

Doorbreek patronen en versterk de verbinding met je kind

Inge Oude Nijhuis

Systemisch coach voor moeders en
opvoeden



Doorbreek patronen en versterk de verbinding met je kind: praktische handvatten voor moeders.

Als moeder herken je misschien momenten waarop je kind zich druk gedraagt, zich terugtrekt, boos reageert of juist te veel verantwoordelijkheid op zich neemt. Dit gedrag lijkt soms zomaar te ontstaan, maar vaak probeert je kind je iets te vertellen. Kinderen reageren namelijk op wat er bij jou speelt: je emoties, stress of patronen uit je eigen jeugd die nog steeds invloed hebben.

Hoe jij als moeder bent opgegroeid, speelt onbewust een grote rol in hoe je kinderen zich ontwikkelen. Patronen die jij hebt meegekregen of zelf hebt ontwikkeld, worden vaak gespiegeld in het gedrag van je kind. Op die manier laat je kind zien wat er bij jou gebeurt.

Het gedrag van kinderen is dus nooit zomaar toevallig of zonder reden. Vaak reageren ze op de onderstroom van het gezin, datgene wat je zelf misschien voelt, maar niet altijd goed kunt verklaren. Kinderen zijn ontzettend gevoelig en merken snel wanneer er iets niet klopt. Ze voelen spanning of onbalans, ook al wordt dit niet altijd uitgesproken.

Systemisch werk kan je helpen deze oude patronen te doorbreken. Zo ontstaat er meer rust voor jezelf en je kind(eren), en voorkom je dat deze patronen onbewust worden doorgegeven aan de volgende generatie.

Deze gids is een hulpmiddel om je kind beter te begrijpen, maar ook jezelf. Met inzicht ontstaat er rust en verbinding.

Wat het gedrag van je kind jou vertelt als moeder

1. Druk of clownesk gedrag

Wat het kind probeert te zeggen: Het wil de spanning in huis verlichten en zoekt aandacht of erkenning.

Mogelijke verbanden met moeder:

- Als moeder vaak gestrest of opgejaagd is, probeert het kind dit te compenseren met energie of grapjes.
- Bij een kritische of strenge moeder zoekt het kind goedkeuring op een speelse manier.
- Wanneer er weinig ruimte is voor emoties of kwetsbaarheid, “breekt” het kind de spanning om het gezin veiliger te maken.

- **Actiepunt:** Observeer vandaag één moment dat je kind druk doet en vraag jezelf af: “Welke spanning in mij of het gezin kan hij/zij hiermee voelen?”

2. Terugtrekken of stil worden

Wat het kind probeert te zeggen: Het wil geen extra spanning veroorzaken en moeder ontlasten.

Mogelijke verbanden met moeder:

- Als moeder afwijzend, gehaast of ongeduldig is, voelt het kind zich kleiner en trekt zich stil terug.
- Bij een emotioneel overweldigde moeder neemt het kind een terughoudende houding aan.
- Als moeder worstelt met schuldgevoel of onzekerheid, voelt het kind dit aan en blijft stil om het gezin niet extra te belasten.

- **Actiepunt:** Kies vandaag één moment waarop je kind zich terugtrekt en probeer rustig contact te maken, bijvoorbeeld door zacht te benoemen: "Ik zie dat je stil bent, wil je iets vertellen?"

3. Boos of opstandig reageren

Wat het kind probeert te zeggen: Het voelt dat er iets niet klopt, maar kan dit nog niet goed uiten.

Mogelijke verbanden met moeder:

- Het kind weerspiegelt de frustratie of irritatie van moeder en reageert boos.
- Onzekerheid of spanning bij moeder kan leiden tot opstandig gedrag bij het kind.
- Als moeder moeite heeft met grenzen of emoties tonen, gebruikt het kind boosheid om iets zichtbaar te maken dat anders onopgemerkt blijft.

- **Actiepunt:** Let bij het volgende boze moment op wat er bij jou in beweging komt en vraag jezelf af: “Welke emotie van mij voelt mijn kind hier?”

4. Te veel verantwoordelijkheid nemen

Wat het kind probeert te zeggen: Het voelt de behoefte om voor anderen te zorgen en het evenwicht te bewaren.

Mogelijke verbanden met moeder:

- Als moeder emotioneel of fysiek overbelast is, neemt het kind taken over om de harmonie te bewaren.
- Bij een perfectionistische of controlerende moeder voelt het kind de noodzaak alles “goed te laten verlopen”.
- Als moeder moeite heeft met loslaten of hulp vragen, neemt het kind de rol van helper op zich.

- **Actiepunt:** Vraag je vandaag af: Waar laat ik mijn kind te veel voor mij doen, en hoe kan ik dit op een liefdevolle manier loslaten?

Afsluiting:

Deze gids nodigt je uit om met mildheid te kijken naar wat zich laat zien, zonder oordeel.

Het gedrag van je kind is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een liefdevol signaal. Een uitnodiging om te luisteren naar wat er in jou leeft en in jullie gezin meespeelt. Wanneer jij jezelf ruimte geeft om te voelen en te begrijpen, hoeft je kind dit niet langer voor jou te dragen.

Juist door niets te forceren, ontstaat er vaak vanzelf meer rust, helderheid en verbinding. Voor jou, voor je kind en voor de generaties na jullie.

Je hoeft het niet anders te doen dan je nu doet. Zien en erkennen is vaak al genoeg.

Aanbod: 1 op 1 traject, Sterk in jezelf, rust in je gezin

Ben je klaar om oude patronen los te laten en ervoor te zorgen dat ze niet langer worden doorgegeven aan je kind(eren)? Wil je meer rust, balans en verbinding ervaren in jezelf en je gezin?

Met het drie maanden rust in jezelf, rust in je gezin, help ik je stap voor stap deze patronen te doorbreken, zodat jij weer vol vertrouwen en kracht kunt staan als vrouw en moeder. Gun jezelf deze waardevolle transformatie voor jou en je gezin.

Investing in jezelf en je gezin

Voor € 697,00 exclusief BTW krijg je begeleiding die helpt om rust, balans en verbinding terug te brengen in je dagelijks leven. Een investering die niet alleen jou, maar ook je gezin ten goede komt, voor meer harmonie, vertrouwen en plezier.

Wil je meer weten over het traject? Je kunt altijd bellen, appen of mailen:


 **ingeoudenijhuis@outlook.com**


 **06 4300 3804**

Ik kijk ernaar uit om van je te horen!

Volg je me al op de socials?

Blijf op de hoogte en laat je inspireren op:

 **Instagram:** Inge Oude Nijhuis

 **Facebook:** Inge Oude Nijhuis

Ben je nieuwsgierig geworden naar systemisch werk en wat ik nog meer aanbied?

Neem gerust een kijkje op mijn website:

www.ingeoudenijhuis.nl