

# JE KIND ALS GOEROE

**Een jengelende peuter in de supermarkt, slapeloze nachten door een huilbaby, een opstandige puber, een kleuter die eten weigert: hoe blijf je als ouder rustig als je kind je uitdaagt? Kun je bewust zijn te midden van de kinderhectic?**

Foto: Stephanie van Emmerik [www.kiekmijnfamilie.nl](http://www.kiekmijnfamilie.nl)



Bewustzijn is een staat van zijn waarin je weet wat er speelt, hoe je je voelt en wat de buitenwereld reflecteert. Je ervaart jezelf en je omgeving en kunt daar adequaat op reageren. Je bent volledig aanwezig met je aandacht bij de dingen die je doet en overziet het grotere geheel. Maar hoe pas je dat toe als je kinderen schreeuwen, slaap weigeren, boos zijn, ruzie maken of alles omgooien op het moment dat je naar je werk moet? Hoe blijf je in die staat van bewustzijn als je moe bent, uitgedaagd wordt, even geen zin hebt of steun mist?

## Je kind als spiegel

Iedere ouder weet dat kinderen uitdagingen met zich mee brengen. Naast de voldoening die het ouderschap geeft, kan een kind een confronterende spiegel zijn. Kinderen leggen feilloos bloot waar jouw 'zwakke' plekken zijn. Het gedrag van je kind laat jou zien waar je nog werk te doen hebt. Bepaalde emoties die niet verwerkt zijn, kunnen doorwerken in de relatie met je kind. Mentale overtuigingen kunnen het bewuste ouderschap ondermijnen. De boosheid van je kind kan bijvoorbeeld een vraag

TEKST: ELSKE FEITSMA

om aandacht zijn. Het weigeren van eten kan met jouw emotionele afwezigheid te maken hebben. Opstandigheid kan een uiting van onzekerheid zijn. En kinderen vragen om volledige aanwezigheid van hun ouders. Ben je met je aandacht afwezig, dan jengelen, schreeuwen, slapen of huilen ze net zo lang totdat je weer volledig beschikbaar voor ze bent. En naast je werk, relaties, huishouden en de dagelijkse zorg kan het een hele opgave zijn om tegemoet te komen aan de behoeften van je kind.

Gebrek aan tijd, energie en begrip kunnen hobbels zijn op het pad van de bewuste ouder. Maar door te leven met de waan van de dag en het gedrag van je kind te bestraffen of te negeren zonder te kijken wat de onderliggende oorzaak kan zijn, mis je de mogelijkheid om de relatie met jezelf en je kind te verdiepen.

## Realiteit

Als moeder van een peuter van net drie, een dreumes van bijna anderhalf en een baby van drie maanden is het een hele uitdaging om bewust te zijn en te blijven. Zodra ik moe ben, weten de kindjes dat en trekken ze aan me. Als ik een moment voor mezelf neem, is er altijd een die net dan mijn aandacht nodig heeft. De baby accepteert het niet als ik voor even het huis uit ga en begint dan te brullen, tot wanhoop van zijn vader. De peuter wordt altijd boos en opstandig als ik onder tijdsdruk sta. En als ik de baby voed, bedenkt de dreumes dat het wel een leuk moment is om op de stoel te klimmen

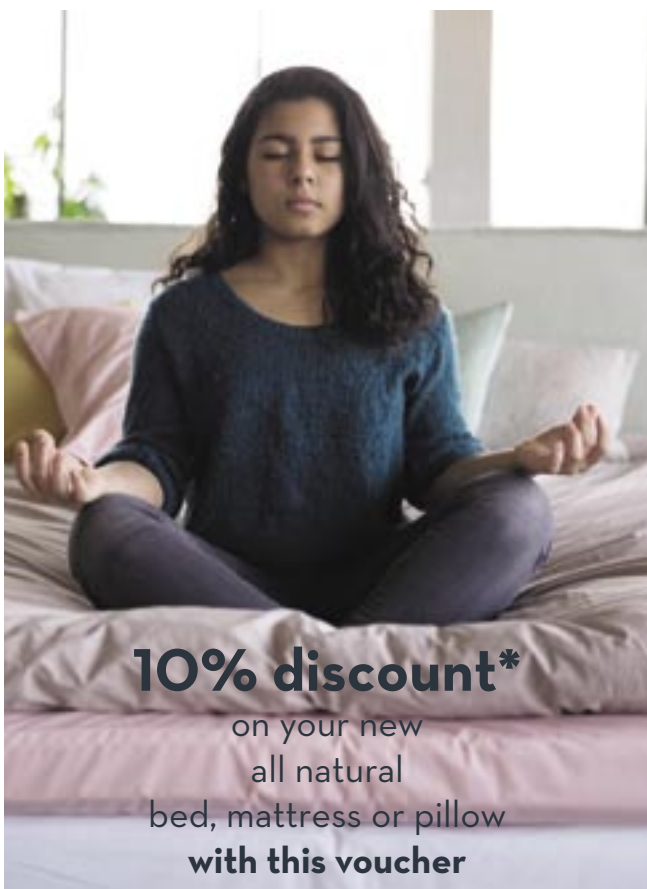
om vervolgens de tafel op te kruipen. Gevolgd door haar oudere broer. Dan zijn er wel momenten dat ik mijn geduld verlies en begin te schreeuwen of erger, straf uitdeel. In mijn werkelijkheid als yogadocent en intuïtief coach zou ik mijn kinderen nooit straffen, liefst ook niet tegen ze schreeuwen of boos worden. Ik zou met ze overleggen, ze op een zachte manier duidelijk maken waar de grenzen liggen. Maar de realiteit als moeder is anders. En daar ligt mijn uitdaging. Kan ik accepteren dat de kinderen een andere werkelijkheid voor mij creëren? Kan ik meegaan in de behoeften van drie totaal verschillende kinderen? En kan ik mezelf blijven als ik me overgeef aan de dynamiek van ieder kind?

## Leermeesters

Ik merk dat het me helpt om te blijven kijken naar wat er zich aandient. Alle overtuigingen over hoe het moederschap zou moeten zijn, werken belemmerend en mogen overboord. Bewust ouderschap is kijken naar het moment, naar het kind en naar je patronen. Ongewenst gedrag biedt meestal een prachtig inzicht voor mij of mijn partner. Hoe uitdagender de dag, hoe intensiever ik naar mezelf moet kijken. De beste leermeesters zijn mijn kinderen. Zij laten me zien of ik bewust aanwezig ben of niet. Zij spiegelen mijn emoties, mijn aannames en mijn leerpunten. Een betere goeroe kan ik me niet wensen.

[www.yoginess.nl](http://www.yoginess.nl)

## Dream and live Green!



**10% discount\***  
on your new  
all natural  
bed, mattress or pillow  
**with this voucher**

ARNHEM | ROTTERDAM | AMSTERDAM

[www.coco-mat.com](http://www.coco-mat.com)



\* this voucher is not applicable in combination with other discount offers



**Geluk zit in  
kleine dingen**



Estafette de biologische eetwinkel kiest voor

100% biologisch, lekker vers, eerlijk en heerlijk divers!

Ontdek ons in Amsterdam:

**Bos en Lommer, Ceintuurbaan, Zeeburg, Westerpark**

Kijk op [www.estafettewinkel.nl](http://www.estafettewinkel.nl)

