Workshop blijf dichtbij

Over verbinding, aandacht en grenzen van peuter tot puber, in de mooie én lastige momenten

Sylta

1

Samen met je kind(eren) een ‘verbindende activiteit’ ondernemen is waardevol en belangrijk.

2

- Het versterkt de band tussen jou en je kind, wat een positief effect heeft op de sociale, emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling.
- Samen lachen en plezier maken zorgt voor ontlading van emoties en spanningen (zowel bij jou als ouder als bij je kind).
- Kinderen zullen tijdens deze momenten eerder hun zorgen en emoties delen, omdat ze zich veiliger voelen
- Verbinding werkt preventief

3

Hoe verbindt jij met je kind?

- Hoe verbindt jij met je kind? Omschrijf hoe dit eruit ziet? Wat doe je precies? Hoe vaak?
- Is het voor jou ok zoals het is? Of zou je het anders willen?
- Wat houd je tegen?
- Wat zou je kunnen helpen?

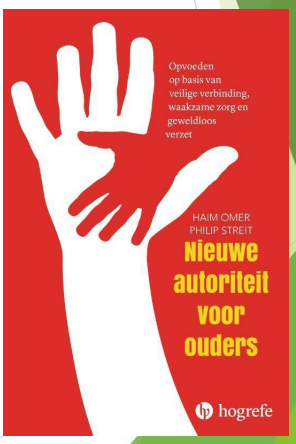
4

Onze leidraad: dichtbij én duidelijk

Nieuwe Autoriteit & Waakzame Zorg Haim Omer







5

Dichtbij én duidelijk

Verbinding én grenzen gaan samen

- ❤️ Blijf in contact- *Ik wil weten wat er in jou omgaat.*
- ⚓ Blijf stevig staan-*Ik hoef niet alles goed te vinden.*
- 👀 Blijf aanwezig-*Als ik me zorgen maak, kom ik dichterbij.*
- 🌱 Blijf geloven in herstel-*Ook na ruzie of gedoe kunnen we elkaar weer vinden.*

Niet: “Hoe krijg ik mijn kind onder controle?”

Maar: “Hoe blijf ík als ouder aanwezig?”

6

En dan verandert je kind…je voelt er is iets…

3–5 jaar → ineens enorme driftbuien en strijd om het scherm
6–9 jaar → buikpijn, niet naar school willen, snel boos
9–12 jaar → stiller, telefoon wegdraaien, gedoe met vrienden
12+ jaar → veel op de kamer, 's nachts online, nauwelijks vertellen

7

Wat gebeurt er met jou als ouder?

Je merkt dat je kind anders doet dan anders.
Je maakt je zorgen en krijgt steeds minder contact.

- Wat is jouw eerste reactie?
- Wat ga je doen, zeggen of juist niet doen?
- En wat zit er eigenlijk ónder die reactie?

8

Erboven op of ervan weg?

ER BOVENOP ↔ ERVAN WEG

Er bovenop:
controleren – blijven vragen – corrigeren – telefoon pakken – verbieden – dreigen

Ervan weg:
toegeven – vermijden – niets meer vragen – bang voor de boosheid – *"laat maar"* – hopen dat het overgaat

Waar herken jij jezelf eerder in als je je écht zorgen maakt: Er bovenop of ervan weg?"

9

Er bovenop: **weten, sturen of controleren.**

- Bij **' er bovenop zitten'** gaat het vooral om gedrag waarbij je als ouder vanuit bezorgdheid steeds meer probeert te **weten, sturen of controleren**.
- Vaak met een goede bedoeling: *ik wil mijn kind beschermen*
- Bijv: Veel vragen stellen, preken, oplossingen aandragen, overnemen, controleren

10

Er vandaan gaan: loslaten, vermijden of afstand nemen

- Bij **'er vanaf gaan'** gaat het vooral om gedrag waarbij je als ouder vanuit **machteloosheid, vermoeidheid of angst voor strijd** steeds meer afstand neemt of loslaat.
- Vaak met een begrijpelijke bedoeling:
  ik wil rust, ruimte geven of voorkomen dat het escaleert.
- Bijv. toegeven om de rust te bewaren, niet meer controleren wat nodig is, grenzen laten varen, problemen bij je kind laten, afwachten.

11

Mini-test: wat doe jij als het spannend wordt?

- Denk aan een moment waarop je kind iets doet waar jij je zorgen over maakt, niet luistert of je het gevoel hebt de grip kwijt te raken.
- Vink aan welke acties/handelingen het meest bij je passen. Niet te lang nadenken!

12

Waakzame Zorg – aanwezig blijven en je aanwezigheid aanpassen aan wat er speelt.

- Waakzame Zorg: aanwezig blijven
- Hoe groter de zorg, hoe groter mijn aanwezigheid.

13



14

GROEN – OPLETTENDHEID

Open aandacht: "Ik ben geïnteresseerd in jouw wereld."

- Het gaat over het algemeen goed.
- Er zijn geen grote zorgen.
- Juist nu investeer je bewust in de relatie.
- Je bent beschikbaar, geïnteresseerd en geeft passende ruimte.

Waarom?

Verbinding bouw je niet pas op als er iets aan de hand is. **De kleine contactmomenten van nu vormen de basis voor later.**

15

GROEN – OPLETTENDHEID

Open aandacht: "Ik ben geïnteresseerd in jouw wereld."

In de groene fase investeer je in de relatie. Niet omdat er een probleem is, maar omdat verbinding de basis is voor later.

Opdracht (2 minuten)

Welke kleine acties zorgen ervoor dat jouw kind zich gezien en gehoord voelt?

Welke relatiegebaren ken je/ gebruik je?

16

ORANJE: AANWEZIGHEID

Gerichte aandacht: “Ik merk dat er iets verandert en kom wat dichterbij.”

- Je ziet veranderingen of signalen bij je kind.
- Je maakt je zorgen of hebt een onderbuikgevoel.
- Je vergroot je aanwezigheid en kijkt beter wat er speelt.
- Je stelt gerichte vragen, zonder je kind te overspoelen.

Waarom?

Je hoeft niet meteen te weten wat er aan de hand is. Je laat wel merken: **ik zie dat er iets verandert en ik blijf betrokken.** Meer zorg = meer aanwezigheid, niet minder verbinding.

17

ORANJE: AANWEZIGHEID

In de oranje fase ga je niet meteen controleren of oplossen.

Je **observeert, stelt gerichte vragen, maakt duidelijke afspraken en zoekt bewust contact.**

Niet er bovenop, niet er vandaan — wel aanwezig.

18

ORANJE: AANWEZIGHEID

Opdracht:

Je merkt dat je kind de laatste tijd **stiller is, sneller boos wordt en zich vaker terugtrekt.**

Zoek een ouder met een kind van ongeveer dezelfde leeftijd:

Bespreek samen:

- Hoe kun je laten merken: **“Ik zie dat er iets is”?**
- Hoe blijf je nieuwsgierig zonder te “drammen”?
- Welke kleine relatiegebaren blijven juist nu belangrijk?

19

ROOD: BESCHERMING

Beschermende aanwezigheid:

“Dit is niet veilig genoeg. Ik kom in actie.”

- Er zijn duidelijke of ernstige zorgen.
- De veiligheid of ontwikkeling van je kind staat onder druk.
- Alleen vragen stellen en observeren is niet meer voldoende.
- Je vergroot je toezicht en grijpt zo nodig actief in.

Waarom?

Soms betekent goed voor je kind zorgen dat je **iets moet doen wat je kind op dat moment niet prettig vindt.**

Beschermen én verbonden blijven.

20

ROOD: BESCHERMING

- Je kind komt in een onveilige situatie terecht.
- Er is sprake van bijvoorbeeld bedreiging, chantage of ernstig risicogedrag.
- Je kind verdwijnt of is niet bereikbaar terwijl je niet weet waar het is.
- Er zijn meerdere ernstige signalen en je zorgen nemen toe.

- Je voelt: **dit kan ik niet meer alleen bij mijn kind laten.**

Beschermende aanwezigheid: “Ik laat je hier niet alleen mee.”

Je gaat actiever **toezicht houden, informatie verzamelen, grenzen stellen en hulp of steun inschakelen.**

Je kind hoeft het daar niet mee eens te zijn.

“Ik begrijp dat je dit niet wilt. Toch moet ik als ouder nu iets doen.”

21

ROOD: BESCHERMING

Situatie:

Je ontdekt dat je puber online wordt **bedreigd of gechanteerd**. Je kind is bang en zegt:

“Je mag dit echt aan niemand vertellen!”

Bespreek samen:

- Wat vraagt deze situatie van jou als ouder?
- Wat kun je niet meer alleen aan je kind overlaten?
- Wie zou je kunnen inschakelen?
- Hoe kun je ingrijpen **zonder de verbinding met je kind te verliezen?**

Bedenk samen wat je zou kunnen zeggen én doen.

22

Goedmaakacties

- Gaan niet over gedrag, maar over verbinding
- Leren een kind verantwoordelijkheid te nemen
- Leren een kind empathie te oefenen
- De band met anderen versterken
- Straffen en belonen op zichzelf zet niet aan tot zelf nadenken/ situaties overzien

23

Wat blijft op elk niveau hetzelfde?

Of het nu groen, oranje of rood is: je blijft als ouder aanwezig.
Niet erbovenop. Niet ervandaan.

- **Ik zie je**
  Ik blijf geïnteresseerd en probeer te begrijpen wat er gebeurt.
- **Ik blijf rustig**
  Ik hoef niet alles direct op te lossen of de strijd te winnen.
- **Ik blijf duidelijk**
  Boosheid of weerstand van mijn kind betekent niet dat mijn grens verdwijnt.
- **Ik blijf in verbinding**
  Ik kan gedrag afwijzen, zonder mijn kind af te wijzen.
- **Ik zoek steun als dat nodig is**
  Bij grotere zorgen hoef ik het niet alleen te doen.

24



25