



4 TIPS OM DE VERBINDING MET JE KIND TE VERSTERKEN

Deze tips heb ik speciaal samengesteld voor moeders die soms het gevoel hebben de verbinding met hun kind kwijt te raken.

Misschien merk je het aan dat je kind niet luistert of dat hij/zij telkens negatieve aandacht vraagt.

Of misschien zijn er veel conflicten.

Wat weer leidt tot frustratie en boze-mama-uitbarstingen.

Dit e-boek geeft je simpele, praktische tips waarmee je direct kunt starten om de verbinding met je kind te versterken.

Oja, aan het einde heb ik nog iets leuks voor je!

Ik ben Asmaa

Gecertificeerd Opvoedcoach en Kindercoach, maar ik noem mezelf liever **Mama Coach**.

Waarom? Omdat opvoeden en verandering het bij de mama's begint.

Jij bent de pilaar van het gezin!

Ik ben zelf moeder van 5 jongens. Door mijn eigen worstelingen met boosheid en het ontwikkelen én behouden van een sterke verbinding met mijn kinderen, weet ik hoe uitdagend het moederschap kan zijn.



Naast mijn Bachelor in Sociaal Pedagogische Hulpverlening met specialisatie Jeugd, heb ik jarenlange ervaring in het begeleiden van moeders. Door mijn eigen reis als moeder én mijn professionele expertise help ik moeders om rustiger te worden, zichzelf terug te vinden en een liefdevolle verbinding met hun kinderen op te bouwen.

1. Opvoeden begint bij jezelf

I know, super cliché, maar dit is de eerste – en misschien wel de belangrijkste – tip: opvoeden begint bij jezelf.

Door dit te beseffen zul je eerder je eigen verantwoordelijkheid daar ook in nemen.

Onze kinderen zijn een amanah van Allah en hoe wij met hen omgaan is dus ook ontzettend belangrijk.

Iets waar we bewust mee om zouden moeten gaan.

En dat begint bij onszelf.

Want echte waar, lieve mama, hoeveel je ook probeert om jouw kind(eren) te corrigeren of het gedrag te sturen, de echte verandering komt pas als jij echt gaat werken aan de verbinding.

Want als jij besluit om anders te reageren, tijd vrij te maken en bewust te kiezen voor verbinding, ontstaat er een domino-effect: jouw nieuwe energie, woorden en acties beïnvloeden je kinderen en hun gedrag.

De sfeer in huis verandert mee.

Jij hebt de kracht én de verantwoordelijkheid om dit in werking te zetten.

Want opvoeden is niet alleen wat jij jouw kind(eren) leert of vertelt, maar vooral wat jij hun laat zien in de praktijk.

Als jij de eerste stapjes zet naar meer verbinding te creëren, zal je niet enkel beloond worden door kinderen die luisteren en meer gezelligheid in huis.



Maar ook elke moeite die je doet, is een beloning bij Allah.
In sha Allah.

Zet jij die eerste stap?





2. Maak bewust tijd vrij

Plan elke dag een moment waarin je bewust tijd maakt voor je kind, zonder afleidingen.

Dit hoeft geen uren te duren; 10 tot 15 minuten aandacht kan al een groot verschil maken. Begin klein.

Laat je kind voelen dat hij of zij belangrijk is en dat jouw tijd met hen prioriteit heeft.

Lukt dagelijks niet? Maak het een prioriteit en zorg dat het (bijna) elke dag wél lukt!

3. De kracht van Familie Tradities

Familie tradities versterken de band tussen jou en jouw gezin. Het biedt veiligheid, stabiliteit, fijne herinneringen en laat zien dat thuis de basis is. Ook versterkt het de gezinsdynamiek.



Het kan iets simpels zijn als elke vrijdagavond een gameparty met wat lekkers en spelletjes spelen. Of zondagochtend met zijn allen uitgebreid brunchen. Of een wekelijkse wandeling.

Wat dan ook, maak het zo groot of klein wat je wilt. En hoe het past bij jouw gezin.

Welke familie traditie ga jij beginnen?

4. Werk aan je boze-mama-uitbarsting.



Niets is zo vernietigend voor de verbinding met je kind als een boze-mama-uitbarsting!

Ja, we worden allemaal weleens boos (we zijn ook maar mensen he)

Maar beseft dat elke boze-mama-uitbarsting een breukje geeft in de verbinding.

Wordt dat niet herstelt, dan is het breukje op breukje op breukje etc.

Werk aan je eigen emoties én je werkt direct aan de verbinding met je kind te herstellen en te behouden.

Waarom lukt het mij niet?



Nu je de vier tips hebt gelezen,
weet ik bijna zeker dat je het wilt
gaan toepassen!
Ik raad je dat ook aan!

Maar misschien heb je al heel veel geprobeerd en heb je het gevoel dat het iedereen wél lukt om de verbinding te verbeteren, om vanuit rust te reageren.

Dat jij je afvraagt: “Waarom lukt het mij niet?”.
Wat doe ik toch fout?

Je kijkt weer om je heen, op Social Media misschien, en het lijkt erop dat anderen het wél voor elkaar hebben.

En bij jou begint de strijd & struggels al bij het opstaan.
En dat voelt misschien naar en verdrietig...

Misschien ben je onderhand helemaal niet (meer) de moeder, die je zo graag wilt zijn.

Ik ken je struggels, lieve mama, en ik zie en hoor je!

En ja! deze vier tips gaan je zeker goed op weg helpen.

Maar er bestaat geen quick fix om “even” verbinding te versterken met jouw kind(eren) of om van de ene op de andere dag geen boze mama meer te zijn.

Dan moet je echt aan de slag! Want verandering begint allereerst bij jou & jouw inzet. Het downloaden van deze tips is een ontzettend goed begin!





Doe mee met de Challenge

Pak nu meteen door en doe mee met de 5-daagse Challenge:

"Zorg dat je kind beter luistert door de verbinding te verbeteren"

In deze challenge geef ik je praktische tools en inzichten om écht impact te maken in je gezin. Het zal deze 4 korte tips meer kracht bijzetten en je laten zien waarom verbinding de basis is van het opvoeden.

Wat ga je ontdekken?

- Je leert hoe je met kleine aanpassingen groot verschil maakt in de sfeer thuis.
- Je ontdekt hoe je kind beter luistert zonder strijd, schreeuwen of straf.
- Je krijgt meer rust in huis door een sterke en liefdevolle verbinding op te bouwen
- Inzicht in de stappen naar een sterke verbinding.
- Je zult begrijpen hoe de profeet (sallalahoe alayhi wa salam) met kinderen omging en hoe zijn aanpak jou kan inspireren.
- En nog meer?

We gaan samen dieper in op de praktijk én jouw rol als moeder.

Dit is jouw kans om de relatie met je kind naar een nieuw niveau te tillen.

Doe mee en ontdek hoe verbinding alles verandert!



Ja, Ik doe mee!

