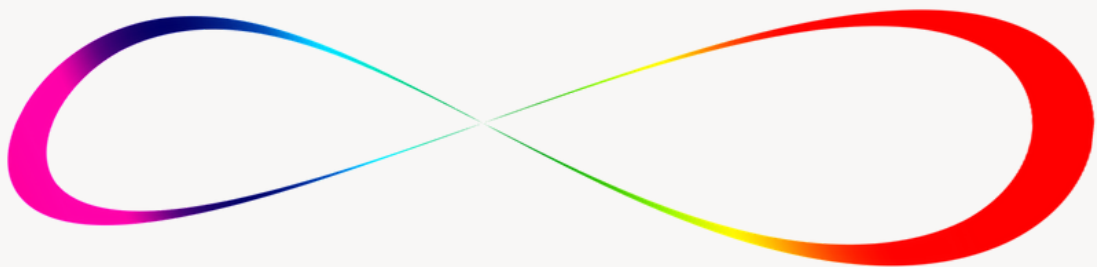


Verbinding

IN CONTACT MET JE KIND



Wanneer je in
verbinding bent,
begrijp je elkaar!

www.mywayamigo-kindercoaching.nl

Kiki Dob

06 14555301

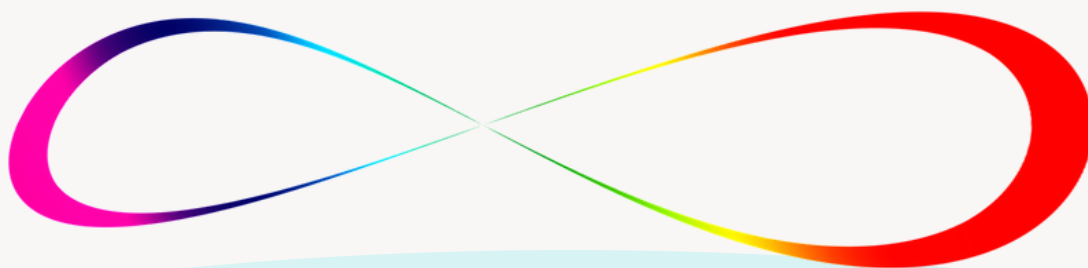
Soms is de relatie tussen jou en je kind verstoord, door een opeenstapeling van gebeurtenissen. Gebeurtenissen die invloed hebben op het gedrag van jou en of van jouw kind.



Wanneer je in verbinding wilt blijven met je kind, is het belangrijk om te weten dat:

- Gedrag een uiting is van gevoelens, gevoelens die je kind of die jij, niet goed kan plaatsen.
- Gedrag een achterliggende behoefte heeft, een behoefte die vervuld wil worden.
- Wanneer je deze behoefte weet, het eigenlijk logisch is dat bepaald gedrag vertoond wordt.
- Wanneer de achterliggende behoefte helder is, kijken hoe deze vervuld kan worden, waardoor het gedrag zal veranderen.

Om in verbinding te blijven met je kind, heb ik een aantal things to do, oefeningen en helpende gedachten kaartjes samen gesteld.



- De things to do! helpen jou om met een andere bril naar de situatie te kijken.
- De oefeningen helpen jouw kind om bij zichzelf te blijven en negativiteit los te laten
- De kaartjes kun je gebruiken om je kind op een positieve manier te complimenteren.

Things to do



Ga naast je kind zitten als hij of zij slaapt, kijk hier gewoon een tijdje naar.

Wat doet dit met jou?
Wat voel je?
Wat gaat er door jou heen?



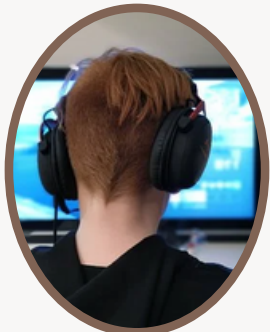
Ga met je kind naar buiten, ga een mooie wandeling maken.

Welke gesprekken komen op gang,?
Welke mooie aspecten zie je?



Ga met je kind bellenblazen.

Elke negatieve gedachte blaas je in een bel weg.
Daarna blaas je nieuwe intenties de wereld in.



Toon interesse in de belevingswereld van je kind.

Gamet je kind graag? Doe een ronde mee.
Stel vragen over de virtuele wereld.



Doe samen eens lekker gek!

Laat alles even lekker los, bak je een cake?
Speel met het deeg.
Hou je van muziek?
Dans samen alsof je een dancing queen bent.

Oefeningen

Wortels schieten



Vraag je kind om rechtop te staan, ga naast hem staan. Leg je rechterhand vlak op de borst van je kind. Nu kun je hem gemakkelijk naar achteren duwen. Nu vraag je je kind om worteltjes schieten. Laat het kind zich inbeelden dat er vanuit de voetzolen wortels (net als een boom) de aarde inschieten. Vervolgens duwt je nogmaals tegen de borst van het kind, het kind staat als een boom en zal niet naar achteren vallen.

Aarden, zakken in energie



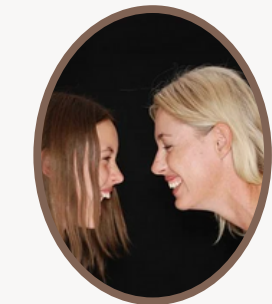
Laat je kind rechtop staan. De armen hangen los en ontspannen langs het lichaam. Je kind sluit zijn ogen en stelt zich voor dat hij door de vloer zakt. Het lichaamszwaartepunt ligt nu automatisch laag. Hou dit een minuut vol. Vooral in stressvolle situatie is dit een gemakkelijke en snelle oefening om te aarden.

De brandweer slang



Je kind steekt zijn arm in de lucht en houdt zijn arm heel krachtig recht. Jij probeert hem nu te buigen. Dit lukt!
Nu vraag je je kind nogmaals zijn arm in de lucht te doen, alleen dan ontspannen. Je kind stelt zich nu voor dat zijn arm een onbuigzame brandweerslang is. Deze brandweer slang is gevuld met kracht water. Wederom probeer jij weer de arm te buigen, allen nu lukt het niet. Het kind ervaart dat het hem amper kracht kost om zijn arm recht te houden, zo ontdekt hij zijn krachtige ik.

Lach meditatie



Je kind begint te lachen om niets, dit lachen wordt steeds luider.
Jij als ouder gaat mee lachen. Je zult merken dat jullie gemakkelijk de slappe lach krijgen, ga hier minimaal een minuut mee door.
Naderhand voel je je geweldig.

Een lief briefje



Maak een lijst van positieve eigenschappen van je kind en schrijf deze op een briefje, Dit briefje leg je op zijn/haar bed, bureau of een andere plek waar je tiener de positivo's kan herlezen. Het lezen van dit briefje maakt je kind zeker sterker. **AL** zou hij het niet direct zeggen.

Positieve kaartjes

Het krijgen van compliment is een van de behoeftes van een kind.

Beloon je kind regelmatig met een complimenten.

De onderstaande kaartjes kunnen jou daarbij helpen.

Print ze uit, knip ze uit en leg ze zo maar ergens neer, of geef er een mee in de broodtrommel.

jij maakt
mij trots

Ik ben blij
voor jou

jij bent mooi
zoals je bent

Jij bent
eerlijk

jij bent
zelfverzekerd

jij bent
belangrijk

Ik geloof je

Jij bent
waardevol

Jij mag
nee zeggen

Ik vertrouw je

Ik ben blij
dat jij
er bent

Ik zal jou altijd
steunen

Jij bent
het waard

Jij maakt
goede
keuzes

Jij bent een
kanjer

Je ziet er goed
uit

Jij bent
behulpzaam

Jouw
aanwezigheid
is fijn.

Jij kan het!

Ik hou
van jou