

Ouderschap vanuit het hart

alles mag er zijn



01. Lees over ouderschap vanuit het hart

.....

02. Ga aan de slag met een oefening

.....

03. Boek een kennismakingsgesprek



Ouderschap vanuit het hart

alles mag er zijn

Inleiding

Een goed contact met je kinderen is niet eenvoudig. We leven vaak uit angst en niet uit vrijheid. We hebben geleerd voor zekerheid te gaan. Wat zou er gebeuren als we wel vanuit ons hart en gevoel gaan leven?

Kinderen voelen ons dilemma aan waardoor het contact met hen soms moeizaam gaat. Je verliest je grip. Er is weinig 'echt' contact en je voelt dat je steeds verder van jezelf en je kind komt te staan.

Dit e-book geeft jou de mogelijkheid om een eerste stap te zetten richting ouderschap van uit het hart. Zo kom je uit die negatieve spiraal. En dat gun ik je van harte.

Erna Seiger



De huidige tijd

Deze tijd vraagt het nodige van ons om goed in contact te blijven met ons zelf, waardoor je ook in contact kunt blijven met je kinderen. Het is niet niks waar je mee te maken krijgt op dit moment en hoe ga je daar mee om? Deel je dat met anderen en hoeveel tijd neem je voor jezelf? Hoeveel ruimte geef je de kinderen? Of verdwijnen ze achter hun telefoon? Doen jullie ook wel eens wat samen?

Je hebt het idee

- dat er niet voldoende tijd is voor jezelf.
- dat je steeds moet presteren.
- dat je niet goed genoeg bent als ouder
- dat je kinderen steeds over je grenzen heen gaan
- dat je het contact met jezelf, je kinderen en anderen verliest
- dat je continue in een opgejaagd en onrustige tijd zit

Vanuit je hart

Ouderschap vanuit het hart zorgt

- voor meer ruimte voor jezelf
- voor minder in je hoofd zitten en dichterbij je gevoel
- voor sneller tevreden zijn met jezelf
- voor beter je grenzen stellen
- voor meer ontspanning en rust in je leven



Voelen

Het is belangrijk dat je als ouder weer in contact komt met je gevoelens en emoties. Dat is de basis om daarna transparant te kunnen communiceren met je partner en je kinderen. Bij het leggen van deze basis helpen we je graag.

Het is van belang dat al je gevoelens en emoties er mogen zijn. Dat geldt zeker voor de minder fijne. Meestal vermijden we door allerlei overtuigingen nare gevoelens en emoties. Door deze er echt te laten zijn, geeft dit ruimte om in je kracht te komen.

Wij begeleiden mensen daar graag in. Dat doen we door te oefenen stil te staan bij verschillende situaties. Wat waren je gedachten, wat voelde je? Het helpt dan als je jouw denken-doen-voelen van een situatie opschrijft. Zo krijg je inzicht hoeveel ruimte je aan je gevoelens en emoties nog mag geven. Hoe meer je in contact kunt zijn met je gevoelens, hoe minder je in het verhaal gaat en minder in je hoofd.





De cursus

Om je hier in te kunnen begeleiden hebben we zowel een live als een online cursus. Beide bestaan uit acht bijeenkomsten of onderwerpen.

- **Basishouding.** Vanuit welke basishouding (voelen, denken, doen) communiceer jij met je kinderen? Hoe bewust ben je wat er bij jezelf gebeurt?
- **Communicatie.** Hoe zorg je voor een open houding en communicatie t.a.v. de hulpvragen van je kind en je gezinssysteem?
- **Grenzen.** Geef je grenzen vanuit macht of vanuit kracht? Mogen je onmacht en kwetsbaarheid er zijn?
- **Kwaliteit en beperking.** Hoe zet je jouw kwaliteiten en beperkingen in, als je, bijvoorbeeld afspraken wilt maken met je kinderen?
- **Opvoeding in onze tijd.** Hoe ga je om met eten of het internet? Hoe bepalend is jouw visie op deze thema's? Wat onderneem je met je kinderen? En hoe zit het met je eigen ruimte? Hoe goed zorg je voor jezelf?
- **Normen en waarden.** Welke normen en waarden heb je mee gekregen? Welke rol speelt je eigen verleden? Welke inzichten heb je t.a.v. je eigen ouders en je generatie?
- **Ouderrollen.** Hoe ga je in de relatie met je partner om wat de kinderen je spiegelen? Wat is de rol van de verschillende partners?
- **Evaluatie.** Wat hebben de opdrachten tijdens de cursus je opgeleverd en hoe pas je dit toe in de praktijk?



Voorbeelden

Tijdens de bijeenkomst over Kwaliteit en Beperking beginnen we met het opschrijven van je kwaliteiten. Iemand zei: 'Wat je kwaliteiten zijn, dat zeg je niet zo snel over jezelf'. Het is jammer dat we dat niet gewend zijn. En vaak kennen we onze eigen kwaliteiten en beperkingen niet.

In mijn contact met kinderen merk ik dat ze zich niet van bewust zijn van hun kwaliteiten. We zijn zo gewend om alleen maar bezig te zijn om goed te worden in dingen. Dat leren we vooral op school. Het liefst vermijden we wat we niet kunnen. Op die manier leer je jouw kwaliteiten en beperkingen niet kennen. Een ieder heeft niet alleen kwaliteiten, maar ook beperkingen. Zo ontdekten sommigen dat in je beperking ook je kracht kan zitten, als je dat kan toegeven voor jezelf. Als je vanuit je kracht kunt erkennen waar je minder goed in bent.

Als je als ouder open kunt zijn over wat je goed kan en waar je moeite mee hebt, is dat heel fijn voor kinderen. Kinderen voelen dan de ruimte om het zelf ook aan te geven. Ook werkt dit door in je relatie.

Eén van de deelnemers is een leerkracht en zij had een dubbel gevoel. Ze zei dat op school wordt alleen benadrukt waar je goed in bent en dat je beperkingen als negatief worden gezien. Ze ging daar binnen de school mee aan de slag. Dat is natuurlijk fantastisch. Dat een kind op school zich bewust wordt van de eigen kwaliteiten en beperkingen. En dat je als ouder jouw kind het goede voorbeeld in kan geven, door je deelname aan de cursus Ouderschap vanuit het hart.





Een ander onderwerp van de cursus is grenzen. Over het ervaren en bewust worden van je eigen driehoek van onmacht- machtsstrijd- almacht. Schiet je in de confrontaties van de machtsstrijd? Of blijf je in het midden tussen onmacht- machtsstrijd- almacht, dus dichtbij je hart? En laat je je gevoelens en emoties toe die zich aandienen, zonder dat je deze afreageert op anderen, of ga je met hen de strijd aan?

Tijdens de bijeenkomst werd duidelijk, dat als je nog niet voldoende de ruimte geeft aan jouw eigen emoties en/of wanneer je een ander veroordeeld, dat het je dan nog niet lukt om dichtbij jezelf te blijven.

In ieder geval zijn grenzen belangrijk, ook in deze tijd, om dichtbij jezelf te blijven. Hierdoor verlies je je minder snel in discussies. Een stel die meedeed aan de cursus, en eerder individuele sessies bij mij gevolgd heeft, plukken daar nu de vruchten van om hun grenzen naar elkaar te geven door hun gevoel uit te spreken en niet in discussies te belanden.

Een aantal cursisten viel het op dat ze in een situatie de strijd niet meer aangingen maar nu voelden ze wat er met henzelf gebeurde in een confrontatie. Dat konden zij nu rustig uitspreken. Anderen gaven aan dat ze zich voorheen stil hielden, maar zich nu wel durfden uit te spreken.



Het resultaat

Wat kun je aan het einde van de cursus verwachten?

- Dat je bewuster bent van je gevoelens, en deze kunt delen met de ander.
- Door je open houding levert dat meer energie op voor jou, je partner en je kind.
- Door je gelijkwaardige houding voelt je kind zich echt gezien en gehoord.
- Dat je handelt vanuit kracht en niet vanuit macht, dit voorkomt strijd.
- Dat inzichten over je eigen opvoeding je wat opleveren en hoe jij deze inzichten in de praktijk kunt brengen.
- Dat je de opvoeding gaat zien als een uitdaging.



De oefening

Om (weer) te voelen maken we tijdens de cursus gebruik van oefeningen. Hieronder vind je een voorbeeld dat je direct kan toepassen.

- 1 Ga zitten met de beide voeten op de grond. Je mag je ogen sluiten, of houd ze open gericht op één punt. Het is daarbij belangrijk om rechtop te zitten, zodat de energie door je heen kan stromen.
- 2 Stel je voor dat er een ballon om je heen zit. Deze ballon beschermt je tegen de buitenwereld. Bij het uitademen stel je je voor, dat je adem de aarde ingaat, via je voeten. Stel je voor dat er weer nieuwe energie binnenkomt via je kruin. Dit is een basishouding; oefen hier veel mee.
- 3 Vervolgens maak je contact met het gevoel van een nare situatie. Stel je deze weer voor en leef je in. Probeer je te herinneren wat je rook en zag zodat al je zintuigen meedoen. Zorg ervoor dat je door blijft ademen. Want als iets niet prettig voelt, dan houd je meestal je adem in. Je ademt door en steeds met de uitademing, geef je een stukje wat je hebt gevoeld aan de aarde.
- 4 Als je meer emoties voelt boven drijven laat die dan toe. Adem door net zolang tot dat het voor jou genoeg is. Je kunt nog een tijdje bij dat gevoel blijven en je sluit af wanneer het voor jou klaar is. Door emoties toe te staan krijg je er vertrouwen in, dat je lastige situaties niet hoeft te onderdrukken. Je durft steeds meer op je gevoelsstroom te vertrouwen, en gaat minder in je hoofd en in de verhalen.

Op deze wijze creëer je een veilige basis voor jezelf maar ook voor je kinderen en je partner. Hoe meer jij dit toepast, hoe meer jij kunt toelaten en je grenzen op tijd aanvoelt. Als jij in de basis verandert heeft dat ook een positieve invloed op je omgeving.

Hoe vaker je deze oefening doet, hoe meer dit zich zijn vruchten gaat afwerpen. Beschouw het als eten en drinken. Een deelnemer zei ooit: door deze oefening twee weken consequent te doen, heb ik het gevoel dat ik er weer ben.





Ouderschap vanuit het hart

alles mag er zijn

Kennismaking

Heeft de oefening je aangesproken en smaakt het naar meer?

Op onze site vind je ons [aanbod](#). We werken zowel live als online in groepen maar het is ook mogelijk om individueel een traject in te gaan.

Om te kijken wat bij jou past, kun je vrijblijvend gesprek aanvragen. We bespreken dan jouw situatie en wat de mogelijkheden zijn.

Bel 06-57638043 of [mail](#) ons!

