

Het voelen en visualiseren van jullie verbondenheid

Probeer deze oefening eens uit.

Visualiseer dat je een moment hebt van hele goede verbinding met jouw kind.

Je voelt de intense liefde die je voor hem/haar voelt, hij/zij uit intense liefde voor jou.

Jullie worden blij van elkaar en hebben het fijn.

Wat doe je op dat moment met jouw kind?

Wat voel jij?

Wat voelt jouw kind?

Houd dat gevoel even vast.

Vandaag zal er wellicht een moment zijn waar je voelt dat je geïrriteerd raakt en boos wilt reageren op jouw kind.

Op dat moment probeer terug te gaan naar het prettige gevoel van verbondenheid wat jij voelde tijdens de visualisatie insha'Allah.

Probeer die intense liefde weer te voelen.

Dit is echt oefenen en wordt vanzelf makkelijker insha'Allah.

Probeer de situatie te zien vanuit het perspectief van jouw kind.

Wat zal hij/zij voelen?

Wat is zijn/haar behoefte achter dit gedrag?

Dit zal jullie beide helpen om meer empathie op te brengen en meer de onvoorwaardelijke liefde en verbondenheid te voelen.

Probeer dit elke dag en elke keer weer te herhalen. Het zal insha'Allah echt verandering brengen in jullie verbinding.

Wat kan je vandaag doen om je visualisatie werkelijkheid te laten worden?

Begin vandaag, wacht niet!

Wat kan je vandaag doen om dat warme beeld en die intense liefde werkelijkheid te laten worden?

Denk erbij aan knuffelen, aanrakingen, samen spelletjes spelen, echt aanwezig te zijn, zonder afleiding. (Leg de telefoon eens weg bijvoorbeeld ;-))

En ik weet dat er momenteel altijd heel veel afleiding is, maar probeer toch er echt voor jouw kind te zijn. Zo echt, dat hij/zij het ook intens voelt!

Een van de basisbehoeftes van een kind is dat hij/zij zich gehoord en gezien wilt voelen. Kom je niet tegemoet aan die behoefte dan uit zich dat als snel in gedrag dat wij als ongewenst zien.

Dus elke dag er momenten te laten zijn dat jullie echt contact hebben, helpt om die behoefte te bevredigen.

En dat hoeft niet veel of lang te zijn.

Net even wat langer vasthouden, gekke spelletjes spelen die jullie laten lachen, samen knus onder een deken een filmpje kijken, een wandeling, samen een theetje drinken en even een paar minuten kletsen.

Ervoor kiezen om naast hem/aar te zitten op de bank of tijdens het avond eten en dit even benadrukt en hem even aanraakt etc.

Het begint bij steeds bewust met de kleine momenten om te gaan om te verbinden.

Maar ook in lastige momenten als jouw kind juist heel dwars is, houd hem/haar dan gewoon even vast als jouw kind dat toelaat. Knuffel en zeg dat je het begrijpt.

Dat laat jouw kind voelen dat je er bent, onvoorwaardelijk en altijd.

Denk dus na over de verbindingsmomenten.

De dagelijkse momenten die je met wat meer moeite en aandacht kunt ombuigen naar momenten van verbinding.

Maar plan ook dagelijks andere momenten in.

Bijvoorbeeld elke dat zodra jouw kind wakker wordt, even kletsen en bewuste aandacht geven. Of juist als jouw kind van school komt of bij het slapen gaan. Begin met 1 vast momentje die bewuste aandacht te geven.

Aan het begin zal het soms misschien wat onnatuurlijk voelen, maar als je doorzet zit het vanzelf in jullie systeem.

En uiteindelijk zal hij jou ook vaker uit zichzelf opzoeken insha'Allah.