



GEDRAG IN KAART

*Wat bepaalt het
gedrag van een kind*



Wanda Spaak



Inhoud

Wanda

Wat is gedrag eigenlijk?

Hoe werkt het kindergebrein?

Emotieregulatie en gedrag

Geboortepatronen

Human Design

Niets is wat het lijkt

Je kind is een spiegel

Wat ik voor je kan doen





DISCLAIMER:

Ik vind het belangrijk dat je weet dat elk kind uniek is. Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen wijze en eigen tempo. Alle informatie die ik hier en op mijn website geef is algemene informatie. Het geeft je inzicht en achtergrond informatie. Het is onmogelijk om alle individuele variaties volledig weer te geven. Er kunnen geen rechten aan ontleend worden.

Daar waar hij/zijn geschreven is kan uiteraard ook zij/haar gelezen worden.

Copyright

Niets uit dit ebook mag gekopieerd/vermenigvuldigd worden zonder vooraf toestemming van de maker.

Wanda

Ik kan me niet meer herinneren wanneer mijn interesse in gedrag begon. Ik weet nog wel heel goed dat ik in de gehandicaptenzorg werkte, ik was denk ik een jaar of 20 en werkte met mensen met een meervoudige beperking. Eén van mijn cliënten liet regelmatig ongewenst gedrag zien. Hij kon dan bijvoorbeeld heel erg gaan knijpen of gillen. Ik herinner me heel goed dat ik hier niet boos om kon worden. Het enige wat ik me afvroeg was, waar komt dit vandaan? Wat maakt dat hij nu zo boos is. Soms lukte het me om erachter te komen wat de druppel was waardoor hij zo boos werd, maar lang niet altijd. Ik denk dat dit mijn passie om verder te kijken dan puur naar het gedrag heeft aangewakkerd.



Sinds ik zelf kinderen heb is dit vuurtje opnieuw aangewakkerd. Ik ben me gaan verdiepen in de verschillende redenen achter gedrag. Waar komt het vandaan? Wat heeft invloed op het gedrag van mijn kinderen? Hoe kan ik mijn kind hier het beste in begeleiden?

Twee van de dingen die me veel inzicht hebben gegeven zijn geboortepatronen en Human Design. En deze inzichten wil ik heel graag met je delen. Ik wil jou ook graag meer inzicht geven in het gedrag van je kind. Ik wil jou helpen om je kind beter te begrijpen en beter te kunnen ondersteunen en begeleiden.

En dat is precies wat ik met mijn bedrijf wil doen: **Jou inzicht geven in het gedrag van je kind en van jezelf!**



Een kind heeft altijd een
goede bedoeling met
negatief gedrag.

We hoeven die bedoeling
alleen maar te vinden...

T. Adema

Wat is gedrag eigenlijk?

Gedrag is het geheel van acties en reacties van een kind. Gewoonlijk heeft dit betrekking tot zijn natuurlijke omgeving en zijn sociale omgeving. Er is een verschil in uitwendig gedrag en inwendig gedrag. Uitwendig gedrag is het gedrag wat voor anderen te zien/merken is. Inwendig gedrag zit van binnen, zoals denken en voelen.

Gedrag is niet alleen bewust, maar ook onbewust. Gedrag kan zowel vrijwillig als onvrijwillig zijn. Daarnaast heb je normaal, gewenst gedrag en abnormaal, ongewenst gedrag. Wanneer gedrag gewenst of ongewenst is, wordt veelal bepaald door de omgeving en de daar geldende normen en waarden. Het is onder andere afhankelijk van de leeftijd van een kind en de situatie van dat moment.

Gedrag wordt vaak beïnvloed door verschillende factoren. Zoals:

Biologische factoren

Genetische aanleg, temperament en fysieke ontwikkeling kunnen invloed hebben op het gedrag van je kind.

Omgevingsfactoren:

Het gezin, de school en de omgeving waarin een kind opgroeit, spelen een belangrijke rol bij het vormgeven van gedrag. Denk bijvoorbeeld ook aan de opvoedstijl, sociale normen en culturele invloeden.

Cognitieve en emotionele ontwikkeling:

Naarmate een kind zich ontwikkelt, verandert ook zijn cognitieve en emotionele vermogen. Dit heeft invloed op zijn gedrag, inclusief het vermogen om te leren, redeneren, emoties te reguleren en het begrijpen van sociale situaties.

Sociale interacties:

Een kind leert gedrag ook door sociale interacties met anderen. Een kind imiteert vaak het gedrag van volwassenen of andere kinderen om sociale vaardigheden te ontwikkelen en normen te begrijpen.



De wortels van het gedrag worden al gelegd voor/tijdens de geboorte:

Geboortepatronen:

De periode van vlak voor de conceptie tot net na de geboorte legt een basis voor het gedrag van een kind.

Human Design:

Het moment van geboorte bepaalt het Human Design van jouw kind. Het Human Design kan je veel vertellen over het karakter van je kind en de manier waarop hij bijvoorbeeld keuzes maakt.

Het is voor ouders (en andere opvoeders) essentieel om het gedrag van een kind te begrijpen. Het kan enorm helpen om de behoeften van een kind te snappen, effectieve opvoedingsstrategieën toe te passen, onderwijs- en leeromgevingen te optimaliseren en een kind te ondersteunen bij zijn algehele ontwikkeling en welzijn.

Hoe werkt het kinderbrein?

Het kinderbrein is voortdurend in ontwikkeling. Om je kind beter te ondersteunen bij zijn ontwikkeling en zijn gedrag beter te begrijpen is het belangrijk om te weten hoe het kinderbrein in elkaar steekt. Ik ga hier wat dieper in op enkele belangrijke aspecten van de werking van het kinderbrein met betrekking tot gedrag.

Emotionele regulatie:

Het kinderbrein doorloopt verschillende stadia van ontwikkeling als het gaat om emotionele regulatie. Een belangrijk aspect van gedrag is het herkennen, begrijpen en reguleren van emoties.

De prefrontale cortex is het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het reguleren van emoties. Dit deel van de hersenen is pas volledig ontwikkeld tegen de tijd dat een kind tussen de 16 en 22 jaar is. Dit betekent dat jonge kinderen vaak moeite hebben om hun emoties te beheersen. Ze zijn afhankelijk van een volwassene om hen te begeleiden bij het ontwikkelen van deze vaardigheden.

Sociale cognitie:

Sociale cognitie is het vermogen om sociale situaties waar te nemen, te begrijpen en erop te reageren. Het kinderbrein is ook betrokken bij de ontwikkeling van deze sociale cognitie. Kinderen leren geleidelijk aan om anderen te zien als een individu met eigen gedachten, gevoelens en intenties. De ontwikkeling van de sociale cognitie is nauw verbonden met de groei van de hersengebieden die betrokken zijn bij het begrijpen van de intenties en emoties van anderen, het tonen van empathie en het ontwikkelen van sociale vaardigheden.

Beloningssysteem:

Belonen speelt in het kinderbrein ook een belangrijke rol bij het aanleren van gedrag. Wanneer een kind een positieve ervaring opdoet, wordt een soort dopamine vrijgegeven. Dit moedigt het kind aan om dit gedrag te herhalen. Als positieve ervaring kun je denken aan een beloning of erkenning voor het gedrag. Het beloningssysteem is een drijvende kracht achter het leerproces en vormt een basis voor het ontwikkelen van routines, gewoonten en sociale vaardigheden.

Neurale plasticiteit:

Neuro plasticiteit verwijst naar het vermogen van de hersenen om te veranderen en zich aan te passen in reactie op ervaringen en de omgeving. Gedurende de vroege kinderjaren vindt er een snelle ontwikkeling plaats in de verbindingen tussen neuronen. Deze verbindingen vormen de basis van de informatieverwerking in de hersenen. Ervaringen en interacties met de omgeving hebben invloed op de ontwikkeling en het versterken van deze neurale verbindingen. Dit is vervolgens weer van invloed op het gedrag van kinderen.

Het kindergebrein verandert enorm tijdens de ontwikkeling en heeft grote invloed op het gedrag van kinderen. Bovengenoemde aspecten spelen een cruciale rol bij het vormen van gedragspatronen.

Door beter te weten hoe het kindergebrein werkt, kun je als ouder je kind beter ondersteunen in hun ontwikkeling en het opgroeien.

Emotieregulatie en gedrag

Het kunnen reguleren van emoties, het herkennen, begrijpen en beïnvloeden van emoties, heeft een grote invloed op het gedrag van je kind. Ook dit is iets wat bij elk kind nog in ontwikkeling is. Zelfs voor ons, als volwassene, is het soms nog lastig om onze emoties te reguleren. Om je iets meer inzicht te geven in de ontwikkeling van emotieregulatie vertel ik je graag iets meer over de verschillende stadia van deze ontwikkeling.

Zuigelingen (0-6 maanden)

In de eerste zes maanden van zijn leven is een baby volledig afhankelijk van zijn ouders om zijn emotionele behoeften te herkennen en reguleren. Baby's communiceren door middel van huilen, lachen en non-verbale signalen. Een zuigeling heeft nog geen vaardigheden ontwikkeld voor zelfregulatie en zijn afhankelijk van zijn ouders om te kalmeren.

Vroege kindertijd (6 maanden tot 3 jaar)

Geleidelijk aan ontwikkelt een kind de vaardigheden om zijn emoties te herkennen en bewust te uiten. Hij begint bijvoorbeeld te begrijpen dat bepaalde gebeurtenissen of situaties zijn gevoelens kunnen beïnvloeden. Op deze leeftijd leert een kind ook basisstrategieën om emoties te reguleren. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van een speen, duimzuigen of knuffels. Maar hij is nog steeds sterk afhankelijk van de ondersteuning van volwassenen bij het reguleren van hun emoties.

Peuter- en kleuterleeftijd (3-6 jaar)

In deze periode krijgt een kind steeds meer controle over zijn eigen emoties en kan hij beginnen met eenvoudige zelfregulatiestrategieën. Peuters en kleuters ontwikkelen bijvoorbeeld de mogelijkheid om zichzelf af te leiden van negatieve emoties of situaties. Dit doen ze onder meer door het spelen met speelgoed of het concentreren op andere activiteiten. Een kind in deze leeftijdsgroep leert ook geleidelijk aan zijn emoties herkennen en benoemen. Hierdoor is hij beter in staat om hun behoeften en gevoelens te communiceren naar zijn ouders.

Basisschoolleeftijd (6-12 jaar)

Een kind in de basisschoolleeftijd ontwikkelt meer geavanceerde strategieën,



zoals het toepassen van cognitieve herstructurering om negatieve gedachten om te buigen. Ook leren ze ademhalingsoefeningen te gebruiken om te ontspannen of zoeken ze naar sociale steun bij leeftijdsgenoten. Een kind op deze leeftijd wordt zich ook meer bewust van sociale normen en verwachtingen met betrekking tot emoties. Denk bijvoorbeeld aan empathie en het beheersen van uitbarstingen van woede of frustratie.

Adolescentie (12 jaar en ouder)

Vanaf deze leeftijd maakt een jongere een grote verandering door in zijn emotionele regulatie. Het limbisch systeem, welke betrokken is bij het reguleren van emoties, ontwikkelt en rijpt zich verder. Dit zorgt voor grote fluctuaties in emoties en een grotere behoefte aan zelfbeheersing. Een adolescent werkt aan het leren beheersen van sterke emoties, het identificeren van gezonde uitlaatkleppen en het ontwikkelen van coping-mechanismen om met stressvolle situaties om te gaan.

De ondersteuning en begeleiding van jou als ouder kan een belangrijke rol spelen bij het bevorderen van gezonde emotieregulatie.

De manier
waarop je kind
ter wereld komt
is bepalend voor
de rest van zijn
leven.



Geboortepatronen

Geboortepatronen zijn eigenlijk gedragspatronen die ontstaan tijdens de zwangerschap en geboorte. Door te kijken naar de geboortepatronen van jouw kind ga je met andere ogen naar zijn gedrag kijken. Je ziet wat voor invloed de ervaringen uit de baarmoeder en van de geboorte heeft op het gedrag wat je kind nu laat zien. Verdiepen in geboortepatronen zorgt er ook voor dat je de behoeften van je kind beter leert kennen en herkennen en je kind hier beter in kan begeleiden. Maar geeft ook inzicht in de drijfveren en triggers van je kind.

Iedereen weet bijvoorbeeld wel dat roken en drinken tijdens een zwangerschap slecht is voor de baby. Maar wist je bijvoorbeeld dat ook de emoties van de moeder bij het kind in de buik terechtkomen? Deze emoties leggen bijvoorbeeld de basis voor de hechting.

Als jij een rustige en ontspannen zwangerschap hebt gehad zonder stress en met een stabiele basis, dan is dit doorgegeven aan je kind. Hij zal dan waarschijnlijk vrij nuchter en gelukkig in het leven staan. Maar hetzelfde werkt het met negatieve emoties. Is er tijdens een zwangerschap veel sprake van angst, dan kan dit tot gevolg hebben dat een kindje ook vrij angstig is. Ook de manier waarop je ter wereld komt is van invloed op het gedrag en de behoeften van je kind. Een kind dat met een natuurlijke bevalling zonder (medische) interventies ter wereld is gekomen heeft heel andere behoeften dan een kind wat met een spoedkeizersnede ter wereld is gekomen.

Als je wilt kijken naar de invloed van geboortepatronen op het gedrag van je kind, is het essentieel om het hele geboorteverhaal mee te nemen. Alle geboortepatronen hebben invloed op elkaar. Je kunt niet simpelweg zeggen: mijn kind is met een keizersnede geboren, dus dit gedrag laat hij daardoor zien. Het is de samenwerking tussen verschillende geboortepatronen die het gedrag kan verklaren.

Om het nog wat meer te verduidelijken geef ik je een aantal voorbeelden:

Vaginale bevalling zonder interventies.

Als eerste voorbeeld een vaginale geboorte zonder interventies. Dit is als het op eigen kracht uitlopen van een marathon of het uitlopen van de Nijmeegse vierdaagse. Het geeft je een sterk gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Deze gevoelens zitten sterk geworteld, maar kunnen echter overschaduwd worden door gevoelens vanuit de zwangerschap.

Geboren worden zonder interventies zorgt ervoor dat je wel tegen een stootje kan. Soms moet dit gevoel weer even zichtbaar en voelbaar gemaakt worden.

Deze basis zorgt ervoor dat je veerkrachtig bent en veel kan handelen.

Inleiding

Een ander voorbeeld is een bevalling welke wordt ingeleid. In een ideale situatie geeft de baby zelf aan wanneer hij er klaar voor is om geboren te worden. De moeder krijgt dan een seintje en het lichaam maakt zich klaar voor de bevalling. De vliezen breken en/of de weeën beginnen. Als er gekozen wordt voor een inleiding, wordt er van buitenaf bepaald dat de bevalling gaat starten. Er is geen natuurlijk opbouw in de weeën, er wordt geen natuurlijke pijnstilling aangemaakt door het lichaam van de moeder. Dit zorgt voor veel onrust bij de baby. Deze onrust is vaak ook na de bevalling nog te zien aan bijvoorbeeld gebalde vuistjes, snel overprikkeld, moeite met slapen etc.

Kinderen die op deze manier geboren zijn hebben er vaak een hekel aan als ze worden opgejaagd. Ze kunnen dan echt hun hakken in het zand zetten. Ze doen dingen graag in hun eigen tempo.

Human Design

Human Design begint steeds bekender te worden. Steeds meer volwassenen weten hun eigen Human Design en proberen hier naar te leven. Ik zie Human Design vooral als een gids en niet als een absoluut vaststaand iets. Het geeft me zeker meer inzicht over de manier waarop ik reageer en over hoe ik keuzes maak. Waarom ik sommige dingen heel makkelijk doe en andere dingen doodeng vind.

Maar Human Design is er niet alleen voor volwassenen, maar ook zeker voor kinderen. Weten wat het Human Design van jouw kind is, kan je helpen om je kind beter te begrijpen en beter te begeleiden.

Als je nog niet weet wat Human Design is leg ik het je hieronder graag uit: Bij Human Design komt spiritualiteit (astrologie, chakra-systeem, Kaballah en I-ching) samen met de wetenschap (kwantumfysica, biochemie, genetica en sterrenkunde). Het mooie van dit complexe systeem vind ik dat het inzichten uit twee werelden combineert. Eeuwenoude inzichten uit zowel de Westerse als Oosterse wereld worden samen gebracht.

Door je te verdiepen in de Human Design van jouw kind, ontdek je eigenlijk een unieke energetische blauwdruk van je kind. Het laat namelijk zien hoe hij in de wereld staat, hoe je het beste met hem om kunt gaan, wat zijn kwaliteiten en valkuilen zijn.

Binnen Human Design zijn vijf typen. Welk type jouw kind is wordt bepaald aan de hand van zijn geboortedatum, geboortetijd en geboorte plaats. De verschillende typen zijn:

- Manifestors
- Generators
- Projectors
- Reflectors
- Manifesting Generators

Ik leg straks iets meer uit over deze verschillende typen.

Waarom is het nu zo belangrijk om het Human Design van je kind te weten?

En wat heeft je kind eraan om zijn Human Design te weten?

Er zijn verschillende redenen te bedenken waarom het van meerwaarde is om je te verdiepen in het Human Design van je kind.

Zelfbewustzijn:

Je krijgt meer inzicht in zijn persoonlijkheid en energie. Je leert zijn sterke punten, talenten en natuurlijke eigenschappen meer waarderen. Het helpt je kind om zelfvertrouwen op te bouwen.

Relationele vaardigheden:

Het leert hoe je kind het beste met anderen om kan gaan. Als je begrijpt dat mensen verschillende energieën hebben en verschillende strategieën gebruiken, kun je meer empathie en respect ontwikkelen voor de mensen om je heen. Door je te verdiepen in het Human Design van je kind, kun je hem hier veel beter in begeleiden. Je kunt hem leren om effectiever te communiceren en samen te werken.

Zelfzorg:

Het helpt om beter naar zijn behoeften te luisteren. Elk type heeft een specifieke strategie om optimaal te functioneren. Zo worden Generators bijvoorbeeld aangemoedigd om te luisteren naar zijn innerlijke respons (generators). Dit helpt om grenzen te stellen, je kind te behoeden voor overbelasting en zijn energie te behouden.

Levensdoelen:

Human Design benoemt gebieden waarin je kind mee voldoening vindt. Wat hem makkelijker af gaat. Door deze inzichten kun jij je kind begeleiden door bijvoorbeeld regelmatig activiteiten aan te bieden die resoneren met wie ze zijn. Je kunt beter aansluiten bij zijn interesses.

Uniek zijn:

Human Design benadrukt dat iedereen uniek is en zijn eigen waarde heeft. Het helpt met het accepteren zoals we zijn en om te stoppen met vergelijken met anderen. Human Design moedigt aan om je eigen pad te bewandelen. Zeker als je kind al wat ouder is (vanaf ongeveer 12 jaar), kan het heel waardevol voor hem zijn om meer te lezen over zijn Human Design. De bovenstaande punten helpen hem om zich vol zelfvertrouwen en volledig als zichzelf te ontwikkelen en de wereld te ontdekken. Het helpt hem om zichzelf beter te begrijpen.



Op het moment dat jij je kind zijn Human Design wilt laten verkennen, is het belangrijk om dit goed te begeleiden. Moedig hem aan om open te staan voor verschillende perspectieven. Human Design is geen exacte wetenschap, maar een hulpmiddel voor zelfontdekking en groei. Door je kind te ondersteunen bij het begrijpen en integreren van de principes van Human Design, kun je hem helpen om zijn eigen pad te volgen en een leven te leiden dat in lijn is met zijn authentieke zelf.

Zoals je al eerder hebt kunnen lezen wordt er bij Human Design gesproken over verschillende typen. Ik heb je beloofd hier nog wat meer over te vertellen.

De verschillende typen in Human Design:

Generator:

Een Generatorkind is een energiebundel! Hij heeft een sterke levensenergie en uithoudingsvermogen. Een Generatorkind gedijt het best wanneer hij werkt aan iets wat hij echt heel leuk vindt. Het is belangrijk om te luisteren naar het gevoel van opwinding of voldoening bij het maken van keuzes.

Manifestor:

Een Manifestorkind is een natuurlijke leider. Hij heeft de kracht om dingen in beweging te zetten en zijn eigen ideeën en doelen na te streven. Een Manifestorkind informeert anderen voordat hij zelf actie onderneemt. Hij zorgt dat iedereen weet wat er gaat gebeuren.

Manifesting Generator:

Een Manifesting Generator kind is een combinatie van een Manifestor en een Generator. Hij heeft een sterke levensenergie en uithoudingsvermogen. Hij heeft de capaciteit om veel energie te hebben en meerdere taken tegelijk aan te pakken.

Hij heeft het vermogen om snel in actie te komen en veranderingen teweeg te brengen. Ze kunnen soms impulsief zijn en de neiging hebben om snel te handelen zonder altijd te wachten op een volledig innerlijk responsproces. Voor een Manifesting Generator kind is het belangrijk om eerst te luisteren naar hun innerlijke gevoel en te voelen of iets echt bij hen past. Het is belangrijk dat hij niet opgejaagd wordt in het nemen van beslissingen.

Projector:

Een Projectorkind is erg goed in observeren en is een gids voor anderen. Hij heeft veel inzicht in andere mensen. Hij wil graag erkend en uitgenodigd worden om zijn kennis te delen.

Reflectors:

Een Reflectorkind is zeer gevoelig en reflecteert de energie van anderen sterk. Hij heeft de unieke capaciteit om de kwaliteit van gemeenschappen en systemen te evalueren. Het is belangrijk dat een Reflectorkind de tijd neemt voordat hij een belangrijke beslissing neemt. Hij observeert en voelt de energie om hem heen voordat hij iets doet.



Wees
nieuwsgierig
naar het gedrag
van je kind.

Niets is wat het lijkt

Gewenst gedrag of ongewenst gedrag. Het is lang niet altijd wat het lijkt. Er kunnen zoveel verschillende gevoelens achter gedrag zitten. Ik zal je wat voorbeelden noemen:

Je kind komt uit school en jullie zitten samen aan tafel iets te drinken. Je kind vraagt om een koekje en die pak jij voor hem. En dan ineens, vanuit het niets, wordt hij boos. Hij wil dat koekje niet, hij wil een ander koekje. Deze is vies. (En dat terwijl hij het gister nog een heerlijk koekje vond.) Je bent geneigd om zelf ook boos te reageren: "Doe niet zo belachelijk, deze vind je altijd heerlijk." of "Doe eens rustig, je kunt ook gewoon vragen of je een ander koekje mag." of "Nou prima, als je zo reageert, krijg je geen koekje. Ga maar naar je kamer als je niet normaal kunt doen." En ik kan je natuurlijk zeggen dat je niet zo moet reageren. Dat dit het gedrag niet verbetert en in veel gevallen je kind zelf nog bozer wordt. Maar dat weet je zelf waarschijnlijk ook al lang.

Het lijkt in deze situatie of je kind boos wordt om het verkeerde koekje, maar als je wat verder kijkt (en misschien vraagt), zul je merken dat hij het koekje nog steeds lekker vindt, maar nu misschien een ander koekje had verwacht of gehoopt. Dat hij zo boos reageert heeft een heel andere reden. Hij is bijvoorbeeld boos op zichzelf omdat een toets op school niet goed ging. Of hij mocht op school niet meedoen met een spel in de pauze. Of misschien was de klas vandaag heel druk geweest.

Achter ongewenst gedrag zit altijd iets anders. Eigenlijk is het een manier om te communiceren over iets wat je lastig vind. Het is, zeker voor een kind, heel lastig om gevoelens te herkennen en benoemen. Het is heel lastig om aan een ander duidelijk te maken welke behoeften je hebt. Niet alleen omdat het lastig is om het goed te voelen en te herkennen, maar ook omdat het lastig is om er woorden aan te geven. Maar je hebt wel hulp nodig, je wilt wel iets duidelijk maken, dus dan 'vraag' je dit op een andere manier.

En hoe zit het dan met gewenst gedrag? Ook hier kan meer achter zitten. Ik zal je een voorbeeld geven:



Een kind zit op school altijd netjes aan zijn tafeltje. Doet geen rare dingen. Doet altijd wat hem gevraagd wordt. Eigenlijk gedraagt hij zich zo dat hij niet opvalt. Hij is wat stil, teruggetrokken. 'Het brave jongentje van de klas.'

Heerlijk zul je denken. Geen vuiltje aan de lucht. Toch? Ja, dat kan. Het kan best zijn dat je kind gewoon rustig is. Geen behoefte heeft aan drukte en graag alles van een afstandje bekijkt. Maar het kan ook zijn dat je kind zich niet veilig voelt en zich daardoor terug trekt. Het kan zijn dat hij te weinig prikkels binnen krijgt waardoor hij heel passief wordt. Het kan ook zijn dat hij juist te veel prikkels binnen krijgt en dit een copingstrategie is om de prikkels zo veel mogelijk te reduceren. Of misschien voelt je kind zich te veel omdat er nog een broertje of zusje in huis is die extra zorg of ondersteuning nodig heeft.

Ook achter gewenst gedrag kunnen tal van gevoelens en behoeften schuil gaan. We zijn echter geneigd om enkel te kijken naar het ongewenste gedrag, want dat is het gedrag waar wij 'last' van hebben. Dat is het gedrag waar we door anderen op aan gekeken worden. Dat is het gedrag waar jij je misschien wel voor schaamt.

Om erachter te komen wat de vraag of behoefte achter het gedrag is, is het belangrijk dat je verder kijkt dan dat wat je ziet. Vraag jezelf af wat er achter kan zitten. Ga er met je kind over in gesprek. En niet op het moment dat hij heel hoog in de emotie zit, maar daarna.

Verdiep je in de prikkelverwerking van je kind om op deze manier de overprikkeling makkelijk te herkennen, sneller te kunnen verklaren en beter te kunnen voorkomen.

Probeer meer inzicht te krijgen in je kind en zijn behoeften door je te verdiepen in zijn geboortepatronen. Leer zijn gedachtegangen, behoeften en reacties begrijpen door je te verdiepen in zijn Human Design.

Maar kijk ook naar jezelf. Wat zijn jouw triggers? Waarom reageer jij zoals je reageert? Welke spiegel houdt een kind je voor en wat doet dit met je?

Kortom kijk verder dan het gedrag wat je ziet. Ga op onderzoek uit. Leer je kind nog beter kennen en begrijpen. Niet alleen voor jezelf omdat je het



ongewenste gedrag wilt verminderen, maar vooral voor je kind. Hij heeft ook last van zijn gedrag. Hij wil zich gehoord en gezien voelen. Hij wil begrepen worden.

A black and white photograph of a young child's face in profile, looking down with hands clasped near the mouth. The text is overlaid on the image in a dark, serif font.

Als we iets willen
veranderen aan een
kind, moeten we ons
eerst afvragen of het
niet iets is wat we
beter kunnen
veranderen aan ons
zelf.

Carl Jung

Je kind is een spiegel

Als laatste wil ik je nog meegeven dat jouw gedrag ook van invloed is op het gedrag van je kind. Er wordt niet voor niets regelmatig gezegd dat een kind jou een spiegel voor houdt. En ik weet dat dit niet altijd makkelijk is om te beseffen. Maar het is wel heel belangrijk om je hier bewust van te zijn.

Welk voorbeeld geef jij? Het kan zijn dat je kind jouw voorbeeld volgt en hetzelfde reageert als jij in zo'n situatie. Maar het kan ook het tegenovergestelde teweegbrengen. Een kind kan extra verzorgend worden als hij ziet dat jij niet lekker in je vel zit.

Een voorbeeld wat heel typerend is voor deze tijd:

Kinderen hebben tegenwoordig al op jonge leeftijd een telefoon of een eigen tablet. Niet dat het direct mogelijk is om hier mee te bellen, maar hij wordt in elk geval gebruikt voor spelletjes. Als wij als ouders er geen regels over afspreken is de kans zeer reëel dat je kind de hele dag achter het schermpje zit. En we weten allemaal dat dit niet goed is voor de ogen en dat het voor je kind ook heel goed is om te spelen en/of naar buiten te gaan.

Maar kijk eens naar jezelf?

Zit jij vaak op je telefoon? Als je telefoon een geluidje maakt, pak je deze dan direct op? Reageer jij weleens op je kind van achter je schermpje?

Misschien heb jij, net als mij, een eigen bedrijf en is je telefoon ook je deur naar klanten toe. Misschien ben je wel een heel interessant blog aan het lezen op je telefoon. Voor jezelf is dit duidelijk, maar is het voor je kind ook duidelijk dat jij aan het werk bent op je telefoon. Ik denk het niet.

Door jezelf meer bewust te zijn van je gedrag, bijvoorbeeld omtrent je schermgebruik, kun je het gedrag van je kind wellicht ook deels verklaren. En dat betekent ook dat het positieve invloed op het gedrag van je kind kan hebben als jij je gedrag aanpast.

Wat ik Voor je kan doen

Ben je na het lezen van dit ebook nieuwsgierig geworden en wil je meer inzicht in het gedrag van je kind en/of jezelf? Dan kan ik je natuurlijk verder helpen. Ik vertel je hieronder wat meer over wat ik voor je kan doen. Voor mijn meest actuele aanbod verwijst ik je graag naar mijn website.

Gratis inspiratie:

Blog

Elke week plaats ik een nieuwe blog op mijn website. Je kunt deze vinden via: wandaspaak.nl/blog

Mijn blog is een combinatie van persoonlijke verhalen en informatieve teksten. Alle blogs richten zich op gedrag, het moederschap, prikkelverwerking, geboortepatronen en/of Human Design bij kinderen en hun ouders.

Instagram

Op Instagram deel ik een kijkje in mijn leven als moeder van drie jongens met alle drie een rugzakje, of zoals ik het liever noem een extra uitdaging. Daarnaast deel ik informatie, inspiratie en tips op het gebied van gedrag, prikkelverwerking, geboortepatronen en Human Design bij kinderen en hun ouders.

Op Instagram ben ik te vinden onder: [@wandaspaak_nl](https://www.instagram.com/wandaspaak_nl)

Aanbod

30-days Insight

Dit is een mail serie welke bestaat uit 30 emails voor meer connectie met je kind en jezelf. Elke dag ontvang je een mail met informatie, inspiratie of een (korte) opdracht.

Meer informatie is te vinden op: wandaspaak.nl/30-days-insight

Child Insight

Aan de hand van het geboorteverhaal van jouw kind maak ik een (e)magazine op maat met daarin informatie over de geboortepatronen en het Human Design van jouw kind. Dit (e)magazine geeft jou meer inzicht in je kind. Je leert hem beter begrijpen en kunt hem daardoor beter ondersteunen en begeleiden. Als je kind wat ouder is, geeft Child Insight je kind meer inzicht in



zichzelf. Het helpt je kind zichzelf beter begrijpen en bevordert het zelfvertrouwen.

Meer informatie kun je vinden op: wandaspaak.nl/child-insight

Motherly Insight

Naast inzicht in het gedrag van je kind is het ook belangrijk om je eigen gedrag beter te begrijpen. Met de online training Motherly Insight duik je in jouw leven als moeder. Wat maakt dat je reageert zoals je reageert? Wat vind jij belangrijk voor je kind? Hoe kan jij je kind beter ondersteunen? Hoe zorg je voor meer rust en minder strijd in huis?

Wie wil jij zijn als moeder? En wat is hiervoor nodig?

Meer informatie kun je vinden op: wandaspaak.nl/motherly-insight

