

NIET
PERFECT

VALLEN EN
OPSTAAN

CONTACT LEREN
MAKEN

RUIMTE
VOOR
EMOTIES

ZIEN EN
ERKENNEN

VERBINDEND OUDERSCHAP





Willeke Schalley

PRAKTIJK

VOOR KIND, OUDERS EN VOLWASSENEN

Biesstraat 50
6093AE Heythuysen

www.willekeschalley.nl

Copyright & Gebruiksvoorwaarden
© Willeke Schalley | Praktijk voor kind, ouders & volwassenen
,2025.
Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit e-book – inclusief tekst, illustraties, oefeningen, modellen en opmaak is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan om delen van dit materiaal te kopiëren, te delen, te verspreiden, openbaar te maken, aan te passen of te gebruiken voor commerciële, educatieve of andere doeleinden zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de auteur.
Het is uitsluitend toegestaan dit e-book te gebruiken voor persoonlijk gebruik.

Elke vorm van ongeoorloofd gebruik, reproductie of verspreiding wordt beschouwd als een inbreuk op het auteursrecht en kan juridische stappen tot gevolg hebben.

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING

2. WAT IS VERBINDEND OUDERSCHAP?

3. HET KINDERBREIN EN EMOTIES

4. GRENZEN STELLEN MET VERBINDING

5. COMMUNICATIE DIE VERBINDT

6. JIJ ALS OUDER: REGIE OVER JE EIGEN EMOTIES

7. MOEILIJKE SITUATIES MET VERBINDING

8. PRAKTISCHE TOOLS EN OEFENINGEN

9. SLOTWOORD

LIEVE OUDE(R)(S).

Ouderschap is een reis waarop geen enkele dag hetzelfde is. Je begint eraan met liefde, verwachtingen en misschien zelfs een tikkeltje zelfvertrouwen. Maar al snel ontdek je dat je kind je uitnodigt tot iets veel groters dan opvoeden alleen. Het nodigt je uit tot verbinding. Tot vertragen. Tot opnieuw leren kijken.

Dit e-book is ontstaan vanuit de wens om die reis zachter te maken. Niet door perfectie na te streven, maar door samen te ontdekken hoe fijn het is wanneer de relatie tussen jou en je kind de basis vormt. Terwijl je leest, zal je merken dat het niet gaat om trucjes of snelle oplossingen, maar om het verdiepen van contact, het soort contact dat blijft, ook wanneer het stormt.

liefs, Willeke♡

WAT IS VERBINDEND OUDERSCHAP

Verbindend ouderschap begint bij een fundamentele keuze: je kiest ervoor om te kijken vanuit het hart van je kind, zelfs wanneer het gedrag op dat moment schreeuwt om irritatie, grenzen of lef.

Het is een manier van opvoeden waarin je niet de controle centraal zet, maar de relatie. Een relatie waarin gevoelens welkom zijn (ook de lastige) en waarin jij een anker bent dat steeds weer terugbrengt naar veiligheid. Wanneer een kind woede toont, huilt of zich terugtrekt, is dat geen onwil, maar een signaal.

Verbindend ouderschap nodigt je uit om jezelf die vraag te stellen: “Wat probeert mijn kind mij te vertellen?” Soms is dat duidelijk (“Ik ben moe, hongerig, overprikkeld”), maar vaak spreekt een kind in gedrag dat nog geen woorden heeft. Door te kijken voorbij de oppervlakte ontdek je een wereld vol behoeften: gezien worden, gehoord worden, bevestiging krijgen, betekenis ervaren.

Het gaat hierbij niet om altijd zacht zijn of alles toestaan. Integendeel: verbindend ouderschap vraagt om een combinatie van warmte en duidelijkheid, je bent een veilige haven én een heldere gids. Je leert je kind dat emoties er mogen zijn, maar dat gedrag richting nodig heeft. Dat liefde niet hetzelfde is als grenzen vervagen, maar juist als grenzen betrouwbaar maken.

Wanneer je steeds weer terugkeert naar verbinding, groeit er iets moois: je kind leert zichzelf begrijpen door hoe jij het begrijpt. En dat is misschien wel het mooiste geschenk dat je kunt geven.

HET KINDERBREIN & EMOTIES

Het kinderbrein is nog volop in ontwikkeling, en dat zie je in alles. Een kind dat overstuur raakt omdat een banaan “verkeerd” doormidden is, doet dat niet om jou uit te dagen, maar omdat het brein nog niet kan omgaan met teleurstelling of onverwachte veranderingen. Voor een jong kind is emotie nog een golvende kracht die ineens opduikt en net zo snel kan overspoelen.

De prefrontale cortex (het deel dat helpt bij plannen, reguleren, impulsen beheersen) ontwikkelt zich pas tot ver in de adolescentie. Dat betekent dat kinderen letterlijk jouw regulatie nodig hebben om tot rust te komen. Jouw kalmte is hun kompas. Jouw aanwezigheid is het signaal: “Je bent veilig, zelfs als het stormt.”

Wanneer een driftbui ontstaat, wordt het lichaam van het kind overspoeld door stresshormonen. Denken lukt niet meer, het kan alleen voelen. En dat voelen is vaak heftig. Door te blijven, door niet te fixen maar te begeleiden, leer je je kind dat emoties niet gevaarlijk zijn en dat ze kunnen zakken.

Het helpt enorm wanneer jij begrijpt wat er in dat kleine lijf en brein gebeurt. Niet om dat gedrag goed te praten, maar om mildheid te vinden in momenten waarop je geneigd bent te reageren vanuit frustratie. Je ziet ineens het kwetsbare kind in het gedrag, en dat verandert alles.

GRENZEN STELLEN MET VERBINDING

Grenzen zijn een vorm van liefde. Ze zeggen tegen een kind: “Ik zorg voor je, ik help je, ik bescherm je, ook wanneer jij het even niet leuk vindt.” Veel ouders worstelen met grenzen omdat ze bang zijn om te streng te zijn, of juist bang zijn dat ze te veel toegeven. Maar een grens is geen machtsmiddel. Het is een uitnodiging om te leren, te groeien en te ontdekken hoe de wereld werkt binnen een veilige relatie.

Wanneer jij een grens geeft vanuit rust, voelt je kind dat die grens bedoeld is om houvast te bieden, niet om te controleren. Het kind kan boos worden, schreeuwen, protesteren en toch blijft de relatie intact, juist omdat jij stevig én zacht blijft. Grenzestelling wordt dan geen strijd, maar een oefening in nabijheid. Je laat zien: “Ik ben er, zelfs als je boos bent.”

Soms betekent verbindend begrenzen dat je op ooghoogte gaat zitten, dat je een hand op een rug legt, dat je een korte zin gebruikt in plaats van een lang betoog. Soms betekent het dat je een duidelijke grens herhaalt terwijl je kind volledig in emotie zit, omdat praten op dat moment niet werkt. En soms betekent het dat je later terugkomt op wat er gebeurde, omdat leren pas mogelijk is wanneer de storm is gaan liggen.

Het helpt om te onthouden dat een kind grenzen niet test om jou uit te dagen, maar om te controleren of jij betrouwbaar bent. “Blijf jij staan? Ben ik nog veilig? Ben jij nog mijn gids?”.

En wanneer jij laat zien dat je blijft met geduld wordt de grens geen muur, maar een plek waar je kind kan leunen. Een plek die niet wankelt wanneer emoties hoog oplopen.

COMMUNICATIE DIE VERBINDT

Communicatie is de brug tussen jouw wereld en die van je kind. Het gaat niet alleen om wat je zegt, maar om de energie waarmee je het zegt. Kinderen reageren niet zozeer op woorden, maar op de sfeer waarin ze vallen. Soms kan dezelfde zin op twee momenten totaal anders aankomen, afhankelijk van hoe jij erbij bent.

Verbindende communicatie begint bij vertragen. Even pauzeren voordat je reageert, even voelen wat er gebeurt bij je kind en bij jezelf. Die kleine bewustwording voorkomt dat je automatisch reageert vanuit frustratie en opent ruimte voor contact.

Een overstuur kind heeft geen les of uitleg nodig; het heeft erkenning nodig. Woorden zoals: “Dit is moeilijk voor je” of “Ik zie dat je het spannend vindt” helpen de spanning te laten zakken en laten je kind voelen dat het niet alleen staat. Het is niet de oplossing, maar het eerste stapje naar samenwerking.

Verbinding betekent ook nieuwsgierigheid: “Wat had je nodig?” of “Hoe kunnen we dit samen anders doen?” Het laat kinderen merken dat ze gehoord worden en dat hun gevoelens er mogen zijn. Soms is de sterkste communicatie stil zijn, een hand vasthouden of een blik die zegt: “Ik ben hier.”

Uiteindelijk gaat communicatie minder over woorden dan over veiligheid, aanwezigheid en het gevoel erbij te horen. En juist dát vormt de basis van een diepe, vertrouwde band.

REGIE OVER JE EIGEN EMOTIES

Bijna elke ouder kent het gevoel: je wilt rustig blijven, maar iets in jou wordt geraakt. Misschien klinkt de toon van je kind alsof hij oude pijn aanraakt. Misschien voelt het alsof je faalt wanneer je kind overstuur raakt.

Misschien word je onverwacht boos, terwijl je dat niet wilde.

In verbindend ouderschap staat jouw innerlijke wereld centraal, niet omdat jij perfect moet zijn, maar omdat jouw emoties meespelen in de dynamiek van jullie relatie. Emoties van kinderen spiegelen vaak de delen in jezelf die nog zachtheid nodig hebben. Dat is geen zwakte; dat is menselijke groei.

Wanneer je leert herkennen waarom iets je triggert (“Ik voel me alleen”, “Ik voel me overweldigd”, “Ik word bang dat ik het niet goed doe”), kun je handelen vanuit bewustzijn in plaats van reactieve spanning.

Een korte pauze, een diepe ademhaling, een innerlijke check-in, het klinkt klein, maar het verandert situaties compleet.

Kinderen leren regulatie door jÓuw regulatie. Niet door je woorden, maar door hoe jij jezelf terugvindt in momenten van chaos. En wanneer je uitvalt of iets zegt waar je spijt van hebt, laat herstel zien dat liefde sterker is dan fouten. Dat geeft kinderen een levenslange blauwdruk van veerkracht.

MOEILIJKE SITUATIES MET VERBINDING

Moeilijke situaties horen bij elk gezin. Een driftbui, ruzie tussen broertjes en zusjes, of een avond waarop niets lijkt te lukken kan je als ouder flink raken. Het is verleidelijk om mee te gaan in frustratie of je terug te trekken. Maar juist in deze momenten ligt de kans om verbinding te versterken. Het vraagt oefening, geduld en soms ook een beetje moed om rustig te blijven wanneer alles in je kind (en jezelf) overspoelt.

Verbindend ouderschap betekent niet dat de uitdagingen verdwijnen, maar dat je aanwezig blijft zonder de relatie te verliezen. Observeer wat je kind nodig heeft: nabijheid, ruimte of even samen kalmeren.

Door aanwezig te blijven voelt je kind dat emoties er mogen zijn en dat jij een veilige haven bent, ook als het even stormt.

Herstel is onderdeel van leren. Als iets misgaat, kun je later zeggen: “Weet je nog, we waren allebei boos. Zullen we het opnieuw proberen?” Zo leren kinderen dat emoties er mogen zijn en dat liefde en veiligheid blijven, zelfs na een conflict. Het laat ze zien dat relaties veerkrachtig zijn en dat fouten maken normaal is, zolang je samen terugkeert naar verbinding.

Door moeilijke momenten steeds weer met aandacht en verbinding te benaderen, groeit de relatie sterker dan de uitdagingen die voorbijgaan. Het vergt oefening en aandacht, maar het resultaat is een diepe, vertrouwde band waarin jullie beiden mogen groeien.

PRAKTISCHE TOOLS & OEFENINGEN

Verbinding ontstaat niet alleen in grote woorden of lange gesprekken, maar juist in de kleine momenten van aandacht die je elke dag opnieuw geeft. Het zijn de rituelen die je bewust of onbewust uitvoert die kinderen het gevoel geven: “Ik hoor erbij. Ik mag er zijn. Ik ben veilig.” Die momenten hoeven niet lang of ingewikkeld te zijn, maar hun effect is groots.

Een korte ochtendcheck: een paar minuten om te vragen hoe je kind zich voelt voordat de dag echt begint. Of een vast ritueel voor het slapengaan waarin jullie samen terugkijken op de dag, vertellen wat fijn of moeilijk was, of simpelweg knuffelen.

Een paar **praktische oefeningen:**

- Vijf minuten volle aandacht: Leg alles weg en richt je volledig op je kind, zonder telefoon of afleiding. Observeer wat het kind laat zien en benoem wat je ziet.
- Mini-adempauzes: Als de emoties hoog oplopen, adem samen een paar keer diep in en uit. Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren en voorkomt escalatie.
- Reflectievragen: Stel jezelf en je kind korte vragen, zoals: “Wat voelde fijn vandaag?” of “Wat voelde lastig?” Dit maakt gevoelens bespreekbaar en versterkt begrip.
- Kleine samenwerkmomenten: Samen een taak doen, koken, opruimen of een korte wandeling maken. Het draait hierbij niet om het resultaat, maar om samen zijn en samenwerken.

SLOTWOORD

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen en jezelf te verdiepen in verbindend ouderschap. Het zegt iets moois over jou: dat je bewust wilt bijdragen aan de relatie met je kind en dat je openstaat voor groei, zachtheid en nieuwe inzichten. De weg van verbinding is geen rechte lijn, maar een beweging van steeds opnieuw proberen, voelen en terugkomen naar elkaar.

En juist dát maakt het zo waardevol.

Misschien heb je tijdens het lezen nieuwe ideeën opgedaan, oude patronen herkend, of gemerkt dat je soms behoefte hebt aan extra begeleiding. Je staat er niet alleen voor. In mijn praktijk begeleid ik ouders die meer rust, vertrouwen en verbinding willen ervaren in hun gezin. Samen kijken we naar wat jij nodig hebt, wat jouw kind nodig heeft, en hoe jullie in jullie unieke dynamiek kunnen groeien.

Als dit e-book iets in je heeft aangeraakt, als je merkt dat dit smaakt naar meer, of als je behoefte voelt aan persoonlijke ondersteuning, dan ben je van harte welkom. Ik help je graag verder met praktische handvatten, inzichten en begeleiding die passen bij jouw gezin en jouw tempo.

Je bent niet alleen ouder je bent ook een mens dat mag leren, groeien en gesteund worden.

En ik loop graag een stukje met je mee.