Opvoeden in balans

Webinar in het kader van de Week van de Opvoeding 2022

Spreker: Jeugdhulpverlener Rineke de Leeuw, Agathos hulpverlening

WEEK VAN DE OPVOEDING
SAMEN DELEN, SAMEN WETEN

Agathos

Inhoud

- **Deel 1: Weten waar je naartoe wilt in de opvoeding**
- **Deel 2: Wat gebeurt er in de interactie?**
- **Deel 3: Jij als ouder met je gedachten, emoties en lijf**
- **Deel 4: Aan de slag!**

Vanuit het weten waar je aan wilt werken,

bewustwording van de interactie,

en verbinding met jezelf

kan je verbinding maken met je kind

Agathos

Aan het einde van dit webinar:

- Weet je hoe je de ouder kunt zijn die je wilt zijn, waardoor je bewuster kunt reageren op je kind.
- Heb je zicht op hoe jij invloed hebt op je kind.
- Heb je invloed op de 'copingstijl' die jij inzet in de opvoeding en welke reactie dit oproept bij het kind.
- Weet je waar jouw ‘rode knoppen’ zitten.
- Ben je je bewust van je lijf en weet je hoe je lijf werkt.
- Heb je meer zelfinzicht, je weet hoe het eruit ziet als jij 'in groen, oranje of rood zit'.
- Weet je beter wat je nodig hebt om het vol te houden en ben je aangemoedigd om hulp te vragen.
- Heb je praktische tools in handen.

Waar wil je naartoe in de opvoeding?

- Weten welke ‘koers’ je wilt varen in de opvoeding. Wat wil je bereiken en hoe?
- Waarden in de opvoeding en je leven als ouder zijn hierbij als het kompas onderweg.
- Bij het vormgeven van deze waarden kijk je naar:
  - *Welke vaardigheden passen hierbij?*
  - *Weke vaardigheden heeft mijn kind al?*
  - *Wat is hierin passend bij de ontwikkelingsleeftijd van mijn kind?*
  - *Wat is passend bij het karakter van mijn kind?*

Jij als ouder

Vanuit bewustwording van de interactie

en verbinding met jezelf

kan je verbinding maken met je kind.

Agathos

Misschien zit je met de praktische opvoedvraag: ‘’Hoe maak ik mijn peuter zindelijk?’’

Vaak heeft een vraag meer lagen dan je denkt.

Voorbeeld:
Hoe kan ik consequent zijn?

Agathos

Interacties tussen ouder en kind

Je pogingen om moeilijke situaties in contact met je kind te willen vermijden, kunnen komen door je eigen neiging tot het ontlopen van vervelende emoties.

Agathos

Context: De wereld waarin we leven met de zoektocht naar geluk

''Als je maar gelukkig bent''
''Geluk is een keuze''
''Je moet minder stressen''
''Geniet ervan''
''Wees de beste versie van jezelf''

Maar:
- We kiezen niet voor een naaste die ziek is
- We kiezen niet voor oorlog
- We kiezen niet voor een kind met hoogbegaafdheid
- We kiezen niet voor een partner met ADHD
- Wie kiezen niet voor een postnatale depressie

Agathos

Wat je denkt dat helpend is..

- **Controleren:**
  Heb ik vannacht wel goed genoeg geslapen om deze dag door te komen?
- **Vermijden:**
  Ik geef geen seksuele voorlichting, daar voel ik me ongemakkelijk bij. Bovendien is het ook niet nodig.
- **‘Regels’ of dwangmatigheden die je jezelf oplegt:**
  Ik moet mijn huishouden spic en span hebben, want dan heb ik alles onder controle.
- **Analyseren:**
  In je hoofd opvoedsituaties analyseren.
- **Verdoving**:
  Overmatig sporten of roken zodat je je chill voelt.

Het verschil tussen pijn en lijden

Feitelijkheden die spelen die jou pijn doen, directe oorzaak

Pijn vraagt om acceptatie en in het hier en nu zijn.

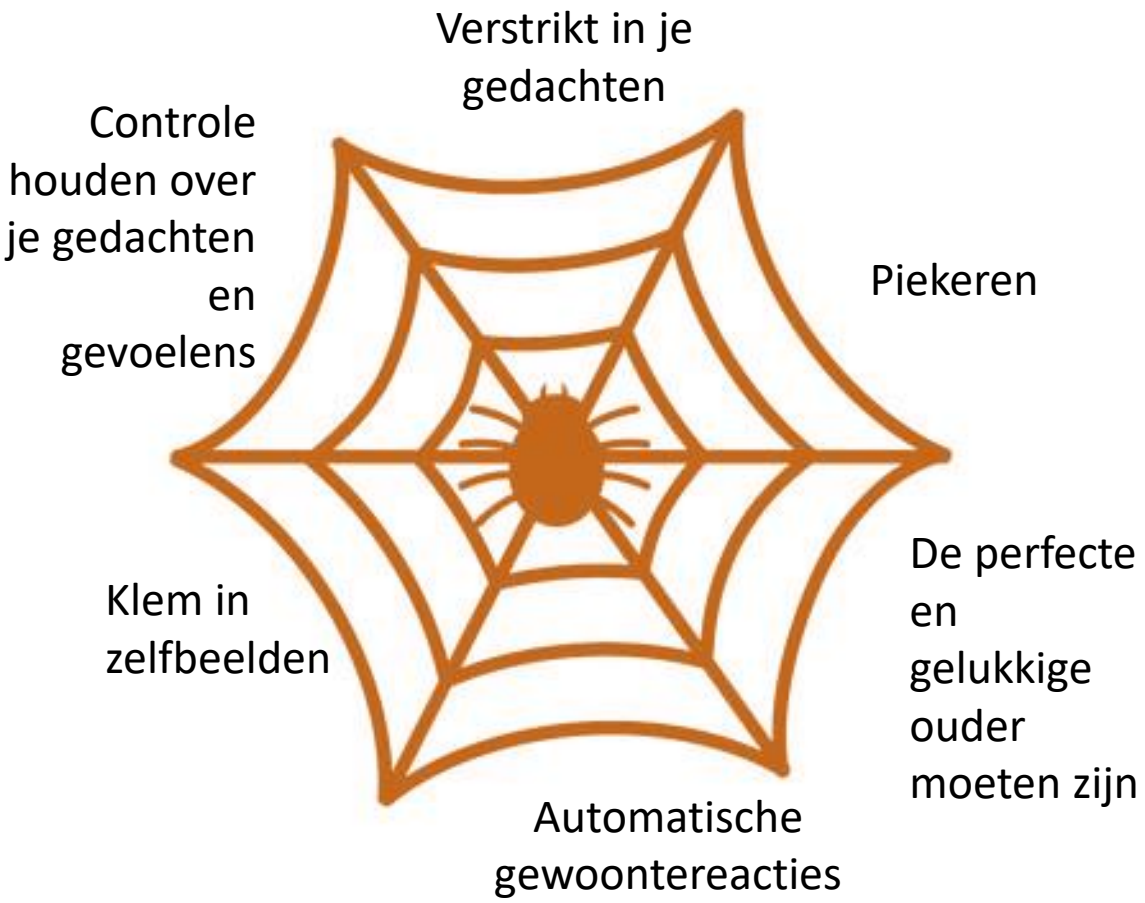
Vastzitten in gewoontereacties.

Lijden vraagt om het loslaten van gedachten en defusie (afstand nemen van gedachten)

Agathos

Vastzitten in het web

Het lukt me niet de opvoeding te geven die ik wil. Hoe komt dit?



Agathos

Bron: naar model van Denise Mathijssen

Vastzitten in het web

Hoe kan dit er concreet uit zien?

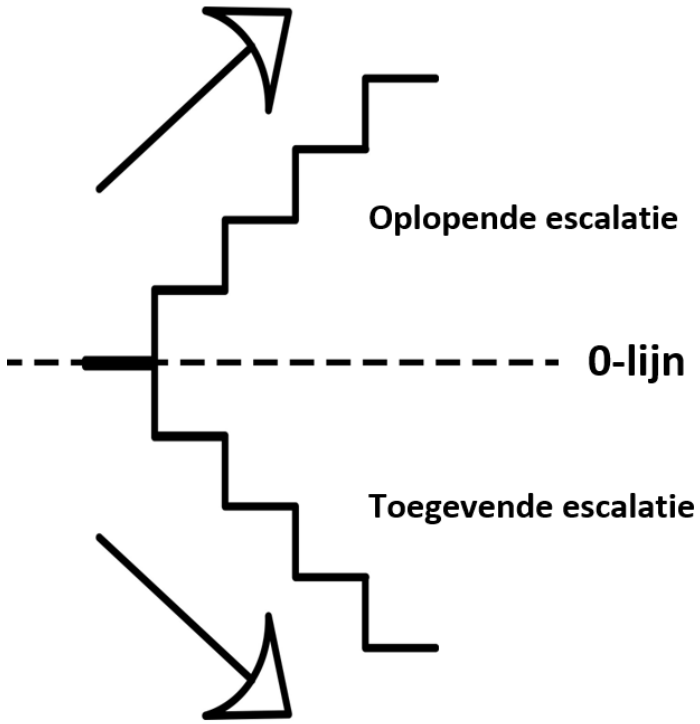
'Copingstijlen' (manieren om om te gaan met situaties en emoties):

- Controleren of beheersen, of ‘in de hand houden’
- Analyseren
- Vermijden of uit de weg gaan
- Vluchten
- Verdoving zoeken
- Vechten

Niet werkzame strategieën in het omgaan met gedachten en emoties kunnen zich richten op het kind, maar ook op de ouder.
Dit kan echter wel weer invloed hebben op het kind.

Agathos

Zelfcontrole als middel om op de 0-lijn te blijven met je kind



zelfcontrole

Oplopend:
- Vechten
- Controleren, beheersen en ‘in de hand willen houden’

Toegevend:
- Vermijden, uit de weg gaan
- Vluchten
- Verdoving zoeken
- Analyseren
- Regels en ‘dwangmatigheden’

Agathos

Hoe ga ik dan wél om met lastige situaties en emoties?

Feitelijkheden die spelen die jou pijn doen, directe oorzaak

Pijn vraagt om acceptatie en in het hier en nu zijn.

Vastzitten in gewoontereacties.

Lijden vraagt om het loslaten van gedachten en defusie (afstand nemen van gedachten)

Agathos

Wat dan wel?

Het alternatief voor controle: bereidheid

- Bereidheid: openheid om pijnlijke gevoelens te laten bestaan in plaats van te bevechten
- Acceptatie: actief aangaan van pijnlijke gedachten en gevoelens
- Aanvaarding
- Omarmen
- Het actief uitnodigen wat je niet wilt ervaren en controleren, zonder hierbij resultaten te verwachten.

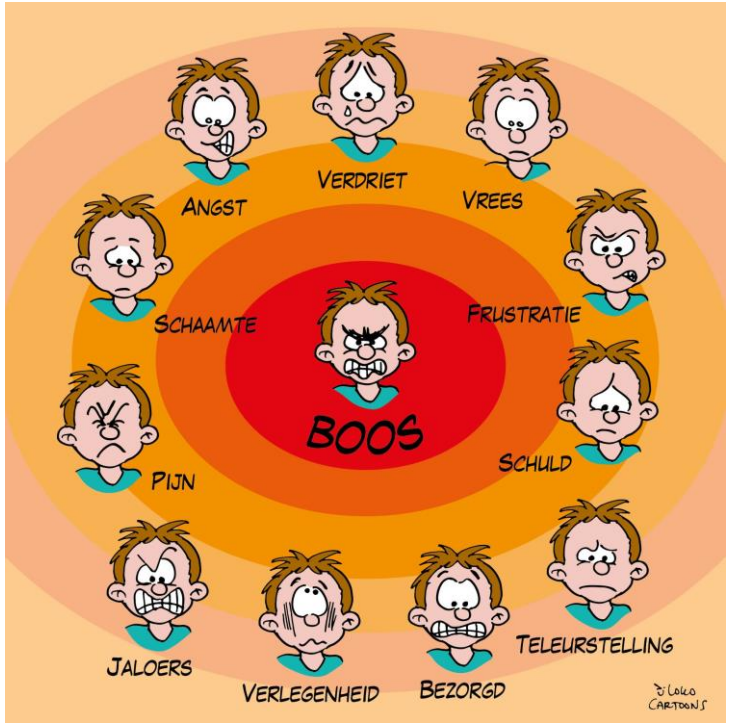
Wie of wat heb jij te omarmen?

…om uit je comfortzone te stappen en te handelen naar dat wat je belangrijk vindt, ook als je dit spannend vindt, belemmerende gedachten hebt en angst ervaart!

Welke gevoelens en emoties zijn volgens jou goed?

Angstig
verdrietig
vrolijk verrast
verlegen

Enthousiast
emotioneel
opgelucht
gespannen



Agathos

Jij en je lijf

- Wat heeft jouw lijf je te zeggen?
- Psychosomatische klachten
- Hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe meer sensitief en responsief je kunt zijn in de opvoeding van je kinderen.

Agathos

Signaleringsplan

Weten wat helpt om het vol te houden. Denk hierbij ook aan:

- Waar genoot je vroeger van als kind?
- Waar word je blij van?
- Hoe gevoelig ben je voor prikkels?
- Laad je op van momenten alleen of momenten met anderen?
- Wat zijn je liefdestalen?
- Houd je van rustige of drukke activiteiten? Waar ontlaad je van?
- Waar kan je het ‘innerlijke’ kind van jou mee aanwakkeren?

Signaleringsplan

GROEN **Het gaat goed**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik voel me zo als…				
ORANJE **Het gaat niet lekker**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik voel me zo als…				
ROOD **Het gaat slecht** **Ik voel me zo als…**	**Wat merk ik?**	**Wat kan ik doen?**	**Wat merken anderen?**	**Wat kunnen anderen doen?**
Ik ben boos en/of te overprikkeld				

Samengevat:

Aanvaard dat pijn en lijden *(bijvoorbeeld onzekere gevoelens als ouder) bij het ouderschap horen*
en merk op hoe jij hier gewoonlijk mee om ***ging.***

Kies hoe jij hier ***nu mee omgaat****, volgens de waarden in de opvoeding die* ***belangrijk zijn voor jou en de vaardigheden*** *die je wilt stimuleren bij je kind*
met oog voor hoe jij het vol kunt houden.

Samenvatting: hoe doe ik dit?

*Twee pijlers: **acceptatie** en **commitment** aan wat jij belangrijk vindt*

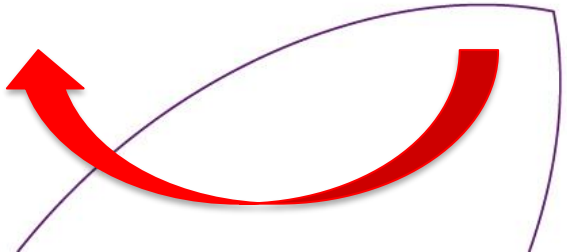
1. Onderzoek: waar struggle jij mee?
2. Accepteer dat pijn en lijden bij het leven hoort.
3. Ken jezelf!
4. Kies hoe jij je leven en opvoeding wilt vormgeven volgens je waarden.
5. Weet hoe je het vol kan blijven houden!

Wat als je gevoelens met je meegaan?

- Niet vanwege je angst iets niet doen, maar mét de angst!
- Hoe werken processen als je iets besluit? -> angst
- Als je accepteert dat angst erbij hoort, laat je je hier niet door van de wijs brengen.
- Is de weerstand er niet bij jezelf, dan wel bij anderen.

Moed is de bereidheid om bang te zijn en het toch te doen

Bron: 365 dagen succesvol



Agathos

Voor jou!

- Hoe kan jij het volhouden?
- Ontdek wat jij belangrijk vindt
- Praktische tips voor het gezinsleven

GRATIS werkboek

Check snel de website voor de gratis goodie: een werkboekje dat jou helpt in het ouderschap!

Hulp nodig?

Neem contact op
met Agathos hulpverlening via
agathos-hulpverlening.nl/contact

Agathos