

De behoefte achter het gedrag van mijn kind

Zoals je in de audio hebt kunnen horen, benader ik het gedrag meestal door te zoeken naar die diepere laag. Omdat ik geloof dat gedrag niet zomaar ontstaat, maar vaak een onderliggende reden of behoefte heeft. Door die op te zoeken (en ja dat kost soms even tijd en energie) kan je het gedrag echt bij de wortels aanpakken en dus ook blijvend te veranderen.

Een belangrijk uitgangspunt vind ik daarbij
Wat heeft mijn kind van mij nodig om dit gedrag te kunnen veranderen?

Als je dat jouw uitgangspunt kan laten zijn, dan ga je open in het onderzoeken en observeren van het gedrag.

Een ander punt die ik altijd in mijn hoofd heb is
Gedraagt mijn kind zich moeilijk, dan heeft hij het moeilijk!

De behoefte achter het gedrag van mijn kind

Alleen al door het zo te bekijken, kan je gedrag (ook heel lastig, irritant en moeilijk gedrag ;-)) anders leren zien.

Waardoor je, zelfs de moeilijkste situatie, met meer empathie kunt benaderen insha Allah.

Waardoor er die verbinding tot stand komt met jouw kind, waarin jij als het ware zegt:

"Kom maar hier, ik ben er voor je, ik help je".

Waardoor jouw kind weer voelt:

"Mama is er voor mij, ik hoef dit niet alleen te doen. Ik ben veilig en goed zoals ik ben".

En natuurlijk is dit vaak een onbewust proces en hoef je niet elk gedrag te gaan uitpluizen.

Dat doe ik ook echt niet hoor!

Maar als er gedrag ontstaat die ik niet fijn vind en langer aanhoudt is het ontzettend waardevol er toch wat dieper in te duiken.

Voor jullie verbinding, maar ook voor de rust en harmonie in huis!

De behoefte achter het gedrag van mijn kind

Welk gedrag vertoont mijn kind waar ik graag mee aan de slag wil?

In welke situaties vertoont mijn kind dit gedrag? Wat gaat er aan vooraf?

Kan ik een behoefte (trigger) achter het gedrag herkennen?

De behoefte achter het gedrag van mijn kind

Wat kan mijn kind van mij nodig hebben om die behoefte te bevredigen?

Vragen die je jezelf hierbij kunt stellen

- Past dit gedrag bij de levensfase waar mijn kind momenteel in zit? (Fasespecifiek gedrag, zoals bijv koppigheid, driftbuien, zelf willen doen, het hebben van een grote fantasie, grenzen uittesten etc.)
- Waarom vind ik dit gedrag vervelend? Is het echt vervelend gedrag?
- Laat ik me beïnvloeden door de omgeving om dit gedrag vervelend te moeten vinden?

De behoefte achter het gedrag van mijn kind

Inspiratie wat de behoefte achter gedrag kan zijn.

De behoefte achter gedrag is uiteraard ontzettend persoonlijk.

Dus bij jouw kind kan de behoefte iets heel anders zijn.

- Mijn kind springt op de bank (misschien behoefte aan spel en beweging).
- Mijn kind wil niet eten (misschien behoefte aan eigen keuzes en meer autonomie).
- Mijn kind wil niet slapen (misschien behoefte aan verbinding/mama/veiligheid of hulp nodig met afscheid nemen van mama en/of de dag).
- Mijn kind slaat/bijt/knijpt andere kinderen (misschien hulp nodig bij uiting van frustratie/boosheid/...)
- Mijn kind is angstig (misschien meer behoefte aan veiligheid/mama/geruststelling).
- Mijn kind vertoont druk gedrag (misschien door moeheid/honger/behoefte aan meer beweging).
- Mijn kind is hangerig/zeurderig (misschien behoefte aan verbinding/duidelijkere structuur).