



‘Mijn kind beter begrijpen’

cursusmap module 4



Module 4: erkennen en begrenzen

De HEH (Herkennen, Erkennen, Herstellen)

(Ontwikkeld door Janneke van Olphen)

Erkennen is een belangrijk onderdeel om gestreste innerlijke meisjes weer tot rust te brengen.

2 mogelijke misverstanden rondom erkennen

1. Als je erkent, dan keur je het gedrag goed

Erkenning is echter niet hetzelfde als goedkeuren van gedrag. Als je erkenning geeft, dan laat je de ander merken dat je oog hebt voor het feit dat er iets bij de ander speelt. Dat is iets anders dan goedkeuren hoe een ander zich gedraagt. Bij erkenning richt je je op hetgeen er achter het gedrag schuil gaat. Dat is hetgeen wat graag gezien wil worden. Als het gezien wordt, ontspant de ander. Pas wanneer je ontspannen genoeg bent, zijn je hersenen in staat om te leren en andere manieren te verzinnen waarop je bijvoorbeeld jouw spanning en/of frustratie kunt uiten. Belangrijk daarbij is te beseffen dat het innerlijke meisje van je kind achteraf (en soms al terwijl ze het aan het doen zijn) vaak (erg) lijdt onder het eigen gedrag en er veel spijt van heeft. Daarom is er achteraf zo'n sterke behoefte om de verbinding te herstellen / te checken of de verbinding nog goed is. Daarom is het (mede voor het zelfbeeld) essentieel dat je als ouder leert om vanuit de innerlijke vrouw het gedrag te spiegelen als 'signaal dat er iets speelt'. Immers: als je het gedrag enkel telkens vanuit de innerlijke man zou spiegelen (die er wat van vindt), dan wordt het kind er continu mee geconfronteerd dat je als ouder 'iets van het gedrag vindt'. Uiteraard vindt de innerlijke man er wat van als je kind bijvoorbeeld 'kutmama' tegen je heeft gezegd, maar 'zeggen wat je innerlijke man vindt', heeft als effect dat het innerlijke meisje van je kind zich achteraf nog rottiger gaat voelen en dan is de kans groot dat het innerlijke jongetje niets wil of kan leren (omdat de spanning dan weer stijgt). Als je achteraf echter weet aan te sluiten via erkenning, dan voelt je kind zich gezien, kan het ontspannen (innerlijke meisje) en ontstaat er ruimte om te leren (innerlijke jongetje). Kortom: erkenning maakt de weg naar 'leren van' juist vrij.

2. Je moet snappen waarom je kind zich zo gedraagt om te kunnen erkennen.

Veel mensen die gewend zijn om hun innerlijke man naar voren te schuiven als er 'problemen' zijn en hun meisje aan het piepen is, denken (hun innerlijke mannen denken) dat je dus moet snappen WAAROM hun kind zich zo gedroeg voordat ze kunnen erkennen. Erkenning geven gaat echter niet om het vinden van de (mannelijke) reden voor het gedrag. Maar bij erkenning geven gaat het om (1) het herkennen van schaduwkanten als signaal dat er iets speelt en (2) kunnen **afstemmen** (vrouw) op de '**stemming**' die achter het gedrag schuil gaat. Wanneer een kind gelijk bij thuiskomst na school 'overal nee op zegt' (schaduwkant), dan kun je als ouder (1) aan de schaduwkant herkennen dat er wat speelt. Dit kun je prima erkennen zonder dat je weet wat er speelt ("je wilt even helemaal nikst, hè?"). Je kunt (2) voelen en afstemmen. Verreweg de meeste ouders voelen wel dat hun kind bol staat van de spanning. Ook die afstemming kun je via een erkenning onder woorden brengen door bijvoorbeeld te zeggen "Het was best een lange schooldag en best veel vandaag hè?" Of je woorden resoneren bij de ander, is een kwestie van afstemmen. Bij het ene kind zul je, in dezelfde situatie, net andere woorden gebruiken dan bij de ander. Maar het is dus niet nodig om te snappen wat er is gebeurd om te kunnen erkennen, om te kunnen zeggen: "Ik zie jou en ik ben er".

Voorwaarden om erkenning te kunnen geven

- Je kunt erkenning alleen geven als je in de ander verplaatst hebt/op de ander afgestemd hebt.
- Een erkenning is een ervaring, het is dus niet een kwestie van woorden alleen.

Erkenning geven in fases

Fase 1: Herken dat er iets speelt

Schaduwkanten zijn een signaal dat er iets speelt. Het is noodzakelijk om het spanningsmechanisme van je gezin te leren herkennen. Dit zodat je doorkrijgt dat het vervelende, opstandige, brutale, clowneske, driftige etc. gedrag van je kind weleens een signaal van spanning bij het innerlijke meisje van je kind zou kunnen zijn. Bovendien: dat je ook bij jezelf kunt gaan herkennen wat signalen zijn dat het 'niet zo goed gaat' met je eigen innerlijke meisje of innerlijke jongetje (of beide). Het stoplicht is hier een handige tool bij.

Fase 2: stil staan bij en afstemmen

Wanneer je situaties begint te herkennen, ga je meestal nadenken over 'waarom je kind zich dan zo gedraagt' (zie punt 2 van de misverstanden). Je herkent nu dat dit brutale gedrag ergens een signaal van is en gaat onmiddellijk denken: "Wat zou er aan de hand zijn?". In deze fase oefen je om stil te staan en te kijken. De poppetjes kunnen daarbij helpen. "Kijk naar het meisje achter dat innerlijke jongetje. Hoe voelt zij zich?" Oefen met je te verplaatsen in en af te stemmen op de innerlijke familie van je kind.

Fase 3: Vanuit het hara-punt.

In deze fase oefen je om het verschil te merken tussen 'erkenning vanuit de man' en 'erkenning vanuit de vrouw'. Voel het verschil tussen erkenning geven vanuit het hoofd (de man) en vanuit het hara-punt net onder de navel (vrouw). Het hara-punt noemen we ook wel 'het oog van de orkaan' (daar waar het altijd rustig is, hoe turbulent de omgeving ook is). Wanneer je je aandacht daar naar toe verplaatst kom je bij de rust van de innerlijke vrouw, er ZIJN en sta je ook steviger. Aangezien erkennen betekent '**Ik zie je en ik ben er**', is het van belang dat je kind ervaart dat je 'er bent'.

Fase 4: erkenning geven

Erkenning geven houdt dus in dat je de beleving/stemming van de ander ziet én dat je '**er bent**'. Natuurlijk kun je de ander ook erkennen in het plezier of het genieten dat je bij de ander ziet. Soms is het handig, voor je erkenning geeft, eerst de situatie weer naar voren te halen met een '**inleidend zinnetje**'. Door een feitelijke beschrijving (observaties: vrouw) op een neutrale toon (vrouw) te geven in een kort zinnetje geef je jezelf en ook je kind eerst wat ruimte. Zo wordt 'het filmpje even terug gedraaid'. Een kind ontspant niet altijd onmiddellijk van een erkenning. Het kan best zijn dat het gedrag iets minder heftig wordt, maar nog niet volledig verdwijnt. Je hebt dan in ieder geval al aansluiting. Hierbij geldt: 3 x kloppen voor je binnen bent, ofwel er is minimaal 3x erkenning nodig voordat je aansluiting hebt. Ga door met erkennen totdat je voelt dat het innerlijke meisje van je kind echt ontspant. Bij sterk wilskrachtige innerlijke jongetjes kan dit even duren!

Fase 5: de erkenning laten landen

Veel innerlijke mannen staan (als een hijger) op de achtergrond opdringerig met een opgeheven vinger te roepen dat je kind óók gecorrigeerd moet worden, waardoor ouders nog wel eens geneigd zijn om snel na de erkenning en pril gevonden aansluiting over te gaan op een preek over het gedrag of een uitleg geven waarom het gedrag niet de juiste optie is. Dat is niet handig als je naar het effect op het innerlijke meisje kijkt. Het is belangrijk dat de erkenning de tijd krijgt om te landen, dat het innerlijke meisje van je kind even bij je mag landen en zich opgevangen voelt. Ze heeft tijd nodig om te voelen dat ze veilig is, dat de verbinding oké is. De adrenaline heeft ook tijd nodig om te zakken en de endorfines om hun werk te doen, kortom: je kind heeft tijd nodig om te herstellen. In deze fase is 'de erkenning laten landen' dus het belangrijkste en het leermoment wordt nog even uitgesteld. Leren zien wat een goed leermoment is, wanneer het meisje van je kind in het groen zit en het jongetje nieuwsgierig genoeg is om nieuwe dingen te leren, is ook een kwestie van afstemmen.

Het is nooit te laat om te erkennen

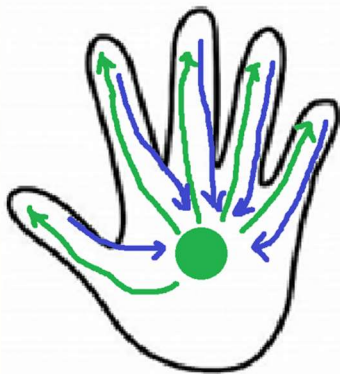
Tot slot: het is nooit te laat om te erkennen. In tal van situaties zal het nog niet direct lukken om op het moment zelf te erkennen. Logisch: je bent nog aan het oefenen! Juist door middel van het 'inleidende zinnetje' kun je later terugkomen en alsnog erkenning geven. Oefening baart kunst!

Ontspan/ ontlaadoefeningen

De high five ademhaling.

Deze ademhalingsoefening helpt het zenuwstelsel te kalmeren. Leg een wijsvinger aan de binnenkant van de handpalm. Adem in en wrijf over de duim omhoog. Adem uit en wrijf over de duim terug naar het midden van de handpalm. Adem in en wrijf omhoog over de wijsvinger. Adem uit en wrijf omlaag naar de handpalm. Doe hetzelfde bij de middelvinger, ringvinger en de pink. Herhaal vervolgens de oefening, maar in een iets rustiger tempo. Zo kun je hem 3 tot 5 keer doen, waarbij elke keer de ademhaling nog iets langzamer gaat.

HIGH FIVE ADEMHALING



Adem in -> wrijf omhoog

Adem uit => wrijf omlaag

Doe 3 tot 5 keer

Elke keer weer iets langzamer

Gezichtsmassage

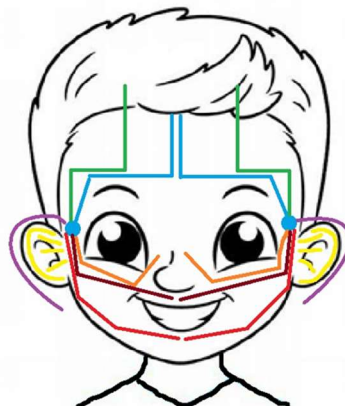
Deze oefening kun je bij je kind doen, of je kind kan het bij zichzelf doen. Leg de wijsvinger en middelvinger tegen de slapen en maak een tappende beweging, waarbij je net zo veel druk zet als je dat zou doen wanneer je op je ogen zou tikken. Kijk hieronder op het plaatje welke lijnen je op het gezicht volgt en in welke volgorde.

GEZICHTSMASSAGE

1: van de slapen naar midden voorhoofd, tot haargrens en weer terug

2: van de slapen tot midden wenkbrauw, omhoog tot 3 cm in de haargrens en weer terug

3: van de slapen onder de ogen, tot aan de neus en weer terug



4: vanaf de slapen onder de wangen, tot midden bovenlip en weer terug

5: vanaf de slapen langs de kaak, tot midden onderlip en weer terug

6: vanaf de slapen, om het oor heen, tot de schedelrand

7: wrijf over het oor met de duim, van binnen naar buiten en langs de oorschelp

Diepe druk oefeningen

Diepe druk oefeningen helpen het zenuwstelsel weer tot rust komen. In het boekje **De gids over prikkelverwerking bij kids - 80 praktische (beweeg)tips** staan veel verschillende oefeningen, waaronder een aantal diepe druk oefeningen. Bij diepe druk gaat het er om dat je op zoveel mogelijk plekken op het lichaam druk geeft, waardoor het lichaam de te hoge spanning af kan voeren.

- Inpakken als een postpakketje: wikkel je kind in een deken en plak er met de vlakke hand, in een rustig tempo postzegels op. Sleep je kind vervolgens door de kamer heen, als een bezorger, tot de bestemming is bereikt. Vraag daarna je kind zich te bevrijden. Lukt dit moeizaam, geef dan de tip eerst de armen los te wurmen en daarna de deken als een rok af te stropen.
- De brug en de trein: ga zelf op handen en knieën staan zodat je een brug vormt. Laat je kind als trein onder je poortje door kruipen. Herhaal dit, maar maak de brug steeds kleiner, zodat je kind steeds meer moeite moet doen om er door heen te komen.
- Omrollen als een boomstam: laat je kind als boomstam op de buik of rug liggen en de 'wortels' in de grond duwen. Jij bent de houthakker en gaat proberen de boomstam om te rollen. Draai daarna de rollen om.
- Over elkaar heen rollen: Ga beide op de grond liggen als een boomstam. Rol naar elkaar toe, je mag niet om elkaar heen, maar moet over elkaar heen. Spreek af wie eerst over wie gaat rollen. Let daarbij erop dat je niet je volle gewicht op je kind laat rusten, dit kan beangstigend werken, waardoor de spanning juist omhoog gaat.
- Stoeien: hou elkaar vast en kijk wie de ander als eerste omver krijgt of op de rug krijgt.
- Duw en trek spelletjes: ga met de benen op heupbreedte tegenover elkaar staan en leg de handen tegen elkaar aan. Probeer elkaar omver te duwen. Degene die als eerste een stap verzet heeft verloren. Een andere variant is om met de ruggen tegen elkaar te gaan zitten, met de knieën opgetrokken. Probeer elkaar te verplaatsen, door de ruggen tegen elkaar te duwen.

DIEPE DRUK OEFENINGEN



Een verzwaringsknuffel

Over elkaar heen
rollen

Stoeien

De brug en de trein

Duw en trek spelletjes

Omrollen als een
boomstam

Inpakken als een
postpakketje

Ontsnap maar uit mijn
huis



Stevig omhelzen

De kracht van muziek

Muziek heeft een grote invloed op je gevoel. Kies een nummer waar je óf heel blij van wordt óf juist heel rustig van wordt. Bedenk waarom dit nummer je raakt. En welk deel van het nummer raakt je dan. Is het de instrumenten, is het het tempo, is het de zang of de tekst. Luister bewust naar het nummer en ontdek wat voor effect het op je lichaam, gevoel en gedachten heeft. Een vervolg kan zijn om je vrij te bewegen op het nummer. Je hoeft niet te dansen, maar als je naar het nummer luistert, welke beweging zou je lichaam dan willen maken?

Een fijne oefening om met je kind samen te doen, waarna kinderen (en zeker pubers) deze oefening ook prima zelfstandig kunnen.

DE KRACHT VAN MUZIEK

Welk nummer word je blij/rustig van?

Waarom dit nummer?

Welk deel van het nummer raakt je?

Luister samen bewust naar dit nummer.

Beweeg vrij op dit nummer.

Maak een eigen ontlaadlijst

Bedenk met je kind, aan de hand van de tips hieronder, een eigen ontlaadlijst. Het kan helpen om hier ook tekeningetjes bij te maken, omdat je dan in 1 oogopslag ziet wat er op de lijst staat. Zeker wanneer je kind hoog in spanning zit, heeft het niet altijd de rust om alle woorden te lezen, maar kan het bij plaatjes wel in 1 keer zien waar het behoefte aan heeft.

Extra tip is het ontladen door middel van het knuffelen van een huisdier. Mits je huisdier dit ook fijn vindt uiteraard!

MAAK EEN EIGEN ONTLAADLIJST

Activiteiten samen

Activiteiten alleen

Rustige activiteiten

Bewegelijke activiteiten

- Tekenen
- Dansen
- Samen knuffelen
- Er over praten
- Een rustig plekje zoeken
- De high five ademhaling
- De gezichtsmassage

- Handen onder de koude kraan
- Luisteren naar muziek
- Een boek lezen
- Buiten rennen/spelen
- Op de trampoline
- Touwtje springen
- Knuffels op de grond gooien

Begrenzen en ontladen

Om je kind te helpen tot rust te komen kunnen de volgende stappen helpend zijn. Je zet hierbij zowel de innerlijke vrouw als de innerlijke man in.

- **Gebruik het woord stop**
Ons brein is gefocust op het woord stop. Begin hiermee, zeker wanneer je kind over je grenzen heen gaat of er iemand pijn ervaart.
- **Benoem wat je ziet**
Benoem feitelijk wat er gebeurt. Ik hoor je stem omhoog gaan. Ik zie dat jullie vechten om dat speelgoed.
- **Geef erkenning**
Vul in wat je denkt dat je kind voelt, wil of denkt. Let hierbij erop dat je zelf in de rust blijft. Laat anders iemand anders het overnemen als dat mogelijk is.
- **Gedrag en identiteit**
Ik hou heel veel van je, maar dit gedrag accepteer ik niet. Of als zonnetje hou ik heel veel van je, maar deze draak accepteer ik niet.
- **Geef je kind de keuze: hou je het vast of laat je het los.**
Je wil graag dat je kind tot rust komt, maar kinderen zijn nog aan het oefenen met hoe zij zichzelf weer tot rust kunnen brengen. Wanneer je kind er voor kiest om het gedrag vast te houden, omdat het bijvoorbeeld nog te boos is, geef het dan een rustig plekje om af te koelen. Benoem hierbij dat als het rustig is of de draak los kan laten, altijd weer welkom is.
- **Ontladen**
Geef ook altijd aan dat als het kind niet weet hoe het tot rust kan komen het op de ontlaadlijst kan kijken of dat je het kan helpen. Op deze manier biedt je je kind het voorbeeld om zichzelf te leren reguleren (tot rust brengen).

Huiswerkopdracht na module 4

Oefen met de fases van de HEH. Schrijf voor jezelf een situatie op waarbij je herkende dat er iets speelde. Oefen achteraf, of misschien al in het moment zelf, om stil te staan en af te stemmen op de innerlijke familie van je kind. Wat zag je gebeuren? Kijk of het ook al lukt om vanuit je hara-punt dingen te verwoorden. Lukt ook het erkennen met een inleidend zinnetje al? Probeer bij het erkennen van het ZIJN te benoemen, dus ontspanning bij je eigen innerlijke meisje is van belang. Om als laatste de erkenning te laten landen. Uiteraard lukken al deze stappen niet in 1 keer, dus probeer ze uit en kijk hoever je komt.

Oefen daarna met de fases van het begrenzen in combinatie met de HEH. Veel ontdek plezier.

Situatie:

Fase 1: herken dat er iets speelt

Fase 2: stil staan en afstemmen

Fase 3: vanuit het hara-punt

Fase 4: erkenning geven

Fase 5: de erkenning laten landen
