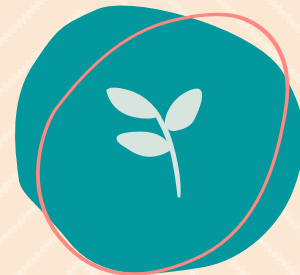
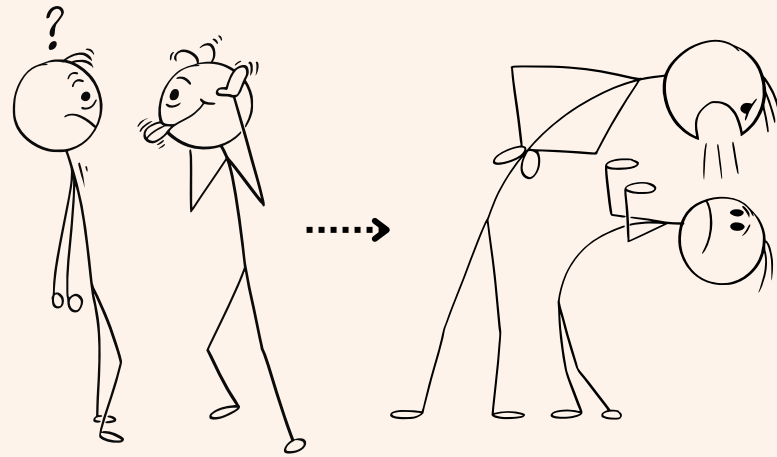


Kinderen laten dan ook vaak met hun gedrag zien hoe ze zich voelen.



Onze kinderen hebben onze kalmte hard nodig.  
Vanuit rust kunnen we samen met onze kinderen naar oplossingen zoeken.

# Gevolgen begrijpen



Jonge kinderen kunnen de gevolgen van hun acties vaak nog niet of onvoldoende inschatten.



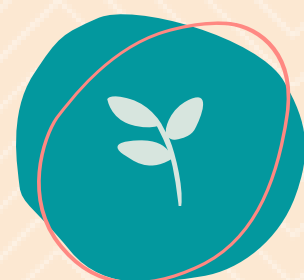
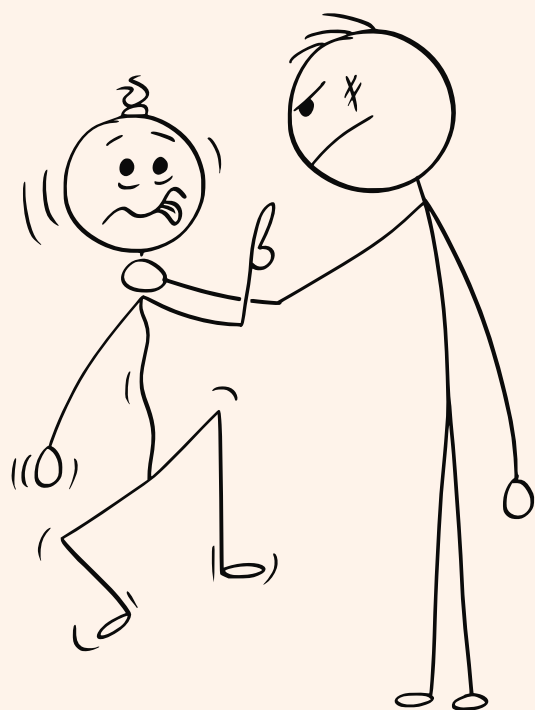
Ze hebben ons nodig om hen met vallen en opstaan te leren dat alle gedrag gevolgen heeft.



Door natuurlijke gevolgen te geven aan gedrag dat we niet oké vinden, leren we onze kinderen het beste dit te ontdekken.



# Impulsen onder controle



Kinderen tem 6 à 7 jaar moeten nog leren om zich niet te laten afleiden door irrelevante prikkels en impulsen.



Ze hebben ons voorbeeld nodig om hen te leren hoe ze spontane, maar storende reacties kunnen onderdrukken.



Ook kunnen we onze kinderen de nodige tools geven om hun probleemoplossend vermogen te bevorderen.

# 02

## Wees duidelijk in je verwachtingen.

Het hebben van realistische verwachtingen is één ding.

Een volgende stap is om die realistische verwachtingen zo helder mogelijk over te brengen aan onze kinderen.

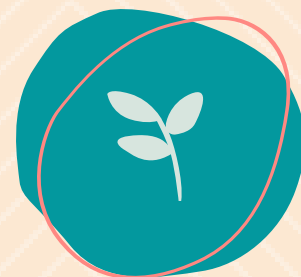
Wanneer verwachtingen helder gecommuniceerd worden, vermindert de kans op misverstanden en conflicten aanzienlijk.







# Benoem welk gedrag je verwacht



Doe dit zo positief mogelijk: kinderen begrijpen beter wat ze wél moeten doen, dan wat ze niet moeten doen.  
vb. "Niet lopen in huis" ----> "Wandel (eens) rustig in huis".



Doe dit zo concreet mogelijk: kinderen weten dan wat er precies van hen verwacht wordt en wat "goed gedrag" inhoudt.  
vb. "zit eens deftig" ----> "zit stil op je stoel"



## OEFENING

# BENOEM VERWACHTINGEN CONCREET & POSITIEF

Noteer hier welk gedrag van je kinderen je uiterst irritant vindt of waarvan je ronduit boos wordt:

vb. Mijn kind peutert te pas en te onpas in zijn neus.  
Ik roep dan: "Niet in je neus peuteren!" maar hij blijft dit doen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hier hoe je dit op een positieve en zo concreet mogelijke manier zou kunnen verwoorden:

vb. "Blijf eens uit je neus. (Dat doen wij niet. / Dat is ongezond. / Zodadelijk heb je een bloedneus. / ...)"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Wees consequent



Hierdoor weten onze kinderen waar ze aan toe zijn en wat ze kunnen verwachten in verschillende situaties.



Hoe duidelijker regels en afspraken zijn, evenals gevolgen wanneer die regels en afspraken niet gevolgd worden, hoe minder wij onze verwachtingen zullen moeten gaan expliciteren, en zelfs bijsturen.

# OEFENING REGELS & AFSPRAKEN

Wat zijn regels en afspraken bij jullie thuis?

vb. De kinderen laden in de keuken zelf hun brooddoos, fruitdoosje en drinkfles uit, zodat we voor een nieuw kunnen zorgen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat zijn de (natuurlijke) gevolgen wanneer die regel of afspraak niet wordt nagekomen?

vb. De kinderen hebben geen nieuwe lunch, fruit of aangevulde drinkfles. (Deze is misschien niet zo realistisch, maar je begrijpt het concept wel...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

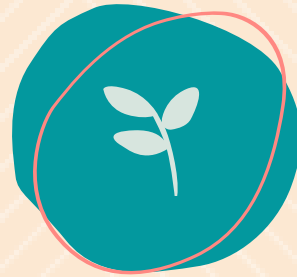
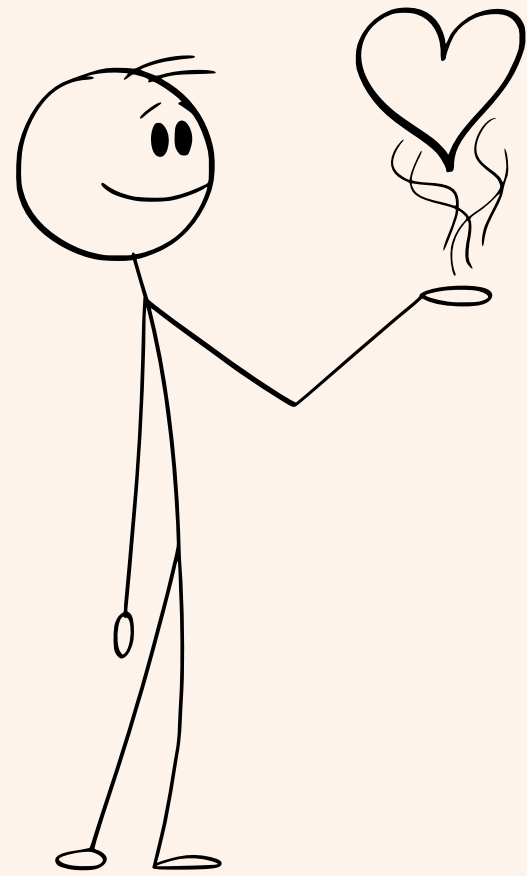
---

---

---



# Bekrachtig positief



Positieve bekrachtiging moedigt goed gedrag aan.



Positieve feedback: Wees specifiek over wat je waardeert.  
vb. "goed gedaan!" --->. "Wat ben jij goed in het opruimen van je speelgoed! Ik ben heel trots op jou."

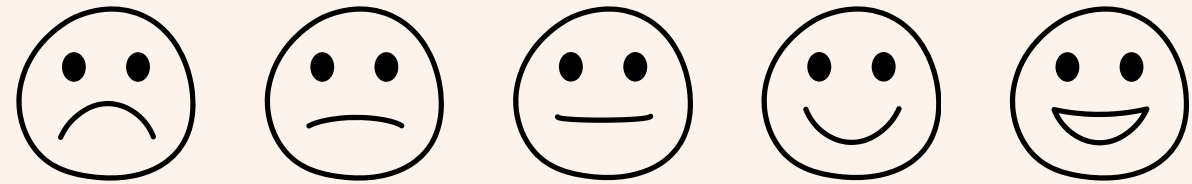


Beloningen: Wees duidelijk in waarom de beloning ontvangen wordt.  
Pas dit op een evenwichtige en consequente manier toe.

Vandaag is het:

\_\_\_\_\_

Deze dag was:



Ik gaf deze positieve feedback:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De reden hiervoor is:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deze beloning werkte goed:

\_\_\_\_\_

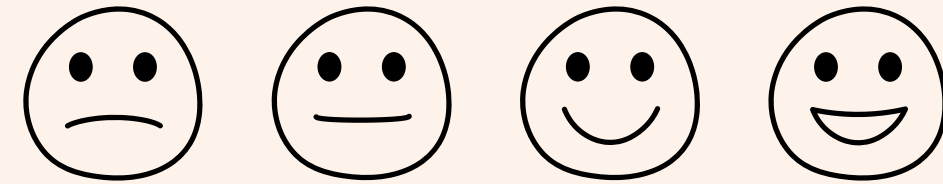
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vandaag is het:

\_\_\_\_\_

Deze dag was:



Ik gaf deze positieve feedback:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De reden hiervoor is:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Deze beloning werkte goed:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 03

## **Pak je eigen triggers aan.**

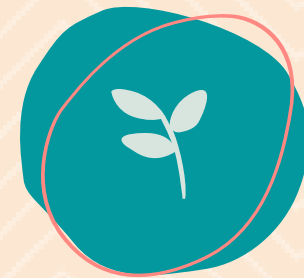
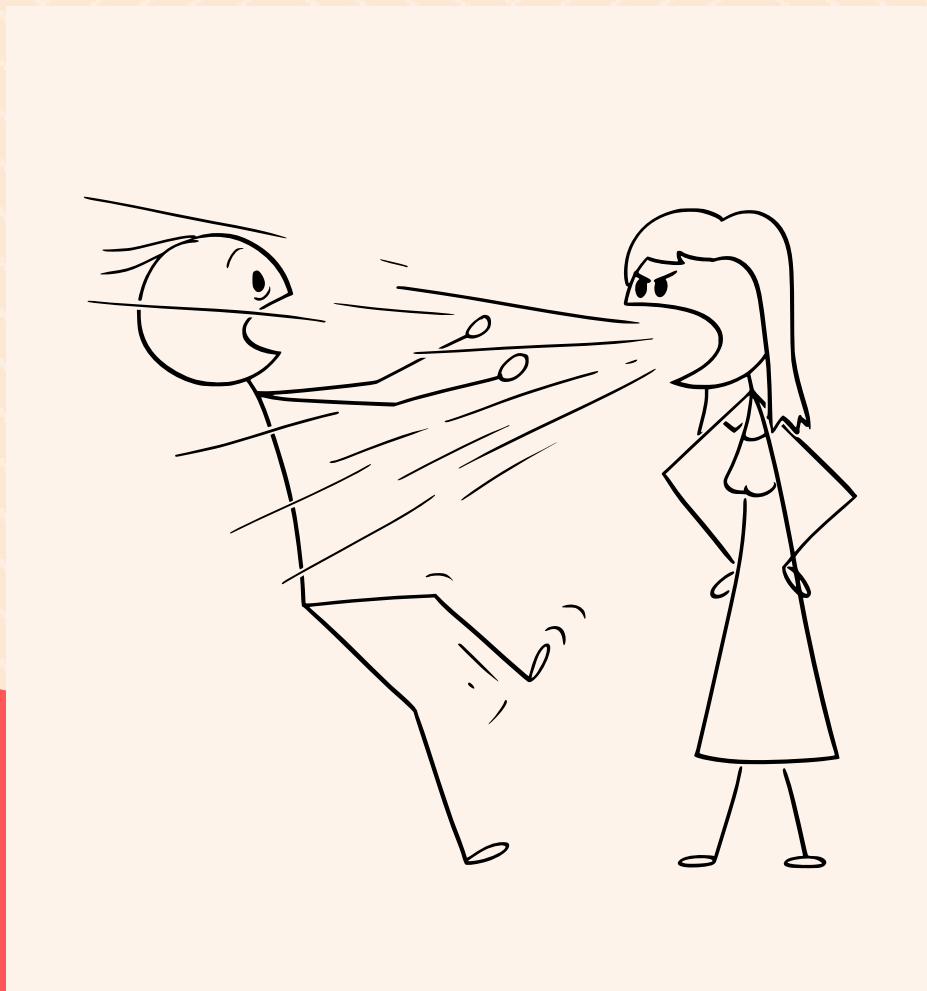
Het gedrag van onze kinderen kan bepaalde emoties bij onszelf uitlokken.

Zo gaan we het bij bepaald gedrag het moeilijker vinden om rustig te blijven dan bij andere gedragingen.

Dat komt doordat onze eigen opvoeding een rol speelt in hoe we omgaan met of reageren op bepaald gedrag van onze kinderen.



# Ontdek jouw triggers



Onze eigen opvoeding speelt een rol in hoe we omgaan met of reageren op bepaald gedrag van onze kinderen.



Als kind leren we immers wat we van onszelf en het leven moeten vinden, door de reacties van de volwassenen om ons heen.



Als volwassene creëren we het emotionele klimaat van vroeger opnieuw. Omdat het is wat we vanbinnen herkennen als “thuis”.



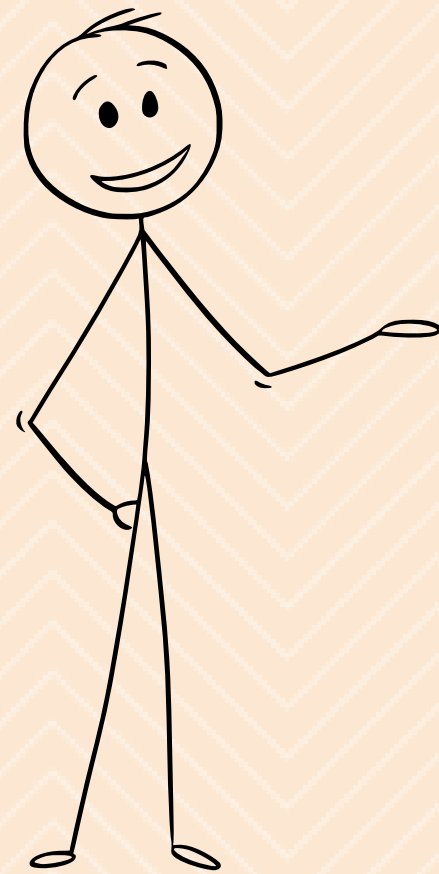
Bij inzicht in onze triggers, kunnen we bewust tools inzetten om kalm proberen te blijven wanneer onze triggers zich voordoen.

## OEFENING

# WANNEER VERLIES IK MIJN KALMTE?

- Mijn kind heeft eindeloze huilbuien.
- Mijn kind is angstig en plakt aan mij.
- Mijn kind luistert niet wanneer ik iets vraag.
- Ik moet alles meerdere keren herhalen vooraleer mijn kinderen luisteren.
- Mijn kinderen maken veel ruzie met elkaar. Het kan erg fysiek worden.
- Mijn kind heeft driftbuien waarbij hij anderen fysiek pijn doet.
- Mijn kind heeft altijd het gevoel dat het benadeeld wordt tov zijn broers / zussen.
- Het is te druk en rumoerig als iedereen thuis is.
- Iedereen in huis heeft altijd wat van me nodig.
- Mijn kind wil niet gaan slapen; komt nog ettelijke keren uit bed.
- Mijn kinderen dragen weinig / geen zorg voor hun spullen.
- Ik moet teveel huishoudelijk werk alleen doen.
- Mijn kind zegt soms echt nare dingen.
- .....
- .....
- .....

Waar voel ik dit in mijn lichaam?  
Wat voel ik dan precies?



- Voel je je spieren opstijven?
- Voel je dat je je kaken opeenklemt?
- Voel je je hart in je keel kloppen?
- Merk je dat je sneller gaat ademen?
- Klinkt je stem steeds geïrriteerder?
- .....
- .....
- .....
- .....



## OEFENING

# WAT KAN MIJ DAN HELPEN?

- Bewust ademen (zie sessie zelfzorg).
- Vragen aan mijn partner om over te nemen en uit de situatie weggaan.
- Even gaan zitten en een tas koffie of thee, of een glas water drinken.
- Even naar een andere ruimte gaan om mijn gedachten te ordenen.
- Me in gedachten voorstellen dat ik al kalm ben.
- In een stressballetje knijpen.
- Ik bedenk: wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Voor mezelf nagaan waar ik wel invloed op kan hebben in deze situatie.
- Ik gebruik een positieve affirmatie (vb. “kalmte kan mij redden”).
- Ik verander mijn fysieke positie. (Als ik sta, ga ik even zitten en omgekeerd. Of ik wandel even rond.)
- Ik zeg tegen de kinderen dat ik voel dat ik heel boos aan het worden ben en even tijd nodig heb. Dan ga ik de kamer uit voor 3 à 5 min.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Heel je wonden



Reflecteer over je ervaringen tijdens je kinder-en jeugdtijd.



Schrijf een brief.



Ga een positieve dialoog aan met jezelf.

## OEFENING

# REFLECTEER OVER JE KINDERTIJD / JEUGD

Hoe voelde je je in bepaalde situaties toen je opgroeide?

---

---

---

---

---

Wat had jij toen nodig van de volwassenen in jouw leven?

---

---

---

---

---

Merk je dat er dingen zijn die je als gevolg daarvan belangrijk vindt in de opvoeding van je eigen kinderen?  
Zoja, wat dan precies?

---

---

---

---

---



## OEFENING BRIEF AAN ...

Schrijf een brief aan je ouders, of aan de ouders die je graag had gehad, aan je innerlijke kind op het moment dat je mogelijke mentale wonden opliep, of een brief aan je toekomstige zelf, of nog aan je huidige zelf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 25 horizontal dotted lines for writing, set against a background with a repeating chevron pattern.

## OEFENING

# NEGATIEVE BOODSCHAPPEN

Maak hieronder een lijst van alle negatieve boodschappen die jij als kind van je ouders te horen kreeg?  
Geef jezelf max. een half uur de tijd om het je te herinneren.

1 Wat zeiden ze over liefde en relaties ?

---

---

---

---

2 Wat zeiden ze over je creatieve talenten?

---

---

---

---

3 Wat zeiden ze over je lichaam?

---

---

---

---

4 Wat zeiden ze over geld?

---

---

---

---

5 Welke andere beperkende of negatieve opmerkingen kreeg je te horen?

---

---

---

---

Als je het kan, bekijk dan objectief wat je hebt opgeschreven, en zeg tegen jezelf: “Oh, dus daar komt die overtuiging vandaan.”

Welke andere negatieve boodschappen kreeg je als kind te horen, van familieleden, leerkrachten, vrienden, andere mensen:

---

---

---

---

---

---



Wat je nu allemaal hebt opgeschreven, zijn gedachten die je maar beter uit je bewustzijn kan verwijderen.

Het zijn één voor één negatieve boodschappen die we als kind te horen kregen, overtuigingen die zorgen dat jij je misschien niet goed genoeg voelt.

In hoeverre komt deze lijst overeen met wat er volgens jou aan jezelf mankeert? Zijn de lijsten bijna hetzelfde? (Waarschijnlijk wel.)

Dat is niet verwonderlijk, aangezien we als kind graag gezien willen worden en dus gehoorzaam al die negatieve boodschappen in ons opnamen.

Nu, anderen hiervan de schuld geven is natuurlijk één van de beste manieren om met ons probleem te blijven zitten.

Dan geven we immers al onze macht uit handen.

We kunnen er echter ook voor kiezen om er op een andere manier naar te gaan kijken. Het gaat immers om overtuigingen die we als kind hebben opgedaan.

Sommige overtuigingen kunnen we houden. (De leuke dan toch.)

Andere overtuigingen hebben een opknopbeurt nodig of zijn aan vervanging toe.



# 04


Heb jij nog vragen over jouw specifieke gezinssituatie?

## VIND MIJ OP

 <https://www.deopvoedcoach.be>

 @deopvoedcoach

## CONTACT

 +32 475 607 665

 [vraaghet@deopvoedcoach.be](mailto:vraaghet@deopvoedcoach.be)

 Berchem