

Hoi lieve ouder

Bianca hier van Praktijk ErZijn.

Wat geweldig dat je deze gids heb aangevraagd, een prachtige stap: je kiest voor meer harmonie, rust en vooral voor meer plezier binnen jouw gezin. Want eerlijk, opvoeden voelt soms aan als een behoorlijke puzzel, met de nodige struggels, nietwaar?

Ik zal mijzelf even kort voorstellen, mijn naam is Bianca, 59 jaar. Ik ben woonachtig in Zeeland en woon op loopafstand van het strand waar ik graag langs de kustlijn mooie wandelingen maak, alleen of in aangenaam gezelschap.

Ik hou van lezen, voornamelijk boeken die mij verder helpen bij mijn persoonlijke ontwikkeling en op zijn tijd een goede thriller daar kan ik helemaal in opgaan.

Verder kook ik graag voor een tafel vol mensen, ik hou van reizen en plezier maken en dat heb ik als ik kan dansen.

Ik ben een trotse moeder van een inmiddels volwassen dochter van 21 jaar jong. Als ik aan haar denk of naar haar kijk dan smelt mijn hart en verschijnt er een glimlach op mijn gezicht, zo als nu, nu ik dit aan het typen ben. Dit is wat kinderen bij je laten gebeuren.



Zo ook in binnen het werk in de kinderopvang waar ik 25 jaar ervaring heb mogen opdoen. Ik heb heel wat kinderen van 0 tot 12 jaar en hun ouders mogen verwelkomen. In mijn werk; gesprekken met collega's, ouders en zo ook met vrienden merkte ik dat kinderen in de loop van die 25 jaar behoorlijk aan het veranderen waren, van groeps mensen werden het steeds meer individuen en ze allemaal een andere benadering nodig hadden. Dat onze kinderen zich simpelweg niet in een vorm laten gieten die niet bij ze past. Kinderen veranderen snel maar de maatschappij daarom heen gaat heel langzaam. Hier ontstaat het struggelen, dingen doen wat druist tegen het nature.

Ik ging op onderzoek uit, kijken naar mogelijkheden van hoe het anders kan, naast mijn opleiding reguliere kindercoaching kwam ik in contact met holistische kindercoaching en dat was de eerste eyeopener. Dat we leven van uit ons hoofd in plaats van ons lichaam.

Zo kwam Human Design op mijn pad, dit is wat mijn ogen volledig heeft geopend.; de handleiding die je als ouders bij de geboorte van je kind erbij wil krijgen. Human Design is mijn basis ingrediënt. Toen ik dit systeem ontdekte vielen de puzzelstukjes op hun plaats. Ik begreep eindelijk waarom sommige dingen moeiteloos gingen en op andere punten vastliepen. Ik had eindelijk het ingrediënt gevonden die ieder individu nodig heeft in en buiten het gezin

In deze gids neem ik je mee in de metafoor van een kangoeroefamilie. Aan de hand van hun dagelijkse herkenbare struggels. Van de eerste zonnestralen tot het laatste kusje voor het slapen gaan.

Ik wens je veel plezier en hoop dat deze inzichten het begin zijn om samen naar harmonie, rust en plezier te gaan binnen je gezin

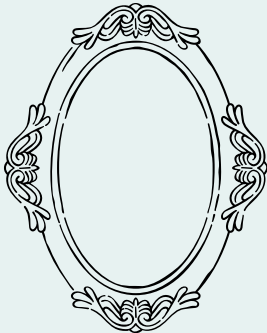
Ochtendroutine

Herken je het: de wekker gaat, de strijd begint. Mopperende kinderen waardoor jij als ouder geïrriteerd gaat reageren en de stemming binnen het huis in een razend tempo naar het nulpunt schiet. Tijdnood komt om de hoek gluren en de sfeer is al verpest voordat de dag goed en wel is begonnen.

Vaak dwingen we kinderen in een ritme die niet bij hen past. Sommige types hebben tijd nodig om op te starten terwijl anderen direct 'aan staan'

Heeft jouw kind meer ruimte nodig voor eigen keuzes of juist een duidelijke uitnodiging

Wat hebben jullie als ouders zelf nodig om met de ochtendroutine te beginnen



De spiegel: is het de traagheid van het kind of jouw ongeduld?

TRING TRING....



Het is 7.00u de wekker gaat: mama staat meteen naast haar bed, papa Kangoeroer mompelt wat en draait zich nog even om, nog 2 tellen en ik kom. Mama moppert: "hup-hup de dag wacht!" Ze sjoeft naar beneden en trekt meteen van alles uit de kast, de lunchtrommels worden gevuld, de koffie pruttelt en de wasmachine wordt aangezet. Papa is inmiddels ook beneden gekomen, Hij gaapt en trekt zich nog eens helemaal uit voordat hij zich een kop koffie inschenkt.

Mama Kangoeroe hupt naar boven want kleine Kanga is nog steeds haar bedje niet uit. "Waarom duurt het toch altijd zolang?" moppert mama terwijl ze de gordijnen open trekt. Voor Kanga voelt het of er een hele roedel door haar kamer springt. Kanga is niet lui of dwars. Kanga's systeem is simpelweg nog aan het opladen.

Papa Kangoeroe zit inmiddels ook in de op schiet modes, met zijn telefoon aan zijn oor spoort hij Kangoe aan, de oudere broer van Kanga aan, om te gaan ontbijten. Al stropdas strikkend, geeft hij zijn vrouw een snelle kus en hupt het huis uit om naar kantoor te gaan, waar de dag op hem wacht.

Later die ochtend kijkt mama Kangoeroe aan de keukentafel dromend voor zich uit en ziet beelden van haar gezin waar ieder lid aangekleed en lachend met elkaar in een harmonieuze sfeer het huis verlaat.



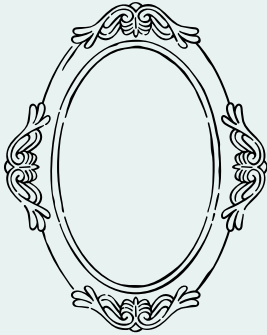
Hoe zou het zijn, als dit ook binnen jouw gezin mogelijk is

Zal ik je wat vertellen, het is mogelijk want binnen Human design heeft de 1 een ingebouwde motor [het sacraal] terwijl de ander tijd nodig heeft om energie te verzamelen.

School en informatie:

Herken je het: de rapporten vallen tegen, je ziet je kind op de tenen lopen om mee te komen. Extra huiswerkbegeleiding eindigt in tranen, waardoor er een deuk komt in het zelfvertrouwen. Of het tegenovergestelde ze vinden het saai, raken verveeld en voordat je het weet gaan ze gedrag vertonen wat niet door de beugel kan.

Ze willen hun bed niet uit, klagen over buikpijn; voelen zich ziek. School wordt een dagelijkse strijd wat uitmondt in tranen of woede-uitbarstingen.



De spiegel: Kun je de prestaties loskoppelen van de waarde van je kind?



8.30u, de schoolbel gaat, tijd om naar binnen te gaan. Kangoe en nog een paar anderen treuzelen met het naar binnen gaan. Kangoe heeft er vandaag geen zin in het liefst was hij thuis gebleven om met zijn nieuwe vlieger te spelen.



De meester, Wijze Uil, heeft gezegd dat ze vandaag tijdens de gymles gaan hoogspringen waarbij Kangoe een knoop in zijn buidel voelt. De meester heeft de stok op 2 meter hoog gelegd, dat is de norm voor jullie leeftijd. Hij heeft gezegd: "Wie dat kan, krijgt een sticker en is heel goed bezig."

"Een aantal van zijn klasgenootjes springen er met gemak overheen, dan is Kangoe aan de beurt, hij spant zijn spieren aan, neemt een aanloop.... hij springt niet hoog genoeg en de stok valt naar beneden. Kangoe springt met hangende schouders terug in de rij. Na nog 2 keer te hebben geprobeerd gaat hij terneergeslagen terug naar de klas: "Ik kan ook helemaal niks". Later die middag thuis zit hij stilletjes voor zich uit te staren, als mama Kangoeroe vraagt hoe het op school was reageert hij prikkelbaar en mama ziet dat er tranen in zijn ogen schieten. Na een klein beetje aandringen van mama vertelt hij wat er is gebeurd op school."

Later die avond als Kanga en Kangoe op bed liggen deelt moeder haar zorgen met vader. "Hij moet wel meekomen met de rest." Ze besluiten om extra met hem te gaan oefenen in de tuin. Maar hoe meer ze oefenen hoe meer Kangoe zijn plezier verliest en hij steeds meer gaat denken dat hij niet goed genoeg is."

Hoe zou het zijn als Kangoe zich wel begrepen voelt, als hij zich op waarde ingeschat voelt en zijn sprankeling terugkrijgt?

Zal ik je eens wat vertellen, binnen Human design kun je zien hoe iemand informatie tot zich neemt. Sommigen nemen alles op terwijl anderen een specifieke focus nodig heeft. Als een kind leert op een manier die tegen zijn natuur ingaat, raakt het zelfvertrouwen beschadigd.

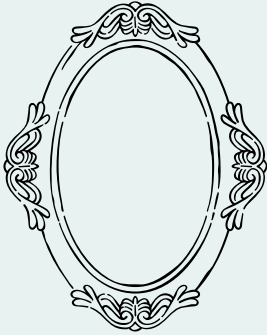
Ons schoolsysteem is gericht op een manier van denken, maar ieders 'interne harde schijf' werkt anders. Gelukkig zien we steeds meer verschillende onderwijssystemen zich ontwikkelen binnen onze maatschappij.

Leren mag een ontdekkingstocht zijn!

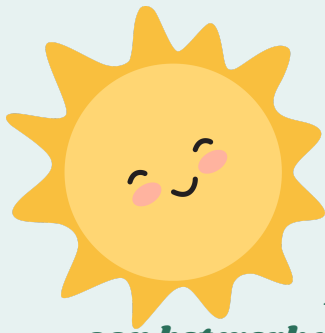
Beweging:

Herken je het, Je kind is hyperactief en 'stuitert' door het hele huis, of is juist niet vooruit te branden en trekt zich het liefst terug achter een schermpje. Op school wordt het door de juf of meester ook al benoemd. Je vraagt je af: "Hoe krijgen we de balans terug?"

We vergeten dat wij als ouders vaak bepalen wat 'normaal' is qua energieverbruik, daarbij komt dan ook nog het bewijsdrang dat we alles onder controle hebben.



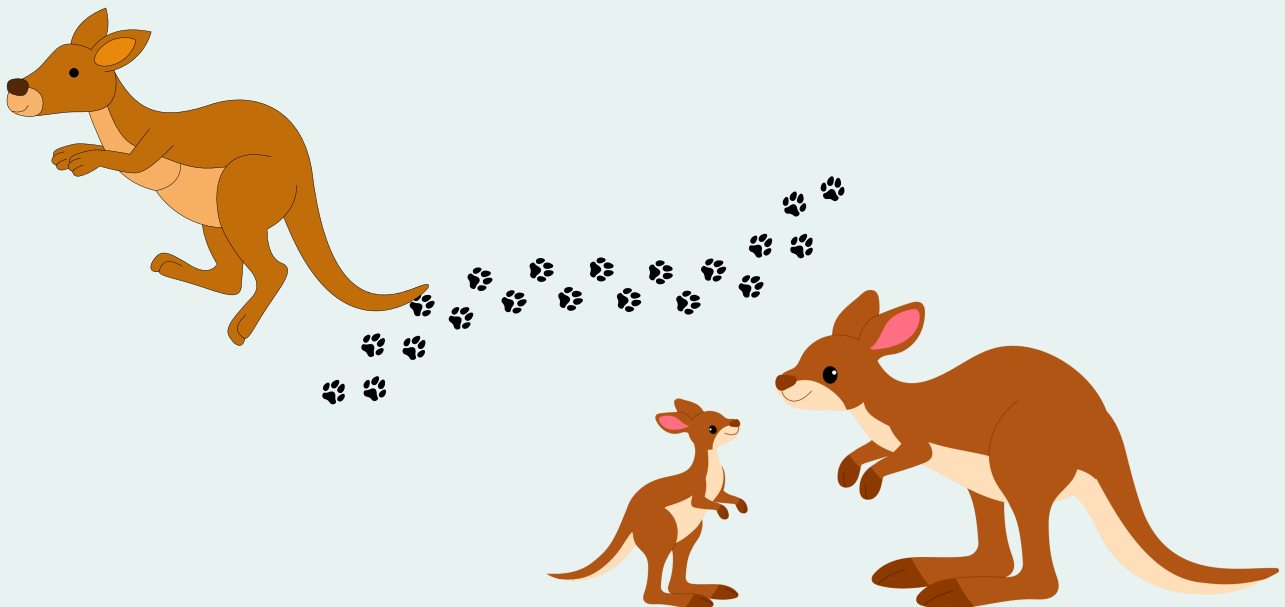
De spiegel: Zie je de werkelijke energie van je kind, of zie je wat jij vindt dat ze dat moeten hebben aan energie?



Het is een zonnige zaterdagmiddag, iedereen is thuis wat niet zo vaak gebeurt. Vaak is papa kangoeroe op kantoor aan het werk maar vandaag wilde hij bij zijn gezin zijn.

Mama Kangoeroe heeft een leuk idee: “We gaan met zijn allen naar buiten; eerst een flinke tocht maken en vervolgens ergens picknicken!” roept ze.

Daar hebben papa Kangoeroe en Kangoe wel oren naar, ze staan al te trappelen, ze hebben een motortje die nooit lijkt te stoppen. Kleine Kanga blijft in de schaduw zitten. Ze kijkt naar haar eigen pootjes en heeft helemaal geen zin in een ver-spring tocht. Ze blijft liever hier in de schaduw zitten kijkend naar de mieren die in optocht over een tak lopen. Papa en mama Kangoeroe worden ongeduldig: “Kom op, beweging is gezond! Straks hang je de gehele dag maar te hangen” roepen ze in koor. Mama maakt zich een beetje zorgen dat kleine Kanga lui is of dat ze niet voldoende conditie opbouwt. Kleine Kanga voelt de druk en met hangende schouders hupt ze nukkig achter de groep aan. Van de gezellige gezinsmiddag blijft weinig over.



Hoe zou het zijn, dat iedereen het toch naar zijn zin heeft bij een gezinsuitje?

Zal ik je eens wat vertellen, binnen Human design zie je dat niet ieder lichaam gebouwd is voor constante actieve beweging. Voor sommigen is beweging geen doel maar een middel. Ze bewegen als ze geïnspireerd worden niet omdat het moet.

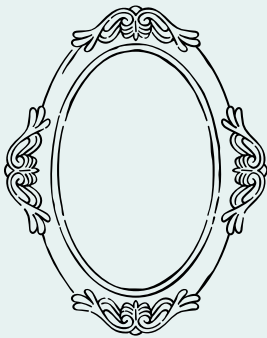
Eetmomenten:

Herken je het: je denkt gezellig samen aan tafel, je hebt vandaag extra aandacht aan het eten besteed maar het mondt al snel uit tot discussie of gemopper: "Eet je bord leeg." "Zit stil." of ze weigeren überhaupt jouw gezonde maaltijd te eten.

Het eten voelt al snel niet meer als een gezellig samen zijn maar als een verplichting.

Wij als ouders hebben geleerd dat tafelmanieren en gezelligheid 'moeten'. Als jij als ouder gefrustreerd bent voelt het kind die frustratie en deze weegt dan zwaarder dan het eten zelf.

Eet jij of je kind graag warm of koud, graag hetzelfde of afwisselend? Mooi om dit is bij te houden.



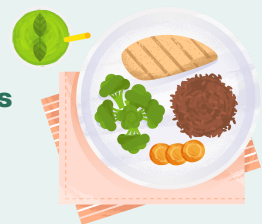
**De spiegel: Probeer je de controle te behouden vanuit angst
"krijgen ze wel voldoende eten binnen"**

Papa Kangoeroe is een enthousiaste eter, hij houdt van gezelligheid, een bord vol en van levendigheid. Voor hem is het simpel: “Eten is brandstof en plezier”. Hij schept nog eens extra op en vraagt honderd uit over de dag. Mama Kangoeroe geniet van deze momenten. Kanga is stil: voor kanga is eten een precisiewerkje, zij houdt niet van teveel lawaai en al die vragen die worden gesteld; daar klapt Kanga van dicht. Dan zou zij het liefst in haar huideltje kruipen en pas weer tevoorschijn komen als de maaltijd voorbij is. Papa schuift een hap eten naar Kanga, Kanga voelt de druk toenemen waardoor haar maag letterlijk op slot gaat. Papa Kangoeroe raakt nu toch wat ongeduldig en reageert met: “Eet nou is door!” Kanga wordt nukkig en gooit haar kopje opzij en sluit stevig haar mond. Mama Kangoeroe kijkt verdrietig, want wat begon als een gezellig moment is nu uitgemond in een stil zwijgen. De sfeer is om te snijden.



Hoe zou het zijn als de sfeer omtrent het eten wel in rust kan verlopen?

Zal ik je wat vertellen, het is mogelijk. Binnen de human design gaat spijsvertering niet over wat je eet maar vooral om de omstandigheden. Sommigen verteren beter als de omgeving rustig is en anderen doen het weer beter in drukte/ levendigheid.

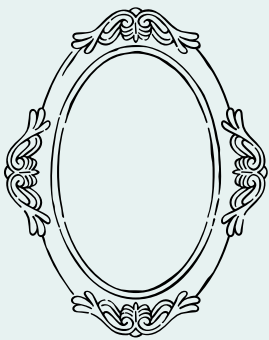


Slaappatronen:

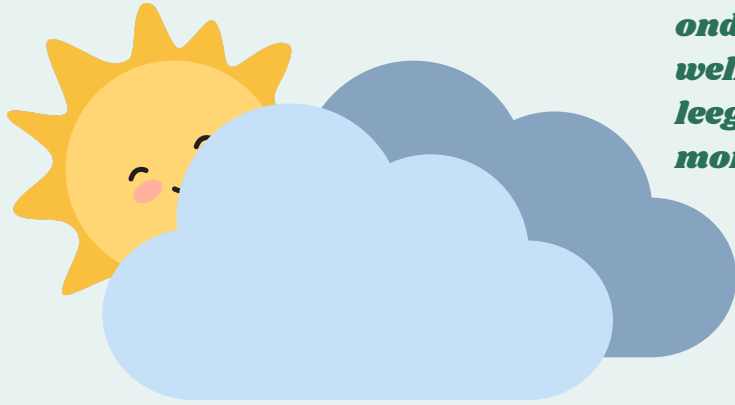
Herken je het: de kinderen liggen eindelijk in bed en jij denkt: "Hèhè." tijd voor mijzelf of even tijd voor jou en jouw partner. Voordat je goed en wel zit wordt er alweer geroepen: "Ik kan niet slapen!" of "Ik heb dorst!"

De avonden duren eindeloos en na een aantal uren zitten jij en je partner uitgeput op de bank. De nachten zijn kort doordat er geregeld midden in de nacht een kind naast je bed staat. Voordat je het weet zie je donkere strepen onder de ogen en wordt de stemming erin huis niet beter op.

Als jij nog vol adrenaline zit voordat de kinderen naar bed gaan voel(en) jouw kind(eren) dit aan en nemen zij deze energie hun bed in.



De spiegel: Gun jij jezelf de rust om te ontladen zodat je in kalmte antwoord kan geven?



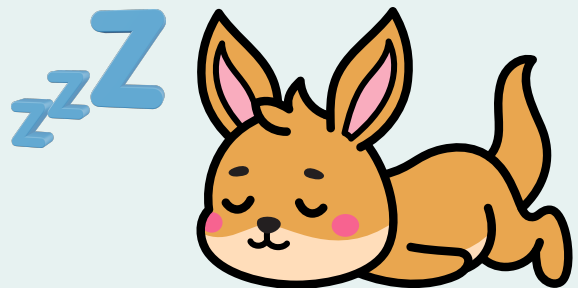
Het is avond en het zonnetje gaat onder. Mama Kangoeroe vindt het welletjes geweest, haar buidel is leeg; ze is moe en snakt naar een momentje voor zichzelf.

De klok zegt bedtijd, het is 20.00u. Kangoe pruttelt tegen maar mama is duidelijk het is genoeg geweest voor vandaag.



Ze stopt Kangoe in zijn warme bedje. Maar Kangoe denkt er heel anders over. Hij kan niet stil liggen, zijn pootjes trappelen, zijn oren draaien alle kanten op en zijn ogen staan wijd open. Hij springt nog net niet door de kamer.

Mama is nog maar net beneden in de kamer of Kangoe staat al te roepen bovenaan de trap: "Mama, ik ben nog lang niet moe en ik heb dorst!" Mama Kangoeroe raakt gefrustreerd: "Je moet nu echt gaan slapen, morgen is er weer een dag!" Mama probeert zich rustig te houden, hoe harder zij probeert, hoe onrustiger Kangoe wordt. Het duurt dan ook nog een hele tijd voordat Kangoe eindelijk in slaap valt.



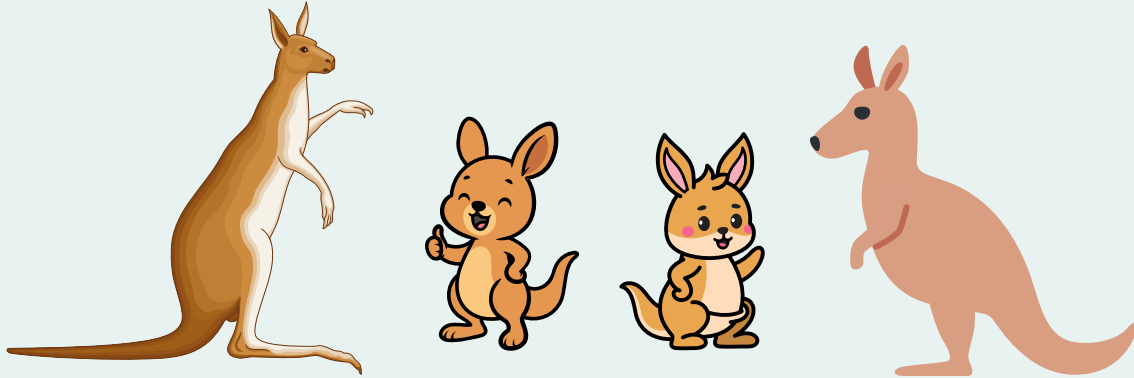
Hoe zou het zijn, als ik, wij, nog even tijd hebben voor onszelf of voor elkaar?

Zal ik je wat vertellen, het is mogelijk. Binnen Human design zie je verschil van wanneer het voor de 1 tijd is om te gaan slapen, en de ander heeft nog wat tijd nodig. Zelfs ook wat de ideale slaapomgeving is.

Tip: Als jij/ jullie ook een kind hebben wat nog zoveel energie heeft voor het slapen gaan, laat het 10 minuten springen, rennen, dansen of stoeien voordat er aan het bed ritueel begonnen wordt.

Hoi lieve ouder,

Je hebt zojuist meegekeken in het leven van een Kangoeroefamilie. Misschien heb je geglimlacht om de herkenbaarheid, of voelde je een zucht van verlichting bij de gedachte dat het ook anders kan.

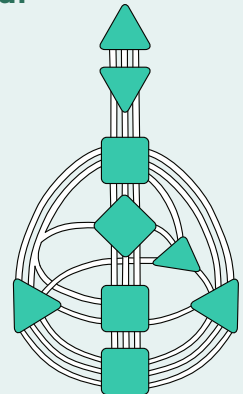


De struggles die besproken zijn- van de vroege ochtend tot de late avond- zijn simpelweg signalen dat jullie elkaars ritme nog niet kennen.

Door naar human design te kijken, leer je ieders unieke blauwdruk van jezelf en die van ieder individu binnen het gezin kennen. Je ontdekt waarom de 1 tijd nodig heeft om op te laden en de ander direct aan staat. Wanneer er gestopt wordt met trekken aan wat niet past, ontstaat er ruimte voor harmonie, rust en plezier.

Je hoeft het niet alleen te doen en je hoeft niet langer te struggelen.

Ik nodig je uit om samen te gaan ontdekken hoe we de unieke kracht van jouw gezin tot een bruisend leven kunnen leiden. Want als iedereen mag zijn wie hij werkelijk is, wordt harmonie, rust en plezier geen streven maar een prachtige integratie.



Een liefdevol en bruisende groet,

Bianca 

