

Kinderen die krachtig zichzelf zijn: 9 tips voor een hoopvolle toekomst

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind omdat ze van hem houdt. Elke ouder handelt vanuit zijn hart en kiest vanuit liefde. Toch zie je veel kinderen worstelen met hun zelfbeeld, met leiderschap nemen of met eigen keuzes maken. Hoe komt dat? In dit artikel leg ik uit hoe ouders op een andere manier naar hun gezinsleven kunnen kijken. We richten onze blik op wat onze kinderen voor de toekomst nodig hebben om krachtig zichzelf te zijn. Zodat ze vanuit verbinding met zichzelf hun eigen plek in de maatschappij innemen. Ontdek hoe jij die betekenisvolle ouder voor je kind wordt en het verschil kunt maken.

Vorbij het hoofddenken

Leiderschapsgoeroe Simon Sinek zegt het volgende: 'Leiderschap gaat niet over de leiding hebben. Leiderschap gaat over de zorg voor degenen over wie je de leiding hebt.'

Als ouders hebben wij dus de zorg voor onze kinderen. Zorg die zich richt op hoofd, hart, lichaam en ziel. Vanuit onze ziel hebben allemaal unieke talenten en een eigen levensplan meegekregen, ook al zijn we ons dat niet (meer) bewust of vergeten.

Opvoeden heeft zich in de afgelopen eeuwen vooral gericht op ons hoofd. Op school leerden we dat het belangrijk is om veel kennis te vergaren. Bovendien worden prestaties voortdurend gemeten en gelabeld. Veel kinderen hebben hier (al of niet bewust) moeite mee en ervaren moeite op school. Ook kan het zijn dat ze zich op school aanpassen en juist thuis probleemgedrag laten zien. Het pure resultaatdenken is ingehaald door de ontwikkeling van onze kinderen en door hun andere behoeften. Hier begint de overgang van de opvoeder naar een nieuwe vorm van ouderschap die ik Hartgedragen Ouderschap noem.



Even terug in de tijd

Onze ouders en voorouders zijn opgevoed vanuit macht en onmacht. Op mijn waarom-vraag, kreeg ik als klein meisje vaak te horen: 'Daarom, omdat ik het zeg'. En onze ouders leerden na de 2^e Wereldoorlog dat het erg belangrijk is om hard te werken en dat het ging om de ontwikkeling van, vooral, je IQ. Vanuit deze visie leerden we op school dat er buiten ons om een systeem is dat weet wat het beste is voor ons. Rationaliseren, verklaren, besturen en bepalen, is wat we vooral geleerd hebben waardoor veel mensen nu te veel in hun hoofd zitten.

Kind centraal

Vanaf de jaren 70 werden er meer kinderen geboren die weinig konden met 'omdat het zo moet, omdat het zo hoort'. Ze voelden zich niet begrepen of hadden moeite met de normen en waarden

binnen hun gezin of school, stelden kritische vragen of werden opstandig. Hun innerlijke structuur matcht niet met wat jij als ouder (of de leerkracht) van hen verwacht. Herken je dit?

De kinderen van deze tijd zoeken vaak nog meer naar samenhang van hun bestaan, naar 'zin volheid' en erkenning van hun emoties en verlangens. Dit wordt steeds belangrijker. Ze begrijpen soms niet waarom ze bepaalde feiten moeten leren én ervaren meer vanuit hun gevoel. Dit brengt een verschuiving in de opvoeding. Steeds meer ouders ontdekken dat geluk niet alleen in economische groei, welvaart of de ik-gerichtheid van de maatschappij gevonden kan worden. Er moet meer zijn.

Kinderen staan (onbewust) in contact met deze diepere laag van het leven, spiegelen hun ouders en dat doen ze niet voor niets. Ze willen graag dat we dieper wakker worden en hen meer gelijkwaardig aanzien. Kinderen willen niets liever dan zichzelf zijn. Ze hebben een diepe behoefte om gehoord en gezien te worden vanuit hun unieke kern. Ze hebben het nodig om binnen hun gezin boos, verdrietig, overprikkeld of bang te mogen zijn. Om datgene te uiten waar ze behoefte aan hebben. Dit leidt automatisch tot een noodzaak tot zelfreflectie bij ouders en een nieuwe manier van kijken naar je gezinssysteem. Een voortdurend lerend (durven) leven, zeg maar...



We gaan met elkaar de weg van denken vanuit ons hoofd, naar leven vanuit de wijsheid van ons hart:

- Wantrouwen maakt plaats voor vertrouwen.
- Angst- voor liefdesdenken.
- Controle voor ontspanning.
- Kennis opleggen voor aansluiten op de motivatie en vrije wil.
- Manipuleren voor (gezonde) vrijheid.

Kijken naar de intentie die achter het gedrag van je kind, wordt steeds belangrijker. Vroeger stond in de opvoeding een top-down benadering, centraal. Wat kinderen nu nodig hebben is dat we niet langer zeggen: 'Als je dit doet, dan krijg je dat...' Kinderen vragen om ouders die uitgaan van de vraag of de manier waarop ze denken, voelen en handelen een positief effect heeft op hun kind. Ouders die hun kind als gelijkwaardige wijze zielen zien die hun eigen weg bewandelen en hun eigen verlangens hebben. Ouders die open vragen aan hun kinderen stellen ('Wat heb je nodig? Hoe kun je dit oplossen? Waar verlang je naar?). En van hieruit ook voldoende reflectietijd nemen om eigen aannames, regels en beperkende gedachten te veranderen en los te laten.

Wat houdt Hartgedragen Ouderschap in?

De Hartgedragen Ouder upgrade zichzelf, vanuit de oude spirituele wijsheid van de Maya's, naar de beste vader of moeder die zijn kind zich kan wensen. Hij gaat 'de weg naar binnen' en herstelt

de verbinding met zijn natuurlijke zelf. Hiervoor is het nodig dat hij blokkerende patronen en inprentingen doorbreekt en opruimt.

Elk kind wil gehoord en gezien worden vanuit zijn authentieke kern. Het wil leren om voor zichzelf te denken en met een kritische blik naar de informatie kunnen kijken die bij hem binnenkomt. Hij heeft de behoefte om vanuit zijn unieke talenten en verlangens zijn eigen plek in te nemen, zowel thuis als op school. Inzicht in zijn eigen persoonlijke zielspad is hierbij een pré.

Hiervoor hebben ze ouders nodig die hun persoonlijkheid (ego) overstijgen en een positief rolmodel worden. Voorbij denken in goed en fout ontstaat er een weten dat alles precies goed is zoals het is. Vanuit eenheid mogen we met elkaar groeien en worden zoals we bedoeld zijn. Zo ontwikkelt je kind veerkracht, leiderschap en een rotsvast vertrouwen in zichzelf.

DE opvoeder verdwijnt. Hartgedragen Ouderschap verschijnt.

In december 2021 zijn we energetisch en astrologisch een nieuw tijdperk ingegaan: het Aquariustijdperk, de tijd van de Gouden Eeuw. De gezinsstructuur zoals we die tot dusver kenden, zal hierdoor in de komende jaren veranderen. Steeds meer ouders komen erachter dat de oude manier van 'in de hand houden' en opvoeden niet meer werkt. Wat kinderen nodig hebben zijn ouders die hen aanmoedigen om hun eigen oplossing te vinden. Om breed vanuit verschillende invalshoeken hun eigen mening en actie te vormen. Om hun eigen fouten te mogen maken en vanuit ervaring te leren. De Hartgedragen Ouder vertrouwt zijn kind en het leven. Ze kijken verder dan de realiteit die ze met hun hoofd waarnemen. Ze zijn grensverleggend en vernieuwend doordat ze naast het belang van de mentale ontwikkeling, evenveel waarde hechten aan de spirituele, fysieke en emotionele ontwikkeling.



Visie als fundament voor weerbare kinderen

Onze kinderen zijn de toekomst. Als wij van hen krachtige leiders willen maken, is het belangrijk dat wij onze visie ontwikkelen. Dit is het fundament voor ouderschap. Visie is meer dan hard werken, veel geld verdienen, een mooie auto hebben of een goed diploma halen. Het gaat over de bewustwording dat we in een overgangstijd zitten, daar samen met onze kinderen deel van uitmaken en hiervoor verantwoordelijkheid nemen en daar aanspreekbaar op zijn. Oók door onze kinderen. Vanuit visie richt je je op de nieuwe tijdlijn. Op eenheid, gelijkwaardigheid en onvoorwaardelijke liefde. Dat wanneer je de wereld wilt veranderen, dit begint bij jezelf. Visie zorgt ervoor dat je vanuit toegewijde actie handelt en niet alleen het beste wilt voor jezelf maar ook voor de ander en het grote geheel.

Wanneer je als ouder vanuit deze visie leeft, ervaart je kind je als geïnspireerd, energiek, enthousiast en congruent. Hij voelt dat je inspanning verricht om het beste van jezelf en je gezin te maken. Vanuit visie herstel je de verbinding met je natuurlijke zelf. Het is een groeiend proces van ervaringen, creatieve ingevingen en leven in het NU. Het is het vermogen om vooruit te denken en vanuit de triggers die je binnen je gezin ervaart, te aanvaarden wat er is en daar het waarom van te ontdekken. Vanuit bewustzijn en 100% acceptatie wat je voelt, heel jij jezelf. Vanuit deze zelfheling groeit en heelt je kind met je mee.

Deze nieuwe tijd

We staan met elkaar voor de uitdaging om in de grote tegenstellingen die er momenteel zijn, vanuit onze eigen visie te blijven leven. Vrij en puur als jezelf. Hiervoor is het nodig dat je jouw visie kunt overdragen zonder dat je je kind probeert te overtuigen. Het denken in 'goed' en 'fout' is oud. Bij deze nieuwe tijd hoort eenheid, luisteren en het midden vinden in de dualiteit. De Hartgedragen Ouder legt uit, verduidelijkt en leeft vanuit verbinding met het grote geheel voor. In het dagelijks leven, in het nu, verbindt hij verleden, heden en toekomst met elkaar en inspireert hij de ander om op zijn eigen manier tot toegewijde actie over te gaan. Hij weet dat alles mogelijk is wanneer je vanuit je hart creëert.

Het heeft te maken met wat je als ouder uitstraalt, zowel fysiek, als in je denken, voelen en psyche. Kinderen voelen dan dat je integer bent. Dat je verbonden bent met de wijsheid in je hart en van daaruit handelt. Ze voelen je energie en licht, en door je betrokkenheid straalt je uit dat je vertrouwen hebt in je kind, jezelf en het leven. Je richt je aandacht op de nieuwe tijd, op liefde en harmonie, en elke keer wanneer je voelt dat je in angst terugschiet, aanschouw en accepteer je dit. Met een Hartgedragen Ouder voelt een kind de groei van zelfvertrouwen, de kracht van zijn eigen potentieel en vindt hij het lef om van daaruit in zijn leven stappen te zetten. Hij weet hierbij dat fouten maken onderdeel van zijn leerproces is.



6 stappen naar leiderschap bij kinderen

Opvoeders ondersteunen hun kind in krachtig leiderschap door:

1. Vertrouwen. Elk kind heeft zijn eigen levenslessen te leren en kan dit aan.
2. Integer en congruent gedrag. Dat wat hij denkt en voelt is op elkaar afgestemd en zijn kind weet waarvoor hij staat.
3. Kritisch te denken en niet klakkeloos de massa te volgen. Vrij is hij verbonden met zijn eigen innerlijke autoriteit.
4. Open vragen te stellen en zijn kind in zijn gevoelens te erkennen.
5. Oude overtuigingen en patronen los te laten en zijn eigen zielspad te volgen.

6. Hem verantwoordelijk te maken van zijn eigen handelen en prestaties. Hij bekrachtigd zijn kind vanuit zijn eigen unieke kern.

Neem regie over je gezin

Leiderschap bij kinderen begint bij daadkrachtig en bewust leiderschap, van binnenuit, bij de ouder. Door verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen binnenwereld en stuurman van je eigen leven te worden, leert je kind de kunst van je afkijken. Graag sluit ik af met enkele tips waarmee jij regie over je gezin neemt.

1. Zorg voor duidelijke kaders binnen je gezin. De waarde vrijheid binnen Hartgedragen Ouderschap staat niet voor onbeperkte vrijheid waarin alles mag en alles kan. Integendeel. Het staat voor vrij jezelf zijn, zonder dat je door anderen wordt beïnvloed. Je kiest en handelt vanuit je vrije wil en niet door wat de ander ervan kan denken. Ook laat je je niet manipuleren. Elk kind heeft hierbij grenzen nodig. Wees daarin helder en duidelijk zodat je kind zich veilig voelt thuis. De regels die je hanteert zijn gericht op zijn veiligheid. Zo bouw je aan het zelfvertrouwen in eigen kunnen.
2. Denk niet in problemen maar in vaardigheden die je kind nog heeft te leren. Zet kleine stapjes richting het gewenste gedrag.
3. Vier zijn succes.
4. Verhoog je frequentie en richt je aandacht op wat goed gaat. Wees dankbaar.
5. Richt je focus op zowel zijn mentale, emotionele, fysieke als spirituele ontwikkeling. Hierbij staat spiritualiteit voor het worden van jezelf, zoals jij bedoeld bent.
6. Word je bewust van je gedachtekracht en zet je onbewuste beperkende overtuigingen om naar helpende overtuigingen. Creëer de werkelijkheid waar jij naar verlangt. Alles is mogelijk!
7. Zorg voor voldoende chill-tijd binnen je gezin. Doe elke dag minstens 10 minuten iets wat je zelf leuk vindt. Levensplezier en humor brengen lichtheid in huis.
8. Stop met die moeder te zijn die weet welke oplossingen zijn kind nodig heeft. Daag hem uit en vraag hoe hij denkt dat hij zijn probleem op kan lossen. Stel je meer coachend op, wees nieuwsgierig en vertrouw erop dat hij zijn eigen oplossingen (onbewust) weet.
9. Wees een inspirerend rolmodel.



Wil je meer weten over Hartgedragen Ouderschap? Word gratis lid van Huddle en ontmoet gelijkgestemde ouders en vind inspiratie. Ook is het mogelijk om wekelijks op maandag van 10.30-11.00 uur aan te sluiten bij het gratis Kwantum MaMa(a)ndag online webinar met inspiratie uit het oude spirituele gedachtegoed van de Maya's in combi met moderne holistische technieken. Schrijf je in via deze link <https://tzolkind.webinargeek.com/kwantum-mama-a-ndag>