

A woman with long brown hair is sitting in a meditative pose on a light-colored floor. She is holding a baby in her arms, and both have their eyes closed. The woman is wearing a white sleeveless top and light-colored pants. The baby is wearing a white onesie and a white hat. The background is a plain, light-colored wall.

Meditatie voor Mama's

Zorg goed voor jezelf mama!

A man and a young child are running together, smiling broadly. The man is in the foreground, wearing a white t-shirt and light blue jeans. The child is behind him, also wearing a white t-shirt and blue shorts. They are both in a dynamic, forward-leaning running pose. The background is a plain, light-colored wall.

Meditatie voor Papa's

Doe de Energy Switch papa!

Dit gratis e-boek hoort bij de luister-cd Mediatie voor mama's en papa's. ISBN: 9789079915248

Dit luisterboek bevat twee cd's met een meditatie, er is een cd voor mama en een cd voor papa.

Elke dag kort luisteren en oefenen met de cd's kan er voor zorgen dat je je rustig en geconcentreerd kunt voelen.

Dit zal een positief effect op je hooggevoelige kind hebben!



Kijk op www.uitgeverijdeliefde.nl om het luisterboek aan te schaffen, of koop het via de (online) boekhandel.

Inleiding

Papa's en mama's hebben het druk tegenwoordig. Ze houden heel wat draaiende bordjes in de hoogte! Net als ze denken klaar te zijn, is het nodig om weer van vooraf aan te beginnen.

En dat terwijl

hooggevoelige ouders het altijd goed willen doen.

Altijd alert, altijd bezig.

Dit e-book, dat bij de meditatie-cd's voor papa's en mama's hoort, geeft je tips en tools om een aandachtige en eenpuntige opvoedstijl te ontwikkelen.



Hooggevoelige kinderen zijn vaak prikkelgevoelig.
Ouders kunnen ook prikkelgevoelig zijn. Het opvoeden van
prikkelgevoelige kinderen vergt soms veel inzet van je!
Wat betekent het om hooggevoelig te zijn?

Prikkels!

Prikkels zijn noodzakelijk voor ons. Ze helpen ons te groeien en ons IK (onze persoonlijkheid) te ontwikkelen. Ons lichaam zou zich niet zo mooi ontwikkelen tot een eenheid zonder prikkels. Spelen met kinderen zorgt er bijvoorbeeld voor dat ze hun motoriek ontwikkelen. Zintuigelijke indrukken zijn hierbij onontbeerlijk. Ze verschaffen informatie die tot groei leidt. De grove motoriek (springen, dansen, gooien) leidt tot het ontwikkelen van de fijne motoriek (tekenen, schrijven, knopen vastmaken van je jas).

Kinderen ontwikkelen zich soms in grote sprongen en niet alle kinderen doen dat op dezelfde wijze en in hetzelfde tempo. Wel maken ze alle fases door van de ontwikkeling van het lichaam en het brein. In ieder geval is het belangrijk dat kinderen wennen aan prikkels.



Empatie!

Hooggevoelige kinderen en volwassenen zijn niet alleen zintuigelijk gevoelig. Zij zijn ook zeer empatisch. Ze kunnen zich niet alleen voorstellen hoe een ander zich voelt, ze voelen het echt.

Ze spiegelen wat anderen voelen en denken makkelijk.

Daarnaast denken ze diep na over hun ervaringen, praten ze graag over de diepere dingen in het leven en houden ze van filosoferen.

Ze werken vaak hard en passen zich makkelijk aan.

Ze hebben een groot gevoel voor rechtvaardigheid en houden zich aan afspraken.

Ze voelen zich meestal diep verbonden met de aarde en de dieren, en zijn vaak natuurgericht.

Soms zijn ze kunstzinnig of uiterst verzorgend.

Ze zoeken naar overeenkomsten, maar vinden vaak de verschillen.

Een goede afstemming is het halve werk.

Het kan voorkomen dat kinderen aanvankelijk denken dat iedereen denkt en voelt zoals zij en ze zijn dan ook nogal eens teleurgesteld dat ze geen overeenstemming vinden in hun omgeving. Daar komt bij dat 20% van de mensen hooggevoelig is volgens onderzoek. Tachtig procent is het dus niet. Het is jouw taak om je kind te helpen aanvaarden dat dit zo is. Je kind helpen aanvaarden dat anderen het niet altijd zo doen als zij is een belangrijk doel om na te streven in je opvoeding.



Doeners en denkers.

Veel kinderen zijn druk of juist teruggetrokken. De ene groep heeft prikkels uit de omgeving nodig om zich prettig te voelen en reageert vaak impulsief. Voor hun is het lastig zich langere tijd te concentreren op iets. De andere groep is vooral van binnen druk met het overdenken van gebeurtenissen en ervaringen. Veel kinderen hebben moeite om hun aandacht te richten. De wereld wordt steeds complexer en geeft steeds meer prikkels prijs. Je concentreren en je verantwoordelijk voelen voor jezelf is niet aangeboren. Het moet worden aangeleerd.

Doe het voor!

Dit betekent dat je als ouder veel kunt betekenen voor je kind. Door bijvoorbeeld voor te doen hoe jij je concentreert. Of te laten zien hoe jij omgaat met gevoelens, stress en overprikkeling.

Aandachtig opvoeden is een opvoedtrend die beklijft. Kinderen hebben er baat bij als hun papa en mama hun eigen aandacht goed kunnen sturen en mindfull kunnen zijn.

Je op één ding concentreren lijkt misschien moeilijk, maar ook jij kunt het leren. Je kunt op één ding geconcentreerd zijn door een spelletje te doen met je kind en onderwijl te proberen niet af te dwalen naar je "to do" lijstje. Ook kun je ervoor zorgen dat je niet mee gaat in het verspringen van de aandacht dat je kind wellicht vaak laat zien. Blijf goed bij jezelf. Zeg: "Waar ben je met je aandacht? Kom terug, dan gaan we verder en maken het spel af!"



Papa's

Papa's kunnen leren hun energie te richten en te switchen qua sfeer van werk naar thuis. Éénpuntige concentratie kun je ook leren door elke dag bewust een meditatie-oefening te doen. Daarvoor zijn de cd's "Meditaties voor papa's en mama's" gemaakt. De visualisatie oefeningen nemen ruim een kwartier in beslag en zullen je na een paar weken veel opleveren als je elke dag luistert en oefent!

Bedenk dat ook de liefste ouders boos of geïrriteerd kunnen worden als ze zelf overprikkeld zijn. Door te luisteren naar de oefeningen op de cd leer je stress te reguleren. Je ontprikkelt. Als je dat op tijd doet zul je jezelf Oké! voelen en aandachtig opvoeden ligt dan binnen handbereik!

Oefening voor drukke papa's en mama's:

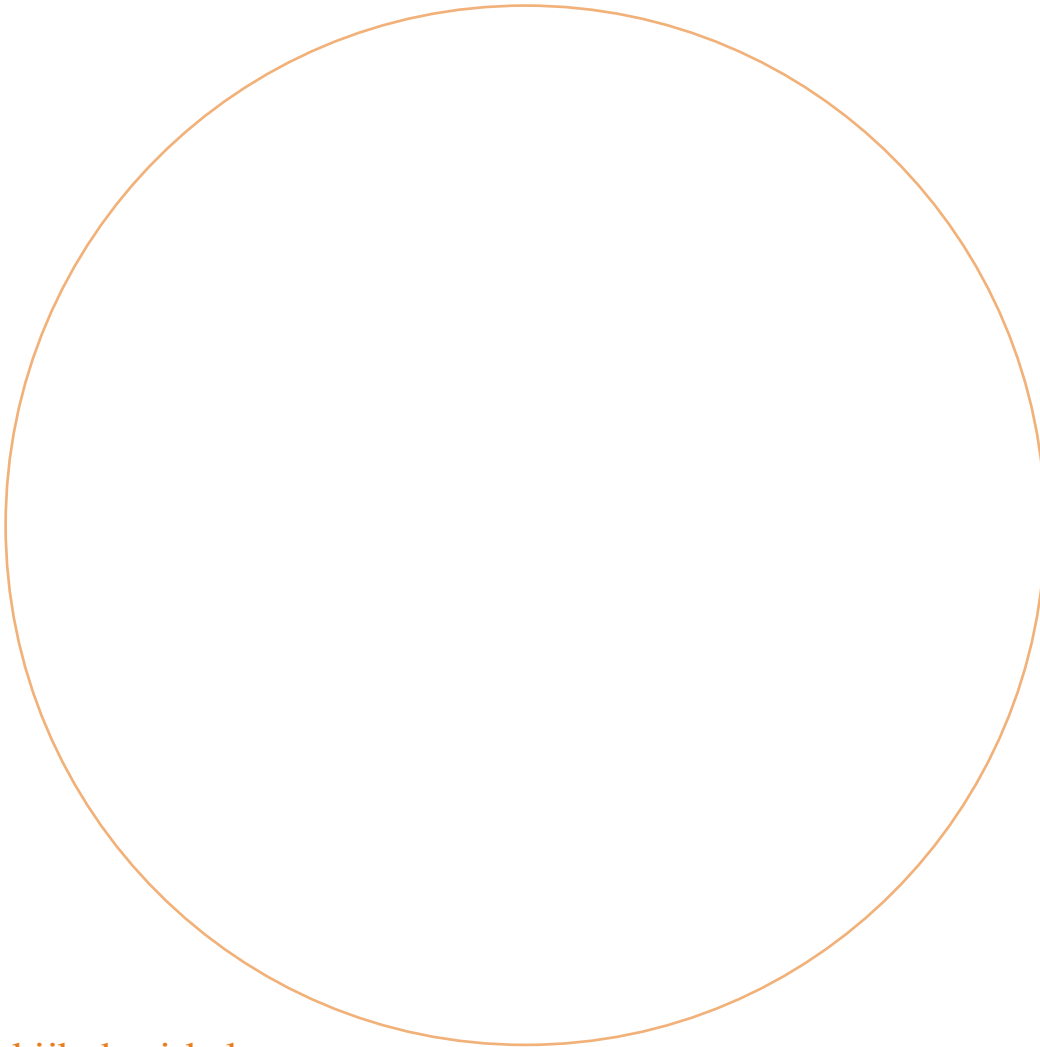
Hoe druk zijn jullie? Hoe vol is jullie agenda? Hoe staat het met jullie energie?
Willen jullie hier iets aan veranderen?

Werkboek

Download dit werkboek. Print deze pagina twee keer.

Schrijf hieronder ieder op wat je vandaag (een gewone werkdag) hebt gedaan:

Verdeel deze cirkel in partjes om aan te geven hoeveel tijd je in het algemeen besteedt aan:
Je partner - Je kinderen - Koken- Werken - Huis schoonhouden - Tuin bijhouden - Vrienden
Tv kijken - Social Media - Sporten - Boodschappen doen - Familie - Lezen - Hobby's - Slapen



Bekijk de cirkel.

Hoeveel tijd besteed je aan jezelf? Genoeg?



Nu je dit in kaart hebt gebracht: wat wil je hieraan veranderen?

Schrijf dat hier op:

Wat zal het je opleveren als het je lukt om dit veranderen?:

Wat zal je eerste stap zijn om het te veranderen? Wat ga je als eerste doen?

Is er iets dat jou tegenhoudt om te beginnen het te veranderen?

Bespreek nu samen wat je hebt opgeschreven.

Maak duidelijke afspraken met elkaar over:

De verdeling van taken.

Hoe je aangeeft dat je hulp nodig hebt.

Wanneer je tijd voor jezelf wilt nemen.

Wanneer jullie samen iets leuks gaan doen, zonder kinderen.

Veel succes
papa en mama!

Senses



Overprikkeling

We zijn zender en ontvanger van boodschappen.

We hebben onze eigen sfeer om ons heen. Dat wil zeggen: we stralen onze eigen sfeer uit naar anderen en ontvangen informatie van anderen over hun sfeer. Een sfeer kan vriendelijk en open zijn, of gesloten, vijandig, zwaar of licht.

Sommige kinderen zijn erg gevoelig voor wat ze ontvangen.

Het is voor kinderen een makkie om met hun gedachten door de ruimte te dwalen. Een ander woord voor gedachten is 'geest'. Hun geest heeft het vermogen te zwerven naar alle prikkels rondom ze. Hun geest dwaalt naar de toekomst en het verleden. Alles is even belangrijk, dus ze maken nog geen onderscheid tussen de verschillende prikkels.

Als ouder ben je je kind eigenlijk aan het "wakker maken".

Door te benoemen wat je kind beleeft wordt het steeds bewuster, en zal het zelf gaan registreren wat het beleeft.

1. Wat is het hier warm!
2. Wat is het hier druk!
3. Wat is het licht fel!
4. Wat een hard geluid!
5. Ik merk dat je zenuwachtig bent.
6. Ik zag dat je schrok.
7. Ik voel dat je boos bent.
8. Ik merk dat je geen zin hebt.

Als we benoemen wat de kinderen meemaken en voelen kunnen ze op een dag alle prikkels en gevoelens zelf ontwarren en zelf verwerken.

Hooggevoelige kinderen (HSK's) zijn gevoelig voor de sfeer en uitdrukking van anderen. En voor alle geluiden, beelden, geuren en kleuren. Omdat ze visueel zijn ingesteld krijgen ze veel visuele prikkels te verwerken. 80% van alles wat we meemaken bestaat uit visuele prikkels, prikkels die we via de ogen ontvangen. Veel prikkels tegelijk kunnen zorgen voor een te hoge alertheid (stress) waarna meestal een ontlading volgt: je kind krijgt een huilbui of een woedeaanval.

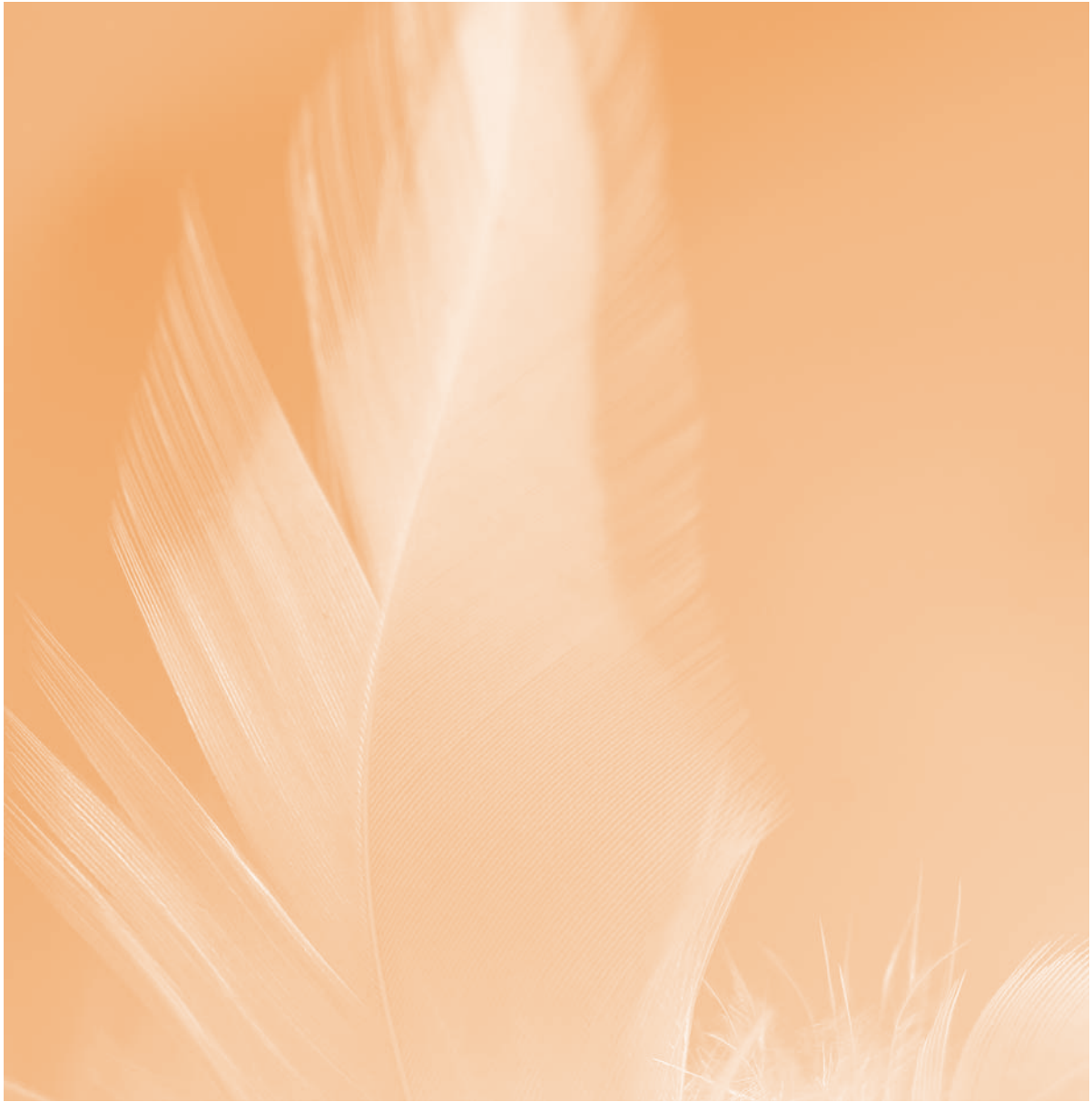
Wil je bijvoorbeeld iets bespreken en staat de tv aan? Zet de tv uit, neem de tijd voor het gesprek. Eten met de tv aan kan ook overprikkeling geven.

Soms hebben kinderen juist behoefte aan meer prikkels. Zij hebben dan moeite om stil te zitten aan tafel. Ze gaan bijvoorbeeld op hun benen zitten om zich beter te concentreren. Mopper niet, maar registreer wat je waarneemt en kijk wat er achter het gedrag van je kind zit. Een kind drukt zich soms nog niet goed uit in woorden, maar laat door gedrag zien wat er aan de hand is!

HSK's letten onbewust op details.

Een blik in je ogen, je houding, de teint van je gezicht, een nauw verholen zucht, neergetrokken mondhoeken, een frons tussen de wenkbrauwen: het kan een reden zijn voor de HSK's om na te denken over zichzelf: "Heb ik het wel goed gedaan? Vinden ze me wel lief?"

In het gezin kan hun rechtvaardigheid best wel eens lastig zijn. Ze willen bijvoorbeeld dat alles precies wordt verdeeld. Dat iedereen evenveel krijgt. Dat ze net zo laat naar bed mogen als hun oudere broer of zus. Help ze om te leren aanvaarden dat het niet altijd zo kan gaan als ze denken dat het moet gaan. Straf ze niet hierom. Zeg in plaats hiervan: "Ik snap het wel. Jouw grote gevoel voor rechtvaardigheid zorgt ervoor dat je dit niet Oké! vindt. Soms verloopt het echter anders dan we dachten".



Zorg voor een open en vertrouwde uitwisseling.

Zorg goed voor jezelf, neem op tijd rust en ontspan zo vaak je kunt tussendoor. Een kalm lichaam zorgt voor een kalm hoofd. En je kunt bewust aanwezig zijn als je kalm bent en een keuze maken of je boos wordt of even weggaat uit de situatie.

Soms hebben papa's en mama's een drukke dag gehad. Doe dan de Energy Switch! Na een drukke dag nemen ze de sfeer van hun werk mee. De gesprekken, de gedachten over het werk, de drukte op een afdeling; het is blijven hangen in hun sfeer, in hun aura. Als je de Energy Switch doet als je naar huis gaat ben je rustiger. Je rondt iets af en begint aan de avond met je kinderen. Je sfeer wordt weer helder en meer van jezelf. Precies wat je kinderen nodig hebben.

Energy Switch

De Energy Switch gaat als volgt:

1. Ga goed geaard zitten of staan.
2. Adem een paar keer rustig in door je neus en zo lang mogelijk uit door je mond tot je inademing vanzelf wil komen.
3. Maak je aura (je uitstraling of aandachtscirkel) een armlengte wijd in gedachten.
4. Laat nu denkbeeldig alle energie van anderen terug stromen naar waar het vandaan komt. Herhaal dit totdat het voldoende is gebeurt.
5. Neem je eigen energie terug van anderen en de dingen die je deed, de gedachten die je had. Herhaal totdat je energie voldoende is teruggekeerd.
6. Laat energie uit de aarde je voeten instromen richting je buik.
7. Stel je boven je hoofd een zon voor en laat het licht ervan via je kruin naar je buik stromen.
8. Laat de aarde- en zonne-energie als een fijne nevel door je hele lichaam stromen.



Heb je een conflict met je kind of is het erg boos? Doe de Energy Switch! Stap uit de emotie!

1. Ga stevig geaard staan of zitten.
2. Denk aan de achterkant van je lichaam, zo zendt je zelf minder uit naar je kind en stop je het heen en weer uitzenden van energie.
3. Neem je eigen energie terug van je kind (Denk: Ik neem nu mijn eigen energie terug!)
4. Laat de energie die je kind uitstraalde terugstromen.
5. Adem in door je mond en zo lang mogelijk uit door je mond.
6. Erken de emotie van je kind. (Ik begrijp dat je teleurgesteld bent omdat je geen koekje mag, we gaan eten als ik klaar ben met koken. Je mag daarom geen koekje nemen.
Of: Ik snap dat je boos bent dat je moet stoppen met de game. Ik ben klaar met koken dus we gaan aan tafel. Ik wil dat je aan tafel komt zodat we gezellig samen kunnen eten.)

Tot slot:

- * Zorg voor pauzes tussendoor.
- * Breng structuur aan in de dagindeling als je kinderen en jij vrij zijn: Als ze weten wat ze moeten doen en kunnen verwachten zijn kinderen vaak rustiger.
- * Prikkelzoekende kinderen hebben structuur nodig, ze zoeken prikkels en raken makkelijk geïrriteerd en beweeglijk als ze te weinig te doen hebben.
- * Prikkelvermijdende kinderen schrikken vaak en zullen hier minder last van hebben als ze weten wat er gaat gebeuren.
- * Doe tussendoor ook leuke dingen voor jezelf of samen en zonder de kinderen.
- * Delegeer taken.
- * Laat los wat betreft het schoonhouden van jullie huis. Leer leven met rommel. Kinderen zijn nu eenmaal rommelig en bij leren leven hoort stuntelen. Mopper dus niet als dat glas weer eens omvalt maar erken dat je kind aan het leren is evenwichtig te zijn en situaties goed in te kunnen schatten.
- * Help je kind te aarden. Beweeg, ga naar buiten, doe balspelletjes, fiets, wandel, spring, dans en zing!
- * Adem in en adem uit!
- * En geniet van deze tijd.

Veel goeds!

De oefening Energy Switch® komt uit het boek: "Geniet van je leven, doe de Energy Switch." ISBN 9789079915019.

Voor de kinderen is er het boek "De Zintuigenboom". ISBN 9789079915149.

Beide boeken kwamen uit met luister-cd met de oefeningen.

Te koop bij elke boekhandel en via www.uitgeverijdeliefde.nl

Colofon

Samensteller en auteur

Sylvia van Zoeren, Koedijk

Grafische Vormgeving-dtp

Claudia Madretsma, Hoorn

Uitgeverij

Uitgeverij V.O.F. De Liefde, Koedijk