

E-BOEK

Een liefdevolle relatie met jezelf en je hoogsensitieve kind

Sta Je Mannetje ©

@ info@sta-je-mannetje.com

Telefoon: 0652055094

KVK 68686315

BTW NL0050536909

Inhoudsopgave

Inleiding

Hoofdstuk 1: Zeven tips voor een liefdevolle relatie met jezelf

Hoofdstuk 2: Zeven tips voor een liefdevolle relatie met je kind versie van zichzelf

Inleiding

Is jouw kind hoogsensitief dan heb je in de opvoeding vast al voor wat uitdagingen gestaan. Ze hebben vaak een sterke wil. Opvoedregels, straffen en belonen passen vaak niet bij ze. Wat wel past is een liefdevolle aanpak. In dit e-boek geef ik tips voor een liefdevolle relatie met jezelf en je kind. Als jullie beiden lekker in jullie vel zitten kun je versie van je kind zien die het in de kern is. En dat is zo bijzonder, zo puur en krachtig.

Zeven tips voor een liefdevolle relatie met jezelf

Tip 1: Wees lief voor jezelf.

Als je lief bent voor jezelf heb je meer energie om te geven. Waar laad jij van op? Gun het jezelf om dat te doen! Maak het een prioriteit.

Tip 2: Stel liefdevolle grenzen. Grenzen zijn belangrijk voor onze kinderen. Soms vermijden we nee, omdat we bang zijn voor de reactie van onze kinderen. Maar als we te lang over onze grens heen (laten) gaan, raken we op een zeker moment ons geduld kwijt. En volgt er een onnodige uitbarsting. Hoogsensitieve kinderen luisteren veel beter naar een duidelijke en rustige grens, dan hard ingrijpen. Dat komt omdat ze graag als gelijke behandeld willen worden.

Tip 3: Heel je eigen onverwerkte emoties. Hoogsensitieve kinderen spiegelen je onverwerkte gevoelens. Dat kan zich uiten in gedrag wat minder prettig en uitdagend is voor je. Verdriet of driftbuien hoeven niet vanuit het kind zelf te komen. We kunnen onze pijn projecteren op ons kind. We denken pijn te zien bij ons kind, maar de pijn komt vanuit onszelf. Als je werkt aan je eigen pijn werkt dit bevrijdend voor jezelf en de relatie met je kind.

Tip 4: Draag zorg voor wat je uitstraalt. Onze energie is hoe we ons voelen en wat wij uitstralen. Daar staan hoogsensitieve kinderen helemaal voor open en reageren daarop met hun gedrag. Onze energie is belangrijker dan wat we zeggen. Ben je kalm van binnen of is het chaos in je hoofd? Zorg dat je je energie opspoort. Dat kan door te mediteren (tip grondingsmeditatie), te wandelen, op te ruimen, te sporten, te douchen en te slapen.

Tip 5: Wees niet (te) streng voor jezelf. Heb jij daar ook last van? Je niet goed genoeg voelen, twijfels, piekeren, angst, schuldgevoel. Laat los waar je geen invloed meer op hebt. Spreek uit wat je dwarszit dat lucht op.

Tip 6: Wees open en eerlijk over emoties.

Wees eerlijk en open over je eigen emoties. Je kind voelt het als je daar niet de waarheid over spreekt en voelt zich dan afgewezen. Als je er eerlijk over bent leer je je kind dat je openstellen voor anderen op kan luchten.

Tip 7: Vertrouw op je intuïtie

Je voelt vaak goed aan wat goed is en wat niet voor je kind. Probeer daarop te vertrouwen.

Zeven tips voor een liefdevolle relatie met je kind

Tip 1: Zorg voor rust, reinheid en regelmaat:

Hoogsensitieve kinderen staan meer open voor prikkels en zijn daardoor sneller overprikkelt. Plan niet te veel activiteiten op een dag. Plan na een week school het weekend niet vol. Beperk schermtijd. Het lijkt een rustige activiteit, maar er komen heel veel prikkels op je kind af. Cliché, maar een opgeruimd huis biedt een opgeruimd hoofd. Regelmaat geeft een vertrouwd gevoel en controle.

Tip 2: Geef ruimte om te ontladen.

Mediteren, rennen, douchen, springen, dansen, zingen, kleien/kinetisch zand, tekenen, knutselen buiten spelen of naar het bos. Wat jij zou kunnen doen om je kind te helpen ontladen is masseren.

Tip 3: Stel liefdevolle grenzen.

Je kind kan overweldigd worden door de vrijheid die het krijgt. Geef het grenzen, duidelijkheid en veiligheid. Ben je inconsequent of onduidelijk dan raakt je kind daarvan in de war of overstuurt.

Tip 4: Geef je kind ononderbroken aandacht.

Hoogsensitieve kinderen hebben hier veel behoefte aan. Je hoeft niet per se een spelactiviteit te doen. Aankleden of ontbijten kan je ook samendoen met de volle aandacht voor je kind. Volle aandacht betekend niet in gedachten bezig zijn met wat je allemaal nog moet doen vandaag. Heeft je kind te weinig van deze aandacht dan kan het daarom vragen op een minder fijne manier.

Tip 5: Geef de tijd om te wennen aan iets wat komen gaat.

Als de tv of tablet uit moet zeg dan kwartier van tevoren de tv gaat over een kwartier uit en herhaal dat bij vijf minuten. Zo kan je kind zich instellen op een verandering. Plotselinge verandering kan zorgen voor een onveilig gevoel en heftige emoties.

Tip 6: Behandel je kind als gelijke.

Hoogsensitieve kinderen zijn heel wijs. Als je praat zoals je dat zou doen tegen een volwassene voelt je kind zich begrepen en gezien. Gebruik geen macht als je corrigeert, hoogsensitieve kinderen zijn daar allergisch voor. Straffen en belonen brengt je verder van je doel. Gebruik dus geen jij boodschappen, maar hou het liever neutraal. Bijvoorbeeld het is nu etenstijd i.p.v. je moet nu eten.

Tip 7: Laat emoties er zijn en erken ze.

Hoogsensitieve kinderen ervaren emoties intens. Heeft je kind bijvoorbeeld verdriet laat dat er dan zijn en erken het. Zo leert het dat gevoelens er mogen zijn en die niet onderdrukt hoeven worden. En omdat jij de gevoelens erkent voelt het kind zich veilig, gezien en gehoord.