





Happy Muslim Home

Opvoed guide



Thema: grote emoties

*Triggers, emoties
& gedrag*

Assalaamu alaykoum lieve mama,

Waarom het thema “emoties”?

Omdat elke mama hier wel mee moet dealen en in meer of mindere mate ermee te maken heeft. Grote emoties van je kind, maar ook die van jezelf. Kinderen zijn een amanah van Allah. Een gunst, maar zeker ook een beproeving. Niemand weet van tevoren dat je kind zoveel in je los kan maken. Van blijdschap en diepe onvoorwaardelijke liefde tot boosheid en grote zorgen.

Maar hoe zit dat nu precies? Hoe ervaren andere moeders dit? En hoe ga je om met die grote emoties van je kind, maar ook zeker die van jezelf? Om deze reden hebben wij de Opvoed Guide gemaakt met als thema “Grote emoties”.

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Voorwaar, jullie bezittingen en jullie kinderen zijn slechts een beproeving. En bij Allah is een geweldige beloning.

{64:15}



Lieve mama,

Even een klein woordje vooraf.

We stellen het zeer op prijs als de guide niet zonder toestemming wordt verspreidt, openbaar wordt gemaakt en/of wordt gekopieerd.

Als je het waardevol vindt, support ons dan door dit te vertellen aan andere mama's die hierbij gebaat zijn! Dit waarderen wij enorm!

#sisterssupport sisters

Stuur onze website (www.happymuslimhome.nl) en/of onze gegevens gerust door.

We staan altijd open voor vragen en op-of aanmerkingen!

Liefs Asmaa & Christa

De guide bestaat uit 4 delen

Wat kun je verwachten?

Deel 1

Emoties & Gevoelens

Deel 2

Triggers

Deel 3

Je eigen verleden

Deel 4

Aan de slag!

*Elke week behandelen we een
thema gerelateerd aan emoties*



Deel 1

Emoties & Gevoelens



Dag 1

Doelen stellen

Het stellen van doelen is ontzettend belangrijk om te doen als het gaat om jezelf ontwikkelen. Het geeft richting aan waar je naartoe wil gaan, het geeft je focus en zorgt ervoor dat je regie pakt over je eigen leven. Daarom is dit elke maand weer een vast onderdeel van de Opvoed Guide.

Om te weten waar je naartoe wil groeien is het belangrijk om je eigen persoonlijke doelen te stellen. Zo maak je voor jezelf concreet en tastbaar wat het is dat je graag zou willen bereiken. Zonder doel wordt het doelloos, met andere woorden: Je bent *niet* bewust bezig.

Omdat we elke maand een ander thema hebben voor de Opvoed Guide zullen de doelen zullen ook elke keer anders zijn. Je blijft dus werken aan je eigen ontwikkeling.

Wat zou je graag willen leren binnen dit thema?

Stel voor jezelf drie doelen die je wilt gaan behalen en waar je mee mee aan de slag gaat! Stel doelen die realistisch zijn en waarvan de kans groot is dat je ze haalt. Schrijf ook op *hoe* je dit gaat doen en wat je nodig hebt om je doelen te bereiken. Lieve mama, kijk hierin naar datgene dat werkt voor jou. Voor jou en je gezin.

CHASE
Goals

Dit zijn mijn doelen 

1

2

3

Dit ga ik doen om mijn
doelen te behalen



1

2

3

Dag 2

If you are Grateful, I will give u more

Quran: 14:7



Het thema dankbaarheid speelt een grote rol binnen de islam en het is goed om stil te staan bij de dingen waar je Allah dankbaar voor bent! Neem je kinderen hierin vooral mee, lieve mama, en leer ze hiermee zich te concentreren op wat je allemaal hebt en tel je zegeningen.

We willen heel graag journaling meegeven en onderdeel laten zijn van de dagelijkse routine. Het is ontzettend waardevol om dit op te schrijven. En heeft als doel even een moment van de dag te pakken en bewust te kijken naar hoe je je voelt en welke richting je op wil. Als je dit onderdeel maakt van de dagelijkse bezigheden gaat dit een positieve verandering teweeg brengen in je leven. Omdat je jezelf traint in je focus leggen op dankbaarheid en richting geeft aan dat wat je wil bereiken.

Het hoeft helemaal niet veel tijd in beslag te nemen. Het zijn de kleine stappen in het leven die ertoe doen en kunnen zorgen voor een grote verandering op termijn. Elke dag krijg je drie vragen voor de ochtend en drie vragen voor de avond, probeer dit dagelijks te doen. Print de pagina's, stop ze in een map en pak je momentjes om ze in te vullen!

Journal

Ochtend

Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

**Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)**

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond

Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Emoties dienen een doel

Het thema van deze Opvoed Guide speelt een grote rol in het leven van mama en kind. We denken vaak aan driftbuien van je kind of woede bij jezelf, maar emoties zijn er natuurlijk niet voor niets. Emoties zijn goed en maken je mens. Soms zijn ze fijn, soms naar en ongemakkelijk, maar ze dienen ook een doel.

Lachen is gezond, zeggen ze wel en dat klopt zeker. Je wordt er blij van. Lach je met je kind dan werk je aan de verbinding met je kind. De relatie wordt sterker. Boos worden is bijvoorbeeld een teken dat je grens is bereikt, dat je iets niet tof vindt en met een juiste dosis van die boosheid kun je op een assertieve manier voor jezelf of een ander opkomen. Huilen/verdriet is ook goed voor je, daarmee verwerk je wat je meemaakt, je ontlaadt en heeft een helende werking. We hebben emoties dus nodig, het brengt je in beweging en ze laten je weten wat je behoefte is.



- 1. Welke associaties heb jij bij het thema van deze Guide?*
 - 2. Welke emotie(s) vind jij makkelijk om te ervaren en te laten zien aan de buitenwereld?*
 - 3. Welke emotie(s) vind je lastiger of ga je uit de weg?*
-

Emoties & Gevoelens

Gevoelens en emoties horen dus bij het leven. Het wijst ons waar onze behoeften liggen, we verwerken dingen daardoor en het is een middel om te communiceren.

Er zijn emoties die we als prettig ervaren, maar ook gevoelens die we ongemakkelijk vinden, waar we ons voor schamen en die we niet willen tonen in het openbaar. Lachen vinden we vaak heerlijk, maar ben je ergens verdrietig over, dan proberen we de tranen tegen te houden. We willen niet dat iemand het ziet. We willen het zelf soms al niet voelen. We willen dat verdoven, afleiden met televisie/telefoon/eten etc. Maar waarom doen we dat eigenlijk als het een gezonde reactie is en bij het leven hoort? We denken dat onderdrukking van bepaalde emoties werkt, maar dat is alleen maar op de korte termijn het geval. Gevoelens gaan er niet mee weg, het werkelijke probleem is niet opgelost. Het stapelt zich eerder op, ergens in je lijf om er op een ander moment (vaak ongecontroleerd) uit te laten komen.

Terwijl als je weet dat huilen ook gezond is en een manier om zaken te verwerken, dan hoef je dit eigenlijk niet tegen te houden. We willen tenslotte ook dat onze kinderen ook op een goede manier leren omgaan met fijne, maar ook minder fijne emoties.



Hoe is dat voor jou en jouw situatie? Ga jij makkelijk om met je emoties? Hoe ga je om met de emoties van je kind? Kijk eens naar de plek die gevoelens en emoties binnen jouw gezin, hoe gaan jullie er dan mee om en op welke manier zie je dat terug? Heb je het erover met je kinderen/partner? Zou je daarin dingen anders willen doen? Maak een eerlijke analyse daarover.

Dag 5

Emoties wisselen elkaar af

Er zijn doorgaans 4 basisemoties waaronder een heel hoop andere gevoelens en emoties vallen:

Bang | Boos | Blij | Verdriet

Niemand heeft maar één bepaalde emotie. Gevoelens en emoties wisselen elkaar af. Dat is normaal. Kijk eens naar de emotielijst, welke emoties passen het meeste bij jou? Welke passen het meeste bij je kind?

De emotielijst (volgende pagina) is een handige tool om met je kind in gesprek te gaan. (Jonge) kinderen vinden het vaak heel lastig om te benoemen wat ze voelen, om woorden te geven aan de emotie die ze ervaren. Kijk dan eens naar de lijst met allerlei emoties en verwoord het voor je kind. Het is heel fijn voor een kind als het zich begrepen voelt en dat je kind de woorden leert bij de gevoelens die het heeft.

Emotielijst



Dag 6

Driftbuien



Dé driftbuien van je jonge kind. Wie kent ze niet?! Sta je na een drukke dag boodschappen te doen met je kind, vraagt hij of hij om wat lekkers...

Daar is het nu geen tijd voor en hoppa... hij ligt in het gangpad te schreeuwen dat hij toch datgene wil waar hij net om vroeg...

Je kind krijgt een 'nee' te horen op zijn vraag of hij een koekje mag en gaat compleet door het lint. Of je hebt zijn brood in stukjes gesneden, maar hij wilde een heel broodje. Gevolg? Driftbui. Niet te bereiken, wat je ook zegt.... Na een drukke dag kan jij niet wachten om je kind uit school te halen, maar eenmaal opgehaald is er geen land mee te bezeilen..

Grote emoties die oneindig duren, zo lijkt het soms. Je hebt al van alles geprobeerd, maar niets lijkt te helpen. Herkenbaar?

Vaak zit er achter het gedrag van jouw kind wat anders. Je ziet de driftbui, maar die is er vaak niet voor niks. Gedrag is communicatie! Er is een behoefte bij jouw kind. Hij kan het niet verwoorden en het er nu in de vorm van een driftbui uitkomt! Misschien is er iets gebeurd op school, zijn er teveel prikkels geweest of hij heeft behoefte aan jouw liefde. Er kan van alles achter schuil gaan. Aan jou om goed te kijken naar je kind

1 Heb jij te maken met deze driftbuien bij je kind?

2. Op welke momenten komt dit voor? Kun je een patroon ontdekken?

3. Hoe ga je ermee om?

4. Kun je ontdekken welke behoefte erachter zit bij jouw kind?

Dag 7

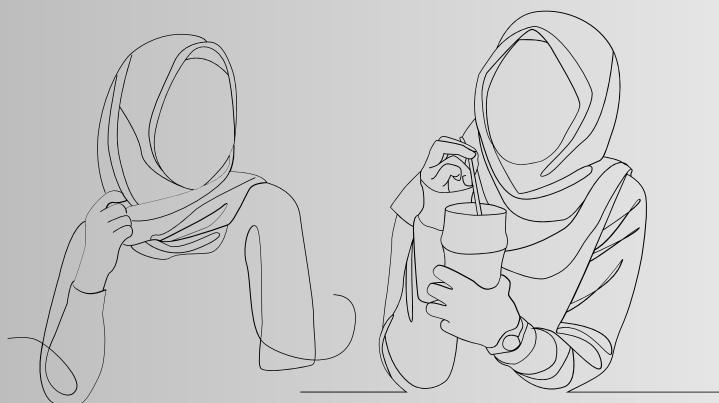
Community Challenge

We vinden het superleuk om elke week een community challenge aan te gaan met elkaar! Dit is de eerste voor deze Guide.

Onze profeet ﷺ was de beste pedagoog die ooit heeft geleefd. Hij is ons voorbeeld.

Zoek een mooie overlevering over onze profeet ﷺ waaruit jij inspiratie kunt halen voor je eigen gezinssituatie.

- 1. Welke hadith kun je vinden?*
- 2. Welke les kun je hieruit halen en toepassen in jouw situatie?*
- 3. Welke kwaliteiten van jezelf/je gezin kun je inzetten?*



Deel 2

Triggers



Journal

Ochtend

Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

**Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)**

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond

Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Dag 8

tips
TRICK &

Lieve mama, voor vandaag hebben we voor jullie een nieuwe *praktische tips & tricks* over het mama zijn en omgaan met alle gevoelens en emoties!

Hou de Happy Muslim Home community app in de gaten en mis deze waardevolle informatie niet!

Dag 9

Boos worden mag!

Net zoals we graag onze kinderen willen leren omgaan met boos zijn, is er met boos zijn op zich niks mis. Je mag boos worden. Je voelt je nou eenmaal soms boos, net als blij en verdrietig. Emoties wisselen elkaar af. Je mag voelen wat je voelt, we zijn geen robots lieve mama. Er is echter een verschil tussen *boos* zijn en *ontploffen*. Als je ontploft dan heb je geen grip meer op jezelf en je reactie.

Als je boos bent verhef je wellicht je stem, je stelt een duidelijke grens, maar je hebt jezelf wel in de hand. Bij een ontploffing begin je te schreeuwen en kun je jezelf niet goed meer sturen. Je verliest de controle. En als je dat gebeurt verlies je het contact met je kind. Vaak ontplof je om verschillende redenen: je laat over je grenzen gaan, je zorgt niet goed genoeg voor jezelf, kortom de koek is op.



1. Wordt je meer boos of is het meer ontploffen?

2. Op welke momenten ontplof jij?

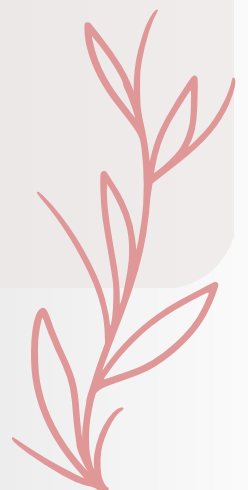
3. Kun je ontdekken wat maakt dat je ontploft?

4. Welke factoren hebben invloed op wel of niet ontploffen?





1. *Hoe gaat het met je gestelde doelen?*
2. *Is er nog iets dat je wil veranderen?*
3. *Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?*
4. *Wat ging goed en wat ging minder?*
5. *Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?*
6. *Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?*



Dag 11

Triggers

Wat verstaan we onder triggers? Bepaald gedrag, de emotie of de behoefte van je kind zorgt voor een heftige emotionele reactie die bij jou naar boven komt. Het is buitenproportioneel en staat niet in verhouding tot wat er gebeurt. Als je wordt getriggerd is dat iets wat in jou zit en niet aan je kind ligt. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Het is aan jou om te onderzoeken waar dat vandaan komt. Er kunnen verschillende dingen onderliggend zijn waardoor het bij jou die emotionele reactie oproept.

Bijvoorbeeld schaamte/schuld, dat je dingen persoonlijk opvat, het raakt het innerlijke kind in jou (denk aan je eigen opvoeding/reactie van je omgeving op jouw gedrag als kind), zit je niet lekker in je vel of ben je gestresst? Wat raakt je kind bij jou als je getriggerd wordt?



Triggers onderzoeken

Om beter om te leren gaan met triggers is het goed om dit eerst nader te onderzoeken bij jezelf. Kijk eens waar je precies op triggerd en wat de achterliggende oorzaak en behoefte is.

Stel jezelf daarvoor de volgende vragen:



- 1. Welke emoties van jouw kind zorgen ervoor dat je getriggerd wordt?*
- 2. Hoe reageer jij op je kind als je getriggerd wordt?*
- 3. Als je denkt aan je eigen kindertijd, hoe werd er dan gereageerd op jou als je dat gedrag vertoonde?*
- 4. Hoe voelde jij je daardoor als kind?*
- 5. Wat had je nodig gehad?*



Dag 13

Het meeste gedrag is normaal!

Heb jij een druk kind? Een kind die op de bank springt? Een kind die veel geluid maakt? Nooit stil zit? Grote emoties kent? Van heel blij naar heel boos? Die je niet hoort als je hem/haar wilt begrenzen? Niet nadenkt, maar doet? Ja? Gefeliciteerd je hebt een gezond kind Alhamdoulilah.

In de huidige maatschappij zien we veel dat gedrag of bepaalde fases van een kind worden geproblematiseerd. Er moet een coach op of naar een organisatie om getest te worden. Graag normaliseren we gedrag van kinderen. Niet alles hoeft gefixt te worden of is een probleem.

Weet, lieve mama, dat veel zaken normaal zijn en horen bij het gedrag van een gezond kind! Kinderen ontdekken, leren, willen uitvinden, zijn nieuwsgierig, jong en onbezonnen, willen spelen en plezier hebben en hebben vragen. Zij denken niet zoals een volwassene denkt met alle ervaringen en oordelen die daarbij horen. Zij zijn puur, eerlijk en oprecht. Nog niet gevormd. Als er iets is wat wij van kinderen kunnen leren is het open staan en mindfull in het moment leven. Probeer vanuit het perspectief te kijken van het kind en wees zacht en liefdevol voor je kind en geduldig. Verreweg het meeste gedrag is normaal, van voorbijgaande aard of een 'fase'. En niet iets om je zorgen over te maken of gedrag dat 'de kop moeten worden ingedrukt'

“Alles is een fase”



Dag 14

Community Challenge

Vandaag een challenge lieve mama! Het gaat over triggers deze week, dus we hebben een leuke challenge voor je!

Schrijf eens voor jezelf op wat jouw triggers zijn. Wanneer ga jij op rood? Onderzoek eens wanneer dat is en op welke momenten van de dag dat voorkomt. Vragen die jou gaan helpen erbij;

- 1. Welke gedrag van je kind triggert je het meeste?*
- 2. Hoe reageer je op die emoties van je kind?*
- 3. Wat zit daar achter? Wat maakt dat je in het rood gaat?*
- 4. Hoort dit bij jou of bij je kind? Kun je dat verschil zien?*
- 5. Wat kun je doen om te voorkomen dat je in het rood gaat? (Als je nog in groen of oranje zit en controle ervaart nog)*



Deel 3

Eigen verleden



Journal

Ochtend

Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

**Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)**

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond

Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Dag 15



**Lieve mama, hou de
community app in de gaten!
Vandaag doen we een Q&A en
beantwoorden de vragen over
opvoeding van en verbinding
met je kind als het aankomt op
(grote) emoties.**

Wat zit er achter je eigen reactie?

Wat maakt dat we boos worden? Het hoeft uiteraard niet te betekenen dat er altijd iets zit achter boos worden.

We worden boos, maar vaak zit er een andere emotie achter. En dat kan bijvoorbeeld angst zijn. We zijn bijvoorbeeld bang dat het niet goed komt met onze kinderen. Soms wordt je boos maar ben je eigenlijk verdrietig. Het is goed om bewust stil te staan bij je eigen reactie. En te kijken wat er onder je primaire reactie ligt. Erken en zie je gevoel daarin en wat je eigenlijke behoefte is. Neem je eigen gedrag en situatie eens onder de loep. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

1. *Welke situaties/gebeurtenissen zorgen ervoor dat je geïrriteerd en/of boos wordt?*
2. *Als je boos wordt, wat is het eigenlijk dat je voelt?*
3. *Kun je dit ook op een andere manier laten zien?*



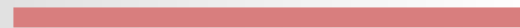
Hadith

Profeet Mohammad ﷺ zei:

“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.*

- 1. Welke lering kun je halen uit deze hadith?*
- 2. Welke overleveringen of teksten uit de Koran kun je nog meer vinden over boosheid?*



Dag 17

Opvoeding gaat van generatie op generatie

Hoe wij omgaan en dealen met onze eigen emoties en dat van je kind heeft alles te maken met hoe jij zelf bent opgevoed, lieve mama. Hoe ging dat vroeger bij jou thuis? Hoe hebben jouw ouders en jouw omgeving gereageerd op je als je (grote) emoties ervaarde?

Opvoeding gaat vaak van generatie op generatie. Daarbij herhalen patronen zich. Fijne, liefdevolle & verbindende elementen vanuit je opvoeding neem je mee, maar ook elementen waarin tekort geschoten is. Niet bewust, maar het heeft wel zijn nodige littekens achtergelaten. Als er afwijzend en hard is gereageerd op jou als kind als je verdrietig was, dan heb je niet goed geleerd hoe je kunt omgaan met verdriet. Dan kan dat een trigger zijn van je eigen kind als je eenmaal moeder bent. Er wordt iets in jou geraakt waardoor je in één keer je zo voelt zoals je je als klein meisje heb gevoelt. De kans is groot dat je hetzelfde reageert zoals je ouders of je gaat overcompenseren.

Herken jij dergelijke patronen vanuit je eigen jeugd?

Welk patronen heb jij overgenomen vanuit je jeugd?

Je innerlijke kind

Jouw eigen opvoeding heeft dus veel te maken met de persoon die je vandaag de dag bent, de mama die je bent.

Het is belangrijk om je daarvan bewust te zijn welke impact jouw opvoeding heeft. Waar liggen jouw pijnen? Welke behoeften die je als kind had bleven onbeantwoord? Waar ligt je verdriet? Welke vaardigheden heb je minder kunnen ontwikkelen daardoor? Welke overlevingsstrategieën heb je ontwikkeld? Wanneer wordt het innerlijke kind in jou aangesproken? En hoe kun je dat merken in de opvoeding die je je kind geeft? Wat belemmert je in het zijn van de moeder die je wil zijn?

Het goede nieuws is, je kunt hier zeker aan werken en deze patronen doorbreken! Het begint allemaal met bewustwording en jezelf helen. Door de pijn heen durven gaan en kiezen voor iets anders dan de geschiedenis die zich herhaalt!



Luister onze podcast vandaag! Hierin hebben we het over je eigen opvoeding die je hebt gehad als kind en welk effect dit heeft op de opvoeding die jij nu geeft als mama aan jouw kind...



Gevoelens & Emoties

bij Asmaa & Christa



Podcast

Dag 18

Wat moet je *niet* doen?

Even wat praktische tips die je wellicht wat houvast bieden voor je gezinssituatie nu. Wat we vaak doen als een kind in zijn emotie zit en bijvoorbeeld heel boos word, dat we het kind dan rationeel gaan benaderen..

“Waarom doe je nou zo boos?, Dat is nergens voor nodig!, Vertel me gewoon wat er is.”

Dat werkt niet. Een kind zit hoog in zijn emoties en is dan niet bereikbaar voor een goed gesprek op dat moment. Het alarm gaat af, paniek. Het brein staat in de overlevingsstand. Op een later tijdstip, wanneer een kind weer rustig is, kun je het bespreekbaar maken. Dan kun je samen met je kind gaan kijken wat er precies gebeurde en wat wenselijk en niet wenselijk is qua gedrag. Biedt ook alternatieven. Schreeuwen mag bv niet maar wat mag dan wel?



Wat moet je wel/ doen?

Het allerbelangrijkste wat jouw kind nodig heeft als hij/zij in de emotie zit, bv een driftbui of woede aanval is jou! Een kalme, beschikbare ouder die daarmee veiligheid biedt.

Nog voordat je weet hoe je dit precies moet aanvliegen en de antwoorden probeert te zoeken op de emoties van je kind, is de basis dat jij rustig blijft. En dat kan soms een behoorlijke uitdaging zijn, want je hebt ook te maken met je eigen gevoelens.

Maar weet dit, lieve mama, het is belangrijk dat je probeert kalm te blijven at any time. Als je zelf in de emotie zit, verlies je het contact met je kind en bereik je weinig. Jullie blijven allebei in de emotie en je kind leert niet te reguleren. Weet ook dit, lieve mama, het is nooit te laat om hieraan te werken! Elke leer je weer!



Dag 19

Community Challenge

Vandaag een challenge lieve mama! Het gaat over je eigen verleden deze week, dus we hebben een leuke challenge voor je!

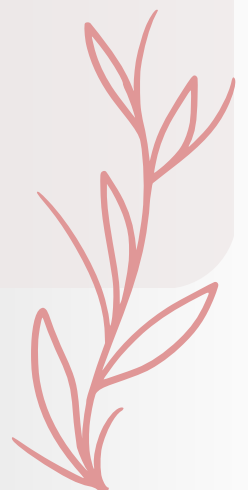
Ga terug in de tijd en denk over je eigen opvoeding na. Zonder oordelen of vingers wijzen naar alle lieve ouders die hun uiterste best hebben gedaan om je alles te geven wat je nodig had, kijk naar jezelf als kind en hoe er werd omgegaan met emoties en gevoelens binnen jullie gezin. Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

1. *Hoe werd er gereageerd op jou als je huilde?*
2. *Hoe werd er op jou gereageerd als je boos was?*
3. *Hoe werd er gereageerd op jou als je bang was?*
4. *Hoe werd er op jou gereageerd als je blij was?*
5. *Wat vind je van die manieren van reageren?*
6. *Wat had je voor reactie gewild/nodig gehad?*
7. *Zie je welke patronen je vanuit je eigen opvoeding meeneemt naar de mama die je vandaag bent?*
8. *Welke mooie eigenschappen van je ouders heb je meegenomen en pas je toe nu je zelf moeder bent?*





1. *Hoe gaat het met je gestelde doelen?*
2. *Is er nog iets dat je wil veranderen?*
3. *Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?*
4. *Wat ging goed en wat ging minder?*
5. *Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?*
6. *Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?*



Dag 21

Onze Profeet Mohammed ﷺ is ons voorbeeld

De beste pedagoog die ooit geleefd heeft is onze geliefde profeet Mohammed ﷺ. Hij wist veilloos zijn manier van doen aan te passen aan de persoon die hij voor zich had. Vooral met kinderen was hij liefdevol en zachtaardig. Een mooie reminder voor ons is de volgende overlevering:

Anas ibn Malik (moge Allah tevreden met hem zijn) heeft overgeleverd:

“Ik heb de Boodschapper van Allah (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) tien jaar gediend en hij heeft nooit een keer 'foei' tegen me gezegd of voor iets wat ik gedaan had, gezegd: 'Waarom heb je het gedaan?' of voor iets wat ik achterwege liet: 'Waarom heb je het achterwege gelaten?'

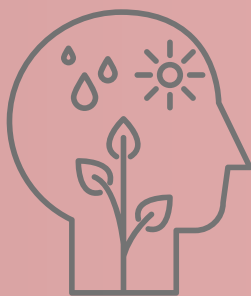
De Boodschapper van Allah (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) behoorde tot de mensen met het beste gedrag. Ik heb nooit khazz* zijde of iets anders aangeraakt dat zachter was dan de handpalm van de Boodschapper van Allah (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) en ik heb nooit betere musk of parfum geroken dan het zweet van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem).”

Deze beschrijving van de Profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) is overgeleverd door Anas ibn Malik (moge Allah tevreden met hem zijn). De hadith is overgeleverd door Tirmidhi.

*khazz is een kledingstuk dat gemaakt is van katoen en zijde

Deel 4

Aan de slag



Growth

Journal

Ochtend

Waar ben ik dankbaar voor als ik kijk naar mijn kind en gezin?

**Wat ga ik met mijn kind doen vandaag?
(activiteit/1-op-1 aandacht/verbinding)**

Dit ga ik vandaag doen:

Journal

Avond

Wat waren de gezinssuccesmomentjes vandaag?

Wat heb ik vandaag voor een ander gedaan en wat voor mezelf?

Dit wil ik kwijt over mijn dag:

Dag 22

Emotie-regulatie

Omgaan met emoties zoals boosheid en verdrietig of angst blijkt in de praktijk lastig. Wij als volwassenen hebben daar al moeite mee. Laat staan jonge kinderen. Dat lukt ze dus niet goed. Emoties op een juiste manier reguleren kunnen ze nog niet.

De manier waarop jij als ouder omgaat met emoties is het voorbeeld voor je kind. Je kind leert dus van jou hoe hij om moet gaan met frustratie, blijdschap, verdriet en angst. Contact met anderen en sociale situaties spelen hierin ook een belangrijke rol.

Weet, lieve mama, dat jouw kind het niet express doet. Je kind krijgt geen driftbui om jou uit te dagen. Op het moment dat grote emoties een rol spelen en je kind daarin zit, is er paniek. Overleving. Je kind heeft geen ruimte om zijn keuzes goed af te wegen, maar zit in de emotie. En dan heeft je kind jou nodig, een kalme ouder die naast hem staat en hem begeleidt in die heftige emoties.

Je kind doet het niet bewust. Je kind krijgt geen driftbui om jou de treiteren. Zijn er signalen die je hebt gemist? Te veel prikkels? Verwerken van spannende situaties? Iets dat is gebeurt? Wat anders? Welke primaire behoefte ligt ten grondslag aan het gedrag dat je ziet?



Dag 23

Co-regulatie

Wat jouw kind het allerhardst nodig heeft op het moment dat hij hoog in zijn emotie zit is een kalme ouder. Je jonge kind heeft jou nodig om weer rustig te worden en zich veilig te voelen. Dat lukt alleen als jij als ouder rustig blijft. Co-regulatie noemen we dat. Jij helpt je kind zijn emoties in goede banen te leiden, want dat lukt een (jong) kind vaak nog niet goed.

Dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan, want het gedrag van ons kind kan ons zeker triggeren waardoor we ook boos worden. Maar wat je wil is dat je kind op de juiste manier zijn emotie laat zien. Je leert je kind dus niet dat hij *niet* boos mag zijn, maar je leert hem *hoe* hij boos kan zijn. Jij bent daarin zijn voorbeeld. Op het moment dat de emotie het hoogste is blijf dan kalm en probeer je woorden te geven aan hetgeen je kind voelt. Als jij met woorden betekenis geeft aan wat je kind voelt en ervaart, dan voelt je kind zich gezien en gehoord. En daarmee leert hij door jou zijn emoties te reguleren, met de tijd. Dit betekent niet dat je kind altijd meteen rustig wordt of dat het altijd werkt. Maar de kans is wel groter. En daarbij voelt je kind zich geliefd en veilig. Hij mag er zijn met al zijn gevoelens en emoties.

“Gevoelens er laten zijn en ze verdragen is een belangrijk onderdeel van leren omgaan met gevoelens en emoties”



Verbinding met je kind

Je kunt met je kind in gesprek gaan en door middel van leuke vragen meer inzicht krijgen in de belevingswereld van je kind. Hierdoor werk je meteen ook aan de band met je kind.

Ga eens een gesprekje aan en kijk wat voor leuke, interessante en waardevolle inzichten oplevert. Over verbinding gesproken..



1. *Waar wordt je blij van?*
2. *Waar wordt je verdrietig van?*
3. *Ben je weleens heel bang?*
4. *Wat maakt jou boos?*
5. *Waar kun je nou ontzettend om lachen?*
6. *Voel je je weleens onzeker?*
7. *Welke dingen vindt je spannend?*
8. *Als je morgen alles zou mogen doen, wat zou dat dan zijn*
9. *Wie is daar allemaal bij?*
10. *Waar ben je het meeste trots op?*

Tip: Gebruik kinderboeken over emoties om met je kind in gesprek te gaan. Er zijn er tegenwoordig heel veel.

Dag 25

Community Challenge

Het is weer tijd voor een community challenge lieve mama! Deze challenge staat in het teken van verbinding met je kind, elkaar beter begrijpen en luisteren naar je kind. Kortom werken aan de band met je kind, jullie relatie versterken.

Laat je ons weten hoe je challenge is verlopen?

Een manier om meer te weten te komen over de emoties van je kind is dmv een rollespel te spelen. Heb je duplo of legopoppetjes? Een poppenhuis of pak een paar knuffels. Vraag je kind om een situatie na te spelen, het kan van alles zijn. Een dagelijkse situatie of iets dat gebeurt is. Door dit uit te spelen kun je met je kind laagdrempelig in gesprek gaan en is het voor je kind makkelijker om over emoties te praten. Kijk naar jouw kind, wat zegt hij/zij? Hoe gedraagt zijn figuurtje zich in het rollenspel? Wat valt op? Welke invloed heeft jouw gedrag? Wat is helpend en wat niet? Kun je iets uit dit rollenspel meenemen naar jullie dagelijkse leven?



Gedachten, Gevoelens & Gedrag

Jouw gedachten, gevoelens en je gedrag staan niet los van elkaar maar zijn juist met elkaar verbonden. Jouw mindset bepaald voor een groot deel hoe situaties worden beleefd en hoe je handelt in bepaalde situaties. Binnen de coaching die wij geven werken we veelal met 5G schema's. Dat is een mooie tool om je eigen gedrag onder de loep te nemen en jezelf daarin te ontwikkelen.

De betekenis die jij geeft aan gebeurtenissen, aan het gedrag van de ander (van jouw kind) en wat je van jezelf vind, kleurt in hoe jij denkt, voelt en handelt. Jouw gedachten vormen de basis van waaruit je handelt. Dit kan je verder helpen en constructief zijn, maar het kan je ook belemmeren en zorgen voor obstakels.

Pas als je je bewust bent van de wisselwerking tussen je gedachten, gevoel en gedrag kun je daar invloed op uitoefenen. Dit gaan we de aankomende dagen dan ook doen.

- 
- 1. Ben jij je bewust van de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en gedrag?***
 - 2. Weet jij wat jouw patronen hierin zijn?***
 - 3. In welke processen loop jij vast?***

Dag 27

Hoe werk dit?

Hoe werkt een 5G schema?

1. Er **gebeurt** iets, 2. daar krijg je **gedachten** over, 3. er volgt een **gevoel**, 4. je laat bepaald **gedrag** zien 5. en dat heeft een **gevolg**.

De situatie die plaats vind is voor iedereen hetzelfde. Denk aan een huilend kind. Maar welke gedachten gevoelens je daarbij hebt is voor iedereen anders. Je krijgt daarmee verschillende antwoorden op het 5G schema. Als je bijvoorbeeld gedachten hebt als: 'Mijn kind stelt zich aan of doet het expres' dan kun je gevoelens van irritati of boosheid krijgen. Je gedrag kan zijn dat je kortaf reageert naar je kind en het gevolg kan zijn dat je kind nog harder gaat huilen. Stel dat je hierin dingen anders wil gaan aanpakken, dan is het belangrijk om een 5G schema in te gaan vullen. Daarmee krijg je zicht op hoe dit werkt voor jou en kun je door deze inzichten invloed uitoefenen op het anders willen doen. Juist door het visueel te maken gaat het jou helpen om hierop meer regie te krijgen en een veranderproces op gang te helpen. Zie volgende pagina voor een 5Gschema. Print hem uit en vul hem in. Dit kun je vaker doen om jezelf hierin te ontwikkelen en trainen.



5G schema

Wat is de *gebeurtenis*?

Welke *gedachten* heb je hierover?

Welke *gevoelens* roept dit op?

Hoe heb je gehandeld/wat was je *gedrag*?

Wat was het resultaat/*gevolg*?

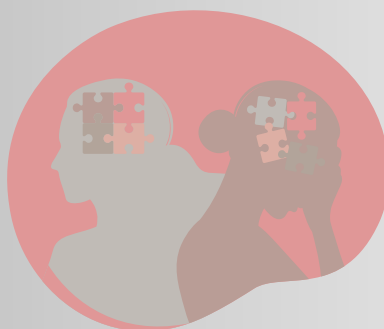
Dag 28

Helpende en niet-helpende gedachten

Als je een schema hebt ingevuld kijk dan naar helpende en niet-helpende gedachten die een rol spelen. Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer helpende gedachten krijgt en zo een ander resultaat creëert.

Om in een positievere vibe te komen is het belangrijk om meer helpende gedachten voor jezelf te bedenken. Niet-helpende gedachten zorgen voor vervelende gevoelens en daarmee kun je jezelf de put in praten. Ook binnen de islam speelt positief denken een belangrijke rol.

Schrijf eens een dag lang alle niet-helpende gedachten op die je hebt en maak daar helpende gedachten van. Bekijk aan het einde van je dag alle gedachten die je hebt opgeschreven. Wat valt je op? Welk gevoel krijg je van je nie-helpende gedachten? Welk gevoel krijg je van je helpende gedachten?



Kom in beweging!

Gevoel en gedachten komen en gaan. Je kunt je op één dag blij voelen, verdrietig en boos. Stilstaan hierbij is goed, maar niet altijd. Soms kun je erin blijven 'hangen'. Het kan ook goed zijn om wat anders te doen dan in je gevoel/gedachten te blijven hangen. Wat kun jij *doen* om jezelf wat op te vrolijken of een andere mindset te creëren?

Maak een lijstje voor jezelf met daarin dingen die je kunt *doen* om in een ander gevoel/gedachten te komen. In dingen doen zit beweging in en als je beweegt komt je vooruit! Dit is ook een mooie tip om te doen met je kind! Wat zou jouw kind kunnen doen om weer blij te worden? Zoek een balans tussen stilstaan bij gevoelens en gedachten, ervaren wat je voelt én iets *doen* als diezelfde gevoelens en gedachten niks meer voor je doen, niet constructief zijn of je er te lang in blijft hangen.

Waar kun je aan denken als je een lijstje maakt voor jezelf?

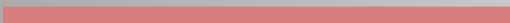
Wandelen, Dikhr doen, Koran reciteren/luisteren, sporten, een documentaire of film kijken, een ijsje halen, een vriendin bellen/thee mee drinken, naar buiten gaan, opruimen/schoonmaken, stoeien, lezing kijken, uit eten of samen eten, strand.... Vul je eigen activiteiten in!

Dag 29

tips
TRICK &

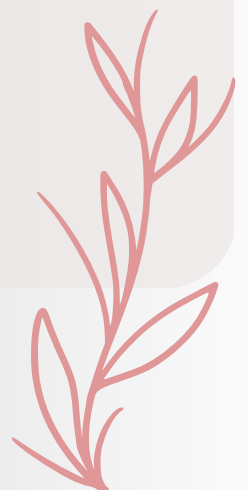
Lieve mama, voor vandaag hebben we voor jullie een nieuwe *praktische tips & tricks* over het mama zijn en omgaan met alle gevoelens en emoties!

Hou de Happy Muslim Home community app in de gaten en mis deze waardevolle informatie niet!





1. *Hoe gaat het met je gestelde doelen?*
2. *Is er nog iets dat je wil veranderen?*
3. *Hoe kijk je terug op de afgelopen dagen?*
4. *Wat ging goed en wat ging minder?*
5. *Welke mama ben je de afgelopen dagen geweest?*
6. *Hoe heb je je kind betrokken bij het thema van de guide?*

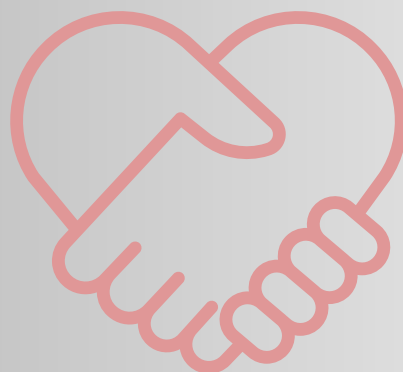


Dag 31

Doelen vasthouden

Na elke Guide, elk thema zou het mooi zijn als je voor jezelf waardevolle lessen, nieuwe inzichten en datgene wat jou heeft geholpen niet geheel los zou laten. Om je ontwikkeling vast te houden en hier bewust mee bezig te blijven is het goed om in ieder geval drie realistische, laagdrempelige doelen voor jezelf (en je gezin) te stellen en zodoende bezig te blijven met je mom skills en (gezins) ontwikkeling!

Kijk hierin naar wat passend en haalbaar is voor jou en je gezin. Je hoeft niet groots uit te pakken, zoek het in kleine dingen. Belangrijk is dat het haalbaar is en je er consistent mee blijft oefenen om succes te boeken.



Dit zijn mijn 3 doelen 

1

2

3

We zijn alweer aan het einde gekomen van de Guide voor deze maand lieve mama! Inshallah heb je er waarde uit kunnen halen.



**Moge Allah jou en je gezin bijstaan,
beschermen en leiden op Zijn pad.
Moge Hij het gemakkelijk maken voor je
om jezelf te ontwikkelen, je doelen laten
behalen en daarmee dichterbij Hem
te komen. Moge Allah liefde in je hart
plaatsten voor Hem en Zijn pad zodat jij
en iedereen die jou lief is herenigd
worden in Zijn Paradijs.**

Allahoema ameen

Lieve mama een allerlaatste tip!



Soms weten we het gewoon even niet meer. Onze emoties (en die van ons kind) wordt ons teveel, we hebben onze dag niet, geen energie meer en puf. Die dagen zijn er ook en dat is ook okay. Echt, je hoeft het niet altijd allemaal te weten.

Als je dat ervaart, weet dan dat Allah er altijd is! Hij ziet je, hoort je en weet welk oad je bewandeld. Allah ziet jouw moeilijkheden en hoe hard je het probeert. Onderschat nooit de kracht van dua! Weet je het even niet meer? Voel je je uitgeput? Ben je verdrietig of boos? Doe dua en Allah hoort je.

• Barakallahu feeki lieve mama voor het
• meedoen en de investering die je daarmee in
• jezelf hebt gedaan! Inshallah heb je er profijt
• van. Heb je tips? Op- of aanmerkingen of je wil
• je gewoon iets kwijt? App of mail ons gerust!

We hopen dat je weer mee doet met de
volgende Happy Muslim Home Guide

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

Veel liefs
Asmaa & Christa