

Een minder boze moeder in 21 dagen

Werkboek

voor al jouw gedachtes,
reflecties
en eigen ontwikkeling...



*Salamoe Alaykouru
wa Rahmatullahi wa Barakatuh*

Lieve mama,

Welkom bij dit mooie, maar soms ook
confronterende, nieuwe avontuur.

Dit werkboek is speciaal voor jou.
Voor al jouw bevindingen, jouw eigen gedachtes,
jouw reflecties en alles wat je hierin wilt
schrijven of bewaren.

Moge Allah jou bijstaan in het mooie,
maar soms ingewikkelde avontuur van
het moederschap, ameen.

Veel liefs
Asmaa 

Dag 1:

Jouw intentie & dua

Tijd om stil te staan bij jouw intentie, beantwoord deze vragen voor jezelf.

Het kost je maar een paar minuutjes, maar door hier echt even bij stil te staan bereid je je voor op deze mooie reis de komende weken insha'Allah.

Waarom volg je deze cursus?

Wat wil je bereikt hebben aan het einde van deze cursus?

Dag 1:

Jouw intentie & dua

En ook jouw waarom...

Wat zal jouw ideale situaties zijn?

Waar verlang jij naar als moeder? Schrijf vanuit jouw gevoel, laat het maar stromen...

Dag 1:

Jouw intentie & dua

Hoe zal het zijn als dat waar wordt? Wat zal er dan veranderd zijn?

Wat kan jij vanaf vandaag doen om dit verlangen een stukje meer waar te maken?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Dag 1:

Jouw intentie & dua

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

Dag 2:

Mag je boos worden?

Wat zijn jouw gedachtes over boosheid?

Hoe handel jij nu als je boos wordt op jouw kind?

Hoe wil jij handelen als jij boos wordt?

Wat vind jij een goede manier?

Dag 2:

Mag je boos worden?

Welke manier wil jij graag afleren?

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dag 3:

De schadelijke gevolgen voor jouw kind

Was jij je bewust van de gevolgen?

Hoe kan je deze informatie gebruiken voor extra motivatie?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Vind jij het lastig om sorry te zeggen tegen jouw kind?

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

1. Neem eigenaarschap over jouw eigen gevoelens en neem er de verantwoordelijkheid over.

We vertellen vaak tegen onze kinderen dat al hun gevoelens okee zijn en er mogen zijn.

Maar zeg dat ook tegen jezelf! Oók al jouw gevoelens zijn okee en mogen er zijn!

Onthoud alleen dat, net als bij kinderen, het niet altijd okee is om ze op een bepaalde manier te uiten.

Dus in andere woorden, laat jouw kind voelen dat zij niet het probleem zijn, maar jijzelf!

2. Word eerst rustig en laat ook jouw kind rustig worden.

In boosheid bereik je niets, dus eerst zelf tot rust komen voordat je een gesprek aangaat met jouw kind.

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

3. Vertel waarom je deed wat je deed.

Vertel hoe jij je voelde. Wat ging eraan vooraf?

Maar pas op dat je het niet gebruikt om de schuld van je af te schuiven, zoals bijvoorbeeld: "Sorry dat ik schreeuwde, maar als jij nou eens luisterde...".

Heel belangrijk (en soms best moeilijk) om de schuld niet van je af te schuiven!

4. Verrtel waar je precies je excuses voor aanbiedt.

Dan leer je jouw kind meteen dat die actie niet ok is. Oók niet voor hen.

5. Erken de gevoelens van jouw kind.

Laat zien dat je begrijpt dat jij hen gekwetst hebt met jouw woorden en/of gedrag.

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

6. Praat met jouw kind ook over oplossingen.

Zeker weten dat ze jou willen helpen!

7. Zorg voor extra verbinding.

Juist na een uitbarsting van jou heeft jouw kind jou, jouw erkenning en jouw liefde nodig.

Besteed hier dus ook aandacht aan.

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

Korte samenvatting

1. Neem jouw verantwoordelijkheid.
2. Word eerst helemaal rustig.
3. Geef uitleg
4. Bied je excuses aan.
5. Erken gevoelens.
6. Zoek oplossingen.
7. Werk aan de verbinding.

Ruimte voor jouw gedachtes...

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

Een voorbeeld

Ik voelde mij zo gefrustreerd omdat we niet op tijd klaar waren. Maar het is niet goed van mij om dan zo boos te worden en tegen jou te schreeuwen. Sorry daarvoor. Ik begrijp dat je daarvan geschrokken bent en verdrietig van bent geworden. Ik zal beter mijn best doen om rustig te blijven en rustig te praten. Kan jij mij ook helpen herinneren? Het spijt me.

Sorry dat ik zo boos werd. Ik ben vandaag moe en dat reageerde ik af op jou. Sorry dat had ik niet mogen doen.

Sorry dat ik zo schreeuwde. Ik werd boos omdat ik al een paar keer iets gevraagd had, maar niemand luisterde. Dat geeft me een slecht gevoel. En daar werd ik boos om. Ik had niet zo hard moeten schreeuwen en sorry daarvoor. Ik zal de volgende keer mijn best doen niet zo boos te worden. Zullen we even praten waarom er niet geluisterd werd?

Dag 4:

Wat te doen na een boze-moeder-uitbarsting?

Hoe je je excuus aan kunt bieden

Jouw beurt...

Neem nu een paar minuutjes om te denken aan de laatste keer dat jij je geduld verloor en boos werd om jouw kind(eren).

Schrijf een mooi excuus op, die je had kunnen gebruiken.
En de volgende keer kan gebruiken
Insha'Allah!

Dag 5:

Boosheid & Islam

Welke lessen kun je halen uit de podcast?

Wat is voor jou toepasbaar?

Wat zou je nog verder willen ontwikkelen?

Dag 5:

Boosheid & Islam

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

- 1 Zoek toevlucht bij Allah tegen de Shaitaan
- 2 Blijf stil
- 3 Ga zitten of liggen
- 4 Volg het advies van de Profeet, sallalahoe alayhie wa salam, toen hij zei: "Word niet boos"
- 5 "Word niet boos en het Paradijs is van jou"
- 6 Maak woedoe
- 7 Ken de status van degene die zichzelf kan beheersen in momenten van boosheid
- 8 Weet dat degene die woede kan weerstaan behoort tot de moetaqoen
(Degenen die Allahs toorn vrezen en zich daartegen beschermen door te doen wat Hij heeft bevolen en door zich verre te houden van wat Hij verboden heeft).
- 9 Maak dua

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

1.

Toen de Profeet iemand aantrof in staat van woede, zei hij tegen zijn metgezellen: "Ik ken een woord dat als hij dat uitspreekt, datgene wat nu bij hem is weggaat." Zijn metgezellen vroegen hem daarop: "En wat is dat woord, o Boodschapper van Allah?" Hij (vrede zij met hem) zei: "A' oedhoe billaahi min ash-Shaytaan ir-Radjiem (Ik zoek mijn toevlucht bij Allah tegen de vervloekte satan)." (Moeslim)

2.

De Profeet (vrede zij met hem) zei: "Wie boos is, houdt zijn mond." (Ahmad en authentiek verklaard door Sheikh al-Albaanie)

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

3.

“Als iemand van jullie boos wordt en hij staat, laat hem dan gaan zitten zodat zijn woede weg zal gaan. Als het niet weggaat, laat hem dan gaan liggen.” Deze sahih hadith is overgeleverd door Ahmed en Abu Dawud. Het is overgeleverd van de Profeet (vrede en zegeningen zij met hem) van Abu Dharr (moge Allah tevreden met hem zijn).

4.

Aboe Hoerayrah overlevert dat een man aan de Profeet (vrede zij met hem) vroeg: “Geef mij advies!” De Profeet (vrede zij met hem) zei tot drie keer toe tegen hem: “Word niet boos.” (al-Boekhaari)

5.

De Profeet (vrede zij met hem) zei: “Houd je woede in en het Paradijs is voor jou.” (at-Tabaraanie en authentiek verklaard door Sheikh al-Albaanie)

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

6.

De boodschapper van Allah (vrede en zegeningen zij met hem), zei: "Boosheid komt van shaitan en de shaitan is geschapen uit vuur en vuur wordt alleen door water geblust, dus wanneer iemand van jullie boos wordt, laat hem wudu verrichten."

Deze hadith is overgeleverd door Wa'il Al-Qass (moge Allah tevreden met hem zijn) en staat vermeld in Abu Dawud.

7.

De Profeet (vrede en zegen zij met hem) zei: "De sterkste man is degene die, wanneer hij boos wordt en zijn gezicht rood wordt en zijn nekharen opstaan, in staat is om zijn woede te verslaan." (Overgeleverd door Imaam Ahmad, 5/367, en geclassificeerd als hasan in Sahieh al-Jaami ', 3859)

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

7. (vervolg)

Anas rapporteerde dat de Profeet (vrede en zegen zij met hem) enkele mensen passeerde die aan het worstelen waren. Hij vroeg: "Wat is dit?" Ze zeiden: "Zo-en-zo is de sterkste, hij kan iedereen verslaan." De Profeet (vrede en zegen zij met hem) zei: ' Zal ik je niet vertellen wie zelfs sterker is dan hij? De man die, wanneer hij door een ander mishandeld wordt, zijn woede beheerst, heeft zijn eigen shaytaan verslaat en de shaytaan van degene die hem boos maakte. "

(Overgeleverd door al-Bazzaar, en Ibn Hijr zei dat zijn isnaad saheeh is. Fath, 10/519)

Dag 6:

Adviezen vanuit de Islam

De bewijzen

8. "En haast jullie naar vergeving van jullie Heer en (naar het) Paradijs, dat net zo breed is als de hemelen en de aarde, gereedgemaakt voor de Moetaqoen.

(Zij zijn het) die uitgeven in voorspoed en in tegenspoed, en die hun woede inhouden en vergevers van de mensen zijn. En Allah houdt van de weldoeners". (Surah Ali Imran - ayah 133-134).

9. Du'aa 'is altijd het wapen van de gelovige.

Je kunt Allah alles vragen, om bescherming tegen het kwaad, tegen problemen en ook tegen slecht gedrag.

Dag 7:

Vallen & Weer Opstaan

Vandaag een rustdagje...

Maar wel een mooie dag om even terug te kijken op de afgelopen dagen.

Hoe is het allemaal gegaan?

Welke inzichten heb je opgedaan?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Nu het echte werk. Aan de slag met jouw emoties en triggers.

Dat kan heftig zijn, neem het gewoon stapje voor stapje. Ga lekker aan de slag met de volgende bladzijdes.

Het dagboekje hoef je natuurlijk niet direct in te vullen, maar probeer het de komende periode bij te houden. En zo snel mogelijk in te vullen na een "boze moeder uitbarsting".

Dat is de emotie en gebeurtenis nog vers.

You can do this lieve mama. 

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Onderzoek jouw triggers...

Als we boos worden is er vaak een onderliggende reden.
Zie het als een grote ijsberg



Het stukje van de ijsberg die zichtbaar is, is de boosheid die je uit. De boze-moeder-uitbarsting die komt bijvoorbeeld. Maar die is er niet zomaar natuurlijk. Dat heeft een oorzaak. En met die oorzaak gaan we vanaf nu aan de slag.

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Onderzoek jouw triggers...

Schrijf alle onrust op die jou irriteert, frustreert of die jou onrustig laat voelen. Wees zo eerlijk mogelijk.

Neem een paar minuten de tijd om na te denken wat je hier zelf al aan kunt veranderen

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Welke triggers herken je?

Omcirkel wat jij herkent en voeg eventueel toe..

Te koud

Te warm

Teveel aangeraakt

Te lawaaiig

Teveel licht

Hongerig

Moe

Dorstig

Ziek

Lichamelijke pijn

Financiële zorgen

Conflict

Met Partner/familie/vriendin

Teveel te doen

Je maakt je zorgen

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Welke triggers herken je?

Omcirkel wat jij herkent en voeg eventueel toe..

Grote verandering

Stress

Rotzooi om je heen

Je eigen opvoeding

Teveel te doen

Teveel verplichtingen

Verdrietig

Gedrag van jouw kind

Dag 8:

Jouw emoties & Jouw triggers

Mijn Trigger Dagboek

Mogelijke Trigger					
Had mijn kind honger of was hij/zij moe?					
Had ik honger? of Was ik moe?					
Wat dacht ik?					
Wat was ik aan het doen?					
Waarom schreeuwde ik? Waarom werd ik boos?					
Dag/tijdstip					

Dag 9

Stress

Wanneer ervaar jij stress?

Heeft dat invloed hoe jij reageert op jouw kind?

Wat kun je zelf doen om jouw stress te verminderen?

Dag 10

Grenzen, Nee zeggen & Boosheid

Pauzeren voordat je Nee zegt tegen jouw kind

Is deze nee een strijd waard met jouw kind?

Hoe belangrijk is deze nee en waarom?

Wat gebeurt er als je toch Ja zegt?

Is het het waard om je aan deze nee te houden óók als het tot teleurstelling of een driftbui leidt?

Dag 11

Jouw succesmomenten

IAls ik kijk naar de afgelopen periode, hoe goed lukte het mij om mijn boosheid te beheersen, op een manier die ik zelf graag zou willen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 staat voor helemaal nooit en 10 staat voor dat het eigenlijk altijd goed ging).

Beantwoord dit, natuurlijk, zo eerlijk mogelijk.

Het is leuk en interessant om jezelf dezelfde vraag aan het einde van deze 21 dagen weer te stellen.

Insha'Allah zal je dan hoger "scoren".

Dag 11

Jouw succesmomenten

Neem afgelopen periode als voorbeeld, Hoe reageerde jij op jouw kind(eren)? Waren er momenten dat je heel bewust om ging met jouw boosheid? Op welke momenten ging dat heel goed?

Wat was het wat mij op dat moment hielp om bewust te reageren en niet boos te worden, maar rustig te blijven?

Hoe kan ik deze zelfde manier in de toekomst ook weer gebruiken, zodat ik weer rustiger en bewuster kan reageren?

Dag 12

"Wie boos is houdt zijn mond" (hadith)

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

Dag 13

Jouw "Pauzeknop"

Gewoon even stoppen, stil blijven en diep ademen.
Als het moment komt dat jouw boosheid getriggerd wordt...

Als het moment komt waarop je boos wordt, gefrustreerd, geïrriteerd of zelfs echt woedend...

Zet op dat moment **jouw denkbeeldige pauzeknop** in.

Beheers jouw eigen nefs (denk aan de hadith dat degenen die zijn woede beheerst, terwijl hij had kunnen reageren. Allah zal zijn hart tevreden stellen op de Dag der Opstanding) en **wees bewust van wat er gebeurt in jouw lichaam**, zodat je jouw boosheid leert herkennen in het allereerste stadium.

Gebruik jouw pauzeknop, vóóordat de uitbarsting komt.

Dag 13

Jouw "Pauzeknop"

Op dit moment, probeer dan het volgende uit.

Stop, pauzeer, blijf stil en haal diep adem.

Gewoon stoppen!

Stop met wat je aan het doen bent (en wat je wilt gaan doen en zeggen).

Houd je mond!

Laat het los.

Zoek toevlucht bij Allah, maak dua dat Hij je bijstaat en helpt.

Haal drie keer diep adem (inademen via je neus en uitademen via je mond) en vaker als dat nodig is om tot rust te komen.

Lukt dit niet?

Haal jezelf uit de situatie.

Dus geef niet jouw kind een time-out.

Maar geef jezelf een pauzemoment.

Uiteraard alleen als je je kind in een moment van veiligheid achter kunt laten.

Dag 13

Jouw "Pauzeknop"

Kalmeer jouw lichaam.

Maak woedoe, ga zitten als je staat en liggen als je zit.

Bid twee rakah.

Ga voor mij part rondjes springen ;-).

Doe wat jou helpt om tot rust te komen.

Reflectie na het gebruik van "Jouw Pauzeknop"

Lukte het om jezelf hiermee te kalmeren?

Wat voelde je?

Dag 13

Jouw "Pauzeknop"

Hoe heb je het aangepakt?

Hoe reageerde jouw kind?

Wat vond je moeilijk?

Dag 13

Jouw "Pauzeknop"

Wat ga je volgende keer anders aanpakken?

Wat kan je doen om deze "pauzeknop" in de toekomst bewust te blijven gebruiken?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Dag 14

Na Jouw "Pauzeknop"

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

Dag 15

Zelfzorg

Hoe gaat het nu met jouw zelfzorg?

Wat zou je daaraan willen veranderen?

Hoe kan jij jezelf opladen?

Dag 15

Zelfzorg

Welke kleine stap om beter voor jezelf te zorgen kan je vandaag al nemen?

Denk niet te groot.

Een lange wandeling, even een boek lezen, een warm kopje thee, een lange douche kan al enorm helpen.

Na kleine stapjes tijd voor jezelf komt er insha Allah vanzelf ruimte voor langer en meer tijd en meer zelfzorg.

Dag 16

Jouw eigen behoeftes

Van welke bezigheid word jij blij?

Wat heb jij nodig om je goed te voelen?

Wat zijn jouw eigen behoeftes?

Wat kan je vandaag nog doen om te zorgen dat ook jouw behoeftes bevredigd worden?

Dag 17

Jouw eigen grenzen voelen

Jouw eigen grenzen en behoeftes aangeven is belangrijk in een gezin. Want dit dreigt bij aan het je fijn voelen en ervoor zorgen dat irritaties zich niet opstapelen.

En zo kun je dus die boze-moeder-uitbarsting voorkomen insha Allah

Een mindfulness oefening

Ga zitten op een plaats die prettig is voor jou en probeer helemaal tot rust te komen door te letten op jouw ademhaling.

Het youtubefilmpje in de leeromgeving kan je daarbij helpen. Als je helemaal tot rust bent gekomen, probeer dan jouw ogen even te sluiten terwijl je blijft letten op jouw ademhaling.

Denk aan een situatie waar jij irritatie voelde omdat het voelde dat er over jouw grens werd gegaan én jij dat toeliet.

(Bijv. jouw kind blijft maar jouw aandacht vragen terwijl je zei dat je even een moment voor jezelf nodig had. Of jouw partner neemt zijn telefoon mee aan de eettafel, terwijl jij gezegd had dat je dat juist als familie moment wilde hebben. Of jouw tiener eet de hele kast leeg, terwijl je gevraagd had dat niet te doen).

Dag 17

Jouw eigen grenzen voelen

Probeer jou deze situatie levendig voor te stellen. Waaraan voelde jij dat er over jouw grens heen gegaan werd?

Wat voelde jij in jouw lichaam?

Wat maakte dat jij het moeilijk vond om jouw grens aan te geven op dat moment?

Nu weet je wat je voelt toen jouw grens bereikt werd en je weet wat je moeilijk vond om jouw grens aan te geven.

Wat zou jij een volgende keer anders willen doen als er weer een soortgelijke situatie komt?

Hoe kan je de volgende keer wel jouw grens aangeven?

Dag 18

Een snel rustmoment

PHoe voelde deze oefening voor jou?

Denk je dat je deze oefening kunt gebruiken om even tot rust te komen en om eventuele stress snel te verlagen?

Dag 19:

Slaap, voeding & beweging

Valt er in één van deze punten verbetering te behalen in jouw leven?

Zo ja, waar?

Wat is jouw concrete plan om hiermee aan de slag te gaan?

Dag 20:

Een laatste trucje

Vertel jouw ervaring met dit laatste trucje?

Dag 21:

Een paar laatste woorden

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties

Dag 21:

Een paar laatste woorden

Extra ruimte voor aantekeningen, gedachtes & reflecties