

## DE ROEP VAN HET INNERLIJK KIND!

*Als je kind niet lekker in zijn vel zit, niet echt gelukkig is en probleemgedrag vertoont, dan word je als ouder diep geraakt. Het doet pijn om je kind te zien worstelen en het maakt veel bij je los. Elke ouder wil dat zijn kind gelukkig is. Je gaat aan jezelf twijfelen en denkt: “ Wat doe ik toch verkeerd in de opvoeding? “*

*Als je aan je kind vraagt wat eraan de hand is, zal het de schouders ophalen en zeggen: “Ik weet het niet.”*

*Het kind weet het echt ook niet. Het voelt zich verdrietig, boos, maar weet echt niet waarom. Dit kind geeft een belangrijk signaal af: het is uit balans. Het roept: Help mij alstublieft!*

Als er een kind in je leven komt, verandert je leven voor altijd.

Het opvoeden van een kind is een moeilijke, maar erg mooie taak in je leven.

Het ouderschap vraagt veel van een ouder en vereist ook dat je een aantal speciale vaardigheden bezit. Je moet heel flexibel kunnen zijn.

De ouders van Nu hebben het in deze maatschappij best moeilijk. Er moet zoveel en alles moet maar door blijven gaan, terwijl het ouderschap al genoeg van je vergt.

Je wilt een gezin opbouwen, wil jezelf blijven ontplooien, carrière maken en daarbij je kind zo goed mogelijk in alles begeleiden. Dat is heel wat en vraagt heel veel van jou als ouder.

De opvoeding die jij als kind hebt meegekregen en die je dus opgeslagen hebt, is vaak de basis voor de opvoeding die je aan je eigen kinderen doorgeeft. Je weet als ouder vooraf niet wat het allemaal met je zal gaan doen en wat jouw kind je komt vertellen.

Als je kinderen krijgt ga je een deel van je eigen jeugd herbeleven en voelen. Je wordt zelf weer een beetje kind en er wordt iets in je wakker gemaakt. Je gaat met je kind schommelen, taartjes bakken in de zandbak, naar zwembles, huiswerk maken enz.

Al deze activiteiten roepen weer iets bij je op, je gevoel wordt geraakt en je voelt de emoties opkomen. Kinderen houden je vaak een spiegel voor. Het innerlijke kind in jou wordt wakker gemaakt door je eigen kind. Minder leuke ervaringen uit je jeugd die je diep weggestopt had en waar je dus niet meer mee in contact wil komen, worden weer geraakt. Je voelt de pijn weer van vroeger, maar je wilt er helemaal niet meer aan herinnerd worden.

Een nare ervaring uit je jeugd, die geblokkeerd is en die je dus nog steeds bij je draagt, kan weer signalen af gaan geven en opnieuw pijn veroorzaken. Dit kan heel erg confronterend zijn en veel emoties bij je wakker maken. Het haalt je uit je balans, je wordt er onzeker van en begrijpt niet dat deze gevoelens opeens

weer zo op de voorgrond kunnen treden. Jarenlang heb je er geen last van gehad, maar opeens komt dat knaaggevoel weer naar boven.

Een voorbeeld: Je dochter is erg verlegen, maakt zich onzichtbaar en heeft daar last van. Dit roept bij jou herinneringen op, omdat jij als kind ook verlegen was. Jij hebt er als kind erg onder geleden en een naar gevoel aan overgehouden. Waar jij je kind eigenlijk voor wilt besparen, zie je dan opeens terug in je kind. Je wilt niet dat je kind ook met die pijn belast wordt. Jouw kind mag geen verdriet hebben. Je wilt het voor alles besparen en beschermen.

Hoe ga je hier dan mee om? Je reageert waarschijnlijk heftiger dan dat je van jezelf gewend bent. Je raakt eerder geëmotioneerd. Je wordt geconfronteerd met de pijn van je kind en daardoor ook met je eigen pijn. Als je kind gepest wordt, voel je het in je hart. Je kindstuk wordt weer geraakt. Een onverwerkte pijn komt weer op de voorgrond.

Onbewust geef je als ouder een stuk van jouw pijn aan je kind door. Een stuk wat bij jou nog niet verwerkt is. Een angst. Als je met deze pijn als ouder er zelf niet mee aan de slag gaat, geef je het weer door aan je kinderen. Emoties worden zo dus van ouder op kind overgedragen. Ze kunnen zelfs generaties lang in een familie voortbestaan, totdat iemand ze doorbreekt.

Ouder en kind raken steeds meer uit balans. De ouder gaat zich onzeker voelen en zich afvragen wat hij of zij toch fout doet in de opvoeding. Hierdoor word je alleen maar onzekerder, je straalt verdriet en onmacht uit. Je kind voelt dit feilloos aan en wordt ook onzeker. Je gaat alles rationeel benaderen en bedenken. Kinderen voelen de angst en onzekerheid van de ouders heel goed aan en nemen deze dan over. Ze kunnen zichzelf hierdoor ook kwijtraken. Zowel ouder als kind beginnen te wankelen. Ze komen in een vicieuze cirkel terecht, de spanningen lopen alleen maar op. Ze raken van hun pad, raken steeds verder van zichzelf af, met alle gevolgen van dien.

Als de ouder in gaat zien wat er nu echt speelt, dan is er veel aan te doen. Meestal moet een hulpverlener dit proces helpen doorbreken. Bewust maken wat er nu echt speelt in het gezin. Inzien dat de eigen pijn uit de jeugd nog niet verwerkt is, het innerlijke kind komt weer naar boven. Het eigen kind heeft dit bij de ouders wakker gemaakt en neemt nu onbewust de pijn van de ouders weer over, waardoor het kind uit balans raakt. Als de ouder in gaat zien dat het zijn eigen onverwerkte pijn is die opspeelt, kan er verandering op gaan treden. Dit zal de ouder en het kind ten goede komen. Als de ouder de moed heeft de pijn opnieuw onder ogen te zien en het alsnog te verwerken, dan kan de ouder zijn of haar verleden achter zich laten. Dit zal beiden erg ten goede komen. Dan wordt opvoeden weer leuk en kan ieder weer in zijn kracht komen.

Naast het ontdekken van het ouderstuk in het probleem, moet dus ook het kind weer in zijn kracht komen.

Iedere ouder heeft verwachtingen van zijn kind, ook al is hij of zij zich daar niet altijd bewust van. Accepteer dat jouw kind zijn eigen weg heeft te gaan en zelf fouten mag maken. Een kind moet fouten maken om te leren. Het is veel beter dat het kind hier zelf achter komt en zo een levensles leert die vele malen waardevoller is en langer blijft hangen, dan dat je het kind op alle gevaren blijft wijzen.

Jouw kind is in ontwikkeling. Het is een ziel die op zoek is. En deze ziel heeft ervaringen nodig, prettige en minder prettige om te groeien. Geef je kind de kans te groeien, op zijn eigen manier.

Het kind gaat op pad met zijn eigen kwaliteiten en talenten en gaat deze vorm geven in zijn leven. Het mag zijn eigen weg gaan en fouten maken. Door te vallen en weer op te staan, leert het kind zijn levenslessen. Tegenslag is niet leuk, maar maakt het kind wel weerbaar en sterk. Je kind moet gaan voelen, ervaren en herinneren wie het is en dat het helemaal goed is zoals het is. Het is een Uniek wezen. Accepteer je kind met al zijn mogelijkheden. Laat het voelen dat het goed is, dat het er mag zijn. Probeer goed naar je kind te luisteren, met aandacht en vanuit je hart. Goed luisteren, je proberen in te leven en echt willen weten wat je kind nu te vertellen heeft. Het serieus nemen. Als je altijd rationeel naar je kind luistert, doe je dat vanuit een oordeel, een gewoontepatroon. Vanuit je gevoel luisteren of antwoorden komt veel meer bij een kind binnen. Je praat dan meer Met je kind, dan Tegen je kind. Er is dan veel meer ruimte voor de eigenheid van je kind. Het mag er zijn en het wordt serieus genomen.

Ieder kind is uniek en mag zijn eigen pad lopen.

**WEES WIE JE BENT, DAT IS ALLES.**