

AANDACHTIG OPVOEDEN VOOR OUDERS



WAT AANDACHT
KRIJGT GROEIT

1-7-
2018

5 waardevolle tips

Aandachtig Opvoeden voor ouders

5 WAARDEVOLLE TIPS

Wanneer ervaar jij stress in de opvoeding van je zoon of dochter? Neem nu het ochtendritueel, het op tijd willen zijn op de sportclub of het 'even iets voor jezelf willen doen op momenten dat kindlief graag een moment samen wenst'. Allemaal momenten waar stress, of in ieder geval een alerte spanning in je lichaam en geest naar boven komt. Misschien herken je dat wel?

Als ik naar mezelf kijk dan kom ik al snel tot de conclusie dat mijn houding, hoe ik me op dat moment voel (of wil bewegen) allesbepalend is voor het ervaren van spanning of stress. Ben ik relaxt dan gaat de opvoeding van mijn dochter van 8 jaar relaxt. Ben ik mij bewust van mijn (extreme) verwachtingspatronen, dan gaat de opvoeding een stuk soepeler.

Aandacht, bewustwording en de tijd nemen staan centraal wanneer je stress wilt verminderen in de opvoeding van je kinderen.

Voor mij levert het in ieder geval bijzonder rijke momenten op met mijn dochter, momenten waar ik haar echt zie, in plaats van dat ze er is. Maar bewuste aandacht en tijd nemen zijn niet zo eenvoudig in het drukke bestaan van ouders. In dit artikel lees je de 5 Tips Aandachtig Opvoeden voor Ouders.

WAAROM DIT ARTIKEL?

Ouders, en moeders een tikkeltje meer dan vaders, leven en werken onder hoge druk. Het is ontzettend leuk om moeder te zijn en ook ontzettend leuk om een uitdagende baan te hebben. En hoewel de rollen thuis steeds beter verdeeld worden, ligt bij de meeste gezinnen de grootste zorgtaak nog bij de mamma's. Aandachtig Opvoeden zorgt ervoor dat ook de energie slurpende activiteiten jou een energie boost geven!

Waar je eerder na het ochtendritueel het liefst linea recta weer je bed in dook, begin je met deze 5 Tips Aandachtig Opvoeden fris en fruitig aan je dag! En dat is wel zo fijn, niet alleen voor jezelf maar ook voor je kinderen!

VOORDAT WE GAAN BEGINNEN

Wat enorm kan helpen in alle hectiek is een korte meditatie. Mediteren kun je eenvoudig leren aan de hand van dit 10-stappenplan Eenvoudig Mediteren. Een handige leidraad om in korte tijd de aandacht bij jezelf te brengen, zodat je even uit de hectiek van de dag stapt.

[Download nu GRATIS het 10-stappenplan Eenvoudig Mediteren](#)

DÉ 5 TIPS AANDACHTIG OPVOEDEN

1. Hoe je ochtendstress voorkomt

Het ochtendritueel wordt door veel mensen als energie slurpend benoemd. Er moet van alles in een korte tijd. Realiseer je dit: opstaan, ontbijten, aankleden, tas pakken, 'aansporen' van je kinderen. Het zijn allemaal dingen die erbij horen. En misschien dat je met z'n allen aan tafel ontbijt omdat dat belangrijk voor je is.

Wanneer je je dit realiseert - dat dingen erbij horen of belangrijk voor je zijn – kan dat de ochtendstress al verlichten.

Twee andere belangrijke pijlers die de ochtendstress kunnen voorkomen is om puur aandacht te hebben voor dat moment en er bewust de tijd voor te nemen. Wanneer jij met je gedachten al bij je werkdag bent of nadat de wekker is gegaan nog 3x op snooze drukt dan staat zowel je hoofd als je lijf in de actiestand op het moment dat je opstaat.

Zet desnoods je wekker een kwartier eerder en wees je bewust van dit ochtendmoment. Voordat je het weet zit je alweer op je werk en kun je daar nog lang genoeg over nadenken. Een korte meditatie aan het begin van de dag helpt om je aandacht bewust naar dit moment te brengen.

2. Bewust worden van verwachtingspatronen in de opvoeding

In je leven neem je allemaal verwachtingspatronen mee. Kijkend naar je eigen jeugd of bij anderen; verwachtingen over hoe je wilt opvoeden of hoe je niet wilt opvoeden. Toch ontkom je er niet aan dat je bewust of onbewust automatische patronen uit je eigen opvoeding meeneemt in je leven én in de opvoeding van je kinderen.

Dat deze verwachtingspatronen niet altijd overeen komen met de werkelijkheid moge duidelijk zijn. Toch handelen wij hiernaar en streven we een bepaald ideaal na dat niet de realiteit is.

Het loslaten van deze schijnwerkelijkheid brengt rust en helderheid in je leven.

Je hoeft niet perfect te zijn, niet in je baan en niet als ouder. Net als je kind. Die mag ook helemaal zijn zoals die is. Helemaal zijn of haar unieke zelf.

Jouw actieplan

Beschrijf voor jezelf de antwoorden op onderstaande vragen:

- Wat is jouw ideaalbeeld als ouder?
- Wie wil je zijn?
- Wat is de realiteit?
- Hoe zie jij je zoon of dochter?
- Wat verwacht je allemaal van je zoon of dochter?
- Wat is de realiteit?

Beschrijf ook op welke punten je je verwachtingen bij wilt stellen. Zowel van jezelf als van je zoon of dochter.

3. Veranderende emoties laten zijn zoals ze zijn

Blijheid, verdriet, boosheid of angst. Bij kinderen tuimelen emoties nog wel eens over elkaar heen of uiten zich extreem. Onze natuurlijke neiging is om blije gevoelens te omarmen en onprettige gevoelens te ontkennen. Zowel vanuit het kind “ik wil niet bang zijn”, als vanuit de ouders “je hoeft niet verdrietig te zijn” worden onprettige gevoelens nog vaak vermeden.

Wanneer je Aandachtig Opvoedt dan is er aandacht voor datgene wat er is.

Ook verdriet, angst of boosheid hoort daarbij. Meestal verzachten deze onprettige gevoelens als je er samen vriendelijke aandacht aan geeft. Probeer het maar eens uit! Mijn blog over tante Ida illustreert dit bijzonder mooi.

Ben je zelf emotioneel gevoelig? Dan is het belangrijk om te erkennen welke emoties je zelf meeneemt in de opvoedmomenten!

4. Positief denken = soepel meebewegen

Ik neem je mee naar het schoolplein. Je hebt je werk (net) op tijd af gekregen en staat nog wat na te shaken van de werkstress op het schoolplein. Blij om je zoon of dochter weer te zien, dat zeker!

Misschien komt jouw kind altijd blij uit school of ongeïnteresseerd over het feit dat jij daar bent. Hoe het ook is. Onbewust sta jij met een bepaalde verwachting op het schoolplein totdat alle kinderen naar buiten komen.

En dat is nu juist het interessante! *Want de verwachting die jij meeneemt in je houding op het schoolplein is mede bepalend voor die ontmoeting met je kind.*

Een voorbeeld:

Je kind lijkt altijd chagrijnig als hij je ziet op het schoolplein (in wezen is hij moe van de schooldag). Jouw onbewuste gedachte kan zijn "hij zal toch niet weer chagrijnig zijn, daar heb ik echt geen zin in!". Gedachten die niet op zichzelf staan want dit resulteert vaak genoeg in een gespannen lichaam en vervolgens in geïrriteerd gedrag naar je zoon of dochter.

Gedachten zijn allesbepalend voor de onderlinge communicatie met je zoon of dochter

Met positief denken bedoel ik denken in dit moment. Zonder voorkeur of afkeur, zonder verwachtingen. Wat er het volgende moment komt, dat weet niemand.

Door een open en frisse blik aan te nemen voor ieder moment, beweeg je soepel in ieder moment.

5. Vergroot het zelfvertrouwen

Net als iedere ouder wens je dat jouw zoon of dochter een sterk persoon is dat lekker in z'n vel zit. Als ouder kun je eenvoudig een bijdrage leveren het zelfvertrouwen van je zoon of dochter.

Stap 1. Luister met aandacht naar de verhalen die je zoon of dochter vertelt, zorg dat je je zoon of dochter echt ziet.

Stap 2. Neem bewust de tijd om dingen samen te doen en laat je zoon of dochter kiezen.

Stap 3. Overleg met je zoon of dochter wat ze graag zelf doen (kleding uitkiezen, eten opscheppen, TV programma kiezen) en laat het los dat jij dat nog moet doen.

Stap 4. Geef je zoon of dochter de mogelijkheid om binnen een veilige omgeving fouten te maken en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

En merk je op dat je het lastig vindt om dingen los te laten? Dat kan. Dat is ook met aandacht opvoeden. Aandacht voor de ontwikkeling van je zoon of dochter én aandacht voor wat er bij jou als ouder gebeurt.

Beide de moeite waarde om vriendelijke aandacht aan te geven ;-)

Extra TIP 1

Merk je dat je na het lezen van dit artikel met meer aandacht wilt opvoeden, maar dat je meer handvatten nodig hebt om dat ook echt te gaan doen? In de mindfulness training ontdek je hoe je met meer rust en aandacht kunt leven.

Bekijk direct de beschikbare data van de eerstvolgende [mindfulness training](#).

Extra TIP 2

Wens je dat jouw zoon of dochter meer zelfvertrouwen heeft of op een andere manier met boosheid of angsten om gaat? In de 6-weekse mindfulness training voor kinderen krijgen kinderen praktische oefeningen en tips om lekker in hun vel te zitten. Op ieder moment.

Bekijk direct de beschikbare data van de eerstvolgende [mindfulness training voor kinderen](#).

Tot Slot

Aandachtig Opvoeden kan je helpen om meer in het hier en nu te leven. Een manier om je meer bewust te zijn van wat er van moment tot moment met jezelf én met je zoon of dochter gebeurt. Hoewel het lastig is dit continue toe te passen is de intentie om aandachtig op te voeden al heel waardevol.

WAT AANDACHT KRIJGT GROEIT! ;-)

Dit document is met zorg samengesteld door gecertificeerd mindfulness trainer en coach Sandra Schoonhagen.

<http://www.sandraschoonhagen.com>

Aan deze uitgave mogen geen rechten ontleend worden. Bij specifieke opvoedvragen of hulpvragen is het altijd aan te raden contact op te nemen met de huisarts. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor extern of commercieel gebruik.