



7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!



Carolien Vlasblom – Groot

Kindercoach met behulp van paarden

Voorwoord

Wie ben ik?

Als kind weet ik hoe het is om gepest te worden, weinig zelfvertrouwen, een laag zelfbeeld, faalangst te hebben en niet lekker in je vel te zitten. Als kind voelde ik me eenzaam en onbegrepen, er leek niemand te zijn die mij begreep, alsof ik alleen was. Jarenlang heb ik mezelf aangepast om erbij te horen, maar wat ik ook deed het leek nooit goed genoeg, Ik werd er alleen maar verdrietiger door. In die tijd was er één lichtpuntje, namelijk de paarden.

Paarden zijn voor mij erg belangrijk, maar vooral in mijn jeugd hebben ze een belangrijke rol gespeeld. Ik kon bij hun zijn wie ik ben, zonder mijn masker op te hoeven zetten. Ik kon opladen om de volgende dag weer door te komen. Bij de paarden voelde ik mij veilig en kon ik voor het eerst mijzelf zijn. Beetje bij beetje leerde ik meer op mezelf te vertrouwen, voor mezelf op te komen en mijn grenzen aan te geven. Ik leerde wie ik ben en wat ik belangrijk vind. Ik weet nog heel goed het moment dat ik dacht; "ik kan mezelf aanpassen aan andere kinderen en er niet bij horen, of ik kan mezelf zijn en er niet bij horen" Dat laatste scheelt een hele boel energie. Vanaf dat moment ben ik gaan staan voor wie ik ben en dat gaf mij veel meer kracht!

Wat een paard voor mij betekende als kind wil ik graag delen en daarmee andere kinderen helpen net dat steuntje in de rug te geven afhankelijk van wat ze nodig hebben. Daar word ik blij van en daarom heb ik Sterk met Carolien opgezet, omdat ik het alle kinderen gun om wel blij uit school te komen, met vrienden te spelen en zelfvertrouwen te hebben. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben in hoe onzeker een kind zich kan voelen, ben ik ook verschillende opleidingen gaan volgen en blijf ik altijd bijleren om de kinderen zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen.

In mijn ogen is er niets fijner dan samen met mijn paard Feletha kinderen te mogen begeleiden.



7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

www.sterkmetcarolien.nl

+31(0)6 15564030

info@sterkmetcarolien.nl

Inleiding

Maar waarom deze tips?

Drukke hoofden en stress in het lijf. Ik zie veel dat kinderen niet lekker in hun vel zitten en dat ouders erg zoekende zijn in wat zij kunnen doen. Als ouder wil je het graag goed doen, je maakt je zorgen omdat je niet weet wat er in het hoofd van je zoon of dochter omgaat. Heb je al van alles geprobeerd en zie je door de bomen het bos niet meer? Weet je niet meer hoe nu verder?

Met deze tips ga ik jou helpen om weer zicht te krijgen op wat er in jouw zoon of dochter omgaat. Zodat je hen beter kan helpen, begrijpen en zij meer rust en ruimte in hun hoofd krijgen, steviger in hun schoenen gaan staan en meer zelfvertrouwen krijgen. En waarom? Omdat ik het alle kinderen gun om blij uit school te komen, met vrienden te spelen en zelfvertrouwen te hebben.

Houdt jouw zoon of dochter van tekenen? Geef hem of haar dan de tekening helemaal achteraan dit document terwijl jij de tips door gaat lezen.

Veel succes en vooral plezier bij het lezen van mijn tips.

Tip 1: Piekerdoosje

Een druk hoofd gaat gepaard met veel gedachten. Vooral gedachten die blijven hangen. Tegenwoordig moeten kinderen erg veel. Ze vliegen van school, naar een vriendje, naar de sportvereniging en er is weinig ruimte om even rustig aan niks te doen. Vervelende gedachten blijven daardoor ook hangen, met als gevolg dat ze niet minder maar juist sterker worden.

Klaagt jouw kind regelmatig over hoofdpijn en/of kan hij of zij slecht slapen? Probeer dan deze tip eens uit en maak samen een piekerdoosje.

Wat moet je doen?

Zoek samen met je kind(eren) een niet al te groot doosje dat je mooi kunt versieren met gekleurd papier, leuke plaatjes en andere dingen die je erop kunt plakken. Je kunt er ook één voor jezelf maken. Plak op het doosje een etiket met in hele mooie letters "piekerdoosje". Zet het doosje op een plek waar je kind het makkelijk kan zien.



Neem even de tijd om ergens op de dag of in de avond voor het slapen gaan te vragen of er nog iets is wat er in het piekerdoosje gedaan zou moeten worden. Zit je nog ergens mee? Maak je je ergens druk om? Of zorgen? Je zoon of dochter kan wat piekergedachten opschrijven, tekenen of er gewoon even aan denken. En zich afvragen of er nu op dit moment een oplossing is voor de piekergedachten. Als dit niet zo is kan het papiertje of de gedachte in het doosje worden gedaan. Deksel erop en de rest van de gedachten moeten wachten tot morgen het piekerdoosje weer tevoorschijn gehaald zal worden.

Dit kun je elke dag doen, zodat kinderen merken dat je zelf iets kunt doen aan je zorgen en dat je invloed uit kunt oefenen op je gedachten. En ook voor jou om inzicht te krijgen in wat er op dat moment speelt bij je kind.

Is je zoon of dochter al wat ouder? Geef hem of haar dan in plaats van een piekerdoosje een dagboek, dan kunnen ze daar zelf elke avond, of op een gewenst moment, in schrijven.

Tip 2: (Audio)oefening “De Boom”

Ben je bekend met mindfulness? Oftewel aandachtstraining? Ik ben zelf ook kindertrainer mindfulness en deel hieronder een waardevolle oefening zodat je kind steviger in zijn of haar schoenen gaat staan. Je kunt de audio downloaden op www.sterkmetcarolien.nl/audio of onderstaande oefening zelf aan je kind voorlezen.

Vraag of je kind gaat staan met de voeten iets gespreid en de armen langs het lichaam. Lees vervolgens onderstaande tekst voor:

“Doe je ogen dicht, stel je voor dat je in het bos loopt. Het is jouw bos met alleen dieren, planten, bomen die jij leuk vindt. Loop door het bos, kijk om je heen: welke planten, dieren, bomen zie je? Kun je ze misschien ook ruiken, horen?”

Ga naar je eigen boom; je gevoel brengt je ernaartoe, als vanzelf. Steek je vinger omhoog als je de boom ziet. Kijk ernaar: hoe ziet die boom eruit? Welke vorm? Kleuren?”

Loop naar de boom en sla je armen eromheen. Voel hoe sterk hij is, trek en duw maar; de boom zit stevig in de grond. Draai met je rug naar de boom, probeer hem om te duwen. Voel je dat het niet lukt? De wind kan dat niet, zelfs de storm niet.



Sla nog een keer de armen om de boom. Stel je voor je helemaal één wordt met de boom. Ga met je aandacht in de boom; de boom en jij zijn samen een. Voel hoe het is om boom te zijn. Voel de wortels onder je voeten, die stevig en diep in de aarde staan. Voel hoe de wortels water en eten krijgen onder de aarde. Misschien kriebelt het een beetje onder je voeten, maar het maakt je groot en sterk. Alles wat je nodig hebt aan eten en drinken word je zomaar gegeven door de aarde.

Voel nu ook de stam, de takken en de bladeren van de boom. Takken strekken zich omhoog naar het zonlicht. De zon staat boven je aan de hemel en schijnt op de boom. Voel hoe warm je hiervan wordt. Het zonlicht geeft rust en warmte, je hele lichaam wordt warm en rustig, van je tenen tot je hoofd.

Wanneer je jezelf heel krachtig en rustig voelt, maak je je weer los van de boom. Kijk nog een keer en zeg eventjes gedag. Denk eraan dat de boom er altijd is als je hem nodig hebt; je hoeft alleen maar aan hem te denken om jezelf weer sterk en warm te maken.”

7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

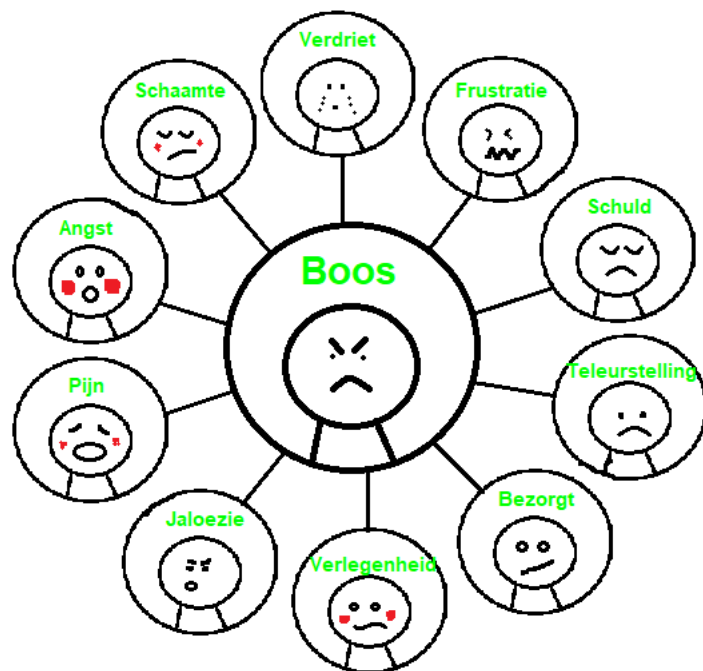
Tip 3: Boosheid, wat zit eronder?

“Mijn kind is vaak boos. Uit het niks kan ze ineens ontploffen en dan is er niet meer met haar te communiceren.” Regelmatig komt dit ter sprake als ik ouders spreek. Boosheid is een primaire emotie, naast blij, bang en bedroeft, zijn dit de basis emoties waaruit alle andere emoties ontstaan.

Emoties zijn niet goed of fout. Al hebben we in onze maatschappij wel de neiging om bijvoorbeeld de emotie blij als positief te bestempelen en boos als negatief. Maar alle emoties zijn even belangrijk, omdat ze allemaal een eigen functie hebben. Boos leert je bijvoorbeeld om grenzen aan te geven. Bang waarschuwt je voor gevaar en voorkomt dat je jezelf of een ander schade of pijn doet. Blij werkt als versterkend om iets nog een keer te doen en bedroefd helpt je om te rouwen. Het gaat er meer om dat de emoties in balans zijn. Je kunt wel TE bang reageren, of TE boos. Of zelfs TE blij. Dan kun je wel spreken van positief of negatief. Alleen is de emotie zelf niet positief of negatief, maar de manier waarop je ermee omgaat.

Maar we hadden het dus over boosheid. Als je dus weet dat een kind reageert vanuit de primaire basisemoties ga voor jezelf dan eens na wat zou er onder de boosheid kunnen zitten? Hoe was afgelopen weekend? Is er wat gebeurd? Was het heel rustig of juist erg druk? Kan er op school iets gebeurd zijn? En hoe voel je je eigenlijk zelf? Een kind voelt onze emoties haarfijn aan en leert via de ouders hoe het op situaties hoort te reageren. Met opvoeden gaat het niet alleen om wat je doet en wat je zegt, maar dus ook nog eens over wat je voelt. Hoe beter je doorhebt hoe emoties werken, hoe beter je je kind hierbij kunt begeleiden en helpen.

Wat zit er onder de boosheid?



Je kunt hier natuurlijk over in gesprek gaan, maar wat ook kan helpen is een tekening te laten maken. Daar kan je soms veel meer uit opmaken dan waar je je eerder bewust van bent geweest.

7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

Tip 4: Doe je buik op slot

Iets anders wat regelmatig gespreksonderwerp is zijn de prikkels om ons heen die de kinderen dagelijks binnenkrijgen. Als je gevoelig bent of uit balans, komt er te veel informatie binnen en/of kun je slecht uit elkaar houden of iets van jou is of van een ander. Dan kan deze oefening goed helpen en extra bescherming bieden.

Oefening jampotje dichtdraaien

Op het moment dat een kind naar iets toe gaat wat hij of zij spannend vindt of iets nieuws moet doen, is deze oefening zeer zinvol. En ook als je merkt dat er te veel prikkels binnenkomen.

Laat je kind denkbeeldig een dekseltje op zijn of haar navel zetten, tegen de buik aan. Laat hem of haar vervolgens als het ware het dekseltje dichtdraaien. Voel goed welke kant er opgedraaid moet worden om het potje dicht te doen. Dit kan per situatie en moment verschillen. De beste vraag die je je kind kunt stellen, is of het voelt of zijn of haar buik op slot gaat (je buik komt een beetje bij elkaar) of dat er ruimte is. In sommige situaties wil je dat juist niet. Dan wil je alleen ruimte voor jezelf en niet voor een ander.

Door het draaien is jouw kind meer beschermd en kan beter bij zichzelf blijven. Hierdoor voelt hij of zij zich sterker en komen energieën en gevoelens van andere minder binnen. Waardoor je kind meer energie en zelfvertrouwen overhoudt en de spannende nieuwe dingen makkelijker zullen gaan.

Extra tip: Merk je als ouder ook wel eens dat je gesloopt thuiskomt na een werkdag? Of als je bij die bepaalde kennis of vriend(in) bent geweest? Probeer deze tip dan ook eens zelf uit!



Tip 5: (Audio)oefening “Waterval”

Hebben jullie de oefening van “De Boom” al gedaan? Een andere waardevolle aandachtsoefening is de “Waterval”. Zit het hoofd van je zoon of dochter vol? Is het een dag vol prikkels geweest? Of is er net iets naars gebeurd en wil je hem of haar helpen om meer rust en ruimte in het hoofd te krijgen? Doe dan deze oefening!

Je kunt de audio downloaden op www.sterkmetcarolien.nl/audio of onderstaande oefening zelf aan je kind voorlezen.

Vraag of je kind gaat staan met de voeten iets gespreid en de armen langs het lichaam. Lees vervolgens onderstaande tekst voor:



“Doe je ogen dicht, leg je handen op je buik en voel hoe je staat.

Adem 3x rustig in en uit...

Stel je voor dat je in de jungle bent en onder een waterval staat. Misschien ruik je de jungle wel of hoor je allemaal geluiden om je heen en het water van de waterval tegen de rotsen kletteren. Voel hoe je voeten stevig op de koele rotsen staan. Het water van de waterval stroomt over je hoofd, je schouders, je armen, je buik... en langzaam verder naar beneden tot aan je tenen. Alle nare gedachtes, spanningen, verdriet en pijn worden meegenomen door het water van de waterval. Adem nog maar een keer diep in... en diep uit...en voel je helemaal rustig worden.

Na een aantal minuten: Nu mag je langzaam weer je vingers en je tenen bewegen. Wrijf maar lekker even over je gezicht en maak een reuze gaap! Doe langzaam je ogen open. En dan ben je weer hier!

Extra tip: voor de volledig ervaring doe de oefening ook eens onder de douche.

Tip 6: Kinderen spiegelen, hoe zit het met jouw zelfvertrouwen?

Bij tip drie had ik het al over hoe voel je je eigenlijk zelf. Iets waar dikwijls aan voorbij wordt gegaan. “Eerst dient het goed te gaan met mijn kind en daarna kom ik zelf wel” hoor ik regelmatig. Maar als jij niet voor jezelf zorgt, hoe leert een kind dan dat hij of zij dat voor zichzelf moet doen?

Een kind voelt onze emoties namelijk haarfijn aan en leert via de ouders hoe het op situaties hoort te reageren. Met opvoeden gaat het niet alleen om wat je doet en wat je zegt, maar dus ook nog eens over wat je voelt. Hoe beter je doorhebt hoe emoties werken, hoe beter je je kind hierbij kunt begeleiden en helpen.



Alleen als je goed voor jezelf zorgt kan je je kind het beste helpen. Dus mijn tip en wens aan jou is; wat ga je deze week voor jezelf doen? Wat stel je al weken, dan wel niet maanden of jaren uit en ga je deze week voor jezelf inplannen? Die massage? Die sportactiviteit? Dat etentje met een goede vriend(in)? Of die wandeling die je eigenlijk alleen wilt doen? Of met een goed boek op de bank? Want als je niet goed voor jezelf zorgt, wat laat je dan aan je kind(eren) zien?



7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

Tip 7: Kwaliteiten

Waar is jouw zoon of dochter goed in? En wat zou je kind zelf zeggen als je het hem of haar zou vragen? Het kan voor volwassene al best moeilijk zijn om dit zelf op te moeten noemen, laat staan voor kinderen.

Waar ik altijd mee werk en wat daarbij helpt om in gesprek te gaan zijn kwaliteiten kaartjes. Mijn tip aan jullie ga samen met je zoon of dochter de onderstaande kwaliteiten eens langs. Heeft hij of zij de kwaliteit in zich? Kan er een voorbeeld bij gegeven worden? En ook als het soms is, heb je de kwaliteit wel in je zitten.

Kwaliteiten:

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| - Creatief | - Bescheiden | - Slim |
| - Behulpzaam | - Gezellig | - Eerlijk |
| - Dapper | - Grappig | - Ijverig |
| - Geduldig | - Begripvol | - Serieus |
| - Gevoelig | - Betrouwbaar | - Spontaan |
| - Handig | - Enthousiast | - Sociaal |
| - Vrolijk | - Positief | - Zelfstandig |
| - Vrijgevig | - Tevreden | - Handig |

Je kan er nog voor kiezen om, nadat jullie ze allemaal hebben doorgenomen, er 5 uit te kiezen die het beste bij hem of haar passen. Ook kan je kijken waar hij of zij nog het meest over zou willen leren. De mogelijkheden zijn eindeloos.

En als laatste vraag ik altijd: “hoe voelt het om al die kwaliteiten in je te hebben!?”

Het doel van deze oefening? Een zelfvertrouwen boost geven!



7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

Bonus tip: Ga samen wandelen

Hierbij nog een extra tip die ik vaak opnoem. Misschien ken je hem al, maar ik vond deze te belangrijk om achterwege te houden!

Als je met kinderen aan tafel gaat zitten en vraagt hoe het gaat, op school, thuis, of met vriendjes dan krijg je al snel het antwoord goed of leuk. Ook als het niet goed gaat kan het heel moeilijk zijn voor kinderen om te vertellen wat er aan de hand is. Helemaal als er dan iemand tegenover je zit, je met grote ogen aankijkt en wacht tot je antwoord geeft.

Daar komt bij mij het paard in beeld. Ik zet heel bewust de kracht van het paard in. Het is inmiddels wetenschappelijk bewezen dat kinderen zich veilig voelen bij dieren. Ze voelen zich beter op hun gemak, ze kunnen zichzelf zijn, waardoor ze meer zelfvertrouwen krijgen. Maar ook dat het oké is als ze boos of verdrietig zijn. We zitten niet binnen aan de tafel, maar gaan naar buiten zodat het kind ook letterlijk in beweging komt. Elk woord is soms al te veel. Doen, ervaren, leren is waar het om gaat.



Zonder een paard kan je daar zelf ook al gebruik van maken. Het is niet voor niks dat je in de auto de beste gesprekken kan voeren. Je zit naast of achter elkaar en kijkt elkaar niet in de ogen. Ga eens samen iets doen, wandelen in de polder, het bos of over het strand en geef je kind daarbij de ruimte, stel niet meteen heel veel vragen. Wacht rustig af of je kind ergens meekomt, dit kan ook zijn over de omgeving of iets wat jullie tegen komen en dat kan je dan weer sturen richting school of thuis. Op het moment dat je vragen stelt let erop dat je open vragen stelt, dus geen vragen waar hij of zij ja/nee of leuk/stom op kan antwoorden. Mocht dat wel gebeuren, is het ook niet het einde van de wereld, maar vraag daar dan op door wat hij of zij leuk/stom vond en of hij of zij daar een voorbeeld van kan geven. Probeer maar eens!

Voorzie je problemen met het meekrijgen van je zoon of dochter om te gaan wandelen? “Daar heb ik echt geen zin in” Kijk dan of je het in gesprek gaan kan combineren met bijvoorbeeld boodschappen doen.

Extra tip: Maak gebruik van de kracht van stiltes. Als volwassenen zijn we snel geneigd om altijd te willen praten en elke stilte te willen invullen. Doe dat niet en wacht tot je zoon of dochter weer wat zegt. Je zult dan verast worden waar hij of zij mee komt.

7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

Samenvatting tips

zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

Tip 1: Piekerdoosje

Tip 2: (Audio)oefening “De Boom”

Tip 3: Boosheid, wat zit eronder?

Tip 4: Doe je buik op slot

Tip 5: (Audio)oefening “Waterval”

Tip 6: Kinderen spiegelen, hoe zit het met jouw zelfvertrouwen?

Tip 7: Kwaliteiten

Bonus tip: Ga samen wandelen



7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

En....?

Hoe heb je deze tips ervaren? Nieuwe dingen geleerd? Heb ik je nieuwe inzichten kunnen geven? Ik ben benieuwd.

Open deur?

Of waren het voor jouw open deuren? Wist je het allemaal al? Ook dan ben ik benieuwd. Maar waarom had je deze tips dan nodig om te lezen? Als je het weet, waarom doe je het dan niet? Wat ik zelf altijd zeg is, als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg. Interessant om daar nog even over na te denken.

Welk besluit neem jij?

Welk besluit neem jij na deze tips? Laat je het bij weten of wordt het tijd om ook echt te gaan doen? Elk kind kan een steuntje in de rug gebruiken, hoe zit dat met jouw zoon of dochter? Kan je daar alleen wel wat hulp bij gebruiken? Laat mij je dan helpen.

Gratis telefonisch consult

Ik bied je een gratis telefonisch consult aan van 20 minuten. Samen zullen wij puur kijken naar of en hoe ik jullie kan helpen. Wil je dat jouw kind lekkerder in zijn vel zit, blij naar school gaat, plezier maakt met andere vrienden, blij thuiskomt en dat het met het hele gezin weer gezellig is? Vraag dan een gratis telefonisch consult aan via www.sterkmetcarolien.nl/gratistelefonischconsult

Heb je nog vragen? Neem dan gerust contact met mij op via info@sterkmetcarolien.nl.

Want elk kind kan wel een steuntje in de rug gebruiken!

Vriendelijke groet,
Ook namens Feletha,



Carolien Vlasblom – Groot
Kindercoach met behulp van paarden

www.sterkmetcarolien.nl

Volg mij op Instagram: [Sterkmetcarolien](https://www.instagram.com/Sterkmetcarolien)
Volg mij op Facebook: [Sterk met Carolien](https://www.facebook.com/SterkmetCarolien)

7 tips zodat jouw kind meer zelfvertrouwen krijgt!

IN BALANS MEET

FELEETHA

