



De Liefdevolle Opvoedgids

Alsof ik, als Opvoedcoach, naast je sta in 20+
opvoedsituaties waarin je leert reageren
vanuit rust, verbinding & vertrouwen op Allah

Een praktische gids voor Moslim Mama's die hun kinderen
willen begeleiden met liefdevolle grenzen.

Door: Asmaa van der Post | Opvoedcoach



Een liefdevolle herinnering 💕

Deze gids is met veel zorg en liefde samengesteld om jou te ondersteunen in jouw moederschap.

Ik vraag je om deze gids alleen voor persoonlijk gebruik binnen jouw eigen gezin te gebruiken en niet te delen, kopiëren of verspreiden met anderen.

Wanneer je deze gids doorgeeft, neem je niet alleen mijn werk weg, maar ook de mogelijkheid om andere moeders op een eerlijke manier te blijven ondersteunen en nieuwe waardevolle materialen te creëren.

Laten we hierin eerlijk en verantwoordelijk omgaan met wat ons is toevertrouwd.

Allah is onze Getuige in alles wat wij doen.

Moge Hij ons leiden naar eerlijkheid, vertrouwen en barakah in ons werk en ons gezin.

Moge Allah jouw belonen voor
jouw respect en begrip 💕



Welkom

Lieve mama,

Ik weet zeker dat je ontzettend veel van je kinderen houdt.

Dat je ze wilt beschermen.

Dat je ze goed wilt begeleiden.

Je wilt dat ze opgroeien met zoveel liefde, veiligheid, vertrouwen en een sterke band met Allah.

Maar toch zijn er momenten waarop je jezelf niet herkent (of je kind..)

Momenten waarop je stem harder wordt dan je wilde.

Momenten waarop je denkt:

"Waarom reageerde ik zo?"

"Ik wil het zo graag anders doen!"

"Hoe pak ik deze situatie nou aan".

Weet dat je hierin niet alleen bent.

Opvoeden is een reis van leren en voor elke stap wacht je beloning bij Allah insha'Allah



Waarom deze gids?

Veel moeders kijken naar gedrag en denken:

"Hoe krijg ik mijn kind zover dat hij stopt?"

Maar gedrag ontstaat niet zomaar.

Achter gedrag zit een behoefte. Een kind communiceert met zijn gedrag. Kleine kinderen én grote kinderen.

Een kind dat boos wordt, heeft niet altijd een strenge correctie nodig. Soms heeft het hulp nodig bij emoties.

Een kind dat niet luistert, is niet altijd ongehoorzaam.

Soms heeft het begeleiding nodig.

Een kind met een grote mond is niet altijd respectloos.

Soms weet het nog niet hoe het anders moet.

De belangrijkste
verandering:

Niet: "Hoe stop ik
dit gedrag?"

Maar: "Wat
probeert mijn kind
mij duidelijk te
maken?"



Verbinding voor correctie

Liefdevol opvoeden betekent niet dat alles mag.

Kinderen hebben grenzen nodig.

Ze hebben duidelijkheid nodig.

Dat geeft een veiligheid voor ze.

Ze hebben ouders nodig die leiding geven, liefdevol en soms streng.

Of ze nou heel jong zijn of bijna volwassen.

Maar kinderen leren het beste wanneer ze zich veilig voelen.

Een kind dat zich verbonden voelt, staat meer open voor begeleiding.

Een kind dat zich afgewezen voelt, gaat vaak in verdediging en is vele malen moeilijker te corrigeren.

Kinderen gedragen
zich niet altijd zoals
wij willen.

Maar ze laten ons
altijd zien wat ze
nodig hebben.



Opvoeden als amanah

Onze kinderen zijn een amanah.
Een verantwoordelijkheid die Allah ons heeft toevertrouwd.
Dat is niet iets wat we er wel even bij doen of waar we licht over moeten denken.

Wij zijn niet alleen bezig met gedrag.
Wij vormen harten.

Wij leren onze kinderen:
geloof in Allah, liefde, geduld, respect, verantwoordelijkheid,
vertrouwen op Allah.
En nog veel meer!

De Profeet ﷺ was een voorbeeld in zachtheid.
Hij luisterde.
Hij toonde liefde.
Hij corrigeerde liefdevol, met wijsheid. Dat is het pad wat we willen volgen.

"Wie van zachtheid
wordt beroofd,
wordt van al het
goede beroofd."
(Sahih Muslim 2592)

Wanneer je vastloopt:



Stap 1

Stop even

Voordat je reageert, vertraag.



Stap 2

Begrijp

Vraag jezelf:

"Wat gebeurt er achter dit gedrag?"



Stap 3

Verbind

Laat je kind merken:

"Ik ben bij je."



Stap 4

Begeleid

Stel een liefdevolle grens.



Mijn kind krijgt een driftbui

Herkenning

Het gebeurt vaak op het moment dat jij het minst ruimte hebt.

In de supermarkt.
Bij het naar huis gaan.
Wanneer de tablet uit moet.
Wanneer iets niet mag.

Je kind begint te huilen.
Te schreeuwen.
Op de grond te liggen.
Boos weg te lopen.

En misschien voel jij zelf ook de spanning omhoog gaan.

Je denkt misschien:
"Waarom doet mijn kind zo moeilijk?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Een driftbui is vaak geen bewuste keuze.

Een kind heeft op dat moment meer emoties dan het kan verwerken.

Het deel van de hersenen dat helpt om emoties te reguleren, is nog volop in ontwikkeling, ook nog bij tieners. Juist dan maken de hersenen een grote ontwikkeling wat soms zorgt voor een overload aan boze emoties.

Een kind denkt niet: "Ik ga mijn moeder eens testen."

Vaak is de boodschap:
"Ik weet niet hoe ik met dit gevoel moet omgaan."

Wat maakt het erger?

- ✗ "Stop met huilen."
- ✗ "Doe normaal."
- ✗ "Er is niks aan de hand."
- ✗ Een lange uitleg geven terwijl je kind overstuur is.

Wanneer emoties hoog zijn, kan een kind weinig opnemen. Daar is eigenlijk geen verschil in bij een peuter of een puber.

Wat helpt wel?

Eerst reguleren, daarna corrigeren.

Een kind dat overstuur is, heeft eerst veiligheid nodig.

- ✓ Blijf rustig
- ✓ Verlaag je stem
- ✓ Benoem het gevoel
- ✓ Houd de grens
- ✓ Neem soms even afstand (vooral bij pubers)

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik zie dat je heel boos bent."

"Je mag boos zijn. Ik blijf bij je."

"Ik help je om weer rustig te worden."

"Ik weet dat je dit graag wilt, maar mijn antwoord blijft nee."

Islamitische reminder

Ook wij als volwassenen hebben momenten waarop onze emoties sterk zijn.

Allah leert ons geduld en zelfbeheersing. Dat is iets wat we ook zouden moeten (blijven) trainen.

Onze kinderen leren dit stap voor stap. Juist door onze voorbeelden.

Reflectie voor mama

Wanneer mijn kind een driftbui heeft, voel ik meestal:

Wat maakt dit moment moeilijk voor mij?

Hoe wil ik de volgende keer reageren?



Mijn kind huilt om alles

Herkenning

Je kind huilt snel.

Een klein probleem voelt als een groot probleem.

Een verkeerde beker.

Een verloren speelgoedje.

Een "nee" van jou.

En je vraagt je af:

"Waarom is mijn kind zo gevoelig?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Sommige kinderen voelen intens.

Ze ervaren emoties sterker.

Gevoelige kinderen hebben niet minder gevoelens nodig.

Ze hebben mama's nodig die hen helpen begrijpen wat ze voelen.

Een kind leert niet omgaan met emoties doordat we emoties stoppen!

Een kind leert omgaan met emoties doordat iemand hem begeleidt in alle emoties die een kind kan voelen.

Wat maakt het erger?

- ✗ "Je hoeft niet te huilen."
- ✗ "Je bent toch geen baby meer?"
- ✗ "Daar hoef je niet zo verdrietig om te zijn."

Deze reacties kunnen een kind leren:

"Mijn gevoelens zijn verkeerd."

Wat helpt wel?

- ✓ Erken het gevoel
- ✓ Blijf rustig
- ✓ Help woorden geven aan emoties

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Je bent echt verdrietig he?"
- "Ik snap dat dit jammer voelt."
- "Je gevoel mag er zijn."
- "Ik ben bij je."

Islamitische reminder

Allah heeft ons hart
en onze emoties
gegeven.

Gevoelens maken
ons niet zwak.

Het gaat erom hoe
we ermee omgaan.

Reflectie voor mama

Welke emotie van mijn kind vind ik het moeilijkst?

Boosheid? Verdriet? Angst? Waarom?



Mijn kind blijft discussieren en onderhandelen

Herkenning

Je zegt:

"Het is tijd om naar bed te gaan."

Maar je krijgt:

"Nog vijf minuten."

"Maar waarom?"

"Mijn broer mag ook."

"Ik doe het straks."

Voor je het weet ben je twintig minuten (en veel frustraties) verder.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen leren door te oefenen.

Ze ontdekken:

- wat kan ik beïnvloeden?
- waar liggen grenzen?
- hoe werkt onderhandelen?

Dit hoort bij ontwikkeling.

Maar kinderen hebben ook volwassenen nodig die rustig leiding durven nemen.

Wat maakt het erger?

- ✗ Eindeloze discussies (een discussie kan er immers enkel doorgaan als jij erin mee gaat)
- ✗ Jezelf steeds opnieuw verdedigen
- ✗ Boos worden omdat je kind blijft vragen

Wat helpt wel?

- ✓ Geef een korte uitleg
- ✓ Herhaal rustig
- ✓ Blijf bij je grens

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Ik heb je gehoord."
- "Mijn antwoord verandert niet."
- "Je mag teleurgesteld zijn."
- "Ik ga hier niet verder over discussieren."
- "Ik houd van jou, maar ik blijf bij mijn standpunt."

Islamitische reminder

- Leiderschap betekent niet hard zijn.
- Een goede leider begeleidt met wijsheid en barmhartigheid.

Reflectie voor mama

Waar geef ik vaak toe terwijl ik eigenlijk mijn grens wil houden? En wat zou ik kunnen veranderen?



Mijn kind respecteert mijn grenzen niet

Herkenning

Je hebt een grens gesteld.

Maar je kind is het daar niet mee eens en laat dit heel duidelijk merken.

Je voelt frustratie:

"Waarom luistert mijn kind niet (direct) naar mij?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Een grens begrijpen en een grens accepteren zijn twee verschillende dingen.

Kinderen testen niet altijd om vervelend te zijn.

Ze leren. Ze oefenen. Ze ontdekken de wereld.

Onze taak is niet om ervoor te zorgen dat kinderen nooit boos zijn om onze grenzen. Ze hoeven die grens ook niet altijd leuk te vinden of het ermee eens te zijn.

Onze taak is om rustig en duidelijk te blijven.

Wat maakt het erger?

- ✗ Dreigen vanuit boosheid
- ✗ Grenzen steeds veranderen
- ✗ Alleen corrigeren wanneer je boos bent

Wat helpt wel?

- ✓ Maak duidelijke afspraken
- ✓ Wees voorspelbaar
- ✓ Laat je niet beïnvloeden

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik weet dat je dit graag wilt. Mijn antwoord blijft nee."

"Ik help je om deze grens te accepteren."

"Ik hou van jou en deze regel blijft."

Reflectie voor mama

Welke grens vind ik moeilijk om consequent te houden?

Waarom?



Mijn kind blijft hetzelfde doen

Herkenning

Je hebt het al zo vaak uitgelegd.

Je hebt gewaarschuwd.

Je hebt afspraken gemaakt.

Maar je kind doet het opnieuw.

Je denkt:

"Komt dit ooit binnen?"

"Waarom begrijpt hij mij nou niet"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen leren door herhaling.

Wij verwachten soms dat één gesprek genoeg is.

Of eenmalige waarschuwing.

Maar opvoeden is geen éénmalige les.

Het is duizenden kleine momenten waarin kinderen leren.

Wat maakt het erger?

✗ Denken dat uitleg automatisch verandering geeft

✗ Alleen focussen op fouten

✗ Je kind een label geven

"Jij leert het nooit."

Wat helpt wel?

✓ Verwacht groei, geen perfectie

✓ Herhaal rustig

✓ Zoek naar wat je kind nodig heeft

Zinnen die je kunt gebruiken

"We oefenen dit nog steeds."

"Je hebt het nog niet geleerd, maar ik help je."

"Fouten maken hoort bij leren."

Islamitische reminder

Kinderen leren door herhaling.

Hoe jonger, hoe meer herhaling er nodig is.

Reflectie voor mama

Welke situatie vraagt van mij het meeste geduld?

Wat kan ik anders doen als het opnieuw gebeurt?

Kinderen leren door
herhaling
Hoe jonger het kind,
hoe meer herhaling
nodig is!



Mijn kind liegt

Herkenning

Je vraagt:

"Heb jij dit gedaan?"

"Nee."

Maar je weet dat het niet klopt.

Je voelt teleurstelling.

Misschien denk je:

"Waarom vertelt mijn kind niet gewoon de waarheid?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen liegen om verschillende redenen.

Soms omdat ze bang zijn voor een reactie.

Soms omdat ze schaamte voelen.

Soms omdat ze zichzelf (of een ander) willen beschermen.

Een kind denkt niet:

"Ik wil mijn moeder bedriegen."

of "Ik wil liegen."

Soms is de boodschap:

"Ik ben bang voor wat er gebeurt als ik eerlijk ben."

Wat maakt het erger?

- ✗ Je kind meteen een leugenaar noemen
 - ✗ Boos reageren voordat je luistert
 - ✗ Dreigen met de straf van Allah
 - ✗ Beschamen
- "Ik kan je nooit vertrouwen."

Wat helpt wel?

- ✓ Maak eerlijkheid veilig
- ✓ Focus op herstel
- ✓ Leer verantwoordelijkheid
- ✓ Benadruk dat Allah houdt van eerlijkheid

Een kind dat weet:

"Mijn moeder houdt nog steeds van mij als ik een fout maak"
zal sneller eerlijk durven zijn.

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik denk dat er iets anders is gebeurd. Kun je het nog een keer proberen te vertellen?"

"Fouten maken mag. Eerlijk zijn helpt ons om het op te lossen."

"Ik ben blij dat je eerlijk bent."

Islamitische reminder

Eerlijkheid is een
belangrijke waarde
binnen de islam.

Maar kinderen leren
eerlijkheid niet alleen
door te horen dat het
moet. Ze leren het
door te ervaren dat
eerlijkheid veilig is.

Reflectie voor mama

Hoe reageer ik meestal wanneer mijn kind een fout toegeeft?

Wat wil ik mijn kind leren over fouten maken?



Mijn kind is ondankbaar

Herkenning

Je doet zoveel.

Je kookt, je regelt, je zorgt dat alles weer klaar ligt.

Je geeft altijd. Je neemt je kind(eren) mee naar een leuk uitje.

Maar soms lijkt het alsof je kind het vanzelfsprekend vindt.

Je denkt:

"Ziet mijn kind eigenlijk wel hoeveel ik doe?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen worden niet geboren met automatisch begrip voor alles wat anderen doen.

Dankbaarheid is een vaardigheid die ontwikkeld moet worden.

Een kind kan iets ontvangen en toch nog moeten leren om het te waarderen en dat het niet altijd zo vanzelfsprekend is.

Wat maakt het erger?

✗ Schuldgevoel geven

"Ik doe ook nooit iets goed volgens jullie."

✗ Verwachten dat kinderen automatisch begrijpen hoeveel je doet

✗ Vergelijken met anderen

Wat helpt wel?

✓ Leer dankbaarheid bewust aan

✓ Geef zelf het voorbeeld

✓ Maak ruimte om stil te staan bij zegeningen

Zinnen die je kunt gebruiken

"Laten we even kijken hoeveel mooie dingen we vandaag hebben gekregen."

"Wie heeft vandaag iets aardigs voor jou gedaan?"

"Hoe kunnen we laten zien dat we dankbaar zijn?"

Islamitische reminder

Dankbaarheid is een prachtige eigenschap.

We leren onze kinderen niet alleen dankbaar te zijn voor spullen, maar ook voor mensen, liefde en de zegeningen van Allah.

Reflectie voor mama

Welke dankbaarheid wil ik meer zien in mijn gezin?

En hoe kan ik daarin zelf een voorbeeld zijn?



Mijn kind wordt snel boos

Herkenning

Je kind kan ineens ontploffen.

Een klein probleem wordt een groot moment.

Dit gebeurt op elke leeftijd.

Je vraagt jezelf af:

"Waarom reageert mijn kind zo heftig?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Boosheid is vaak een tweede emotie.

Daaronder kan zitten:

teleurstelling

verdriet

onzekerheid

vermoeidheid

frustratie

Kinderen moeten nog leren:

"Wat voel ik?"

"Wat kan ik hiermee doen?"

Wat maakt het erger?

- ✗ Boosheid bestrijden met boosheid
- ✗ Het gevoel afwijzen
- ✗ Meteen een oplossing geven

Wat helpt wel?

- ✓ Blijf de rustige volwassene
- ✓ Benoem wat je ziet
- ✓ Leer je kind alternatieven

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik zie dat je heel boos bent."

"Je boosheid mag er zijn, maar we doen elkaar geen pijn."

"Ik help je om weer rustig te worden."

Islamitische reminder

De Profeet ﷺ leerde ons het belang van zelfbeheersing.

Sterk zijn betekent niet dat je nooit boos wordt.

Sterk zijn betekent leren omgaan met boosheid.

Reflectie voor mama

Wat gebeurt er met mijn eigen emoties wanneer mijn kind
boos wordt?

Hoe kan ik zelf het voorbeeld geven van rustig blijven?

De Profeet ﷺ zei:
"Word niet boos."
Sahih al-Bukhari



Mijn kind raakt snel gefrustreerd

Herkenning

Je kind probeert iets.

Het lukt niet.

En meteen:

"Ik kan het niet!"

"Ik stop ermee!"

"Het lukt nooit!"

En stopt ermee.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen moeten leren omgaan met moeilijke gevoelens.

Frustratie hoort bij groeien.

Maar sommige kinderen hebben extra begeleiding nodig om door moeilijke momenten heen te gaan.

Wat maakt het erger?

- ✗ Meteen overnemen
- ✗ "Het is toch makkelijk?"
- ✗ Te snel oplossen
- ✗ Beschamen: "Zelfs je kleine broertje kan het".

Wat helpt wel?

- ✓ Erken de moeite
- ✓ Help kleine stappen maken
- ✓ Leer doorzetten

Zinnen die je kunt gebruiken

"Het is moeilijk, hè?"

"Je hoeft het nog niet te kunnen. Je bent aan het leren."

"Zullen we samen kijken naar de eerste stap?"

Islamitische reminder

Geduld groeit door oefening.

Ook kleine inspanningen worden gezien door Allah.

Reflectie voor mama

Hoe reageer ik wanneer mijn kind iets moeilijk vindt?

Help ik te snel? Of begeleid ik mijn kind?



Mijn kind is onzeker

Herkenning

Je kind twijfelt.

"Ik kan het niet."

"Ik ben niet goed genoeg."

"Niemand vindt mij leuk."

Als moeder doet dit pijn om te horen.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Zelfvertrouwen ontstaat niet doordat een kind altijd hoort dat het geweldig is.

Het ontstaat doordat een kind ervaart:

"Ik mag fouten maken."

"Ik kan groeien."

"Ik ben geliefd om wie ik ben."

Wat maakt het erger?

✗ Alleen prestaties prijzen

"Wat ben je slim!"

✗ Vergelijken

"Kijk naar je broer."

✗ Problemen wegwuiven

"Niet zo denken."

Wat helpt wel?

✓ Benoem inzet

✓ Luister naar gevoelens

✓ Laat je kind merken dat waarde niet afhankelijk is van prestaties

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik zie hoeveel moeite je doet."

"Je hoeft niet perfect te zijn."

"Ik hou van jou om wie jij bent."

Islamitische reminder

De waarde van een mens komt niet alleen uit prestaties.

Ieder kind heeft waarde omdat Allah hem heeft geschapen.

Reflectie voor mama

Welke boodschap wil ik dat mijn kind diep vanbinnen gelooft?



Mijn kind is bang of angstig

Herkenning

Je kind maakt zich zorgen.

"Ik durf niet."

"Ik ben bang."

"Wat als het misgaat?"

"Ik durf niet buiten te spelen, straks komt die hond weer".

Misschien merk je dat je kind situaties vermijdt.

Geen nieuwe dingen durft te proberen.

Of ineens niet meer alleen wil slapen.

Of bang wordt in sociale situaties.

Je wilt je kind helpen, maar weet niet altijd hoe.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Angst is een beschermingsmechanisme.

Ons lichaam probeert ons te beschermen tegen gevaar.

Maar kinderen moeten nog leren:

"Is dit echt gevaarlijk?"

"Kan ik hiermee omgaan?"

Een angstig kind heeft niet altijd iemand nodig die zegt:

"Er is niks om bang voor te zijn."

Het heeft vooral iemand nodig die zegt:

"Ik ben bij je. We doen dit samen. Stap voor stap"

Wat maakt het erger?

✗ Angst wegwuiven

"Daar hoef je niet bang voor te zijn."

✗ Je kind dwingen zonder begeleiding

✗ Zelf paniek uitstralen

Wat helpt wel?

✓ Erken de angst

✓ Geef veiligheid

✓ Help kleine stapjes zetten

✓ Leer vertrouwen

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik zie dat je dit spannend vindt."

"Je bent veilig. Ik ben bij je."

"Je hoeft niet meteen alles te kunnen. We oefenen stap voor stap."

"Allah is altijd bij ons."

Islamitische reminder

Vertrouwen op Allah
betekent niet dat we
nooit bang zijn.

Het betekent dat we
weten dat Allah
groter is dan onze
angst.

Reflectie voor mama

Welke angst van mijn kind vind ik moeilijk om te begeleiden?

Hoe kan ik meer veiligheid uitstralen?



Mijn kind kan niet omgaan met teleurstelling

Herkenning

Je zegt nee.

Een plan gaat niet door.

Je kind verliest een spelletje.

En de reactie is groot.

Boosheid.

Huilen.

Opgeven.

Je denkt:

"Waarom kan mijn kind hier niet gewoon mee omgaan?"

"Waarom stelt hij zich altijd zo aan?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Omgaan met teleurstelling is een vaardigheid.

Niemand wordt geboren met geduld.

Kinderen moeten leren:

wachten

verliezen

aanpassen

omgaan met een ander antwoord

Iedere keer dat een kind een teleurstelling ervaart en goed begeleid wordt, groeit deze vaardigheid.

Wat maakt het erger?

- ✗ Altijd problemen oplossen
- ✗ Alles geven om verdriet te voorkomen
- ✗ Gevoelens klein maken

Wat helpt wel?

- ✓ Laat gevoelens bestaan
- ✓ Blijf rustig
- ✓ Help je kind door het moment heen

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Ik weet dat dit niet is wat je wilde."
- "Het is moeilijk om teleurgesteld te zijn."
- "Je mag verdrietig zijn. Ik ben bij je."
- "Ook moeilijke momenten gaan weer voorbij."

Islamitische reminder

Het leven bestaat uit makkelijke en moeilijke momenten.

Sabr betekent niet dat iets nooit moeilijk voelt.

Sabr betekent dat we leren omgaan met wat op ons pad komt.

Reflectie voor mama

Probeer ik soms de teleurstelling van mijn kind weg te nemen?

Waarom?



Mijn kinderen maken constant ruzie

Herkenning

Het lijkt alsof ze elkaar de hele dag uitdagen.

"Stop!"

"Hij doet dit!"

"Zij begon!"

Elke dag opnieuw.

Je voelt je soms meer scheidsrechter dan moeder.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Broers en zussen leren door hun relatie.

Ze oefenen:

delen

grenzen aangeven

omgaan met frustratie

rekening houden met anderen

Ruzie betekent niet automatisch dat er iets mis is of dat dit een voorbode is dat zij in volwassen jaren geen contact meer zullen hebben.

Maar kinderen hebben begeleiding nodig om conflicten goed op te lossen.

Wat maakt het erger?

- ✗ Altijd meteen bepalen wie schuld heeft
- ✗ Kinderen vergelijken
- ✗ Eén kind steeds beschermen

Wat helpt wel?

- ✓ Leer kinderen luisteren naar elkaar
- ✓ Help woorden geven aan gevoelens
- ✓ Focus op oplossing

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Ik ga jullie helpen dit op te lossen."
- "Ik wil eerst jullie beide kanten horen."
- "Hoe kunnen we dit eerlijk maken?"

Islamitische reminder

Familiebanden zijn waardevol.

Kinderen leren liefde en geduld eerst binnen hun eigen gezin.

Reflectie voor mama

Hoe reageer ik meestal bij ruzie?

Word ik vooral boos? Of begeleid ik?



Mijn kinderen doen elkaar pijn

Herkenning

Je ziet dat je kinderen elkaar pijn doen.

Duwen.

Slaan.

Schelden.

Je eerste reactie is misschien:

"Kunnen jullie nou nooit eens normaal met elkaar omgaan?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen moeten leren omgaan met sterke emoties.

Soms is hun impuls sneller dan hun controle.

Dit betekent niet dat we gedrag accepteren.

Veiligheid blijft altijd belangrijk.

Maar we leren kinderen ook wat ze wél kunnen doen.

Wat maakt het erger?

- ✗ Terugslaan aanmoedigen
- ✗ Alleen straffen zonder leren
- ✗ Kinderen vastzetten in rollen

"Jij bent altijd de pestkop."

Wat helpt wel?

- ✓ Stop het gedrag direct
- ✓ Zorg voor veiligheid
- ✓ Leer herstel

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik laat niet toe dat jullie elkaar pijn doen."

"Ik help jullie om dit anders op te lossen."

"Wat kunnen we doen om het weer goed te maken?"

Islamitische reminder

Kracht zit niet alleen in winnen.

Ware kracht zit in jezelf beheersen.

Reflectie voor mama

Welke vaardigheid moeten mijn kinderen vooral leren?



Mijn kind wil altijd aandacht

Herkenning

Je kind roept steeds:

"Mama!"

"Kijk!"

"Kom eens!"

Je bent bezig met koken, werken of iets anders.

En je voelt:

"Ik kan geen moment alleen zijn".

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Aandacht en verbinding is een basisbehoefte.

Kinderen zoeken verbinding.

Soms zoeken ze negatieve aandacht omdat ze niet weten hoe ze positieve aandacht kunnen krijgen.

De vraag is niet alleen:

"Hoe stop ik dit?"

Maar:

"Hoe kan ik mijn kind vullen met verbinding?"

Wat maakt het erger?

- ✗ Alleen reageren wanneer gedrag lastig wordt
- ✗ Het kind steeds wegsturen
- ✗ Schuldgevoel creëren

Wat helpt wel?

- ✓ Plan korte momenten van echte aandacht
- ✓ Kijk en luister bewust
- ✓ Leer zelfstandig spelen

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Ik maak dit even af, daarna is het onze tijd."
- "Ik vind het fijn om naar jou te luisteren."
- "Ik zie dat je graag verbinding wilt."

Islamitische reminder

Liefdevolle aandacht
is één van de mooiste
geschenken die wij
onze kinderen
kunnen geven. En de
basis van de
Islamitische
opvoeding

Reflectie voor mama

Wanneer voelt mijn kind zich het meest gezien door mij?

Welke kleine gewoonte kan ik toevoegen?



Mijn kind wil niet slapen

Herkenning

Het is bedtijd.

Maar ineens komen alle vragen.

"Nog één verhaaltje."

"Ik heb dorst."

"Ik moet nog naar de wc."

"Ik ben niet moe."

En voor je het weet is er een uur voorbij.

Je voelt je uitgeput en vraagt je af:

"Waarom is slapen altijd zo'n strijd?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Slapen betekent voor kinderen vaak:

stoppen met iets leuks

afscheid nemen van de dag

alleen zijn met hun gedachten

Sommige kinderen hebben meer hulp nodig bij deze overgang.

Een kind dat weerstand biedt tegen slapen, probeert niet altijd moeilijk te doen.

Soms heeft het behoefte aan voorspelbaarheid en veiligheid.

Wat maakt het erger?

- ✗ Iedere avond een nieuwe discussie
 - ✗ Boos eindigen
 - ✗ Geen vaste routine
 - ✗ Bedtijd gebruiken als strafmoment
-

Wat helpt wel?

- ✓ Een herkenbare avondroutine
 - ✓ Rustige overgang
 - ✓ Verbinding vóór het slapen
 - ✓ Duidelijke grenzen
-

Een rustige avondroutine

- ☾ Samen opruimen
 - ☾ Pyjama aantrekken
 - ☾ Wassen
 - ☾ Boekje lezen
 - ☾ Dua maken
 - ☾ Knuffel en afscheid
-

Zinnen die je kunt gebruiken

"Het is moeilijk om te stoppen met spelen. Ik help je."

"Je hoeft nog niet moe te zijn, maar het is wel tijd om te rusten."

"Ik kom straks nog even kijken."

Islamitische reminder

De nacht is een moment van rust en herstel.

Leer je kind dat rust ook een zegen van Allah is.

Reflectie voor mama

Wat maakt bedtijd bij ons thuis moeilijk?

Welke kleine verandering kan meer rust brengen?



Mijn kind weigert te eten

Herkenning

Je hebt gekookt.

Je hebt moeite gedaan.

Maar je hoort:

"Dat lust ik niet."

"Ik wil iets anders."

"Ik ga niet eten."

Je voelt frustratie, boosheid misschien.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Eten is één van de gebieden waar kinderen veel controle ervaren.

Kinderen ontwikkelen smaak en voorkeuren.

Niet ieder kind eet hetzelfde.

De relatie rondom eten is belangrijker dan één maaltijd.

Wat maakt het erger?

- ✗ Dwingen
- ✗ Boos worden
- ✗ Apart iets anders koken uit frustratie
- ✗ Druk leggen op hoeveel een kind eet

Wat helpt wel?

- ✓ Bied gezonde keuzes aan
- ✓ Maak eten gezellig
- ✓ Geef je kind verantwoordelijkheid
- ✓ Blijf rustig

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Je hoeft niet alles lekker te vinden."
- "Je mag proeven, maar je hoeft niet te eten."
- "Dit is wat we vandaag eten."

Islamitische reminder

Voedsel is een ni'mah (zegen) van Allah.

Dankbaarheid rondom eten ontstaat door voorbeeld, niet door dwang.

Reflectie voor mama

Welke emoties komen bij mij omhoog rondom eten?

Hoe kan ik eten gezellig houden zonder druk?



Mijn kind wil steeds schermtijd

Herkenning

Je kind vraagt steeds:

"Mag ik op de tablet?"

"Wanneer mag ik gamen?"

"Alle anderen mogen het wel."

"Mag ik nog wat langer."

"Iedereen mag wel langer gamen."

Je voelt alsof schermtijd steeds een discussie wordt.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Schermen zijn ontworpen om de aandacht vast te houden.

Voor kinderen zijn digitale prikkels heel aantrekkelijk.

Maar kinderen hebben ook nodig:

- beweging
- creativiteit
- verveling
- echte verbinding
- contact met anderen

Wat maakt het erger?

- ✗ Elke keer opnieuw onderhandelen
 - ✗ Geen duidelijke afspraken
 - ✗ Scherm gebruiken als enige rustmoment
-

Wat helpt wel?

- ✓ Maak duidelijke regels
 - ✓ Bespreek verwachtingen vooraf
 - ✓ Bied alternatieven
 - ✓ Wees zelf ook een voorbeeld
-

Een gezonde schermbalans

Denk niet alleen, hoe lang mag mijn kind op een scherm.
Denk ook na over welke andere bezigheden heeft hij?

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik begrijp dat je graag wilt spelen. Vandaag is het geen schermtijd."
"Je mag teleurgesteld zijn. De afspraak blijft hetzelfde."
"Laten we kijken wat we wél kunnen doen."

Islamitische reminder

Onze tijd is een amanah.

We mogen onze kinderen leren om bewust om te gaan met hun tijd en aandacht.

Reflectie voor mama

Waar gebruiken wij schermen het meest voor? Rust? Gemak?
Ontspanning?

Wat zou ik willen dat mijn kind doet in plaats van schermtijd?



Mijn kind stopt niet met gamen of tablet

Herkenning

De timer gaat.

De tijd is voorbij.

Maar dan begint het:

"Nog één minuut!"

"Ik was bijna klaar!"

"Waarom mag ik nooit?"

"Ik moet mijn potje afmaken!"

Stoppen kost jou soms zoveel energie, dat je soms je kind zelfs maar laat.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Overgangen zijn moeilijk voor kinderen.

Zeker wanneer ze iets doen wat veel plezier of spanning geeft.

Een kind moet leren omgaan met stoppen.

Dat is een vaardigheid.

Wat maakt het erger?

- ✗ Plotseling zonder waarschuwing stoppen
- ✗ Boos worden om weerstand
- ✗ Elke keer opnieuw onderhandelen

Wat helpt wel?

- ✓ Kondig overgang aan
- ✓ Gebruik vaste afspraken
- ✓ Help je kind afronden

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Over tien minuten stoppen we."
- "Je mag nog afronden."
- "Ik weet dat stoppen moeilijk is. Ik help je."

Islamitische reminder

Zelfbeheersing is een belangrijke eigenschap.

Kinderen leren dit stap voor stap.

Reflectie voor mama

Welke afspraken rondom schermen zijn bij ons nog niet duidelijk?

Wat zou ik anders willen doen?



Mijn kind vergelijkt zichzelf met anderen

Herkenning

"Zij kan het beter."

"Hij is slimmer."

"Ik ben niet goed genoeg."

Je hart doet pijn wanneer je kind zo over zichzelf praat.

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Kinderen ontdekken wie ze zijn.

Vergelijken hoort bij ontwikkeling.

Maar ze hebben begeleiding nodig om hun eigen waarde te zien.

Wat maakt het erger?

- ✗ Vergelijken met broers/zussen
- ✗ Alleen prestaties benadrukken
- ✗ Meteen zeggen: "Maar jij bent ook goed" zonder echt te luisteren
- ✗ Vrije toegang tot Social Media

Wat helpt wel?

- ✓ Luister eerst
- ✓ Benoem eigenschappen
- ✓ Leer dankbaarheid
- ✓ Focus op groei

Zinnen die je kunt gebruiken

- "Ik hoor dat je jezelf vergelijkt."
- "Je hoeft niet hetzelfde te zijn als iemand anders."
- "Allah heeft jou unieke eigenschappen gegeven."
- "Wij kijken naar groei, niet naar perfectie."

Islamitische reminder

Iedereen heeft een eigen pad.
Allah heeft ieder mens uniek geschapen.

De waarde van jouw kind zit niet alleen in wat het kan bereiken.

Reflectie voor mama

Welke eigenschap van mijn kind wil ik vaker benoemen?

Hoe kan ik mijn kind helpen om minder te vergelijken?



Ik verlies mijn geduld en schreeuw

Herkenning

Je had het jezelf nog zo voorgenomen: "Vandaag blijf ik rustig."

Maar dan gebeurt het.

Je kind luistert niet.

Er is ruzie.

Je bent moe.

Je hebt al honderd dingen gedaan, minstens.

En ineens is daar weer die boze-mama-uitbarsting

Je schreeuwt, veel harder dan je wilde.

Daarna voelde je je misschien schuldig.

Verdrietig.

Je denkt:

"Waarom doe ik dit terwijl ik het anders wil?"

Wat gebeurt er achter dit gedrag?

Wanneer wij als moeders uit emotie reageren, gaat het vaak niet alleen over het moment zelf.

Soms zit er onder onze boosheid:

- vermoeidheid
 - overprikkeling
 - stress
 - oude patronen
 - het gevoel er alleen voor te staan
 - aangeleerd gedrag
 - geen moment voor jezelf om op te laden
- Onze reactie ontstaat vaak sneller dan ons bewustzijn.

Maar het goede nieuws:

Wat aangeleerd is, kan ook opnieuw aangeleerd worden.

Wat maakt het erger?

✗ Jezelf veroordelen:

"Ik ben een slechte moeder."

✗ Doen alsof er niets gebeurd is

✗ Alleen focussen op schuldgevoel

Schuldgevoel helpt ons niet groeien.

Bewustwording wel.

Wat helpt wel?

Stap 1: Herstellen

Kinderen hebben geen mama nodig die nooit boos wordt, maar wel een mama die hersteld na boosheid.

Zeg bijvoorbeeld:

"Ik werd net heel boos. Dat was niet de manier waarop ik wilde reageren. Het spijt me."

Stap 2: Begrijpen

Vraag jezelf:

Wat gebeurde er vlak voordat ik ontplofte?

Wat had ik nodig?

Stap 3: Een nieuwe reactie oefenen

Rustiger worden is een vaardigheid.

Het wordt sterker door oefening.

Zinnen die je kunt gebruiken

"Ik moet even rustig worden voordat ik antwoord geef."

"Ik hou van jou, maar ik heb/had het even moeilijk."

"We proberen het opnieuw."

Islamitische reminder

Allah is Al-Ghafur, de Vergevingsgezinde.

Wij mogen leren van onze fouten en steeds terugkeren.

Een fout betekent niet dat de verbinding verloren is.

Reflectie voor mama

Wat is mijn grootste trigger?

Wat heb ik nodig om rustiger te reageren?

Welke verandering wil ik oefenen?



Ik voel me onzeker als moeder

Herkenning

Soms kijk je naar andere moeders, in real life of op Sociale Media.
Ze lijken alles onder controle te hebben.
Hun kinderen lijken altijd netjes te luisteren.
Hun gezin lijkt rustig en gelukkig.

En jij vraagt je af:
"Doe ik het wel goed?"
"Ben ik wel een goede moeder?"

Wat gebeurt er achter dit gevoel?

Moederschap raakt iets heel dieps in ons.
Omdat we zoveel geven om onze kinderen.

Juist omdat je zo betrokken bent, vraag je jezelf soms af of je het wel goed of goed genoeg doet.
Of dat je wel goed genoeg bent.

Maar onzekerheid betekent niet dat je tekortschiet.
Vaak betekent het dat je bewust bezig bent.
Dat je bezig bent met heel je hart.

Wat maakt het erger?

- ✗ Jezelf vergelijken
- ✗ Alleen kijken naar wat niet goed gaat
- ✗ Verwachten dat groei meteen zichtbaar is

Wat helpt wel?

- ✓ Kijk naar de kleine momenten
- ✓ Erken wat goed gaat
- ✓ Geef jezelf dezelfde zachtheid die je je kind geeft
- ✓ Vertrouw op Allah

Een belangrijke herinnering

Je kind onthoudt niet alleen de momenten waarop je iets verkeerd deed.

Je kind onthoudt ook:

Je knuffels.

Je aanwezigheid.

Je stem die troostte.

De momenten waarop je terugkwam.

Zinnen die je tegen jezelf mag zeggen

"Ik hoef niet perfect te zijn om een goede moeder te zijn."

"Ik mag groeien."

"Allah ziet mijn inspanning."

"Elke dag krijg ik opnieuw de kans om het beter te doen."

Islamitische reminder

Allah kijkt niet alleen naar het resultaat.

Hij kijkt naar onze intentie en onze inspanning.

Elke keer dat jij kiest voor geduld, liefde en verbinding, is dat waardevol.

Reflectie voor mama

Waar ben ik trots op als moeder?

Welke eigenschap wil ik verder ontwikkelen?

Waar ben ik trots op als moeder?

Lieve mama,

Deze gids is nog maar het begin.

Hij geeft je praktische handvatten en inzichten om met meer rust, verbinding en vertrouwen op Allah op te voeden.

Maar ik weet ook dat opvoeden niet op papier gebeurt.

Het gebeurt op die drukke maandagochtend waarop iedereen iets van je nodig heeft.

Tijdens een driftbui in de supermarkt.

Of wanneer je na een lange dag tóch je geduld verliest, terwijl je je had voorgenomen rustig te blijven.

Juist op die momenten is het fijn als je er niet alleen voor staat.

Daarom ben ik bezig allerlei dingen te ontwikkelen om Moslim Mama's verder te ondersteunen.

Houd dus mijn socials & mijn website www.happymuslimhome.nl in de gaten.

*Veel liefs,
Asmaa* 