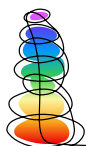


Wat iedere ouder graag zou willen weten:
handvatten voor een goede nachtrust.



Andrea Rouw

eigenkracht-coaching-reiki.nl
contact@eigenkracht-coaching-reiki.nl



Eigen kracht

*'Dat mensen zich weer herinneren
wie ze vanuit essentie zijn,
namelijk een spiritueel wezen.*

*En waartoe we in staat zijn,
namelijk het creëren en scheppen van
ons leven en de wereld om ons heen'.*

Inhoudsopgave

Inleiding & oefening	4
De ouder & de zorgen van een ouder	7
De baby, peuter & kleuter	10
Elementen die kunnen beïnvloeden	13
Voeding	13
Reflux	13
Oorpijn	14
Opkomende tandjes	14
Geopathische straling	14
Maanstanden	15
Wasmiddel	15
Blauw licht	15
Je eigen telefoongebruik	16
100 % aandacht	16
Overdag te weinig slapen	16
Te veel prikkels overdag	16
Verwerken vorige levens	17
Vaccinaties	17
Tips & meer	19
Vaste avondstructuur	19
Grenzen	19
Stiekeme dingen doen	19
Wegloop methode	20
Zuigen	23
Borstvoeding	25
Inbakeren	27
Huilen	28
Edelstenen & kristallen	29
Osteopathie	29
Chiropractor	31
Klassieke homeopathie	31
Natuurgeneeskundige	31
Traumaverwerking	31
Doodgeboorte	33
Geurtje in bed van de ouder	33
Gedimd licht	34
Visualisatie/meditatie	34
Yoga	34
Overgangsobject	35
Douchen	35
Liefde & geborgenheid	37
Sorry zeggen	38
Manifesteren	38
Accepteren	39
Rust	39
Mijn verhaal	40
Tot slot	43
Kindertolk of kinder- gezinscoach voor blinde vlekken	45
Bronvermelding	46
Meer leestips	47

Inleiding

Dit e-book is tot stand gekomen vanuit mijn eigen ervaringen met kinderen die onrustig slapen of snel wakker worden. Daarnaast ben ik opgeleid tot Gezinscoach, Kindercoach en Traumacoach waarbij ik gedurende deze opleidingen informatie ben tegengekomen die ik graag zou willen bundelen.

Om handvatten en informatie te geven die breder zijn dan de reguliere instanties een ouder meegeven als je net een kindje hebt gekregen of wanneer je tegen vraagstukken en problemen aanloopt.

In dit e-book kun je informatie tegenkomen waar je een andere visie op hebt. Ik heb dit boek geschreven om je te informeren en aan te reiken, alles vanuit goedheid en liefde om je iets te geven waarvan je later misschien zegt 'dat heb ik eerder gehoord'. Wanneer je ergens niet bewust van bent, kan het ook niet in je gedachten ontstaan. Pas wanneer het een mogelijke optie zou kunnen zijn kan er een lampje gaan branden.

Graag deel ik mijn ervaringen met jou, omdat ik weet hoe heftig en zwaar het kan zijn wanneer je midden in slapeloze nachten zit. Onze zoon is hooggevoelig en sliep onrustig wanneer het volle maan was. Of hij was om 5 uur in de ochtend al wakker. Het schijnt dat dit een 'redelijk normaal' tijdstip is voor jonge kinderen. Echter gingen wij op zoek naar welke aanpassingen we konden maken om toch langer te kunnen slapen en ook om meer rust te creëren in de nacht.

Onze dochter is vanaf haar geboorte tot haar tweede levensjaar bijna iedere nacht wakker geweest. Of ze werd vroeg op de avond in paniek wakker. Daarnaast sliep zij thuis vanaf 1.5 jaar niet meer overdag.

Ik kan uit ervaring spreken wat gebroken nachten met je doen. Slaap is een van de basisbehoeften en onmisbaar in een gezond leefpatroon. Ik hoef je wellicht niet te vertellen wat te weinig slaap met je doet, maar ik som hier een aantal punten op. Namelijk je stofwisseling gaat trager waardoor je minder goed je eten verbrandt/ verteert. Je kunt somber worden of je neerslachtig voelen, je kunt (over)geprikkeld worden, je kunt niet meer helder nadenken, je hebt het gevoel geen tijd voor jezelf te hebben en wellicht denk je:

'Waar ben ik aan begonnen?' Dit zijn gedachten waar je je niet voor hoeft te schamen. Maak het eventueel bespreekbaar met iemand die je vertrouwt, dat kan erg opluchten. Weet ook 'jij bent niet je gedachten'. Gedachten komen en gaan. Het is aan jou of je ze gelooft en wat je ermee doet.

Oefening

Ik wil hierop inhaken door een korte oefening met je te doen. Sluit je ogen en voel even hoe je zit. Blijf even zo zitten en zet je voeten plat op de grond onder je knieën. Breng nu je aandacht naar je voeten en merk op wat je voelt. Blijf even zo zitten en misschien komen er wel gedachten bij je op. Luister eens naar deze gedachten. Wat vertellen ze? En welk gevoel krijg je hierdoor? Maakt het je onzeker of ga je twijfelen? Misschien denk je wel 'wat ben ik eigenlijk aan het doen?' Gedachten zijn normaal en komen en gaan. De kunst is om je niet te verzetten en de gedachten geen weerstand te voelen, want alles wat je weerstand geeft groeit.

De strijd aangaan met je gedachten en de stemmen door een dialoog te beginnen in je hoofd zijn een minder goed idee, omdat je het niet kunt winnen. Hoor het aan en voel wat de gedachten met je doen. 'Oké ik heb ze gehoord', maar zeg tegen jezelf: 'Ik hoef hier niks mee te doen'. Je gedachten zijn er en wees er maar liefdevol voor, want hoe meer liefde je voelt hoe zachter je zult zijn voor jezelf. Deze stemmen hebben jou ooit willen beschermen tegen kwetsuren, daarom zijn deze stemmen of gedachten kritisch en alert. Meer hierover lezen?

Ik adviseer 'mijn ikken' of de 'Innerlijke criticus ontmaskerd van Hal & Sidra Stone'. In mijn coaching praktijk leer ik mensen zich bewust te worden van deze stemmen en ze op te merken wanneer deze stemmen actief zijn. Soms zijn deze stemmen ontstaan door ervaringen of misschien wel ingrijpende gebeurtenissen. Wanneer men hier last van blijft houden kan ik een methode gebruiken om deze kritische stem definitief te stoppen en de mond te snoeren. Dit kan een vorm van traumaverwerking zijn.



De ouder

Ten eerste de ultieme tip. Denk positief, want dan trek je positiviteit aan. Als je denkt 'ik zal nooit meer slapen' of 'mijn kind zal altijd slecht slapen' dan is dat het gene wat je zult zien. Dit is een van de universele wetten 'de wet van de aantrekking' dus: Denk andersom! 'Ik maak lange nachten'. 'Mijn kind slaapt prima de hele nacht door'. En als je dan nog een tandje bij wil zetten eis je van het Universum dat je door kan slapen en dat je wakkere nachten niet meer accepteert, maar dat je beschikbaar bent voor een goede nachtrust.

Vanuit het oogpunt dat je alles kunt creëren met je eigen mind als je hierin geloofd en op vertrouwd. Dus 'Vanaf vandaag accepteer ik geen wakkere nachten of onderbroken nachten, ik ben beschikbaar voor 8 uur slapen aan één stuk. Wakker worden of slecht slapen accepteer ik niet meer en daar ben ik niet beschikbaar voor'. Of 'Hoeveel uur ik ook zal slapen ik zal uitgerust, met een positieve stemming en opgeladen opstaan en aan mijn dag beginnen'.

Voel je grens en spreek uit je hart. Stel geen tijdslimiet en laat los. Kijk dit een aantal weken aan, door deze zin of een voor jullie situatie passende zin, waarbij je de zin blijft herhalen. Zeg het op voordat je opstaat en voordat je naar bed gaat. Hang het desnoods aan de spiegel op en telkens als je erin kijkt spreek je de zin hardop of in jezelf uit waarbij je jezelf in de ogen kijkt.

Dit geldt overigens voor alles wat je wenst. Je kunt werken met affirmaties waarbij je je onderbewuste aanspreekt. 95 % wat we denken komt namelijk voort uit ons onderbewuste. Weet jij wat er in je onderbewuste afspeelt? Wat ligt hier nog opgeslagen? Weet je dat? Je kunt het zien als een computer of een harde schijf. Het slaat alles op voor waarheid, wat echter niet altijd de waarheid is. Stop er goede positieve zinnen in en herhaal tot je een ons weegt en zie wat het je brengt.

Koester je wrok en heb je negatieve gedachtes over jezelf en/of anderen of misschien loop je rond met schuldgevoelens, boosheid en schaamte?

Vergeef jezelf en je omgeving dan met het Hawaïaanse vergevingsritueel Ho'oponopono. Geschreven door Ulrich E. Duprée. Een andere tip is 'de Helende wandeling' mijn wandel(coaching) kaartenset gebaseerd op dit bestaande vergevingsritueel.

Het volgende wat ik graag zou willen bespreken is dat kinderen ons spiegelen. Verdrietige kinderen, angstige kinderen, boze kinderen, alerte kinderen en onzichtbare kinderen versus verdrietige ouders, angstige ouders, boze ouders, alerte ouders, en onzichtbare ouders. Zie je wat ik doe? Kinderen laten soms onze pijn of moeilijkheden zien. Is de ouder in zijn kindertijd aandacht te kort gekomen, niet gezien of gehoord. Was het angstig en verdrietig of mocht het kind niet verdrietig zijn? Zitten deze gevoelens veilig opgeborgen en is de ouder volwassen geworden zonder deze gevoelens te omarmen en te zien? Dan laat het kind van nu zien waar onze zwakheden zitten of de pijn die nog gevoeld mag worden. Dit zie je terug in het gedrag van het kind. Een alerte baby, peuter, kleuter die niet wil inslapen. Wat is zijn angst en wat kan hij niet loslaten?

Waarom werkt dit dan zo? Omdat het kind ons wil laten groeien en doen ontwikkelen. Als de geworden volwassene verder wil komen in het leven en stappen wil maken dan zijn dit vaak nog zaken die aangeraakt en aangekeken mogen worden. Het zorgt voor heling, maar ook voor groei. Onze kinderen hebben het beste met ons voor. Dat mag je onthouden en liefdevol ontvangen. Een interessante vraag die je jezelf kunt stellen is: hoe heb ik mijn eigen kindertijd ervaren?



Zorgen van de ouder

Ook als de ouder zich veel zorgen maakt kan dit bij het kind terecht komen. Tot 7 jaar is het kind emotioneel verbonden met de ouder en/of verzorgers en kan het kind onbewust de emoties van de ouder en/ of verzorger oppikken en overnemen. Dit geldt ook voor onuitgesproken zaken waar je als ouder of verzorger misschien voor wegloopt of niet onder ogen wil zien.

Tot 2/3 jaar is een kind zeer verbonden met de ouders vooral de moeder (als er een moeder in beeld is) en pikt het kind de gevoelens van de ouder op. Van 0-1.5 jaar is het kind zelfs symbiotisch verbonden, wat wil zeggen dat het kind zijn eigen gevoelens en de gevoelens van de ouder niet kan scheiden. Dus alles wat binnenkomt wordt gevoeld en doorleefd. Een mooie vraag is dan ook voor de ouder, wat speelt er bij mij nu of nog? En van de leeftijd van 0 –3 maanden is de baby één met de moeder of verzorger.

Een baby kan geen onderscheid maken en is totaal afhankelijk en verweven met de ouder of verzorger. Wat een baby afhankelijk en kwetsbaar maakt. En in een geval van eenzaamheid of verlatenheid doodsangst kan ervaren wat opgeslagen kan worden als ingrijpende gebeurtenis.

De baby

De baby kan verschillende ongemakken ervaren. Misschien heeft de baby een spannende bevalling meegemaakt, is de baby gescheiden geweest van de moeder, verloopt het drinken moeizaam of voelt de baby spanningen van de ouders aan. Ook kan het zijn dat de baby in de baarmoeder al spanningen heeft gevoeld van de moeder. Wanneer de moeder stress ervaart kan dit bij de baby terecht komen wat dus ook zichtbaar kan worden nadat de baby geboren is.

De peuter

De peuter gaat op zoek naar grenzen en wenst duidelijkheid en voorspelbaarheid. Doe jij wat je zegt en kan ik van je op aan? Heb je moeite met grenzen, dan zou het kunnen dat de peuter dit laat zien. Ga eens op onderzoek waar jouw persoonlijke grenzen liggen. Kun je ze voelen en herken je ze?

In mijn online programma komt een oefening over grenzen. Mocht je dit interessant vinden houd dan mijn site en de berichtgeving hierover in de gaten.

Grenzen is een onderwerp dat bij een peuter kan spelen, maar er zijn natuurlijk tal van onderwerpen die mogelijk zijn. De wereld van een peuter wordt steeds groter, wat ook spannend kan zijn. Er wordt misschien geoefend met zindelijkheid of misschien gaat je peuter voor het eerst naar een opvang. Tylerend voor een peuter is dat een peuter vaak alles zelf willen kunnen of doen, wat dan soms toch net niet lukt. Dit kan voor frustratie, boosheid, onrust en spanningen zorgen.

Probeer je als ouder in te leven in de belevingswereld van je kind en wellicht kun je in begrijpbare taal uitleggen en benoemen dat je er voor hem bent en dat het ook spannend, eng en lastig is. Een peuter begrijpt stiekem al heel veel.

De kleuter

De kleuterleeftijd is de leeftijd waarin kinderen voor het eerst naar de basisschool gaan. Er kunnen veel veranderingen zijn waar een kind aan zal moeten wennen. Je kunt merken dat een kind een aantal stappen in de ontwikkeling terug kan doen, zoals het weer gaan bedplassen. Je kind kan ergens bang voor zijn, boos zijn, afhankelijk zijn, mopperen of de ouder vaak weer meer opzoeken. Dit is vaak een fase, maar merk je dat deze fase niet overgaat dan kun je altijd een kindercoach of andere hulpinstanties die goed voelen raadplegen.



Elementen die kunnen beïnvloeden

Voeding

Het kan zijn dat er verborgen intoleranties of allergieën zijn bij je kind. Of bij jou en dat het kind jou hierin spiegelt. De kinderen van nu zijn meer gevoelig voor gluten, varkensvlees, E-nummers, koemelk en suiker. Eén vierde van de Nederlandse bevolking is hooggevoelig waardoor zij een gevoeliger systeem en lichaam hebben. Voedingsproducten kunnen meer effect hebben wat voor onrust kan zorgen in het lichaam.

Of deze voedingsmiddelen kunnen voor een hoge(re) zuurgraad zorgen. Wat nadelige gevolgen kan hebben. Meer hierover kun je bijvoorbeeld in het boek van Karin Janssen 'Kinderen bewust opvoeden' lezen. Zeker suiker voor het slapen gaan kan een oppepper geven waardoor een kind juist actief wordt. Zorg voor een goed gevulde buik zodat het kind niet van de honger wakker wordt. Een baby zal sowieso iedere 2/3uur komen voor voeding. Maar een peuter zou dat in principe niet meer nodig moeten hebben.

In veel gezinnen komt het voor dat eetmomenten moeizaam verlopen. Kinderen willen bepaald voedsel niet of hebben een afkeer van bepaald eten. Weet dat sommige kinderen moeite kunnen hebben met bepaalde structuren van voedsel. Meer hierover kun je lezen in de boeken van Jolijn Hendriks, Puur Hoog gevoelig.

Reflux

Reflux en verborgen Reflux zijn aandoeningen die erg lastig kunnen zijn omdat het voor pijn en verdriet kan zorgen. Een baby kan ook hoesten van melk of vloeistoffen die teruglopen. Dit ontstaat doordat de sluitspier van de slokdarm naar de maag nog niet ontwikkeld is. Johannesbroodpitmeel kan helpen of je kindje rechtop houden tijdens en na het drinken, zodat zijn voeding langzaam kan zakken. Mijn advies zou zijn om een specialist te raadplegen, die je wellicht iets kan voorschrijven. Er zijn diverse producten op de markt die worden ingezet voor specifieke ongemakken.

Oorpijn/ oorontsteking

Wanneer een kind regelmatig en terugkerend oorpijn heeft of oorontstekingen heeft zou het kunnen zijn dat er iemand in het gezin is die niet goed luistert. Niet goed luistert naar zichzelf of juist niet naar de partner of de kinderen. Of wat wil diegene niet horen? Het kan natuurlijk ook lichamelijke oorzaken hebben, het onderzoeken van beide mogelijke oorzaken kan een optie zijn.

Opkomende tandjes

Het opkomen van tanden en kiezen kan onwijs pijnlijk zijn. Eerst is er misschien niks aan de hand, maar vervolgens begint je kind te jengelen, te kwijlen, wil het overal op bijten, heeft het koorts en misschien huilt je kind non-stop.

Zeker wanneer het kind gaat liggen kan er een pijnlijke druk ontstaan, waarvan je eerst wellicht dacht dat het een beginnende griep was. Zijn het tanden en kiezen die aan het opkomen zijn, wat het in- en doorslapen kan beïnvloeden.

Er zijn diverse middeltjes op de markt als bijvoorbeeld Chamodent gel en druppels, maar ook kan een klassiek homeopaat hier een helpend middel voor geven. De eerste tandjes komen op wanneer een baby ongeveer 6 maanden oud is. Dit kan eerder of later zijn, maar het volledige melkgebit is gemiddeld rond het 3e levensjaar compleet.

Geopatische belasting

Geopathie is de verzamelnaam voor alles wat met straling en stralingsbelasting te maken heeft. Dit zijn bijvoorbeeld aardstralen, wateraders, GSM, gsm-zendmasten en hoogspanningskabels. Het klinkt misschien gek, maar een kind kan hier onbewust last van hebben. Doordat het kind druk en onrustig is of het niet lekker kan slapen. Je kunt ervoor kiezen om het bed een kwartslag te draaien of het bed aan een andere muur te zetten. Wellicht merk je verschil, maar het is het proberen waard. Een spiritueel coach kan dit ook voor jullie voelen, daarnaast kan een spiritueel coach ruimtes schoonmaken van entiteiten en energieën.

Maanstanden

Ook de standen van de maan kunnen van invloed zijn op het gedrag van kinderen. De energie van de maan als hij vol is heeft mannelijke energie en kan pittig en emotioneel zijn. Zo kan je uitgedaagd worden om zaken los te laten, wat intens kan aanvoelen. Je kunt merken aan je kind dat hij of zij onrustiger slaapt of wat opstandiger gedrag laat zien. Let maar eens op de maanstanden en kijk naar het gedrag van je kind. Wellicht zie je patronen waardoor je er in de volgende cyclus beter op kunt inspelen. Een interessant boek hierover is 'Leven met de maan' van Yasmin Boland.

Wasmiddel

Een kind kan reageren op wasmiddel. Dit kun je uitproberen door Neutral te kopen, zie je verandering bij je kind dan kan het zo zijn dat het allergisch is voor de soort wasmiddel die jullie gebruiken. Een pasgeboren baby heeft sowieso een gevoelige huid, dus het gebruik van wasverzachter en sterk geurende wasmiddelen wordt ook wel afgeraden.

Blauw licht

Tablet kijken of tv kijken kan funest zijn voor een goede nachtrust. Misschien vindt het kind het niet leuk, maar alles went. Misschien valt er wel iets anders leuks te doen voor het slapengaan. Een puzzel leggen bijvoorbeeld. Blauw licht activeert de hersenen en verstoort de aanmaak van melatonine. Een hormoon die je helpt bij het inslapen.

Je eigen telefoon gebruik

Wij zijn het voorbeeld. Ook al is het soms erg moeilijk dat te zijn, zeker met schermgebruik. Hoe lekker is het om even lekker weg te dromen achter je telefoon. Maar het gevaar van het teveel gebruiken van je telefoon is dat je een signaal zou kunnen afgeven aan je kind dat hij minder belangrijk zou zijn of dat het de normaalste gang van zaken is. Wat we als ouder eigenlijk niet zouden willen meegeven. Bewustwording is stap 1. Hoe vaak gebruik je zelf je telefoon en wat vind je daarvan. Wat is je wens voor jezelf maar ook voor je kind?

100% aandacht

Een kind voelt feilloos aan wanneer je niet 100% de aandacht hebt. Een kind kan alles uit de kast trekken om de aandacht wel te krijgen. Een kind gaat namelijk vanuit zijn oerinstinct handelen om te overleven, wat enorm krachtig kan zijn. Wanneer het kind het gevoel heeft dat hij niet gehoord wordt kan een kind gedrag laten zien wat je misschien niet eerder gewend was.

Overdag te weinig slapen

Als je kind nog onder de 2 jaar is zou het kunnen dat je kind meer slaap overdag nodig heeft. Is je kind jengelig, vermoeid en overactief dan is het wellicht over z'n slaap heen. Langer rekken heeft vaak averechts effect. Als een kind te vermoeid is zal het slechter slapen in de nacht. Leg je kind liever iets eerder in bed dan de gebruikelijke tijd. Houd een aantal dagen vol. Patronen moeten soms slijten. Kijk naar je kind als uniek individu, jij als ouder voelt het beste wat je kind nodig heeft. Laat je niet leiden door bakerpraatjes of meningen. Hooggevoelige kinderen hebben vaak geen zin of behoefte overdag te slapen, omdat ze alles willen meemaken. Zorg voor een rust moment. Creëer een rusthoekje, een tent of lees een boek. Valt je kind in de kinderwagen, draagzak of auto wel in slaap dan ga je dat lekker doen. Luister niet naar oordelen van anderen, maar volg je eigen weg en je eigen gevoel.

Te veel prikkels overdag

Het is hartstikke leuk om veel te ondernemen met je kind. Om te spelen, te sporten, naar een hobbyclub, een verjaardagsfeestje en uit eten te gaan. Echter schuilt hier een gevaar wanneer verschillende activiteiten achter elkaar gepland worden, zeker als je kind wat hoger gevoelig is. Wat zou kunnen helpen is om rustige overgangen te creëren. Dit door je kind de tijd te geven om indrukken te verwerken en rustmomenten voor je kind aan te bieden. Ook kan een kind goed spanningen ontladen door te lachen, huilen, springen of zelf te spelen. Daarnaast zou het hebben van eigen tijd het kind kunnen helpen de prikkels van de alledaagse dag te verwerken. Als deze prikkels in het onbewuste van het kind blijven rondspoken kan dit voor onrust in de avond en nacht zorgen.

Verwerken vorige levens

Iedereen heeft hier een eigen visie over, sommige mensen geloven hierin anderen niet. Een mogelijkheid bestaat dat baby's en kinderen in hun slaap vorige levens verwerken tot 7-jarige leeftijd. Wat zou kunnen zorgen voor angsten en verdriet. Je moet hier wellicht voor openstaan of in geloven. Als je hier niks mee kunt laat je het voor wat het is. Als je dit wel interessant vindt of juist vragen over hebt raadpleeg dan eens een spiritueel coach. Die kan je hier alles over vertellen. Een goede kennis van mij Yvonne Bom, spiritueel coach waarmee ik goede ervaringen heb heeft een mooie praktijk en levert verschillende diensten www.thesoulinside.nl. Daarnaast kan zij ook voelen of er sprake is van intoleranties of allergieën. Ook kijkt Yvonne naar entiteiten en energieën die aandacht vragen. Zo zijn er kinderen die op jonge leeftijd entiteiten kunnen zien of soms een onzichtbaar vriendje hebben.

Vaccinaties

Ik denk persoonlijk dat vaccinaties invloed hebben op het algehele systeem, de levensenergie van een jong kind. Het is ieder zijn keus welke beslissing je neemt en ik wil je dan ook zeker nergens van overtuigen, maar dit onderwerp overslaan voelde ook niet goed. Mocht je geïnteresseerd zijn in dit onderwerp, een homeopaat of natuurarts kan veel informatie hierover geven. Een boekentip die ik kan geven is 'Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken, Ziekten & Vaccins nader bekeken. Wist je bijvoorbeeld dat je bij de GGD kunt vragen om een aangepast prikschema? Je kunt er namelijk voor kiezen om de prikken gespreid te geven zodat een kind ze beter kan 'opvangen'. Daarnaast kun je er ook langere periodes tussen laten en de mogelijkheid bestaat daarnaast ook te wachten tot een snotneus of een griepje over is voordat je een prik geeft. De GGD biedt deze informatie niet standaard aan, maar zeker een tip om over na te denken.



Tips & meer

Vaste avond structuur

Fijn om een vaste voorspelbare avondstructuur toe te passen zodat het kind weet waar hij aan toe is. Hoe deze structuur eruitziet kunnen jullie zelf afspreken en misschien wil je jullie kind hier wel bij betrekken. Want als een kind inspraak krijgt kan het idee eigen gemaakt worden, waardoor de bereidwilligheid wellicht hoger ligt. Probeer deze gemaakte avondstructuur dan ook vast te houden. Je zou mijn spel 'Wat ik wens' kunnen uitproberen wanneer je meer afspraken en regels samen met je kind zou willen maken. Dit spel bestaat uit 32 kaartjes met verschillende onderwerpen, wat je in je gezin zou kunnen bespreken. Het spel heeft alle thema's in huis om gezamenlijk tot een compromis te komen. Meer hierover lezen? Raadpleeg dan het boek 'Luisteren naar kinderen' zie bronvermelding.

Je kunt ook dezelfde woordjes gebruiken zodat de baby/peuter de associatie legt met gaan slapen. 'Ga maar lekker slapen', 'Het is tijd om te slapen', 'Ga maar lekker liggen'. 'Slaap maar lekker'. 'Welterusten'. Wellicht gebruiken jullie al deze woordjes of zinnen al, maar goed om hiervan bewust te zijn. Een kind kan zich hierdoor veilig en vertrouwd voelen.

Duidelijkheid zorgt vaak voor veiligheid. Ook al sputtert je kind tegen, hij of zij vindt het uiteindelijk fijn te weten waar het aan toe is. Wil je meer lezen en zoek je een goed en informatief boek over structuur dan is wellicht 'Hoe breng ik mijn kind (en mezelf) structuur bij, geschreven door Wendy Peerlings' een aanrader om structuur in het gezin aan te brengen.

Grenzen

Een kind opvoeden zonder grenzen is een illusie. In de vorige eeuw werd de zogenaamde 'Laissez-faire methode' gebruikt waarin het kind volledig werd losgelaten. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat deze opvoedingsstijl meer negatieve effecten heeft dan positieve. Jij als ouder bent de kapitein op het schip. Jij leidt, zonder autoritair, te toegeeflijk of te verwaarlozend te zijn. Een democratische opvoedstijl heeft voordelen, omdat je altijd vanuit de verbinding in contact bent.

Je geeft het kind keuzemogelijkheden, je laat het kind zelf nadenken en je zet je in om samen tot een compromis of oplossing te kunnen komen. Los niet te snel alle problemen van je kind op, maar heb vertrouwen dat je kind vindingrijk zal zijn. Stimuleer je kind zelfredzaam te zijn.

Stiekeme dingen doen

Als een kind vaak stiekeme dingen doet, dan zou het kunnen zijn dat het aandacht nodig heeft en echt gezien wil worden. Of hij laat iemand zien dat diegene juist aandacht mag krijgen. Een kind kan ook jaloers zijn op een broertje of zusje en daarom stiekeme dingen gaat doen.

Wegloopmethode

De wegloopmethode houdt in dat je aanwezig blijft bij het kind totdat het in slaap valt. Je kunt om te beginnen dicht bij je kind zijn bed gaan zitten en jouw vaste woordjes en zinnen gebruiken wanneer het kind weer begint te babbelen. Bijvoorbeeld; 'Ga maar lekker slapen'. Zorg er ook voor dat je partner dezelfde woordjes en zinnen gebruikt die bij jullie passen.

Het afwisselen tussen de ouder kan helpend zijn om je kind in slaap te laten vallen bij beide ouders. Mocht een van de ouder een keer niet thuis zijn levert dit wellicht niet direct problemen op. Als je merkt dat je een stapje verder kunt dan ga je een eindje verderop zitten en je herhaalt de zinnen. Laat weten dat je er bent en stel gerust dat hij of zij lekker kan gaan slapen. Mocht het toch op huilen uitdraaien stel het dan vooral gerust en begin van voor af aan.

Zorg ervoor dat het kind zich veilig en geborgen voelt. Laat een kind alleen huilend in slaap vallen als je zeker weet dat het een methode is voor je kind om in slaap te vallen. Je kunt dit soms aan het soort huilen horen, maar merk je dat je kind overstuur is dan troost je het. Mocht je het niet meer zien zitten of je raakt zelf overstuur, vraag dan iemand om hulp. Blijf niet aanmodderen, want als jij zelf overstuur bent voelt je kind dit ook.

Iedere 3 dagen dat het beter gaat verleg je weer je grens en ga je steeds wat verderop zitten en uiteindelijk sta je wellicht op de overloop. Rommel wat op de gang of verzet je stoel.



Een baby kun je ook laten weten dat je er bent door 'ssssss...ssssss' te zeggen. Dit klinkt net als de baarmoeder en kan soms voor een ontspannen gevoel zorgen. Er zijn ook diverse knuffeltjes op de markt die deze geluiden nabootsen, evenals het geluid van een kloppend hart. Een baby heeft 9 maanden deze geluiden gehoord en kunnen geruststellend werken. Vier iedere dag dat het beter gaat en geef de moed niet op.

Mooi is om van jongs af aan de baby te leren om zelf in een bedje te slapen. Een kinderwagen in de huiskamer of een bedje boven in een donkere kamer. Natuurlijk is het heerlijk als je pasgeboren baby op je slaapt en dit is ook goed voor de hechting. Maar na een aantal weken kun je proberen als je ziet dat je baby moe wordt, net voordat het in slaap gaat vallen, je de baby uit je armen in zijn bedje, wieg of wandelwagen te slapen leggen. Zo leert het zelfstandig in slaap te vallen en te slapen. Je zult hier heel veel profijt van hebben, mocht je handen nodig hebben voor iets anders, om te werken of voor een ander kind te zorgen.

Zo kun je wanneer de baby slaapt bijvoorbeeld zelf je rust nemen, het huishouden doen of spelen met een ander kind. Wat betreft het huishouden, wees mild voor jezelf. Zeker in de tropen jaren is het belangrijk dat je goed je rust neemt en dan komt dat huishouden wel weer. Mocht je het kunnen betalen kun je ook iemand inhuren die je huishouden wil doen.

Het is begrijpelijk dat sommige ouders ervoor kiezen dat hun kind bij hen op de kamer slaapt. Uit recent onderzoek is ook gebleken dat het positieve effecten heeft wanneer de baby, totdat hij 6 maanden oud is bij de ouders op de kamer slaapt. Je kunt zelf het beste voelen wat voor jullie het prettigst is. Je kunt de baby horen en je kunt sneller inspelen op de smakgeluidjes van een baby wanneer hij honger heeft.

Zo hoeft de baby niet helemaal wakker te worden als hij honger of een vieze broek heeft om jullie wakker te maken en kan de baby sneller weer in slaap vallen. Een baby voelt zich geborgen wanneer het bij jullie op de kamer mag slapen. Sommige ouders kiezen voor een co- sleper, een bedje wat aansluit op het ouderlijke bed. Er zijn ook ouders die ervoor kiezen een baby bij hen in bed te laten slapen.

De eerste weken ben je moe van de bevalling en de wellicht onderbroken nachten. Raadzaam is dan ook een pasgeboren baby naast jullie in een wiegje of co-sleper te laten slapen. Er wordt ook geschreven dat de baby goed aanvoelt wanneer het wil drinken als het naast de mama slaapt. De melkproductie wordt meer gestimuleerd en ook zou dit samen slapen erg natuurlijk zijn, zoals goed voor de hechting. Zelf zou ik dit samen slapen doen als ze wat ouder zijn en dat er minder gevaar is voor verstikking. Lees goed de veiligheidsvoorschriften over veilig samen slapen.

Het heeft zeker voordelen, maar ook nadelen. Een nadeel is bijvoorbeeld dat een baby niet leert zelfstandig op zichzelf te slapen en een kind dit dus dan ook zou kunnen verlangen als het wat ouder wordt. Dit hoeft niet altijd zo te zijn. Volg vooral je gevoel en trek je eigen plan en zorg ervoor dat je weet wat de veiligheidsvoorschriften van veilig samen slapen met een baby/ kind zijn.

Sommige baby's vanaf 6 maanden kunnen ook baat hebben bij een knuffeltje. Ze hechten zich aan de knuffel wat geborgenheid geeft wanneer deze knuffel bij hen is. Let op dat een knuffel veilig gebruikt wordt in een bedje. Raadzaam is om een knuffel in bed te gebruiken nadat een baby 6 maanden oud is. Zie ook het boek 'Lekker slapen zonder huilen, E. Pantley', voor de veilige slaapprocedures met baby's en kinderen.

Zuigen

Probeer je kind niet zuigend in slaap te laten vallen. Het is logisch dat je dit hulpmiddel aangrijpt, maar het inslapen zal soms gekoppeld worden aan zuigen: Tutzuigen, fleszuigen of borstzuigen. Je kunt het object uit het mondje halen, net voordat de baby in een diepe slaap valt. Misschien zit je niet te wachten om 3 keer in de nacht een speen te zoeken. Of je borst tevoorschijn te toveren om je kind weer te laten inslapen.

Kinderen die duimzuigen of een tut in hun mond hebben kan soms ook gerelateerd worden aan sussen, een zoethouder, zich niet kunnen of durven uitten, zich angstig voelen en zichzelf moeten of willen troosten. Je kunt er als ouder opletten welke beweegredenen je kind zou kunnen hebben om op iets te zuigen.



Om een object uit het mondje te halen steek je een pink zachtjes naar binnen in de mondhoek of druk je op de onderkin zodat het mondje opengaat 'Lekker slapen zonder huilen, E. Panley'.

Leg je kind eventueel halfslappend in bed. Wordt het weer wakker begin dan opnieuw met datgene waar het van in slaap valt. Het is soms heftig maar wie volhoudt zonder boos te worden wint jarenlang avonden voor zichzelf. Probeer eens zonder dat het kind al slaapt, je kind weg te leggen en laat het zelf in slaap vallen. Gaat het kind huilen, troost het dan. Veiligheid en geborgenheid zijn nummer 1 basisbehoeften. Deze zorgen voor een goede hechting. Als een kind gezond gehecht is heeft dit vele positieve voordelen voor de toekomst. Een van de voordelen is dat een kind een groter zelfvertrouwen heeft en een gezond gevoel van eigenwaarde ontwikkelt.

Verschillende wetenschappers hebben aangetoond dat wanneer je een baby alleen laat huilen dit zijn vertrouwen kan schaden en het kind angstig kan maken. De baby maakt meer cortisol aan wanneer zijn stressniveau stijgt, wat zijn ontwikkeling mogelijk nadelig kan beïnvloeden. Je zult op de proef gesteld worden met 'ben je er nog steeds voor mij?' Als het kind vertrouwen heeft in jou als opvoeder zal het vanzelf los gaan laten, waardoor het zelf in slaap zal durven vallen. Het is niet altijd makkelijk, soms denk je waarom dit jou moet overkomen maar heb vertrouwen dat er ineens een dag komt dat er weer rust zal zijn. Houd vol lieve ouder je doet het zo goed!

Zorg goed voor jezelf, ga er regelmatig op uit, doe leuke dingen, zorg voor oppas of een extra dagje vrij, schakel hulp in als je aan je grens zit, neem een vriend, vriendin of familielid in vertrouwen en deel je hulpvragen of opvoedingsmoeilijkheden. Gedeelde smart is halve smart.

Borstvoeding

Het is fijn als een moeder borstvoeding wil en kan geven. Let erop dat wat je eet of drinkt bij de baby terecht kan komen. Zo zorgen cafeïne voor een opwekkend gevoel bij de moeder, maar ook bij de baby of de peuter/ dreumes. Ook dit kan het inslapen en doorslapen beïnvloeden.



Evenals het gebruik van alcohol, tabak & verdovende middelen, chocolade, koolsoorten, knoflook & kruiden, melkproducten en cacao.

Wanneer de baby bij de moeder aan de borst drinkt en de moeder kijkt op de telefoon of wordt blootgesteld aan stress dan kan het natuurlijke melkproductie systeem in de war worden geschopt. Wanneer de baby voelt dat de moeder stress ervaart op het moment dat de baby drinkt, dan kan de baby ervaren dat dit wordt veroorzaakt door borstvoeding. De baby legt hierdoor een verbinding dat borstvoeding niet prettig zou zijn, terwijl het gevoel eigenlijk door iets anders wordt veroorzaakt.

Een externe factor, stress of een mediabericht wordt aan de baby doorgegeven als zijn/haar gevoel. Wees voorzichtig met stressfactoren in de buurt van je baby en zeker tijdens het geven van borstvoeding. Maak er een prettig en ontspannen moment van, wat ook voor de moeder erg waardevol en belangrijk kan zijn. Huid op huidcontact met een baby is goed voor de hechting, wat je tijdens het geven van borstvoeding hebt. Kijk je baby in de ogen als hij wakker is, wat zorgt voor verbinding en dat je hem echt ziet. Pak zijn vingertje en geniet van jullie moment, want voordat je het weet drinkt je kindje uit een beker.

Als je kindje wat ouder is, na 6-8 maanden kun je ook anijsmelk of warme melk geven. Behalve bij een lactose of koemelk intolerantie/ allergie. Anijsmelk of warme melk kan je kind een slaapmutsje geven. Of een lekkere fles met pap voor het slapen gaan kan je kind een volgevoel geven waardoor het minder snel wakker zal worden van de honger.

Inbakeren

Een baby heeft nog geen controle over zijn armen en benen en als een baby slaapt kan hij zichzelf wakker slaan. Je kunt overwegen je baby in te bakeren met een doek of een slaapzak. Er zijn diverse inbakerdoeken en inbakerslaapzakken op de markt die heel erg gebruiksvriendelijk zijn. Fijn voor de baby maar ook fijn voor de ouder. Laat je goed informeren en lees je goed in voor het gebruik van een doek of zak, er zijn namelijk ook risico's. Als je baby begint met omdraaien kan het voor verstikking zorgen, omdat je baby dan geen bewegingsvrijheid heeft zijn buikligging op te vangen.

Daarnaast kun je een doek ook te strak trekken of kan het tijdens een slaapje los gaan zitten wat ook voor vervelende situaties kan zorgen. Laat een deskundige het gebruik van een doek voordoen of kijk op youtube hoe je dit precies doet. Daarnaast kun je krabwantjes gebruiken mocht je baby zichzelf krabben tijdens het slapen. Let ook hier weer op de veiligheid ervan. Krabwantjes die de baby in zijn mond kan doen zijn een minder goed idee.

Huilen

Vaak als een baby of kind huilt zijn wij geneigd direct te sussen, te wiegen en te troosten zodat het ophoudt te huilen. Misschien omdat het vervelend in de oren klinkt of dat je vindt dat je kind niet moet zeuren of zich niet moet aanstellen. Een kind zoekt vaak redenen om te kunnen huilen die eigenlijk niet de hoofdredenen zijn van het huilen. Het kan zijn dat een kind iets heeft meegemaakt wat het dwars zit of er dat er veel spanning in zijn lijf zit. Als je het stuk op pagina 4 over de ouder gelezen hebt kan het ook zo zijn dat het verdriet van de ouder is. Huilen is gezond, schoont en klaart op. Opgeslagen verdriet of verdriet wat niet tot uiting mag komen, kan als trauma opgeslagen worden.

Een kind of baby huilt nooit voor niks of zomaar. Houdt je baby of kind vast terwijl het uithuilt en wees lief en zorgzaam. Als je het gevoel hebt dat het je te veel is, schaam je dan niet en durf om hulp te vragen en laat je partner het overnemen. Om hulp vragen is geen teken van zwakte, maar juist enorm dapper.

Wanneer er meer aan de hand is dan alleen spanning ontladen en je kind lijkt ergens pijn of last te hebben, laat je baby of kind dan altijd onderzoeken wanneer je het niet vertrouwt en durf naar je intuïtie te luisteren.

Uiten van gevoelens en emoties

Het uiten van gevoelens en emoties kan gezien worden als basisbehoeften, wanneer er geen gehoor wordt gegeven aan het kunnen uiten van je gevoelens en je emoties kan het gaan stapelen wat voor frustratie en boosheid kan zorgen. Voor zowel het kind als de ouders is het altijd een goed idee om stil te staan bij wat er gevoeld wordt. Je kunt als ouder een uitlaatklep zoeken in een bepaalde sport of activiteit. Misschien is dat door het beoefenen van yoga, een kracht of vechtsport, door de natuur op te zoeken en te gaan wandelen.

Of er met iemand over te praten die je vertrouwt. Misschien is het wel voldoende om je boosheid te uiten door met een stok op een boomstam te slaan of hout te gaan hakken. Je kunt je kind nabijheid bieden wanneer het boos en gefrustreerd is door 'aanwezig te zijn', soms hoeft je niks te zeggen en er alleen maar 'te zijn'. Door je kind te ondertitelen en te benoemen hoe het eventueel zou kunnen voelen, kan een kind zich begrepen voelen en kunnen de gevoelens doorvoeld worden. Een boekentip die ik wil geven is 'Huilen, boos zijn, ruzie' van H van Hasselt- Mooy.

Edelstenen & kristallen

Er zijn verschillende edelstenen en kristallen die een positieve bijdrage kunnen leveren aan het in en doorslapen van kinderen. Daarnaast kan de werking rustgevend en kalmerend zijn. Ook kunnen edelstenen de werking van geopathische straling verminderen door een steen bij de router/ wifi versterker te leggen of op de slaapkamer van je kind. Geopathie is de verzamelnaam voor alles wat met straling en stralingsbelasting te maken heeft. Het kan ook zijn dat je kind bepaalde gedragingen laat zien als bijvoorbeeld verlatingsangst of onzekerheid. Ook dan kun je de steen hierop uitkiezen. Ben je nieuwsgierig welke steen of kristal het beste bij jullie situatie past? Er zijn diverse boeken hierover te vinden op internet of de bibliotheek. Bovendien is er best veel hierover online beschreven.

Osteopathie

Het kan ook zijn dat er in het lichaam van je kind iets niet helemaal lekker zit na de bevalling. Zelfs na een keizersnede kan dit het geval zijn. Het kan geen kwaad je kind na te laten kijken bij een osteopaat gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen. Een osteopaat gebruikt een zachte methode om het lichaam zichzelf te laten herstellen. Je kunt het ook wel zien als een duwtje in de goede richting. Maar het kan ook voorkomen dat er iets vast of scheef zit bij het kind waardoor het wellicht pijn en verdriet heeft. Een echte aanrader om je kind nadat hij bijvoorbeeld 1-2 weken oud is te laten behandelen bij een osteopaat.



Chiropractor

Sommige mensen zweven bij een behandeling van een Chiropractor. Een Chiropractor werkt aan de verbetering van de bewegingsmogelijkheden van wervels en spieren. Tijdens de zwangerschap en de bevalling kunnen lichamelijke problemen ontstaan die een Chiropractor zou kunnen oplossen. Er zijn Chiropractors gespecialiseerd in het behandelen van baby's en kinderen. Belangrijk is om je goed te verdiepen in de verschillende behandeltechnieken en om een betrouwbaar en gecertificeerde behandelaar te vinden.

Klassieke homeopathie

Een klassiek homeopaat werkt op de levenskracht/ levensenergie van de mens. Ieder mens heeft een levenskracht/ levensenergie. Een klassiek homeopaat kijkt naar het algehele beeld en stelt vragen om het juiste passende middel te vinden voor tal van klachten en problemen. Ik heb in mijn omgeving veel positieve effecten mogen ervaren van Klassieke homeopathie. Ook het inzetten van deze methode heeft voor nachten doorslapen gezorgd. Het is zeker een aanrader, maar kijk vooral wat bij je past. En let erop dat een klassiek homeopaat is aangesloten bij de NVKH, de Nederlandse Vereniging van Klassiek Homeopaten.

Natuurgeneeskundige

Een natuurgeneeskundige werkt weer op een andere manier dan een klassieke homeopaat. Wat ik hiervan wil delen is dat sommige natuurgeneeskundigen door middel van bio-resonantie kunnen meten of je kind een intolerantie of een allergie heeft. Heel erg nuttig en waardevol dit op een natuurlijke en pijnloze manier te kunnen meten.

Traumaverwerking

Traumaverwerking is helend voor de mens en de ziel. Als er trauma's liggen opgeslagen kunnen die van generatie tot generatie worden doorgegeven. Vaak onbewust en de mogelijkheid bestaat dat deze tot uiting komen bij het kind. Trauma's zijn namelijk vaak op cellulair niveau opgeslagen. Welke patronen waren er in jullie familie? Bijzonderheden of gebeurtenissen? Dood of ziekten? Wanneer het thema is aangekeken kan het afvlakken.

Thema's komen net zo vaak terug totdat wij ons ervan bewust worden. Of totdat wij gaan inzien dat wat ons kind laat zien eigenlijk ons eigen innerlijke kind is.

Het innerlijke kind wat in ons huist wordt vaak vergeten, maar blijft altijd een onderdeel van wie wij zijn. Misschien laat je kind opstandig gedrag zien wat eigenlijk nog van jouw innerlijk kind is. Of misschien is je kind altijd uit op avontuur, wat zou dat over jou kunnen zeggen? Super interessant om dit te onderzoeken door met iemand hierover te kletsen of een coach te bezoeken. Als je meer wil lezen over het helen van je innerlijke kind, dan kan ik de boeken van Susanne Huhn aanraden.

In mijn praktijk geef ik diverse vormen van traumaverwerking, die voor heling kunnen zorgen. Naast dat ik online trainingen aanbied werk ik één op één met kinderen, jongeren en volwassenen. Vraag me gerust naar de mogelijkheden wanneer je op zoek bent naar een doeltreffende methode van traumaverwerking.

Om hulp vragen is geen zwakte maar juist een cadeautje aan jezelf. Het geeft je de mogelijkheid verder te groeien en jezelf op persoonlijk vlak te ontwikkelen. Datzelfde geldt voor trauma's, het woord roept iets van zwaarte op. Uiteindelijk gaat het om wondverzorging. Als je een sneetje hebt in je lijf, verzorg je dit als het goed is ook. Soms heb je een wond overgehouden aan een gebeurtenis of situatie of een terugkerend thema in je leven. Dit is niks om je voor te schamen, maar mooi juist om dit aandacht te geven.

Er wordt wel eens gesproken over het toepassen van traumaverwerking op baby's en kinderen. Ik denk dat de visie qua hulpverlener hierover kan verschillen, maar doe vooral wat goed voelt. Wat ik je wil meegeven is het volgende. Een trauma bij de geboorte zegt meer over de thema's van de ouder (vaak de moeder) die nog niet aangekeken zijn, dan van het kind. Traumaverwerking uitvoeren op een baby is naar mijn idee geen goed idee. Als het trauma bij de ouder is aangekeken en geheeld, dan heelt het vanzelf bij de baby en het kind. Laat je in dit geval goed voorlichten door specialisten, dan heb je ook nog een verschil in visie tussen regulier en alternatief. Waar doe je goed aan? Het begint vaak bij de ouder, hoe moeilijk en pijnlijk dit besef soms ook is.

Doodgeboorte broertje, zusje

Wanneer een kind in het gezin doodgeboren is of komt te overlijden dan kan dit van invloed zijn op de andere kinderen of het kind wat erna komt. Het kind draagt onbewuste gevoelens mee van het kindje dat er niet is. Het kan zich niet op de juiste positie voelen doordat het overleden kindje zijn plek niet kan innemen, waardoor de andere kinderen een plek vervullen die eigenlijk niet van hen is. Dit kan voor levenslange wrijving zorgen, omdat je het gevoel hebt dat het niet klopt. Het kind kan ontstemde gevoelens hebben, het gevoel hebben dat er iets niet klopt, boze gevoelens ervaren en het kind kan het verdriet van de ouders haarfijn aanvoelen. Wanneer ouders hun verdriet niet kunnen uitten kan dit als een zwaarte boven het gezin hangen.

Je plek in het gezin is van grote invloed op je verdere bestaan. Mocht je meer willen lezen dan is 'Je plaats in het gezin, van Linda Blair' een aanrader.

Geurtje in bed van de ouder

Als een dreumes 1.5-2 jaar is kan het opmerken dat hij een individu is en dus niet vastzit aan de ouder. Waardoor hij zich ervan bewust is dat de ouder ook weg kan zijn. Dit kan voor grote angst en paniek zorgen. Vaak zit het kindje dan volgens de 'Oei ik groei' in sprong 10. Een baby is wanneer hij geboren is symbiotisch verbonden met de moeder. Wat langzaam afneemt tot het 3 jaar is. Rond de 1.5 jaar komt het besef dat het niet meer één is wat kwetsbaar kan aanvoelen.

Wat je dus zou kunnen doen is een gedragen T-shirt of hemdje goed aan de knuffel van je kindje te knopen. Pas goed op met rondslingerende slierten of materialen. Het goed vastmaken is van uiterst belang. Een kind kan hierin verstrikt raken waardoor de gevolgen niet zijn te overzien. Let dus goed op wat je in het bed van je kind legt. Je zou een t-shirt ook eventueel onder het hoeslaken kunnen leggen. De geur geeft herkenning als het kindje slaapt. De geur is bij het kindje en het kindje denkt onbewust dat je naast hem slaapt. Je kunt ook het bed van je baby tegen de muur zetten waar jullie bed staat. Een baby of kind kan jouw energie door de muur heen voelen.

Gedimd licht bij het voorlezen

Wat helpt is voor het slapen gaan voor te lezen uit een boekje met gedimd licht. Dit stimuleert de aanmaak van melatonine en helpt met de overgang van dag naar nacht. Kinderen kunnen moeite hebben met deze overgang. Maak die zacht en rustig. Zorg dat je er volledig bent en neem de tijd je kind in bed te leggen en de dag positief af te sluiten. Vervolgens wens je je kind welterusten en doe je het licht uit. Een donkere kamer helpt een kind dieper en vaster te slapen.

Visualisatie of meditatie

Door te mediteren krijg je meer grip op je gedachten, verbeter je je focus en concentratie, creëer je meer zelf compassie, slaap je beter in en door en kunnen je emoties meer in balans komen. Dagelijks mediteren heeft vele positieve voordelen op je gezondheid en brengt je in contact met je innerlijk weten, de bron. Voor een kind kan het vooral veel rust en ontspanning zorgen, daarnaast kan het een gevoel van veiligheid en geborgenheid bieden. Wanneer je net voor het slapen gaan een ontspannen meditatie en/ of visualisatie voorleest kan het in een ontspannen wellicht diepe slaap vallen. Er zijn diverse leuke boekjes op de markt met kinder visualisaties en/ of meditaties, bijvoorbeeld: 'Relax Kids' van Marneta Viegas, 'Stil zitten als een kikker' van Eline Snel en 'Meditaties voor kinderen en tieners' van Femmy Brug.

Yoga

Door het beoefenen van yoga creëer je meer innerlijke rust, verhoog je jouw bewustzijn en leer je jouw lichaam kennen waardoor je eerder de signalen kunt oppikken die je lijf je geeft. Daarnaast kan het een positieve bijdrage leveren aan het beter in- en door kunnen slapen. Yoga kan verschillende positieve effecten hebben op je gezondheid, namelijk: het stimuleren van de bloed-circulatie, het verbeteren van je lichaamshouding, het verbeteren van de zuurstofopname, het versterken van je spieren en daarnaast werkt yoga bloeddruk verlagend. Het samen met je kind yoga beoefenen kan heel erg leuk en verbindend werken. Het kan je kind helpen meer innerlijke rust te krijgen, te ontspannen, te ontspannen en emoties te voelen en los te laten.

Daarnaast kan het een positieve bijdrage leveren aan het zelfvertrouwen van je kind. Yoga kan een rustige activiteit zijn voor het slapengaan.

Overgangsobject

Een overgangsobject is een object wat een kind uit vrije wil kiest om de overgang van dag naar nacht te maken. Of bijvoorbeeld van thuis naar elders te gaan. Het overgangsobject is een persoonlijk object waar het kind graag mee speelt en wat dan bij het kind is. Het kind hoeft het niet alleen te doen, maar heeft iets bij zich wat hem kan steunen. Het zou overgang iets kunnen vergemakkelijken.

Douchen

Wanneer een kind thuiskomt na een lange (school) dag, spelen met vriendjes en verplichtingen kan een kind nog vol indrukken zijn. Dit kun je ook wel prikkels noemen of soms plakken er nog energieën aan je kind die niet van hem zijn. Deze prikkels, energieën of welke naam je er ook aan geeft zitten in de aura van je kind. De aura van een mens is het energieveld wat om ieder levend organisme zit. Wij bestaan uit energie en alle energetische stromingen die in je fysieke lichaam aanwezig zijn zorgen voor een energetisch lichaam om ons fysieke lichaam heen.

Je reinigt de aura van je kind onder andere door onder de douche te gaan. Zo gaan ze lekker schoon naar bed en slapen ze vaak rustiger en dieper. Ook zijn er diverse sprays op de markt, zo verkoopt Karin Janssen de Kindigo spray. Ik gebruik zelf deze spray na een coaching sessie of traumabehandeling in mijn praktijk. Ik visualiseer tegelijkertijd, met een liefdevolle intentie, dat de ruimte wordt schoongemaakt en gereinigd. Doordat ik mezelf inbeeld dat oude en negatieve energieën door de deur en/ of het raam vertrekken.

Wanneer je als ouder onder de douche staat en je wil dit ook eens proberen? Visualiseer dan dat je alle negatieve indrukken, ballast en opgedane prikkels van je afspoelt. Je kunt je ook inzepen met zout (dit mag gewoon hele goedkope keukenzout zijn, ik koop zelf een kg zout voor 0.65 cent bij de Jumbo) en dit 3 minuten laten inwerken. Je kunt er ook voor kiezen om 1/ 1.5 kg zout in bad



te doen en hier lekker in te gaan liggen. Het reinigt je energetische lichaam, schoont op en je kunt zelfs mooie manifestaties creëren als je daar zo lekker in bad ligt. Bijvoorbeeld hoe je de volgende nacht heerlijk gaat slapen! De helende kracht van water is bijzonder te noemen en mocht je hierover meer willen lezen zou je eens de boeken 'Water weet het antwoord' van Masaru Emoto of 'De helende krachten van water' van Charlie Ryrie of 'De spiritualiteit van water' van Marcelo Barros kunnen lezen.

Liefde en geborgenheid

Een kind wenst liefde en geborgenheid, altijd en onvoorwaardelijk. Een kind wil zich geliefd voelen en het gevoel krijgen dat het er onvoorwaardelijk mag zijn zoals hij of zij is, met alles wat hij of zij in zich heeft. Sommige kinderen laten bepaald gedrag zien met de bedoeling ons te spiegelen. Kinderen willen ons laten groeien zodat wij verder komen in het leven. Dat besef, dat zij er voor ons willen zijn en het beste met ons voor hebben. Dat heet loyaliteit, waarbij sommige kinderen ver kunnen gaan om de liefde en aandacht van een ouder op te vangen. Een kind wil bij jou zijn, een groter geschenk bestaat niet. Toch? Belangrijk is dat welke zorgen de ouder ook heeft, dat het kind gewoon kind mag en kan zijn. Het kind staat en leeft niet in dienst van de opvoeder, maar mag zich vrij voelen te ontwikkelen tot de individu die hij of zij wil zijn en worden.

Een boekentip die ik je wil geven is 'Laat je kind niet los, van Gordon Neufield & Gabor Maté'. Waarin het belang van een gezonde hechting wordt beschreven. Hier kun je tips lezen hoe je ervoor kunt zorgen dat kinderen op de ouder georiënteerd zijn en blijven, in plaats van op hun leeftijdsgenoten. Georiënteerd zijn op leeftijdsgenoten kan grote negatieve gevolgen hebben.

Help je kind wanneer het kind om hulp vraagt, wees vriendelijk en begripvol. Behandel je kind zoals je zelf ook behandeld zou willen worden. Wees duidelijk en consequent, maar sta open voor een middenweg en een compromis. Laat kinderen meedenken en meebeslissen, zodat zij zelf het gevoel hebben dat zij ertoe doen en dat zij ook wat te zeggen hebben. Geef bijvoorbeeld een 3 en 4-jarige een keuze uit 2 opties, wat je naarmate de leeftijd vordert kunt uitbreiden.

Als een kind huilt pak het op en troost het. Het is een vorm van spanning

ontladen en daar heeft hij de ouder voor nodig. En bovenal knuffel je kind als het kind dit verlangt. Er gaat niks boven de warmte en de liefde van een welgemeende knuffel. Knuffelen is van belang bij een gezonde ontwikkeling van het jonge kind. Knuffel je kind niet of houdt je kind niet langer vast wanneer een kind dit niet wil. Een kind zal zelf aangeven of het geknuffeld wil worden of niet. Probeer het niet op jezelf te betrekken wanneer een kind geen knuffel wil en twijfel niet aan jezelf of dat je een goede ouder ben. Je bent een goede ouder!

Sorry zeggen

Ook een ouder maakt wel eens een foutje of zegt iets wat eigenlijk niet voor kleine oren bestemd is. Uit op tijd je eigen boosheid op een geschikte manier zonder dat je kinderen dit zien. Je kunt bijvoorbeeld op een sport gaan waar je een uitlaatklep hebt. Of je gaat een rondje wandelen zodat je kunt ontspannen. Ga na wat er in jou getriggerd werd waarvan je zo boos werd of waardoor je zei wat je zei. Observeer de situatie en kom altijd bij je kind terug op een vervelende gebeurtenis. Een ouder mag sorry zeggen en benoemen dat wat hij deed niet óke was. Zo leert het kind van de ouder dat fouten maken menselijk is, zolang je welgemeend sorry kunt zeggen.

Manifesteren

Op pagina 2 heb ik een korte beschrijving gegeven over het manifesteren van een goede nachtrust. Hier wil ik nog graag bij stilstaan.

1. Spreek je wens uit. Bijvoorbeeld ik word iedere ochtend uitgerust wakker.
2. Hoe voelt het als dit zou uitkomen?
3. Zie het voor je als dit uitgekomen is.
4. Geloof, vertrouw en verwacht dat dit jouw realiteit zal zijn.
5. Laat de controle los en stop met zoeken

Leg de komende dagen/ weken de focus op je wens en hoe het voelt als het al uitgekomen is. Hoe zou je je dan voelen? Wat zou het je opleveren? Hoe gedraag je je dan? Zie jezelf in het plaatje voor je en roep dit beeld en deze gevoelens meerdere keren per dag op.

Deze oefening kun je op alles toepassen wat je maar wenst. Het kan zijn dat je op bepaalde onderwerpen een blokkade hebt zitten door onverwerkte gebeur-

enissen of overtuigingen die je bent gaan geloven. Dat je het bijvoorbeeld niet waard bent om gelukkig, uitgerust of geliefd te zijn.

Accepteren

Wanneer je alles geprobeerd hebt en je ten einde raad bent, je niet meer weet hoe je het moet aanpakken, laat dan even de controle los en probeer te accepteren dat dit de situatie is. Leg je erbij neer en doe wat er binnen je mogelijkheden ligt. Als dat is dat je kind tussen in, boven op je of bij je op de kamer slaapt op een matras, accepteer dat dan. Weet dat als ze 16 zijn ze echt niet meer bij jou op de kamer willen slapen. Alles is een fase en soms duren de fasen wat langer, maar aan alles komt een eind. Koester de mooie momenten samen met je kind of baby en geniet van zijn aanwezigheid, want ook een kind blijft niet klein. Raadzaam is om hulp te vragen wanneer je er doorheen zit en je tijd voor jezelf nodig hebt. Wellicht kan je kind een dag (extra) naar de opvang of is er een ouder, familielid of buur die je graag zou willen helpen.

Rust

Het thema rust komt ook regelmatig voor binnen gezinnen. Er zijn tal van activiteiten te bedenken die gezinnen van nu voorgeschoteld krijgen. Van sporten tot hobby's en allerlei andere zaken die 'moeten'. De vraag die je jezelf kunt stellen is, van wie 'Moet' ik dit eigenlijk allemaal? Is dat ook echt daadwerkelijk nodig? Wie probeer ik hiermee tevreden te houden? Soms kom je erachter dat je al deze dingen van jezelf moet of dat je denkt dat anderen dat wel zouden moeten vinden. Blijf bij jezelf en blijf voelen wat goed voelt.

Het is logisch dat kinderen graag van alles willen. Jij als ouder bent de kapitein op het schip, waarbij je mag sturen. Laat je kind niet verdrinken in alles wat moet en mogelijk is. Breng structuur aan waar het kan en wees duidelijk. Beslis samen en maak samen een nieuw weekschema, je kind zal het erg leuk vinden om dit samen te maken.

Mijn verhaal

Ik heb dit e-book niet voor niets geschreven, ik wil jou de informatie geven die ik zelf had willen hebben toen ik pas bevallen was. Wat komt er in die eerste levensjaren van je kind veel op je af als jonge ouder! Vaak wordt er verwacht dat je na 3 maanden weer terug naar je werkgever gaat om te werken en ondertussen zit je misschien midden in de slapeloze nachten en het nog willen geven van borstvoeding. Misschien voelt dit helemaal niet goed en zou je eigenlijk andere keuzes willen maken.

Ook ik heb voor een moeilijke keuze gestaan: 'Ga ik nog werken bij een werkgever waarin ik mijn hart niet kan volgen? Wil ik mijn kostbare tijd besteden aan een werkgever die niet meer bij me past?'

Zoals ik eerder beschreef was onze dochter in de nacht vaak wakker en kwam zij regelmatig nog voor borstvoeding. Ik gaf haar borstvoeding en legde haar weer terug in haar eigen bed.

Onze beide kinderen sliepen tot een week of 8 bij ons op de kamer in een wiegje. Zo konden wij hen horen wanneer ze honger hadden. Onze dochter Anna sliep regelmatig en goed overdag en ik probeerde haar ook zelfstandig in slaap te laten vallen. Van jongs af aan heb ik hiermee geëxperimenteerd. Net voordat ze sliep legde ik haar in bed en later ook overdag boven in haar kamer wat voor rust zorgde, zo kon zij met gemak 3 uur achter elkaar slapen. Het gaf mij m'n handen vrij voor ons andere kind. Echter nadat zij 1 jaar en 9 maanden was wilde ze plots niet meer overdag slapen. De overgang van wakker naar slapen werd spannend voor haar.

Zo wilde ze dat we bij haar bleven totdat ze sliep of we legden haar slapend in bed. Meestal zette ze het op een huilen of gillen als we de kamer verlieten zonder dat ze sliep. Dat deed veel bij mij als ouder, want ik vroeg mezelf af wat ik verkeerd deed. Ik ging mijn eigen spiegeltheorieën op mezelf projecteren. Het was vermoeiend en ik ging twifelen aan mezelf. Bovendien werd ik op de proef gesteld qua geduld en uithoudingsvermogen. Wat zou ik zelf niet kunnen loslaten? Heb ik zelf nog een stuk met controle?

Wat ik nu weet is dat mijn eigen babytijd een rol heeft gespeeld in de nacht-angsten van Anna. Ik heb in mijn eigen babytijd schaarste ervaren in warmte en nabijheid, waardoor Anna mijn innerlijke baby spiegelde. 'Mama, ben je er altijd voor mij?', 'Ga je niet weg?'. Door dit in te zien en dit stuk te helen, kan Anna het ook onbewust loslaten waardoor ze nu na 2 jaar en 4 maanden hele nachten van 11.5 uur maakt.

Het overdag slapen is er vanaf 1 jaar en 9 maanden vanaf gegaan, want overdag sliep Anna niet diep genoeg om haar slapend in bed te krijgen. En de avonden? Wij als ouders bleven bij haar zitten tot ze sliep. Eerst aan de borst en later slapend op schoot afgewisseld bij papa en mama.

Om de avondborstvoeding af te bouwen voor het slapengaan heeft papa haar 2 weken naar haar eigen bed gebracht. Vervolgens vroeg Anna voor het slapengaan niet meer om borstvoeding. Deze fase van moeilijk in slaap vallen heeft ongeveer 6 maanden geduurd, waarbij wij het op hebben gebracht om haar de liefde en de geborgenheid te geven. Dit ging niet altijd soepel en vaak kon ik er gespannen van worden, maar we hielden vol.

Op een dag zei ze 'ikke daar liggen' waarbij ze wees naar haar bed. Ze gaf het dus zelf aan! Vanaf dat moment lazen we een boekje in haar bed nadat ze haar broer dag gezegd had en ging ze lekker liggen. Eerst bleven we bij haar zitten in het donker op een stoel. Ze vroeg dit maar checkte ook of wij er dan nog waren. Later zeiden we: 'Ga maar lekker slapen' en bleven we bij de deur staan en zo bouwden we af. Nu leggen we haar in bed en wensen haar welterusten, doen het licht uit en vervolgens lopen we direct de deur uit.

Het zelfstandig in slaapvallen zat nog ergens in haar opgeslagen, wat zij nu aandurft. Soms heb je een periode dat het minder makkelijk gaat, maar wanneer ze het ooit wel hebben gedaan of aangeleerd is lijkt het een stuk makkelijker om hierop terug te pakken.

Vaak kwam Anna ook nog 's nachts, waar ik eerst tegen samen slapen in ons bed was kwam er een stuk acceptatie. Het is óke als je papa en mama nodig hebt en wij zijn er voor je.

Het is goed je kind zelfstandig te leren slapen, maar als je teneinde raad bent, je erdoor heen zit, dan is het fijn dat je in ieder geval kúnt slapen. Hoe iedereen dan ook in slaap valt, als er maar geslapen wordt. Als je je bedenkt hoelang deze fase duurt op een mensenleven is dit verwaarloosbaar.

Weet dat deze fase weer voorbij gaat, wat misschien helpt te relativëren. Wat is nu de sleutel? Ik denk een stuk acceptatie en er voor je kind zijn. Bewustwording van je eigen thema's en je eigen pijn en trauma's helen. Zelfzorg is zo ontzettend belangrijk in tijden van tropenjaren. Wellicht keek je verlangend uit naar je kindje, maar wat als het niet is wat je had verwacht? Of heb je bepaalde emoties die je niet van jezelf kent? Misschien voel je je labiel en niet jezelf of huil jij of je baby non-stop en neig je er zelf naar je kind iets aan te doen. Dan is het een goed moment om aan de bel te trekken. Ga met iemand die je vertrouwt in gesprek, ga naar de huisarts en vraag hulp.

Schaam je vooral niet, want iedereen kan dit overkomen. Niet iedereen zit op een roze of blauwe wolk en daarnaast is het niet altijd het mooie geromantiseerde beeld wat je in realiteit voorgeschoteld krijgt. Het ouderschap is in tijden heftig en zwaar, zeker als je niet aan je eigen basisbehoeften toe komt. Deze fase lijkt eindeloos en misschien ben je zelf helemaal opgebrand. Op een dag is het ineens over en slapen ze als roosjes.

Zorg voor leuke dingen die je kunt plannen, ook al heb je er misschien geen zin in, het zal je goed doen. Ga even alleen om een boodschap of loop een blokje om (indien mogelijk). Plan een theemoment met vriendinnen zonder baby, ga met vrienden borrelen, naar de bioscoop of loop even een rondje door de stad. Zie de mensen in de winkels of op het terras en herinner jezelf eraan dat de tijd van 'eigen tijd' hebben echt weer terugkomt.

Neem contact op met de huisarts wanneer je het niet vertrouwd wanneer je baby veel huilt, je denkt dat je baby iets mankeert, je onzeker bent, je op een donkere wolk zit en praat erover. Doe vooral niet alsof het super goed met je gaat wanneer dat niet het geval is. Andere ouders zullen jullie begrijpen en verstaan.

Lieve vader, lieve moeder, liever verzorger ik hoop zo ontzettend dat je iets aan bruikbare tips hebt kunnen vinden in dit e-book, iets wat jou verlichting kan geven. Ik wens je veel liefde, geluk en rust toe.

Tot slot

In mijn praktijk Eigen Kracht begeleid ik gezinnen, kinderen, volwassenen met uiteenlopende hulpvragen en wensen. Daarnaast heb ik ruim ervaring met mensen met een beperking. Tevens pas ik manifestatietechnieken toe en heb ik mijn HBO Bachelor diploma Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Waardoor ik ook psychosociale hulpverlening aanbied.

De methodes die ik toepas is maatwerk en passend voor het moment dat zich aandient. Ik kan gebruikmaken van onder andere Playmobil en poppetjes voor familie opstellingen, spelletjes en kaartjes, creatieve vormen als tekenen, schilderen, kleien, knutselen en plakken. Boeken, handpop Fenna, divers speelgoed.

Ook is wandel coaching of buiten coaching mogelijk. De praktijk staat in een ruime tuin waar spel gespeeld kan worden en de natuur opgezocht kan worden. Vanuit de holistische mensvisie als gezinscoach, kindercoach en traumacoach wil ik mensen bereiken om in hun eigen kracht te gaan staan. Jezelf weer te herinneren wie je vanuit essentie bent. Jezelf te omarmen, te accepteren en jezelf lief te hebben. Vanuit de wens de verbinding te voelen met jezelf, de mensen om je heen en de omgeving waarin je leeft. Alles vanuit liefde en dankbaarheid.

De producten die ik ontwikkeld heb en aanbied komen recht vanuit het hart om verlichting en verbinding te brengen. Waarbij communicatie en contact van essentieel belang zijn. In mijn webwinkel bied ik producten aan die op een laagdrempelige manier gebruikt kunnen worden voor coaching, hulpverlening of eigen gebruik thuis.

De holistische mensvisie gebruik ik om duidelijk te maken dat hart, hoofd, lijf en ziel onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Het een heeft effect op de ander en andersom, waardoor alle facetten even belangrijk zijn.

Daaropvolgend ben je als mens weer onderdeel van een heleboel andere systemen, namelijk het gezin, vrienden, klasgenoten, collega's, een samenleving, een bepaald land, levens/ geloofsovertuigingen.

Alles staat met elkaar in verbinding en bestaat uit energie, waardoor alle aspecten die in jouw leven aanwezig zijn even belangrijk zijn. Gewoonten, gedragingen, gevoelens, overlevingsmechanismen, patronen, overtuigingen kunnen vanuit deze benadering bekeken of aangeraakt worden.

Mocht je over bovenstaande willen sparren of mocht je andere vragen hebben, dan zie ik je vraag graag tegemoet. Opzoek naar coaching? Neem dan gerust een kijkje op mijn website www.eigenkracht-coaching-reiki.nl

Kindertolk of kinder- gezinscoach voor blinde vlekken

Mocht je er niet uitkomen en heb je behoefte om een coach of hulpverlener te raadplegen. Een gezinscoach, kindercoach of een kindertolk kan van grote meerwaarde zijn, omdat je soms je eigen blinde vlekken niet kunt zien en oplossen. Wat ik bedoel met blinde vlekken is dat je niet altijd van jezelf ziet welke leerpunten of thema's er spelen.

Soms kun je door er met iemand over te praten bewust worden van datgene wat er speelt. Weet dat hulp vragen nooit een teken van zwakte is, maar juist een teken van het omarmen van je eigen imperfectie. Want iedereen mag fouten maken en kan het even niet meer weten.

Ik hoop je geholpen te hebben met dit e-book. Ik wens je toe dat het je mag raken en inspireren.

Bedankt voor het vertrouwen,

Andrea

www.eigenkracht-coaching-reiki.nl

contact@eigenkracht-coaching-reiki.nl

Vind je het interessant of helpend wat ik geschreven heb?

Deel jouw mening dan gerust op de socials.

Bronvermelding

Panley, E. (2010). Lekker slapen zonder huilen. Scriptum.

Solter, A. J. (2014). Baby's weten wat ze willen. Haarlem: De Toorts

Meer leestips

Luisteren naar kinderen. Thomas Gordon.

De taal van huilen. A. J. Solter

Het ongedwongen kind. A. J. Solter

Huilen, boos zijn, ruzie. H van Hasselt- Mooy

Kinderen geven tekens. Theresa Foks-Appelman

How2tak2kids, rivaliteit tussen broers en zussen en effectief communiceren.

Adele Faber Elaine Mazlish

Laat je kind niet los, Gordon Neufeld & Gabor Maté

Je plaats in het gezin, Linda Blair

Hoe breng ik mijn kind (en mezelf) structuur bij, Wendy Peerlings

Kinderen bewust opvoeden, Karin Janssen

Water weet het antwoord. Masaru Emoto

PUUR hooggevoelig, elkaar grootbrengen en lichter leven. Jolijn Hendriks.

Opvoeden in het Nu. Susan Stiffelman

De kracht van het NU. Eckhart Tolle

Het helen van je innerlijke kind. Susanne Huhn

De wet van aantrekking. Esther en Jerry Hicks

Ho'oponopono. Ulrich E. Duprée

Leven met de maan. Yasmin Boland.

Relax Kids. Marneta Viegas.

Stil zitten als een kikker. Eline Snel.

Meditaties voor kinderen en tieners. Femmy Brug.

Ook leuk:

De training van Eveline Ruitenbergh. Kindertekeningen leren lezen en begrijpen.

Dzanela Tihic. Leer alles over manifesteren

Kim Munnecom. Nog meer manifesteren

Meara Luz. Met prachtige meditaties en visualisaties ook voor kinderen

Michael Pilarczyk. Mindset, persoonlijk leiderschap, meditaties, affirmaties en visualisaties. Met de prachtige app van meditation moments.

Het kaartenspel voor gezinnen en coaches, Wat ik wens. www.eigenkracht.online

De helende wandeling. www.eigenkracht-coaching-reiki.nl

