



# opleiding kindercoach

## Casus van Ella

Anne Marie van Bilsen

## Colofon

Titel: Opleiding kindercoach – Casus van Ella

Auteur: Anne Marie van Bilsen

Omslagontwerp: S. Holleman

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

november 2018 – vijfde editie

Copyright: 2018 – Anne Marie van Bilsen

Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

---

## Maak van je holistische HBO opleiding Kindercoach een succes!

Beste toekomstige student,

Hartelijk dank voor je interesse in de erkende HBO-opleiding holistisch Kindercoach van De Regenboog Academy.

Deze informatie casus is speciaal voor jou ontwikkeld en geeft je alle informatie over wat je met de inhoud van de opleiding kun doen. Neem deze casus rustig door, zo weet je zeker dat jij de juiste keuze maakt. Wist je dat alle diploma's die je via De Regenboog Academy haalt erkend zijn en uitermate **praktijkgericht**?

Heb je achteraf nog vragen? Onze opleidingscoaches beantwoorden al jouw vragen. Geef ons gerust een seintje via ons telefoonnummer: 085 303 11 41 of mail ons: [secretariaat@deregenboog-academy.nl](mailto:secretariaat@deregenboog-academy.nl)

Wil je graag eens door de volledige studie heen bladeren? Ook dat kan. Alle studies zijn ter inzage beschikbaar op ons kantoor. Het adres staat bovenaan deze pagina. Maak van te voren even een afspraak en kom vrijblijvend langs.

Ik wens je veel leesplezier en alvast veel succes met je studie!



Anne Marie van Bilzen

---

## HBO opleiding Kindercoach: erkende opleiding en praktijkgerichte studie

Deze praktijkgerichte opleiding is tot stand in gekomen doordat Holistisch kindertherapeut Anne Marie van Bilsen steeds vaker gevraagd werd haar "kennis" over te dragen. Inmiddels zestienjaar praktijk jaren verder is het resultaat dat er veel praktijk gerichte lesstof is ontwikkeld. Een **duidelijke structuur** maakt deze cursus zeer overzichtelijk. Op deze manier garanderen wij je een vlot studietraject.

Deze opleiding start vanaf de basis en alle aspecten van het beroep worden **helder uiteengezet**. Je hebt dus geen voorkennis of diploma nodig om met deze opleiding te starten! Kinderen moeten tegenwoordig aan veel verwachtingen voldoen. Zo moeten ze bijvoorbeeld goede punten halen, verschillende hobby's hebben en een uitgebreide vriendenkring hebben. Hierbij kunnen ze echter wat hulp gebruiken, zowel van ouders als professionele hulpverleners. Als Kindercoach kan jij de nieuwe generatie helpen het beste te halen uit het leven, zonder hierbij aan levenskwaliteit te moeten inboeten.

In deze opleiding maak je kennis met coaching in al zijn facetten. Je wordt attent gemaakt op de valkuilen, en leert op een bewuste manier met je cliëntèle omgaan. Je leert hoe je het best een **coachingstraject** uitstippelt, met aandacht voor de noden en behoeften van de client. Hierbij gebruik je verschillende technieken, die je leert beheersen tijdens je opleiding. Het persoonlijk actieplan is hierbij een onmisbare tool.

Om kort samen te vatten: tijdens deze opleiding word jij voorbereid op een succesvolle carrière tot Kindercoach!

---

## Wat doet een kindercoach en welke vaardigheden beheers ik na de opleiding?

Dit is de meest gestelde vraag die wij krijgen alvorens men besluit de opleiding te gaan volgen. Met dit boekje willen wij je kennis laten maken met het prachtige vak kindercoaching en tevens de meest gestelde vraag beantwoorden zodat je weet wat je straks zelf kunt bereiken, in jouw praktijk als kindercoach.

Aan de hand van een casus nemen we je stap voor stap mee in het proces dat ouders met hun kind doorlopen.

De casus heeft een aantal tips en handvatten waar je zelf ook mee uit de voeten kunt.

Welke methodieken komen in de opleiding aan bod?

- Toegepaste psychologie
- Holistisch werken
- Aromatherapie
- Kindermassage
- Energetisch werken
- Het kind en zijn leefomgeving
- Basisbehoeften
- kindproces
- De fases van de kindertijd
- Communicatie
- Opvoedgesprekken met ouders
- Het coachingstraject
- Overdracht en tegenoverdracht
- Spiegelen van gedrag
- Therapeutisch tekenen
- Chakraleer
- Chakra voetmassage
- Emotioneel evenwicht
- Grenzen stellen
- Innerlijk kind
- Meditatie en visualisatie

---

## Kindercoach, een beroep met toekomst!

Wil jij de nieuwe generatie helpen vol zelfvertrouwen door het leven te gaan? Kinderen inzichten leren waar ze de rest van hun leven iets aan hebben? Biedt professionele begeleiding als Kindercoach, zodat ze sterker in hun schoenen komen te staan.

Kruip door het lezen van deze casus in de belevingswereld van het kind.

- Wat heeft het kind nodig?
- Kom erachter wat er schuilt in kinderen die veel piekeren of heel onzeker zijn.
- Je leert tijdens de opleiding wat belangrijke vragen zijn en hoe je deze kunt stellen.
- Welke antwoorden schuilen er in het kind zelf?
- Hoe speel daar op in en zet kinderen in hun eigen kracht?
- Zoek en vindt samen met kinderen en hun ouders oplossingen.
- Zet de ouder(s) weer in eigen kracht
- Maak het verschil!

---

## Casus van Ella 6 jaar



Binnen het werken in de praktijk ontmoet ik de moeder van Ella. Moeder komt uit een heftige relatie met de vader van Ella en wordt hiervoor gecoacht om dit een plek te kunnen geven. In een van de gesprekken komen wat punten van haar dochter Ella voorbij. Er zijn wat dingen waar moeder zich zorgen over maakt.

Ella heeft haar vader sinds de scheiding niet meer gezien. Ik leg moeder uit dat ik graag met Ella wil werken en zo mogelijk vader in het proces wil betrekken. Vader geeft toestemming om zijn dochter te helpen en benadrukt dat hij geen onderdeel wilt zijn van het proces.

Ik maak een afspraak met moeder om Ella te zien en spreek af dat moeder mij nog even mailt met de punten die voor haar belangrijk zijn. Ik had al uitgelegd dat ik de mail lees voorafgaand aan het consult met Ella en leg het ook direct naast mij neer om echt te kijken wat Ella mij laat zien en gaan we verder werken met wat Ella nodig heeft om weer tot heelheid te komen.

Mail van moeder voorafgaand aan het consult met Ella:

### **Hulpvraag vanuit moeder**

Ella is 6 jaar en een gevoelig meisje, maakt van een mug een olifant en kan vreselijk drammerig zijn. Ze gaat ver om haar zin te krijgen, krijsen, schreeuwen, slaan, bijten, stampvoeten, deuren gooien etc. Vanaf dat ze baby was laat ze duidelijk merken wanneer ze het niet naar haar zin heeft. Na de scheiding wordt ze wat rustiger maar laat nog steeds luidkeels merken dat ze het ergens niet mee eens is.

De stress van Ella uit zich standaard in diarree en knarsetanden. Ella doet het goed op school, haar 'dramastijl' is op school niet aanwezig. Hier gedraagt ze zich voorbeeldig, is ze lief, behulpzaam, rustig, leergierig en ook erg onzeker. Ze heeft vanaf de eerste dag één 'beste' vriendinnetje en die heeft ze nog steeds. Ook speelt ze veel met andere kinderen. Ella gaat vanaf de eerste schooldag de hele dag naar school.

**Waar Ella last van heeft:**

- Frustratie
- Snel boos en geïrriteerd
- Slaan, knijpen, moedwillig een ander pijn doen
- Eet wisselvallig, ene keer heel veel dan weer helemaal niets, er is geen middenweg
- Vindt zichzelf benadeeld (alles is oneerlijk volgens haar)
- Competiestrijd met haar zus
- Last van stress
- Gevoelige buik
- Tanden knarsen
- Kan moeilijk in slaap komen
- Oververmoeid
- Prikkelbaar

**Wat moeder hoopt te bereiken:**

Ik hoop dat Ella meer rust zal krijgen en met haar frustratie leert omgaan, ze zekerder van zichzelf wordt en niet alles strijd hoeft te leveren.





---

## Ella

Ella is zes jaar, en ze komt bij mij tekenen. Haar moeder heeft al verteld dat ze gaat tekenen en dat ik middels dit bezoek ga kijken hoe ik Ella kan helpen beter in haar vel te zitten.

Als ik naar Ella kijk laat ze in haar gedrag een combinatie van cerebraal en respiratoir kindbeeld zien. Ella is een meisje met een slank lijfje en een gezichtje met bleke wangetjes. Ze vindt het erg leuk om bij mij te komen en wil graag tekenen en praat heerlijk honderduit.

Ella mag een droomboom tekenen. Ze mag zich voorstellen dat bij haar flat een grote open plek is. Daar komt haar boom te staan. Als ze thuis uit het slaapkamerraam zou kijken, dan ziet ze haar eigen boom. Deze boom mag dus alles hebben wat Ella het liefst zou zien. Ze hoeft dus geen echte boom te tekenen, maar een boom zoals zij die graag zou zien. Ik pak de tekenspullen, en ik leg uit dat ze mag kiezen welke kleuren haar droomboom heeft en waar ze mee wil tekenen, de dikke of dunne potloden. Het maakt niet uit. Het mag ook door elkaar gebruikt worden. Er is een puntenslijper aanwezig, maar geen gum! Bij deze vorm van tekenen is alles goed wat je tekent, dus je hebt ook geen gum nodig. Ze kijkt me verbaasd aan en kijkt bedenkelijk. Dit is nieuw voor Ella. Ze vindt het wel een goed idee dat alles goed is, zoals het getekend wordt.



---

## Therapeutisch tekenen

Na een inleidend gesprek met de ouder(s) start ik de meeste casussen met een tekening. Het kind mag twee tekeningen maken.

**HET HUIS**, weerspiegelt de binnenwereld van het kind

**DE BOOM**, weerspiegelt hoe het kind staat in de buitenwereld.

Elke tekening is een uitingsvorm van het onbewuste.

Een tekening weerspiegelt altijd persoonlijke aspecten van de maker en andersom heeft de interpretatie van een tekening altijd te maken met de perceptie van de beschouwer. De magische wereld van de tekeningen is ingewikkeld en vraagt veel van je waarneming. Toch loont het om je erin te verdiepen. Met behulp van tekeningen heb je ingang tot de ervaringswereld die anders gesloten zou kunnen blijven. Doordat ik mij met kindertekeningen ging bezighouden, opende zich voor mij een geheel nieuwe manier om de 'onbewuste' boodschappen van een kind te ontdekken.

Kinderen laten via hun tekeningen bijzondere wensen of conflictsituaties aan het licht komen. Gecodeerde berichten, uit de kinderziel banen zich een weg naar de oppervlakte. Hoewel elk kind op zijn eigen manier ontwikkelt en zijn eigen manier van tekenen of schilderen heeft, kun je in de ontwikkeling van kinderen op het gebied van tekenen toch hoofdlijnen onderscheiden die voor de meeste kinderen geldt. Als je een kind dat tekent waarneemt, kijk je ook naar de houding waarin het kind tekent. Gebruikt het zijn hele lijf? Of alleen zijn handen? Alles wat gebeurt neem je waar om een goed totaalbeeld te kunnen krijgen van het kind, dit kan leiden tot nieuwe inzichten. Het kan bruggen bouwen en communicatiekanalen openen die buiten het bereik van de taal liggen en het zoeken van oplossingen in vastgelopen levens- en conflictsituaties vergemakkelijken.

Bij het lezen van de tekening kun je niet iedere willekeurige tekening lezen.

Het is belangrijk dat je een kind ziet tekenen, een tekening vertalen waar je niet bij aanwezig bent geweest is niet eenvoudig. Vanuit de holistische visie kijk je naast de tekening ook naar het kindbeeld. De combinatie van het tekenen en het kindbeeld geven te samen een basisinformatie waar je als coach "rekening" mee houdt in het vertalen van de tekening. Onderschat de gevoelswereld van kinderen niet. Kinderen staan dichterbij hun gevoel dan volwassenen en laten om deze rede veel van de "binnenwereld" zien op papier.

### De boom van Ella



#### De kleuren door Ella gebruikt;

- Zwart - Verdriet, geen uitkomst zien.
- Bruin - Nuchterheid, stoffelijke invulling.
- Rood - Nog op te lossen emoties, stoffelijke gedachten, begrenzing.
- Roze - Zachtheid, kwetsbaarheid.
- Geel - Willen genieten, warmte.
- Lentegroen - Liefde voelen, lente in je leven, van jezelf houden, voor jezelf kiezen.

### **Uitleg boom van Ella**

De boom weerspiegelt hoe Ella in de wereld staat, en hoe ze deze wereld ervaart.

De boom is ingekleurd. De boom staat wel op de grond en is niet verbonden met de aarde door wortels. Het ziet eruit als een vrolijke boom met een stevige stam, wel is deze gekrast ingekleurd. Het bolletje van de boom correspondeert met het hoofd en de stam met het lijf. Als je naar de tekening kijkt, is het opvallend dat de stam de meeste plek inneemt en gezien de chaotische manier van inkleuren geeft dit weer dat er veel onrust in haar lijfje aanwezig is. Tevens is er een knoest aanwezig op de stam iets boven de helft van de stam. De leeftijd die daarmee correspondeert is 3,5 jaar. Er heeft op 3,5 jarige leeftijd iets plaatsgevonden dat impact gehad heeft op Ella.

De boom staat uit het midden en als ik de tekening in het midden een vouw geef zie ik dat de boom iets meer naar links staat (Links = verleden, gevoelswereld, hoe je van binnen bent) dat geeft aan dat Ella met sommige gevoelens nog niet de toekomst in kan. Aan de rechterzijde van de boom vliegen vogels en een hart. De harten op de tekening zowel links als rechts zijn ingekapseld met zwart. De kleuren staan voor emoties/gevoelens die ze meeneemt de toekomst in, de kleuren zwart en rood geven de gevoelens weer; zwart, verdriet, geen uitkomst zien, rood; nog op te lossen emoties, stoffelijke gedachten, begrenzing.

Ella tekent vijf vogels dicht op de boom; ze zit duidelijk met 'iets' in haar hoofd wat haar dwarszit. Het geeft mij de indruk dat ze in haar hoofd probeert vast te houden aan het verleden. Vogels staan voor vrijheid en ruimte, dit is echter ook verandering en het kan dat Ella niet graag verandering heeft in haar leven of als onveilig ervaart.

Er is geen zon aanwezig in de tekening, er is geen natuurlijke warmte bron waar ze zich kan opladen voor energie. De bovenkant van de boom is ook afgesloten van de onderkant. Het zijn echt twee delen! Ze kan vanuit haar denken zelf geen grip krijgt op het gevoel dat dit haar geeft. En andersom, als ze er wel over nadenkt, kan ze geen grip krijgen op de emotie die het erbij oproept.

Op de tekening is de stam het meest aanwezig en dat geeft aan dat Ella het meest leeft vanuit lijfgevoel. De houding van Ella tijdens het tekenen komt niet helemaal overeen met het respiratoire beeld, meer met cerebraal. Ella laat echt een combinatie van deze twee kindbeelden zien. Dit kan heel goed voortkomen uit een verstoring die, op dit moment, maakt dat Ella niet goed in haar eigen kindbeeld zit.

De stam van de boom is meer cerebraal en de bovenkant van de boom, het bolletje respiratoir. Ella is nu denkend (cerebraal) ingesteld en dat terwijl ze een heel gevoelig meisje is en vlinderachtig overkomt (respiratoir) en oorspronkelijk ervaart vanuit haar gevoel. Ze slaat de woorden die ze hoort op als een emotie, een gevoel. Hierdoor begrijpt ze niet altijd wat er gebeurt, inwendig heeft ze moeite met loslaten en houdt ze vast aan haar ideeën/gevoelens.

## Het huis van Ella



### De kleuren door Ella gebruikt;

- Roze - Zachtheid, kwetsbaarheid.
- Groen - Oergevoel, verbinding met de natuur.
- Oranje - Relatiekleur, de ziel, seksualiteit, warmte, bescherming.

### Uitleg huis van Ella

Het getekende huis staat op de grond en neemt een klein deel van het papier in beslag. Ella haar droomhuis heeft een deur en negen ramen. Zeven ramen zijn dezelfde kleur en op dezelfde wijze ingekleurd. De herhalende patronen geven weer dat Ella veel behoefte heeft aan structuur en weinig flexibel kan meebewegen bij verandering. Ze wil letterlijk en figuurlijk gebeurtenissen in een hokje kunnen plaatsen. Het dak is roze en roze staat voor zachtheid en kwetsbaarheid. Het dak is volledig ingekleurd er is weinig ruimte voor iets nieuws het is dicht en vol. Ieder kleur staat voor een emotie of een gevoel dat speelt in de binnenwereld van Ella, en die verschillende emoties/gevoelens spelen op dit moment een rol. Je kunt dus niet in het huis kijken, je ziet alleen de buitenkant. Je kunt bij Ella aan de buitenkant letterlijk niet zien hoe ze zich werkelijk van binnen voelt. Ella zal niet zo snel haar binnenwereld laten zien. Verder is er een schoorsteen (een schoorsteen staat symbool voor warmte

ervaren in de binnenwereld). De buitenwereld bestaat uit drie bloemen deze geven een speelse wending aan de tekening en staan voor groei en ontluiken. Er is geen pad naar het huis, Ella zit “vol” met haar eigen gevoelens en ervaringen en kan niet te veel buiten zichzelf dragen op dit moment. Opvallend zijn de oranje randen van het huis (relatiekleur, de ziel, seksualiteit, warmte, bescherming).

Het huis geeft de buitenwereld weer (ook hier is er geen zon; deze staat symbool voor warmte ervaren in de buitenwereld), er is geen binnenwereld zichtbaar. Dit houdt in dat Ella erg bezig is met haar eigen binnenwereld, er gebeurt veel in haar gevoelswereld, en het heeft (nog) geen doorgang kunnen vinden naar de buitenwereld. Het huis laat zien dat Ella emoties voelt en ervaart en niet altijd weet hoe deze te uiten.

De tekeningen worden nooit met de kinderen besproken. Wel vraag ik Ella wat de tekeningen voor haar betekenen. De uitleg van Ella is voor mij duidelijk: de ramen die allemaal zijn ingetekend en de kleuren welke corresponderen met emoties/gevoelens zijn momenteel in het proces van Ella belangrijk, en hieraan mag eerst met haar gewerkt worden. Als deze emoties/gevoelens worden erkend, zal er een doorgang kunnen plaatsvinden naar de buitenwereld. En kan Ella meer in balans komen met haar gevoelens.



---

## Ella

Het eerste wat in deze casus nodig is, is Ella vrij te maken van trauma, ze heeft moeite met zichzelf werkelijk te laten zien zoals ze is. Dit komt voort doordat ze o.a. op jonge leeftijd verbaal en fysiek geweld ervaren heeft. Kinderen willen op een diep niveau de goedkeuring van beide ouders; dit is een van de basisbehoeften waar ieder kind naar verlangt en als hier schade op komt zal het kind moeite hebben om zichzelf te zijn en om de 'ander' te vertrouwen.

Kinderen als Ella zijn mede door zo'n gebeurtenis in staat zichzelf te saboteren en maken vaak keuzes waarmee ze zichzelf kwetsen in plaats van positiviteit verkrijgen. Er is therapie nodig om de angst en onzekerheid in haar systeem op te heffen.

---

## Basisbehoeften

Als een ouder het gedrag van het kind structureel onjuist interpreteert, krijgt het kind een onjuiste reactie. Kind en ouder begrijpen elkaar niet waar de voorspelbaarheid van de ouder niet aanwezig is en er geen veiligheid in de ouder-kindrelatie is. Ook de verschillende manieren van reageren op een zelfde soort gedrag van het kind maakt het kind onzeker en geeft onveiligheid. Doordat sommige ouders niet op een juiste manier reageren op het gedrag van het kind, kunnen er negatieve spiralen of cirkels ontstaan die problemen dermate kunnen vergroten. In veel van deze gevallen is er sprake van een of meerdere missende basisbehoeften. We krijgen doorgaans tweebasisbehoeften (of meer) niet of onvoldoende ingevuld. Dat maakt dat we de invulling hiervan buiten onszelf gaan zoeken. Vaak zijn we ons daar niet of nauwelijks van bewust. Kinderen 'vragen' ons te geven wat we zelf missen, onmacht en onbegrip kan het gevolg zijn.... Bewust zijn van je eigen missende basisbehoefte kan veel helen en duidelijk maken. Vanuit de psychologie stellen we dat we het binnen onze opvoeding nodig hebben om twaalf basisbehoeften ingevuld te krijgen. Dit zijn als het ware twaalf vormen van aandacht en liefde.

### **De basisbehoeften zijn:**

- Aanmoediging
- Acceptatie
- Begrip
- Bevestiging
- Bewondering
- Erkenning
- Goedkeuring
- Geruststelling
- Respect
- Vertrouwen
- Waardering
- Zorg

We krijgen doorgaans twee basisbehoeften niet of onvoldoende ingevuld. Dat maakt dat we de invulling hiervan buiten onszelf gaan zoeken. Vaak zijn we ons daar niet of nauwelijks van bewust. We kunnen onze liefde voor de ander op deze twaalf manieren uiten. Elke manier is van evenveel belang en de ene is niet ondergeschikt aan de andere.

Wel heeft een kind in de ene ontwikkelingsfase meer behoefte aan het één dan aan het ander. Een kind van één maand oud heeft uiteraard meer behoefte aan zorg en geruststelling dan aan bevestiging.





---

## Hooggevoeligheid

Hoog sensitieve kinderen zijn speciale wezens die door hun hoge gevoeligheid snel beïnvloed worden door de energieën om hen heen, zowel in positieve als negatieve zin. Met hun verhoogde gevoeligheid, zuigt hun 'hyper gevoelige systeem' alle negatieve emoties en omgevingsenergieën als een spons op. Dit zorgt ervoor dat hoog sensitieve kinderen zweverig, dromerig en vaak energetisch zo verstoord zijn dat ze foute keuzes maken en zichzelf saboteren. Dit maakt niet alleen hún leven lastig, maar ook de taken van de ouders tot een grote uitdaging!

De sleutel om hoog sensitieve kinderen op een gezonde, positieve manier te helpen opgroeien is hen te leren hoe hun energie in elkaar steekt en te herkennen wanneer dat "hyper gevoelige systeem" niet goed afgestemd is. Hoog sensitieve kinderen die niet goed afgestemd zijn en compleet in hun hoofd leven in plaats van in hun lichaam te zitten, pikken vrij gemakkelijk negatieve energie in hun energie- en fysiek lichaam op.



---

## Energie

Een aura is een energieveld dat door het lichaam wordt uitgestraald. Het is een onderdeel van de mens als geheel. Mensen zeggen weleens: 'Wat heeft die persoon een mooie uitstraling.' Een aura is een krachtveld dat het fysieke lichaam omhult en zich zo'n twee à drie meter buiten het lichaam uitstrekt. De aura bestaat uit verschillende lagen gekleurd licht; deze omringen het lichaam van de mensen, dieren en planten.

Het stoffelijke lichaam is opgebouwd uit atomen en cellen. Alles wat leeft, straalt energie uit en dit zien we als aura om het lichaam. De stralen zijn als haren van een borstel. Als we gezond zijn, plakken de haren aan elkaar en vormen ze één geheel. De buitenste lagen van de aura zijn bijna kleurloos en wolkig, half doorzichtig, zoals een stoomwolk voordat deze oplost. Door het energieveld te reinigen zorg je dat iemand weer goed in balans komt.

Energie reinigen kun je als ouder bij je kind toepassen als het bijvoorbeeld een drukke schooldag gehad heeft of verdrietig is door een ruzie met zijn vriendje. Het is best even wennen, je raakt met energie reinigen je kind fysiek niet aan en toch zal het zich snel beter voelen.

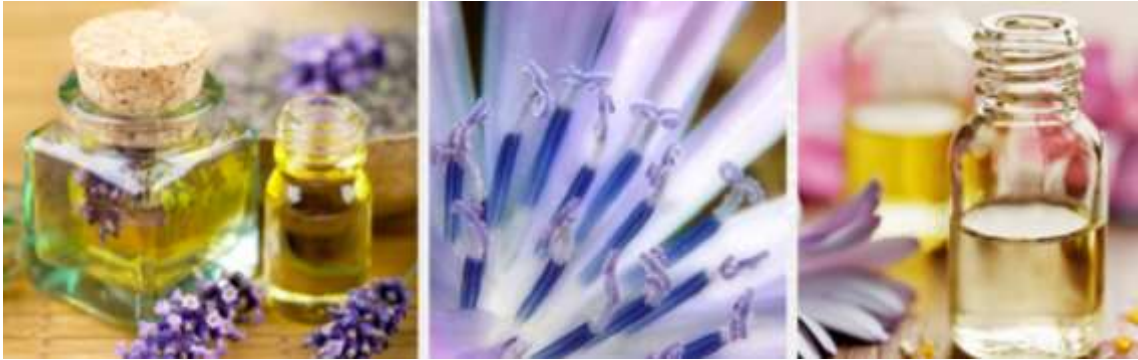


---

## Ella

Ella is een gevoelig meisje dat moeite heeft met de energie die ze in de loop van de dag oppikt. Haar hoofd- en buikpijn ontstaan veelal 's avonds als ze in bed ligt. Zelf omschrijft ze dit alsof de binnenkant van haar hoofd te groot is geworden en tegen de buitenkant drukt. Het doet niet echt pijn maar is wel 'irritant'. Haar buik geeft heel veel vervelende kriebels. Ik adviseer moeder haar iedere dag een voetbadje te geven en de wrijfolie te gebruiken. Ella mag zelf een kaartje trekken om te zien welke olie er gebruikt mag worden. Ze kiest lavendel.

Kinderen kunnen vaak zelf aangeven welke olie ze prettig vinden in geur en gebruik. Het mooie van aromatherapie is dan ook de diversiteit van keuzemogelijkheden. Je kunt zelf het kind laten kiezen wat bij hem of haar past. Ik ga er vanuit dat het kind onbewust weet wat het nodig heeft, ieder mens heeft immers een zelfhelend vermogen. Kinderen vinden het erg leuk om speels uitgenodigd te worden. Je kunt dan ook gebruik maken van het kiezen van de olie door middel van het kaartjes trekken. Het speelse element maakt het therapeutisch werken voor kinderen gelijk een stuk minder spannend en kinderen worden vaak erg enthousiast dat ze zelf mogen kiezen.



---

## Aromatherapie

Het woord aromatherapie kan misleidend zijn, omdat het misschien lijkt dat het uitsluitend via het reukorgaan werkt. Dit is niet het geval. De essentiële oliën worden via de huid opgenomen en komen terecht in de bloedbaan. Op die manier hebben essentiële oliën hun uitwerking op het gehele lichaam en alle organen.

### Hoofd, midden en aarde oliën

Wanneer we een plant/bloem naast het lijf leggen, krijgen we een mooie metafoor voor de werkzame gebieden van elk plantendeel. Het hoofd van de mens correspondeert met de bovenkant van de bloem of de vruchten van een plant. De oliën die gewonnen worden uit het middengedeelte van de bloem/plant corresponderen met het middengedeelte van het lijf, de longen en de spijsvertering. Als laatste zijn er de onderkant van de plant en de wortels. Deze staan in verbinding met de aarde en dit zijn dan ook de oliën die ons met beide benen op de grond zetten.

De werking van de oliën mag nooit onderschat worden, zeker niet bij gevoelige kinderen. Daarom start je altijd met een olie die uit het hoofdgebied komt (mandarijn, lavendel, citroen of limoen).



---

## De keuze van Ella

Lavendel is een geliefde en mooie kinderolie. En kan goed worden ingezet bij kinderen met slaapproblemen, groeipijnen, buikpijnen en verkoudheden. Lavendelolie is reinigend, harmoniserend, opbouwend, stimulerend, kalmerend, verfrissend. Ook te gebruiken als er sprake is van nervositeit, stress, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, benauwdheid, ergernis, extreme wisselende stemmingen, melancholie en depressie.

Lavendelolie laat een sfeer van zuiverheid, frisheid, rust en orde ontstaan. Zij verdrijft slechte gedachten, depressies worden lichter, en de zielshuishouding komt weer in evenwicht. Lavendelolie levert het gevoel alsof de ziel door een grondige voorjaars schoonmaak is gegaan.

Lavendel is een sterk kalmerende rustgevende maar subtiele olie. Door haar ontspannende en kalmerende werking kan lavendel gebruikt worden om een toestand van diepere rust en ontspanning te bereiken bij kinderen. Het gebruik van lavendel kan helpen bij onrust en slaapproblemen. Lavendel is een van de beste oliën om verdampt of verstoven de kamer te reinigen en te zuiveren van negatieve energie. De evenwicht brengende werking is nuttig bij stemmingswisselingen. Goed inzetbaar bij pubers.

---

## Het voetbad

Een dag is voor een kind vaak heel intensief. Bij gevoelige kinderen kunnen de indrukken van de dag echt in hun lijfje gaan zitten. Als het kind met alle indrukken van de dag 's avonds zijn bed in gaat, kan het de nieuwe dag starten met een lijfje dat nog vol is met de energie van die dag ervoor of zelfs verder terug. Dit kan zich onder andere uiten in snel boos worden, onrustig slapen, bedplassen, huilen en buikpijn.

Een voetbad is voor een kind een heel mooie manier om echt even los te komen van de indrukken van de dag. Er zal minder onrust in het lijfje ontstaan doordat het kind via het voetbad uitgenodigd wordt om zijn emoties los te laten. Een voetbad met oerzeezout, een hoofdolie en lauwwarm water met neutrale badolie is een goede ontlading van spanning, onrust en overtollige energie. Hoofdoliën zijn de meest geschikte oliën voor in een voetbad.

Het meeste effect heeft een voetbad voor het slapen gaan, het kan een onderdeel worden van het avondritueel. Het kind kan even een boekje lezen als hij met zijn voeten in het voetbad zit of je kunt een verhaal vertellen. Naar muziek of een vertel cd luisteren kan natuurlijk ook. Dit brengt rust en geeft hem een vast moment om de dag los te laten.

---

## De wrijfolie

Therapeutische wrijfolie is een hoog gedoseerde vorm van aromatherapie gebruik waarmee je heel mooie resultaten kunt bereiken, maar lees voor gebruik het hoofdstuk over de werking en gebruik van oliën. Start ook met het gebruik in deze vorm van aromatherapie ook nu met een lichte olie, zoals citroen, mandarijn, lavendel of limoen.

Met wrijfolie wrijf je drie weken lang voor het slapen gaan de gehele onderkant van de voet in. Per wrijving heb je maar een aantal druppels nodig, de olie wrijft gemakkelijk uit en is op natuurlijke basis van 90% amandelolie en 10% jojoba olie met een aantal druppels essentiële olie toegevoegd. De olie is alleen te koop via de website/shop van Praktijk de Regenboog. De therapeutische wrijfolie is een prikkeltherapie en het is de bedoeling dat het lichaam gaat reageren en zelf gaat herstellen. Daarom is er, wanneer je de wrijfolie drie weken gebruikt hebt, een week rust. Daarna mag je weer drie weken wrijfolie gebruiken.



---

## Ella

De door Ella uitgekozen lavendel voor het voetbad en de wrijfolie blijken hun werk te doen. Ze is een stuk rustiger en klaagt minder over de drukte in haar hoofd. De kriebels in haar buik zijn nog steeds aanwezig.

Een onverwachte wending is er gaande, vader is inmiddels met zichzelf aan de slag gegaan en voelt zich goed genoeg om het contact met zijn kinderen weer op te pakken. Ik ben een voorstander om kinderen contact te laten houden met beide ouders en kan dit proces van vader alleen maar waarderen en aanmoedigen. Zeker omdat Ella in proces is spreken we af dat we het contact met vader rustig aan zullen gaan integreren en Ella het belangrijkste uitgangspunt zal zijn.

Als gevoelig meisje pakt ze haarfijn op dat er 'iets' gaande is. Ella reageert dan ook gelijk middels te melden dat ze "kriebels in buik" heeft. Deze kriebels zal ik verzachten door haar energetisch te reinigen. Na Ella energetisch te hebben gereinigd voel ik dat de chakra's uit balans zijn. En besluit bij haar de chakra voetmassage in te zetten.



---

## Masseren

Het mooie van massage is, dat de aanraking het kind uitnodigt om weer in contact met zijn lijf te komen. De aanraking doorbreekt de negatieve energie, en het kind wordt stabiel, steviger, rustiger en kan zijn grenzen aangeven. Een massage kan ook ingezet worden als er een negatieve stroom is op het gebied van communicatie. In dat geval doorbreekt het aanraken de cirkel en kan positieve energie weer doorgang krijgen. Het is natuurlijk ook heerlijk om de massage in te zetten omdat het prettig voelt om aangeraakt te worden. Als een kind voldoende positieve aandacht ervaart, hoeft het ook minder negatieve aandacht te vragen. Het mooie van massage is dat het altijd doorwerkt: De ontvanger (Ella in dit geval) knapt ervan op, en de moeder van Ella krijgt meer handvatten om haar kind zelf te kunnen begeleiden. Dit geeft ook bij de ouders weer het zelfvertrouwen om het kind zelf te kunnen begeleiden.

Ella vindt het prettiger om tijdens de voetmassage te zitten in plaats van te liggen. Dan kan ze goed zien wat er gebeurt. Ze vindt het allemaal erg interessant. Ook tijdens de behandeling kwebbelt ze vrolijk verder. Een respiratoir kind ervaart het niet altijd als prettig om aangeraakt te worden. Ella heeft moeite om zich over te geven aan de massage en blijft daarom zitten en beweegt tijdens de massage zelfs haar voeten. Dit geeft aan dat ze moeite heeft met verbinding maken, want aanraken is namelijk hetzelfde als verbinding maken. Met de verbinding naar binnen heeft het respiratoire kind vaker moeite. Het werkelijk aangaan van de verbinding met zichzelf is de uitdaging voor dit kind. Wat je vaak ziet bij deze kinderen is dat ze overmatig contact naar buiten maken. Het zijn heerlijke, leuke en gezellige kinderen die dol zijn op andere mensen/kinderen. Ze spelen ook graag met andere kinderen en fladderen van het ene naar het andere vriendje of vriendinnetje. De manier om dit kind te laten verbinden met zichzelf, is door het heel liefdevol en zacht te masseren.



Een respiratoir kind zal misschien niet zo veel “geduld” hebben om een massage te ondergaan. Dit kind is een bezig bijtje. Het fladdert van het ene vriendinnetje naar het andere, en er zijn nog zo veel meer leuke dingen om te doen. Omdat dit kind uitgenodigd mag worden om meer in het hier en nu te zijn, met beide benen op de grond, ligt de nadruk bij een respiratoir kind op het laatste gedeelte van de massage: de voeten. De voeten verbinden je met de aarde en trekken je in het hier en nu.

Het kan zijn dat een respiratoir kind giechelend of onrustig wordt tijdens de voetmassage. Dan is het aan te raden om het kind vóór de massage eerst een voetbad te geven. Het voetbad geeft al een rustpuntje. Laat het kind er lekker een boekje bij lezen, of lees zelf voor als het kind daar nog te klein voor is. Het voetbad geeft aarding en trekt spanning en onrust uit het lijf. Het is dus een mooi recept om te gebruiken en zeker voorafgaand aan de massage. Mocht het kind tijdens de massage nog steeds onrustig zijn, bouw dan langzaam het aantal grepen op. Voeg iedere keer dat je masseert een greep toe en kijk hoe dit ontvangen wordt.

---

## Masseren van kindervoeten

Voor een gezonde ontwikkeling is lichamelijk contact onmisbaar. Een liefdevol, positief huidcontact is belangrijk voor het lichaamsbewustzijn, maar ook voor het zelfbewustzijn. Masseren is een manier van lichamelijke aanraking die het kind een positief lichaamsbesef geeft. Het kind leert zijn grenzen kennen en aangeven. Daarbij worden zij zich bewust van hun lichaam, voelen waar zijzelf beginnen en ophouden. Dat brengt zelfbevestiging en zelfvertrouwen, dit geeft het kind een goed gevoel. Ook komt het hormoon oxytocine vrij, zowel bij het kind als bij degene die masseert. Dit stofje wordt aangemaakt in de hersenen en zorgt voor binding en verbondenheid. Massage maakt kinderen sterk en minder kwetsbaar. Ook wordt door een massage het immuunsysteem versterkt. Stress neemt af, en er treedt diepe ontspanning op.

Het is ook een waardevol hulpmiddel voor ouders om kinderen te helpen omgaan met stress op een gezonde en liefdevolle manier. Er kan al snel na de geboorte begonnen worden met het masseren van voetjes. Het zal helpen bij de ontwikkeling van de band tussen ouder en kind.



## Chakra's balanceren op de voeten

Chakra betekent in het Sanskriet 'wiel'. Een chakra wordt ook wel omschreven als een wielvormige draaikolk. Door het draaien van de chakra's wordt energie aangetrokken en weer afgegeven, in een voortdurende uitwisseling met de kosmos. Het zou mooi zijn als alle chakra's even actief zijn, maar dit is meestal niet het geval. Als er één of meerdere chakra's niet goed functioneert, dan ontstaat een onbalans in de samenwerking. De chakra neemt dan misschien te weinig energie op door of is te actief en neemt teveel energie op. De energie kan dan niet goed doorstromen. Dit kan tot lichamelijke of psychische klachten leiden. Het kan zijn dat een gebied of orgaan in het lichaam op de plek waar de chakra zich bevindt, niet goed functioneert. Ook kan het zijn dat iemand zich vermoeid, onrustig, angstig of verdrietig is. Elke chakra staat dus in verband met een specifieke fysieke en psychische functie, en als het energiesysteem niet in balans is kan een ziekte worden veroorzaakt. Aan elke chakra is een kleur verbonden. Dit zijn de kleuren van de regenboog. Er zijn zeven belangrijke chakra's; deze bevinden zich op het stuitbeen, heiligbeen, maag, hart, keel, voorhoofd en op de kruin.



Kinderen zijn nog puur en staan dicht bij wie ze werkelijk zijn. Tijdens het opgroeien raken veel kinderen door verschillende omstandigheden en traumatische gebeurtenissen hun puurheid en oorspronkelijke identiteit kwijt. Door het masseren van de chakra's kun je een kind helpen weer bij zijn gevoel te komen, en zorgen dat het steviger in het leven staat. De chakra punten liggen allemaal op het zachte gedeelte aan de binnenzijde van de voet, op zowel de linker- als de rechervoet. Elke voet is verschillend en daarom kunnen de punten van de chakra's op voeten soms iets afwijkend zijn ten opzichte van de foto's. Alleen door te voelen kun je de juiste plek vinden. De chakra's op de voet bevinden zich meestal in een zacht kuiltje onder het bottige gedeelte.



---

## Ella

Moeder heeft inmiddels de chakra massage geleerd en past dit regelmatig bij Ella toe samen met het voetbad en de wrijfolie. Ze merkt duidelijk verschil. Ella is rustiger, gezelliger, klaagt minder en lacht veel vaker. Ook geeft ze aan geen last meer te hebben van haar hoofd en buik. Wel heeft ze nog last van haar onzekerheid en haar gevoel altijd benadeeld te zijn.

Uit de gesprekken tijdens het masseren vertelt Ella stukken waar uit opgemaakt kan worden dat ze iets van een trauma opgelopen heeft toen ze 3,5 jaar oud was. Dit heeft er voor gezorgd dat ze zichzelf niet meer lief vindt.

Ze heeft moeite met het geven en ontvangen van liefde. Door te werken met de EE-punten (Emotioneel Evenwicht) kunnen we het trauma verlichten.



---

## Emotioneel evenwicht

Emotioneel Evenwicht is een unieke methode waarmee men zelf emoties die een lichamelijke of geestelijke blokkade vormen op kan lossen. Veel klachten zijn moeilijk te behandelen en bij veel lichamelijke en geestelijke klachten is een emotie de belemmering voor genezing. Ons lichaam geeft precies aan of wij emotioneel in evenwicht zijn of niet. Als het Emotioneel Evenwicht verstoord is, leidt dat tot een blokkade en verlies van energie, eigenwaarde en zelfrespect. Daardoor kan men angst, onzekerheid, boosheid, jaloezie en andere klachten ervaren en bestaat de kans dat er gezondheidsklachten, gebrek aan vitaliteit en verlies van levensenergie optreden.

Emotioneel Evenwicht is gebaseerd op de oeroude kennis van de meridianen. Het is snel aan te leren en je kunt de relatie gaan zien tussen hoe iemand zich lichamelijk voelt en het gedrag. Lage eigenwaarde, fobieën, depressies, hoofdpijnen, moeheid en nervositeit kunnen met behulp van Emotioneel Evenwicht tot het verleden behoren. We kunnen onze emoties in twee categorieën verdelen; prettige en onprettige. De prettige emoties als enthousiasme, geluk, hoop, dankbaarheid en vreugde geven mensen een goed gevoel.

In de Traditionele Chinese geneeskunde gaat men ervan uit dat emoties de grootste oorzaak zijn van alle aandoeningen. Als een emotie, nadat deze gevoeld is, niet losgelaten wordt kan dit de totale energie blokkeren, wat uiteindelijk kan leiden tot lichamelijke klachten. Negatieve emoties als angst, onzekerheid, boosheid, onrust en verdriet spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van blokkades. Een emotie is niets anders dan energie. Ziekte ontstaat als de energie niet meer vrij kan stromen. Blokkades van energie moeten dus worden voorkomen of opgelost worden zodat de energie weer vrij kan stromen.

### **De veertien EE punten**

De volgende veertien EE punten, vernoemd naar de meridianen met het bijbehorende orgaan, staan in verbinding met onze veertien primaire emoties. Deze emoties beïnvloeden onze energiestroom het sterkst, maar ook alle andere emoties zijn hiermee verbonden.

- EE 1 Blaas- onzekerheid
- EE 2 Galblaas- frustratie
- EE 3 Maag- zorgen
- EE 4 Gouverneursvat- stress
- EE 5 Conceptievat- onderdrukte emoties
- EE 6 Nieren- angst
- EE 7 Lever- boosheid
- EE 8 Milt- gebrek aan zelfvertrouwen
- EE 9 Longen- verdriet
- EE 10 Dikke darm- rigiditeit/ starheid
- EE 11 Kringloop- onderdrukte seksualiteit
- EE 12 Drievoudige verwarmers- zwaarmoedigheid
- EE 13 Hart- gekwetstheid
- EE 14 Dunne darm- emotionele instabiliteit.

*Bron: Emotioneel Evenwicht – Roy Martina*

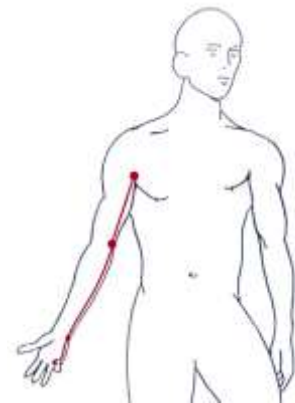


---

## Waar Ella aan mag werken

### Hart meridiaan

Het hart wordt beschouwd als huis van de ziel (het bewustzijn) en heeft een belangrijke functie. Het pompt niet alleen het bloed door het lichaam, maar zorgt ook dat stimulansen van buiten aangepast worden aan het inwendige milieu van het lichaam.



Het hart staat voor medegevoel, liefde en hartstocht en heeft invloed op de emoties en geestelijke toestand.

Als de hartmeridiaan uit balans is neigt het bloed naar het hoofd te stromen en zijn de handpalmen vaak klam. Mensen met een verhoogde hartenergie praten vaak erg veel en kunnen flink schelden.

Bij een verzwakte hartenergie wordt zachtjes en zonder kracht gesproken. Behandeling ordent en reinigt zowel in- als extern de levensenergie in de meridiaan.

**EE 13 Hart- EE Punt Hart – gekwetstheid.**



### **Fysieke functie**

Hart en bloedvaten.

### **Emotionele functies**

Genieten van het ontvangen en geven van liefde.

### **Hoofdemotie**

Gekwetst en afgewezen.

### **Secundaire emoties**

Liefdesverdriet, teleurstelling, verlies van vertrouwen, niet kunnen vergeven, onderdrukte gevoelens van liefde, te veel geven, niet kunnen ontvangen, ontkenning, niet willen inzien dat de eigenliefde afhankelijk is van de ander (verwachtingen hebben), kwetsbaarheid, niet meer kunnen geven, misbruikt gevoel, slachtofferrol, geen vertrouwen, geen grenzen, niet durven geven, over optimisme, roze bril, oppervlakkigheid, gebrek aan diepte, overgelukkig, verbergen achter "het gaat goed", lachen om verdriet te verbergen, niet over zichzelf kunnen praten, weren van intimiteit, praten om emoties te verbergen, zich verliezen in een ander, zichzelf ondergeschikt plaatsen, bang het niet waard te zijn, angst voor de toekomst, angst alleen te zijn, angst niet sterk genoeg te zijn, angst voor eigen kracht, niet eerlijk naar zichzelf toe, niet voldoende van zichzelf houden.

### **Belemmerende gedachten**

Waarom ik? Ik sta voor iedereen klaar, een ander is altijd beter en belangrijker.

### **Levensles**

Ik geniet van het geven, ook als niets terugkomt.

Ik voel me veilig bij afwijzing.

Ik ben liefde en vergeef gemakkelijk.

### **Korte mantra**

Ik ben de expressie van onvoorwaardelijke liefde.

Ik geef en ontvang onvoorwaardelijke liefde.



---

## Ella

21 dagen lang mag Ella de EE-punt van de hartmeridiaan kloppen. Deze tijd is nodig om te kunnen 'resetten'.

Uit de gesprekken bleek ook dat Ella moeite had met de houding van haar moeder. Ella heeft baat bij een goede communicatie zodat 'zaken' duidelijk worden voor haar en heeft ook sterk behoefte aan grenzen.

Het blijkt dat moeder zelf erg gesloten is en beide punten erg moeilijk vind. Ik geef haar handvatten om thuis mee aan de slag te gaan. Moeder mag samen met Ella de EE-punt van de hartmeridiaan kloppen!

Kinderen spiegelen ons als ouder stukken door middel van gedrag en emoties. Doordat gevoelens ONBEWUST worden overgenomen, is een eerste stap, om de bewuste vraag als ouder aan jezelf te stellen: "Is dit het probleem van mijn kind, of van mij? Door moeder de juiste vragen te stellen wordt het voor moeder helder dat Ella haar eigen gemis aan (goedkeuring) spiegelt. Bewust zijn van spiegelend gedrag van je kind en de hiermee samenhangende missende basisbehoefte kan al veel helen en duidelijk maken. Ik coach moeder op het spiegelende stuk van haar dochter en er blijkt bij moeder een 'blokkade' op de basisbehoefte goedkeuring te zitten. Bij moeder speelt "onzekerheid" een rol. De blaas meridiaan (onzekerheid) en de eerste chakra corresponderen 'blokkade' op de basisbehoefte! Door dit met moeder uit te werken en haar basis te versterken kan ze duidelijker gaan staan en Ella de goedkeuring grenzen aanbieden die ze nodig heeft.



---

## Spiegelen van gedrag

Wanneer het gedrag van jouw kind je raakt, dan zegt dit vaak iets over jezelf. Kinderen van deze tijd hebben heel sterk de onbewuste neiging om gedrag van hun ouders of hun omgeving te spiegelen. Het verdriet of de stress wat ouders in zich hebben wordt door de kinderen ervaren. Het kind spiegelt dit door; druk gedrag, ruzie maken, driftbuien, agressie, slapeloze nachten etc.. Onbewust confronteren ze de ouders met hun eigen angsten, tekortkomingen en behoeftes waar misschien niet aan voldaan (kan) word(en).

De stress van (één van) de ouders kan veroorzaakt zijn door problemen op het werk of zelfs door een trauma veroorzaakt in hun jeugd. De Jungiaanse psychologie is inmiddels vrij bekend en voor velen onder ons klinkt het dan ook niet onbekend dat wat we in het verleden meegemaakt hebben ons in de toekomst kan beïnvloeden. In onze jeugd kan er veel gebeurd zijn. We hebben als kind ervaringen opgedaan waarbij we niet begrepen wat er gebeurde. In onze kindertijd kunnen we dit zelfs hebben beleefd als een traumatische ervaring. Een deel van ons blijft dan 'hangen' en een deel van ons groeit verder dan die ervaring. Dat deel wat blijft hangen kan invloed hebben op ons hedendaags gedrag.

Wanneer je als ouders bewust bent van de spiegel kan dit mooie resultaten opleveren. Door het 'herkennen' van de spiegel hoeft het kind het gedrag niet meer te laten zien en kan het kind weer kind zijn!



---

## Communicatie

Contant met kinderen maken is belangrijk net als praten met ze. Hou hierbij rekening met het taal- en begripsniveau van kinderen. Het is van belang je taalgebruik af te stemmen op de ontwikkelingsniveau van een kind, zowel qua vorm als qua inhoud.

De kunst is om kinderen serieus te nemen, ze juist te benaderen in communicatie en ze helpen de woorden te vinden die ze misschien zelf nog niet hebben. Vaak betekent het niet meteen naar de kern te gaan, maar aan de zijkant van het onderwerp alvast te onderzoeken.

Invullen of aanvoelen?

Veel mensen vallen in de valkuil van het invullen van andermans gevoelens. Het gebeurt vooral in gesprekken met kinderen. Maar invullen is iets anders dan aanvoelen.

Ook daarin is weer een heel groot verschil waar te nemen tussen kleine kinderen en pubers. Door te praten met kinderen en uitleg te geven, leer je kinderen de wereld om zich heen begrijpen. Je helpt kinderen met het afstemmen van hun gedrag op de omgeving. Door te praten en uitleg te geven bevordert je naast de taalontwikkeling ook de cognitieve en de sociale ontwikkeling.

Praten en uitleggen is dus:

- Informatie en uitleg geven, aansluitend bij de situatie, de interesse en het ontwikkelingsniveau van het kind en
- Mét kinderen praten in plaats van tegen kinderen praten.
- Kinderen ruimte geven om zelf een inbreng te hebben in gesprekken.
- De inbreng van kinderen in gesprekken serieus nemen en daar op een passende wijze op reageren.

Communicatie is dus niet alleen een kwestie van praten. Wat we zeggen, voelen, en doen moeten op een lijn liggen, anders raken kinderen in verwarring. Erken de emoties die je hebt als je kind in de buurt is. Je kind merkt het als je verdrietig, gespannen of afwezig bent. Ondanks je glimlach en opgetogen woorden zal hij of zij er niet intrappen en reageren op de onderliggende laag, op de energieoverdracht die plaats vindt. Als je verdrietig bent, wees dan verdrietig. Het is niet erg als je kind merkt dat je je even rot voelt. Veel verwarrender is het als jij je stemming maskeert met onecht vrolijk gedrag. Emoties zou je niet moeten wegdrücken, maar ook niet bandeloos moeten uiten zonder er acht te slaan op je omgeving. Je kunt de emotie beter toelaten, onderzoeken en laten wegebben. Als ouder kun je je kind stimuleren goed met emoties om te gaan door het zelf te laten weten dat je verdrietig bent. Of dat je je uitzinnig vrolijk voelt en daarom zo loopt te zingen. Hiermee geef je de boodschap af dat emoties er mogen zijn en dat je er wel verantwoordelijk voor bent hoe je ze uit.

Als er afstand zit tussen wat je zegt en doet, heeft een kind dit onmiddellijk door. Je kind iets willen leren wat jezelf niet doet, heeft geen zin en zorgt voor weerstand. Als je zelf geen doorzettingsvermogen toont, hoe kun je je kind dan voorhouden dat het moet doorzetten? Als je zelf geen dromen (meer) hebt, hoe kun je dan je kind stimuleren om zijn of haar passie te vinden en te volgen. Hoe kan ik mijn kinderen verplichten ontbijt te nemen als je deze zelf iedere dag over slaat omdat jij je daar de tijd niet voor gunt.



---

## Handvatten voor Ella's moeder

Let binnen het aanspreken van je kind op je houding, wat straal je non-verbaal uit? Straal je irritatie uit of ben je neutraal? Irritatie en onmacht geven bij je kind aan dat je er niet op vertrouwd dat het goed komt. Kinderen die onzeker zijn, zijn hier gevoelig voor.

Spreek in een positieve vorm bijvoorbeeld: jij gaat nu naar boven om je aan te kleden en met 10 minuten zie ik je weer beneden, dan kunnen we gaan eten. Dit is duidelijk en toch neutraal. Zinnen als; ga jij nu eens naar boven en dan hoop ik jou met 10 minuten beneden te zien, klinkt al minder positief.

Om je bewust te worden van de communicatie zou je goed naar jezelf mogen luisteren, dat is best lastig. Vraag daarom je partner of iemand uit je omgeving om je bewust maken van de communicatie die jij voert. Door goed naar jou te luisteren, te observeren en feedback te geven word je bewust van je gedrag. Als de bovenstaande informatie inklinkt bij jouw kind en je bent zelf instaat om open en positief te communiceren, adviseer ik je om te vragen aan jouw kind hoe zij het zelf ervaart dat het loopt zoals het loopt. Luister aandachtig naar je kind en vul niks in. Mocht je kind het als positief ervaren, vraag dan wat het met haar doet. Wat voor gevoel geeft het haar? Wordt zij hier blij van? Vertel dan dat jij blij wordt van het feit dat het haar goed doet. Erken de emotie en het gevoel van je kind.



---

## Grenzen stellen

Kinderen leren veel door het stellen van grenzen. Veelal laten moeders zich leiden door hun hart. “Ah, mama, nog één keertje, toe...”, zegt een kind, en soms voelt de moeder dat ze over grenzen gaat. Die van haar of die van haar kind. Dan helpt het als de vader resoluut indamt: “Zo, nou is het klaar.” Kinderen reageren daar vaak heel goed op. Grenzen stellen betekent regels afspreken. Voor sommige kinderen (en volwassenen) is dat synoniem aan streng zijn. Deze ‘strengheid’ heeft niets te maken met onvriendelijkheid, maar alles met het geven van duidelijkheid. En daar zijn kinderen en opvoeders bij gebaat.

Tien voordelen van grenzen stellen

- Regels zijn niet belastend, maar ontlastend
- Voorkomen van steeds dezelfde discussie
- Dit scheelt daardoor veel tijd
- Bevordert de sfeer
- Biedt veiligheid
- Geeft houvast
- Stimuleert het zelfvertrouwen
- Brengt een kind respect bij
- Het kind leert rekening te houden met anderen
- Ervan afwijken, wordt ervaren als een beloning

Geef grenzen aan, grenzen bieden veiligheid. Een kind dat weinig “nee” te horen krijgt mist veiligheid en zonder veiligheid kan je als mens niet veel.

“Een kind dat bij iedere tegenslag bij het handje wordt genomen, kan daar twee dingen uit oppikken”, zegt ontwikkelingspsycholoog en gezinstherapeut Steven Pont.

“Ofwel hij denkt; als er wat is, moeten er hulptroepen bijgehaald worden. Mijn ouders hebben zo weinig vertrouwen in mij, kennelijk ben ik niet in staat mijn eigen boontjes te doppen. Deze kinderen krijgen een te laag zelfbeeld. Die worden heel kwetsbaar. Of een kind leert; er hoeft mij maar iets te overkomen of de halve wereld springt in de houding om mij te ontzien. Een kind die dat eruit pikt, krijgt een verhoogd zelfbeeld. Dat gaat de narcistische kant uit.”

Hoe stel je grenzen?

1. Wees duidelijk tegen een kind. Leg uit waarom iets wel of niet mag, zodat het kind zich eerder bij de grens neerlegt en de volwassene zich beter realiseert waarom hij deze grens belangrijk vindt. Dit geeft de volwassene ook houvast om bij zijn standpunt te blijven en minder snel toe te geven.
2. Geef je kind altijd eerst een waarschuwing, alvorens je het kind een consequentie geeft. Geef je één of twee waarschuwingen? Hoeveel waarschuwingen je ook hanteert binnen de opvoeding (samen met je partner) vermeldt dit dan ook duidelijk naar het kind. Als er een situatie zich voordoet waarvan jij vindt dat het kind zich misdraagt of niet aan de regels houdt, dan geef je een duidelijke waarschuwing en meldt dan ook of dit gelijk de laatste is. Leg hem kort uit waarom het afgelopen moet zijn.
3. Wees consequent in het begrenzen van gedrag. Belangrijk is dus te handelen wanneer de grens is bereikt, of net iets daarvoor. Probeer in ieder geval te vermijden dat de grens te laat of helemaal niet wordt gesteld. Een kind leert er niets van als het de ene keer wel met zijn vieze schoenen naar binnen mag en de volgende dag niet. Hij weet dan niet waar hij aan toe is. En kinderen zullen altijd naar grenzen zoeken.
4. Bied het kind veiligheid. Zo weten ze wat er wel of niet mag, hoe ver ze kunnen gaan. Als ouders consequent zijn, hoeven kinderen niet bang te zijn dat ze de volgende keer een uitbrander of straf krijgen als ze datgene doen wat ze altijd al deden.
5. Laat het kind zien wat het effect op de ander is van brutaal gedrag. Spiegel zijn gedrag: wat zou jij ervan vinden als ik je uitscheld voor ‘Dom varken?’
6. Bied alternatieven, maak duidelijk wat het een kind oplevert wanneer het meer gewenst gedrag laat zien. Straf niet alleen, vergroot gewenst gedrag ook uit en beloon het. Het kind zal dan gemotiveerder zijn om andere manieren aan te leren en grenzen te accepteren.
7. Maak aangenaam gedrag aantrekkelijk. En wijs op ongewenst gedrag: als je je zo gedraagt, vinden mensen je helemaal niet aardig.

## Ella



Met Ella gaat het goed, er is inmiddels al een aantal keer contact geweest met vader en haar ouders hebben samen een mediation traject opgezet. Moeder laat middels een mail weten dat Ella positief veranderd is. Ze heeft meer zelfvertrouwen en is veel zelfverzekerder. Ze durft veel meer zelf te regelen.

Moeder schrijft: “onlangs heeft Ella een ijsje voor ons gekocht en ik mocht niet mee naar de toonbank. De buik en hoofdpijnen zijn verdwenen en zelfs het tandenknarsen is gestopt. Het is een genot naar haar te kijken als ze heerlijk aan het spelen is met haar zus en als ze merkt dat ik haar zie, krijg ik een knipoog en een big smile van haar.

Tegenwoordig geeft Ella zelf aan wanneer ze gemasseerd wil worden of behoefte heeft aan een kuurtje wrijfolie. Het voetbad is een standaard ritueel geworden. Ook haar zus heeft er profijt van, wanneer zij even niet lekker in haar vel zit komt ook voor haar de wrijfolie en de massagetafel tevoorschijn.

Het is zeker de moeite waard geweest de cursussen bij jou te volgen die nodig waren haar te helpen. Je schrijft in je boek dat iedere ouder veel kan doen om zijn kinderen te helpen. Ik had nooit gedacht dat dit ook voor ons zou gelden...”

---

## Een woordje achteraf

Tot zover de complete casus van Ella. We gaan er van uit dat we de vraag: **Wat doet een kindercoach en welke vaardigheden beheers ik na de opleiding**, beantwoord hebben.

Vanzelfsprekend zijn niet alle casussen hetzelfde en zijn ze doorgaans ook niet zo uitgebreid als deze casus van Ella, waarbij het kind zo getraumatiseerd is dat je bijna alle geleerde methodieken in moet zetten om het kind en haar gezin te helpen. We zijn de ouders van Ella dan ook zeer dankbaar dat we haar casus hiervoor mochten gebruiken.

Voorzichtig kunnen we nu wel kunnen concluderen dat; gezien je het boekje bijna helemaal hebt uitgelezen, kindercoaching jou wel aan spreekt. Misschien zie je jezelf ook als kindercoach? Of werk je al met kinderen en wil je meer verdieping? Of, ben je een ouder en wil je meer informatie over hoe wij jou en jouw kind kunnen helpen?

Neem dan gerust contact met ons op: [info@deregenboog-academy.nl](mailto:info@deregenboog-academy.nl)

Meer informatie over de opleiding kindercoach vind je op onze site:  
[www.opleiding-kindercoach.com](http://www.opleiding-kindercoach.com)

Informatie over de methodieken die gebruikt zijn in deze casus vind je in de boeken van Anne Marie van Bilsen: *Gevoelige kinderen, wat kun je voor ze doen* en *Opvoeden in deze tijd, handvatten voor ouders* en op onze site: [www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)

