



10 gouden én bewezen tips om jouw kind weer in balans te brengen



MARJOLEIN ZALMÉ
HOLISTISCH KINDERTHERAPEUTE



Inhoudsopgave:

Inleiding.....	3
1. Zorg goed voor jezelf	5
2. Wees positief	6
3. Reden achter het gedrag van je kind en bied erkenning	7
4. Iedere dag zeker 15 minuten échte aandacht	8
5. Bouw rustmomenten in	8
6. Stevig staan	9
7. Ontdek waar de disbalans bij jouw kind zit	10
8. Have fun!	11
9. Leer te nemen zoals het is	11
10. Je hoeft het niet alleen te doen	12

Inleiding

Wie ben ik?

Ik ben Marjolein Zalmé, Holistisch Kindertherapeut en Pedagoog MSc, en ik werk al sinds 2007 met kinderen. Als kind was ik een echte poppenmoeder en als tiener heb ik heel wat uurtjes doorgebracht met mijn buurkinderen, als oppas en als leiding van verschillende kindervakantieweken. Mijn beroepskeuze stond dan ook al jaren vast, ik wilde juf worden. Dat is mij dan ook zonder al te veel moeite succesvol gelukt en nieuwsgierig en leergierig als ik ben, ben ik nog verder gaan studeren en heb ik ook mijn WO-diploma Pedagogische Wetenschappen op zak.

Ik heb de afgelopen 16 jaar heel wat kinderen en ouders in het onderwijs, de jeugdhulpverlening en de SGGZ mogen onderwijzen, ondersteunen en mogen begeleiden bij hun eigen processen. Al eerder bracht ik mijn kennis en ervaring samen in mijn vorige praktijk en nu opnieuw doe ik dat in mijn huidige praktijk 'Kind weer in balans'. Als Holistisch Kindertherapeut en Pedagoog MSc coach ik kinderen en hun ouders die hun stinkende best doen en waar het toch niet lekker loopt. Kinderen die klachten hebben zoals onrust, stress, faalangst, onzekerheid, gevoeligheid, bedplassen, buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, boosheid, stil en zich terug trekken, laag zelfbeeld, spanning, etc. Kinderen die weer lekker in hun vel willen komen te zitten en ouders die weer meer balans willen ervaren in hun dagelijks (gezins)leven. Ik geef kinderen praktische handvatten mee en breng ze op verschillende manieren weer in balans. Ouders leer ik hun kind beter te begrijpen en de interactie met hun kind op een andere manier aan te gaan dan ze gewend zijn. Omdat je zowel het kind als de ouders nodig hebt én de gezamenlijke bereidheid om te willen veranderen. Om zo met elkaar die daadwerkelijke veranderingen teweeg te brengen.

Waarom deze gratis tips?

Ik had zeker 7 jaar gestudeerd en wist exact waar ik het over had als het om kinderen en hun socialemotionele en cognitieve ontwikkeling ging. Het grootbrengen van eventuele eigen



kinderen leek mij dan ook nooit een probleem en ik zou hoe dan ook zonder al te veel ingewikkeldheden mijn eigen kinderen opvoeden en grootbrengen. Ik was er dan ook 8 jaar geleden, toen ik zelf voor het eerst moeder werd, zeer op gebrand om het ouderschap tot een succes te maken. Na de komst van mijn prachtige en zeer gevoelige én temperamentvolle kinderen in combinatie met mijn eigen hooggevoeligheid wist ik dat ik het anders aan moest pakken en andere keuzes moest gaan maken.

In mijn zoektocht naar hoe dan verder, ging ik opnieuw in opleiding, om na al die jaren, vooral vanuit mijn hoofd kennis te hebben opgedaan, ditmaal mijn gevoel, energie en mijn lijf er bij te betrekken. Oftewel leven en handelen vanuit de holistische visie. Holistisch wil zeggen dat alles met elkaar verbonden is, je hoofd, je gevoel, je energie en je lijf. En als iemand uit balans is, is het goed om te kijken waar dat vandaan komt, waar het ontstaan is. Om zo jezelf of de ander vanuit de oorsprong van de klacht weer in balans te brengen. Omdat ik me realiseer dat als het voor mij, met al mijn opgedane kennis en ervaring, al lastig was om mijzelf, mijn kinderen en mijn gezin in balans te brengen, hoe moeilijk moet het dan zijn om dat zonder die kennis en ervaring te doen? Met deze tips wil ik ook jou helpen om je eigen kind weer in balans te brengen. En daarmee leef ik mijn missie: het weer in balans brengen van kinderen, zodat zij kunnen stralen en zorgenloos kind kunnen zijn.

Heel veel succes en plezier met het lezen van mijn tips!

1. Zorg goed voor jezelf

De reden dat ik met deze tip start is dat de meeste ouders ervaren dat het ouderschap de mooiste, de meest verrijkende én tegelijkertijd de meest pittige job ter wereld is. De zorg dragen voor je kind is een 24/7 taak en dat vraagt natuurlijk veel van jezelf. Zeker als je kind nog heel jong is, je meerdere kinderen hebt of wanneer je merkt dat jouw kind wat meer van jou vraagt en van jou nodig heeft. En je kind heeft er natuurlijk niets aan als jij je met regelmaat moe voelt, uitgeput bent, niet goed in je energie zit en dus zelf niet goed in balans bent. Nu hoor ik je denken: 'ja, jij hebt makkelijk praten Marjolein. Jij hebt vast hele brave en gemakkelijke kinderen die alles doen wat jij van ze vraagt'. Mocht je me nog niet goed kennen, dan verklap ik je bij deze dat dat niet zo is. Ook ik heb hier thuis twee prachtige kinderen en beiden hebben een stevig temperament in combinatie met hooggevoeligheid. Ik weet als geen ander dat het van groot belang is dat ik in eerste plaats heel goed voor mezelf moet zorgen.

Ik houd eigenlijk niet zo van het woord 'moeten' en in deze zin gebruik ik het woord juist wél. Want net zoals het advies dat in een vliegtuig geldt: doe eerst je eigen zuurstofmasker op, voordat je die van een ander opzet, geldt ook als advies voor het ouderschap. Zorg simpelweg eerst voor jezelf, voordat je de ander helpt. Waarom is dat 'goed voor jezelf zorgen' toch eigenlijk zo belangrijk als je eenmaal een kind hebt? Veel kinderen zijn vandaag de dag in een bepaalde mate gevoelig. Gevoelig voor sfeer, gevoelig voor indrukken, gevoelig voor

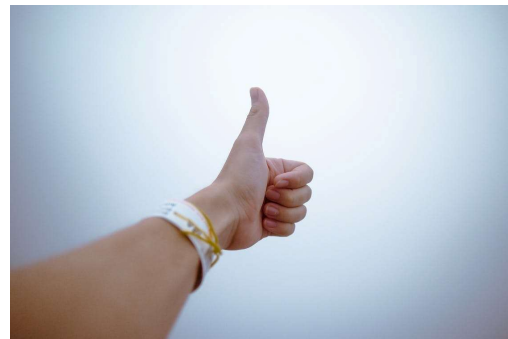


emoties, gevoelig voor prikkels. Sommige kinderen kunnen zelfs de energie van anderen voelen en overnemen. Je kunt je vast voorstellen dat als jij niet goed voor jezelf zorgt en niet lekker in je vel zit, dat jouw kind dat haarfijn aanvoelt. Jij bent een voorbeeld voor je kind en kinderen doen ouders gewoon na. Ook als het gaat om omgaan met gevoelens en emoties, vermoeidheid, irritaties, kinderen imiteren hun ouders. Dus merk jij dat jouw kind uit balans is en niet lekker in zijn of haar vel zit? Check dan eerst even hoe het met jou gaat en of het niet weer eens tijd wordt dat jij goed voor jezelf gaat zorgen! Wat voor mij heel goed werkt, is het volgende. Ik heb mijzelf eigen gemaakt om een paar keer per dag bij mezelf 'in te checken' en na te gaan hoe het met mij gaat. Hoe zit ik erin? Hoe voel ik mij? En wat heb ik nodig om weer meer in balans te komen als ik merk dat ik dat minder ben? Kinderen doen namelijk wat jij doet en dat kan best confronterend zijn! Dus merk je in het vervolg dat jouw kind niet lekker in zijn of haar vel zit? Ga dan eerst na hoe het met jou gaat. De kans is namelijk

groot dat jouw kind jou alleen maar een spiegel voorhoudt en laat ziet dat jij als mama of papa eerst zelf aan de slag mag gaan om weer beter in je vel te komen te zitten. Als je hier bewust van bent en ermee aan de slag gaat, zul je al heel snel merken dat het jullie veel moois zal brengen!

2. Wees positief

Je hebt vast wel vaker gehoord over de term 'positief opvoeden'. Ondanks dat de term bij veel ouders bekend is, vinden de meeste ouders het in de praktijk gewoon hartstikke ingewikkeld om hun kind positief op te voeden. Want kinderen doen nu eenmaal dingen die jij liever niet hebt, luisteren slecht of gaan met jou een flinke strijd aan om hun zin te krijgen. 'Hoe kun je dan positief je kind opvoeden als je kind helemaal niet doet wat jij zegt?', hoor ik je denken. Kinderen leren en proberen grip op de wereld te krijgen door te ontdekken, door grenzen op te zoeken en te verleggen en door grotendeels zelf op avontuur te gaan. We zijn snel geneigd om ons kind te waarschuwen, te corrigeren of te straffen op de momenten dat het niet gaat zoals wij dat als volwassenen graag willen. En voor je het weet zit je met je kind in een negatief spiraal en is het een grote uitdaging om daar uit te komen. Dat kost jou en jouw kind natuurlijk bergen vol energie en zorgt ervoor dat jullie steeds verder uit elkaar komen te staan. Niet fijn, voor niemand niet. Als je jezelf en jouw kind hier in herkent, ga ermee aan de slag. Wees je dan eens één dag heel bewust van de dingen die je kind wél goed doet of in ieder geval vanuit een goede intentie goed probeert te doen. En benoem dat simpelweg. Benoem wat je ziet en zeg dat je dat fijn vindt of bedank je kind. Niet zozeer het geleverde resultaat, vooral de weg er naar toe doet ertoe! Op deze manier zet je zelf je eigen kind weer in zijn of haar kracht en accepteer en waardeer je je kind, gewoon zoals hij of zij is. En je zult al snel weer een positievere flow ervaren tussen jou en jouw kind. Alle kinderen vinden het namelijk fijn om te horen dat hij of zij iets goed doet of om een compliment te krijgen. Je kind zal zich gewaardeerd en zich zelfverzekerder voelen wanneer jij jouw kind vanuit het positieve benadert.



3. Reden achter het gedrag en bied erkenning

En hoe moet het dan als je kind echt het bloed onder je nagels vandaan haalt? Als je voor de zoveelste keer hebt gezegd dat je kind iets niet mag én hij of zij doet het toch? Dan ontploft je toch gewoon? Ik hoor je nu denken: 'je schrijft net dat je ook kinderen hebt die temperamentvol en hooggevoelig zijn, dan is het toch onmogelijk om altijd maar de rust en de lieve vrede te bewaren in huis?'. Dat klopt, dat is ook niet mogelijk. Bij niemand is dat mogelijk. Ik bedoel, we zijn allemaal moeder Theresa niet en allemaal gewoon maar mens. Alleen als het dagelijkse kost wordt dat jij ontploft en flink boos wordt op je kind, gaat er iets niet goed. Lees dan eerst weer even tip 1 en zorg eerst goed voor jezelf. En ga bij jezelf te raden hoe het komt dat het gedrag van jouw kind jou zo raakt. Grote kans dat jouw kind middels zijn of haar lastige gedrag jou iets wil laten zien en je ergens mee wil confronteren. Herken dit eerst bij jezelf en ga dan verder op zoek naar de oorzaak van het gedrag van je kind. Is je kind gewoon moe waardoor hij of zij veel trager is dan jij zou willen? Is je kind simpelweg een teleurstelling aan het verwerken omdat jij een grens aangeeft? Is je kind overprikkeld uit school gekomen waardoor hij de deur met een flinke klap dichtsmijt? Als jij goed voor jezelf hebt gezorgd dan is de kans groot dat je ruimte hebt om met uitdagend gedrag van je kind om te gaan. En je kind als het ware op te vangen wanneer het niet goed met hem of haar gaat. Wat hier altijd enorm werkt is erkenning bieden aan mijn kinderen. Erkenning geven kan heel goed ingezet worden op het moment dat jouw kind zijn of haar emoties niet tot nauwelijks meer onder controle heeft. Kijk naar je kind, zie wat er bij hem of haar speelt en benoem dit. Als voorbeeld, jouw kind heeft in gedachte om na schooltijd bij een vriendje te gaan spelen. Helaas is je kind vergeten dat hij die middag een afspraak bij de kapper heeft. Benoem simpelweg wat je ziet gebeuren: 'je baalt ervan hè, dat je nu te horen krijgt dat je niet kunt afspreken hè? Je had je er zo op verheugd, hè?'. Je ziet dat ik met regelmaat het woordje 'hè' in mijn zin laat terugkomen. Wat ik daarmee doe is mijn kind uitlokken totdat hij of zij, met of zonder dikke tranen, volmondig 'jaaa' zegt. Dát is het moment waarop jouw kind zich erkent voelt in zijn emoties. En hoe fijn is dat voor je kind dat jij hem of haar dat gevoel kunt geven! En of je het nu wel of niet met je kind eens bent, dit is wat jouw kind voelt en ervaart. Laat dan ook jouw mening, jouw oordeel achterwegen. Als je namelijk in die valkuil stapt en dat wel doet, gooi je namelijk olie op het vuur. Dan ga je de strijd aan met je kind en bij vurige kinderen kan dat een ongezellige boel worden. 'Maar moet ik dan die afspraak bij de kapper afzeggen?', hoor ik je vragen. Nee, want die kappersafspraak staat en die wil je nakomen. En vanuit het goed kijken naar de reden achter het



gedrag van jouw kind en de erkenning die je aan jouw kind gegeven hebt, ontstaat er bij jouw kind rust en verbinding tussen jou en jouw kind. Want mama of papa begrijpt mij, hoe heerlijk is dat voor je kind? En rust en verbinding heb je eerst nodig om verder te gaan met je kind. En kijk dan hoe je op een prettige manier naar de kapper kunt met je kind. En wie weet vindt het vriendje of vriendinnetje van jouw kind het helemaal prima om mee te gaan en stappen jullie alle drie na een half uurtje weer uit de kapsalon om nog fijn even samen te kunnen spelen thuis. Want er is niets mis met flexibel zijn, meebewegen, duidelijk zijn én doen wat er afgesproken is!

4. Iedere dag zeker 15 minuten échte aandacht

En dan zonder je mobiel erbij! Échte aandacht is dan ook échte aandacht. Iets samen, waar je allebei plezier maakt, waar je de verbinding aangaat, waar je voelt dat het stroomt tussen jou en je kind. Een gezelschapsspel spelen, samen gamen, iets creatiefs doen, samen lezen, koken, etc. Kijk wat jullie beiden leuk vinden. En eindigt een spel wel eens in een teleurstelling omdat jouw kind in de fase zit dat hij of zij leert omgaan met winnen en verliezen? Om dit te voorkomen tijdens jullie gezellige kwartiertje, speel dan eens een coöperatief spel. Daarin werk je samen met je kind en zijn jullie een team wat in de basis al saamhorigheid en verbinding brengt.



5. Bouw rustmomenten in

Zelf herken je dit waarschijnlijk: je vindt het fijn om dagelijks wat momenten rust te hebben. Even een stukje lezen uit je favoriete boek, een kop koffie in de zon, een paar minuten in stilte doorbrengen, luisteren naar een goede podcast, bellen met je beste vriendin, etc. Je lichaam

en geest hebben dit nodig. Voor kinderen geldt dit net zo. Kinderen groeien vandaag de dag op in een maatschappij waarin het tempo hoog ligt. Er is een overvloed aan informatie, er heerst vaak prestatiedruk, kinderen 'moeten' met regelmaat een heleboel op een dag en krijgen niet altijd voorgeleefd hoe je je rust tussendoor kunt pakken. Om op te laden, om prikkels en indrukken te verwerken en weer even te verbinden met jezelf. Om zo nieuwe energie te krijgen voor hun emotionele ontwikkeling en groeiende lijf. En natuurlijk is het soms leuk én handig om de televisie aan te zetten of een tablet of iPad te pakken als je kind moe is. Toch worden die hoofdjes daar niet altijd rustig van. Zet andere hulpbronnen in die die rust wél brengen. Een boek (voor)lezen, creatief bezig zijn, bouwen, puzzelen, rustige muziek beluisteren, massage, aromatherapie, kindermeditatie, ademhalingsoefeningen, etc. Het zijn mooie manieren om kinderen meer met zichzelf en met anderen te laten verbinden. Jong geleerd is oud gedaan en hoe mooi is het als jouw kind dit nu leert en zich steviger in de wereld kan neerzetten.



6. Stevig staan

In de prestatie maatschappij zorgen we ervoor dat niemand zich een moment hoeft te vervelen, ook kinderen niet. We houden onszelf en onze kinderen druk met van alles en nog wat. Daardoor krijgen kinderen de hele dag prikkels binnen via hun zintuigen. Sommige kinderen hebben meer moeite met het verwerken van al die prikkels die ze horen, zien, ruiken en voelen dan andere kinderen. Die kinderen laten dan middels hun gedrag, die wij als lastig of zorgelijk ervaren, zien dat ze die prikkels niet goed zelf kunnen verwerken. Het lijf geeft dat vaak mooi aan, hoe ingewikkeld dat natuurlijk is voor je kind en voor jezelf als ouder. Dat lijf kun je ook goed inzetten om je kind weer lekkerder in zijn of haar vel te laten zitten. Vaak proberen wij vanuit het hoofd te begrijpen en middels woorden te achterhalen wat er is gebeurd en hoe je kind zich voelt. En dat is hartstikke ingewikkeld voor een kind om woorden te geven aan wat je allemaal voelt. Dat is voor ons volwassenen vaak nog een grote uitdaging, laat staan voor je kind. Het is mooi om te weten dat prikkels en emoties, die via het lijf binnen zijn gekomen, ook via het lijf van jouw kind geuit kunnen worden. Je kind kunnen ondersteunen bij prikkelverwerking via het lijf middels bewegen, ontladen en je sterk voelen is dan ook een heel goed idee. Een leuke oefening is deze: laat je

kind op blote voeten op de grond staan en stel de vraag of je kind evenveel op zijn of haar rechtervoet als op zijn of haar linkervoet staat. Als dit niet het geval is, laat je kind dan zorgen dat dit gelijk wordt. En staat je kind meer op de voorkant van zijn of haar voeten of meer op de achterkant? Laat je kind ervoor zorgen dat ook dit gelijk is. Vertel je kind dat hij of zij daarna 3x diep mag inademen via de neus en lang uitademen via de mond. Je kind is nu letterlijk meer in balans gaan staan.

7. Ontdek waar de disbalans bij jouw kind zit

Veel kinderen leven vandaag de dag veel vanuit hun gevoel en emotie. Grote kans dat jij dit bij jouw kind herkent. Een kind die veelal vanuit gevoel en emotie leeft, maakt vooral gebruik van zijn of haar rechterhersenhelft. Om meer in balans te komen, is het van belang dat je kind ook meer gebruik gaat maken van zijn of haar linkerhersenhelft. Jouw kind komt meer in zijn of haar kracht te staan wanneer je je kind duidelijkheid en grenzen biedt. En dan niet vanuit de autoritaire, strenge aanpak. Dat heb je vast al geprobeerd en daarvan weet je dat dat niet werkt voor jou en jouw kind. Maar juist een aanpak die meer vanuit verbinding grenzen stelt, vanuit wilskracht en duidelijkheid. Een heldere communicatie vanuit verbinding is van groot belang. Er zijn uiteraard ook kinderen die juist meer vanuit de linkerhersenhelft leven. Wellicht zit jouw kind juist meer in zijn of haar hoofd en herken je vooral het vele denken, het piekeren en nauwelijks tot zijn of haar gevoel kunnen komen. Jouw kind mag dan juist gaan leren om meer met zijn of haar gevoel in aanraking te komen. Hoe dan ook, in allebei de gevallen mogen de kinderen weer in balans komen middels het eigen lijf! Wat heel goed middels holistische massage en praktische beweeg oefeningen bereikt kan worden.



8. Have fun!

Maak vooral plezier met elkaar. Ga de natuur in, klim samen met je kind in die hoge boom, maak een heerlijke strandwandeling met elkaar, doe dingen waar jullie met elkaar blij van worden! Maak van normale dingen een feestje. Zet de muziek lekker hard tijdens het uitruimen van de vaatwasser, houd een kussengevecht bij het opmaken van de bedden, dans tijdens het opruimen van de boodschappen. Als je elke dag wat plezier maakt met elkaar, kun je meer van elkaar hebben en kun je elkaar beter helpen op de momenten dat het wat minder gaat.

9. Leer te nemen zoals het is

Ik hoor het steeds vaker om mij heen gezegd worden 'het is wat het is'. En wat mij betreft is dit ook een mooie spreuk die kan helpen in een proces waarin je iets los mag laten en er wat afstand van mag doen. Soms is het gewoon even niet anders, loopt het in je gezin even niet zoals je het graag zou willen en komen je verwachtingen niet uit. Dan is dat gewoon even zo en dan mag het er zijn. Til niet te zwaar aan de momenten dat het in jouw ogen niet perfect gaat. Soms is het gewoon keihard werken om je gezin draaiende te houden en alle andere ballen hoog te houden. Het kan wat rust brengen in je hoofd als je leert nemen zoals het is. Acceptatie en erop vertrouwen dat het de volgende dag beter gaat, het echt wel goed komt en je in een proces zit waarin je weer sterker en beter uitkomt. Affirmaties en helpende gedachten inzetten zijn hulpbronnen die een enorm verschil kunnen maken!



10. Je hoeft het niet alleen te doen

Last, but not least!

En duurt het voor je gevoel te lang? Zitten jullie al een geruime tijd in een ongezellige sfeer thuis, zit je kind niet lekker in zijn of haar vel, maak je je zorgen, lukt het niet om alleen jullie proces aan te gaan en voelt het opvoeden van jouw kind als topsport? Schroom dan niet en regel hulp! Als we het toch over topsport hebben, denk jij dat topsportster Dafne Schippers iedere dag helemaal in haar eentje zo fris als een hoentje over die baan loopt? Dat zij niemand nodig heeft die haar motiveert, beter maakt, ondersteunt, haar af en toe een schop onder haar kont geeft en haar door moeilijke periodes trekt? Nee, natuurlijk niet. Zij heeft een goede coach die met Dafne samen tot successen komt!



Volledige lijst met gouden tips:

1. Zorg goed voor jezelf
2. Wees positief
3. Reden achter het gedrag en bied erkenning
4. Iedere dag zeker 15 minuten échte aandacht
5. Bouw rustmomenten in
6. Stevig staan
7. Ontdek waar de disbalans bij jouw kind zit
8. Have fun!
9. Leer te nemen zoals het is
10. Je hoeft het niet alleen te doen



En welk besluit neem jij na deze tips? Ga je het nog een keertje zelf proberen of wordt het nu tijd dat er echt balans komt bij jouw kind, bij jou en in jouw gezin? Om net als ik de stap te zetten naar écht meer rust, gezelligheid en een kind dat veel beter in zijn of haar vel zit? Jullie zijn van harte welkom!

Op mijn website vind je informatie over mijn trajecten die ik aanbied. Bezoek de website via www.kindweerinbalans.nl. En heb je nog vragen of is er iets anders waar ik je mee kan helpen? Neem dan gerust contact op via marjolein@kindweerinbalans.nl.

Met lieve groet,

Marjolein Zalmé

Holistisch Kindertherapeut en Pedagoog MSc



Volg mij via:

 [@marjolein.kindertherapeute](https://www.instagram.com/marjolein.kindertherapeute)

 [Kind weer in balans](https://www.facebook.com/Kindweerinbalans)