

# Dit Koningskind

Ellen Lebesque



## Workshop: Wie ben je als moeder?

We hebben het deze workshop over:

- Wat je tegen komt per fase in de opvoeding
- Hoe blijf je in balans/ of herstel je jouw balans?



## Per fase nieuwe uitdagingen:

- Baby (0-18 maanden)
- Peuter (18 maanden- 4 jaar)
- Schoolkind (4-12 jaar)
- Puber (12-16 jaar)
- Adolescent (16-21 jaar)



## Baby (0-18 maanden)

- Verwerking bevalling
- Hormoonsysteem in de war
- Vaste structuur veranderd (steeds)
- Het leven draait om iemand anders
- (veel) Fysiek contact
- Extra prikkels van baby
- Inleven in behoeften baby
- ....



## Peuter (18 maanden- 4 jaar)

- Nee fase
- Andere wil dan jou
- Communicatie (+ en -)
- Opvoeding vraagt steeds meer
- Kind maakt regelmatig lawaai
- ...



## Schoolkind (4-12 jaar)

- Sociale interactie op het schoolplein
- Ritme verandert weer
- Veel verwachtingen van/op school: feestjes, schoonmaken, zwemles, speelafspraken enz.
- Herkenning diagnose?
- Omgang andere kinderen
- ...



## Puber (12-16 jaar)

- Minder grip op je kind
- Onbegrijpelijk pubergedrag (grillig)
- Weinig/minder 'eigen tijd'
- Steeds ingewikkeldere vraagstukken/thema's die spelen
- Seksuele opvoeding
- Geloofsopvoeding
- ...



dit Koningskind samen

## Adolescent (16-21 jaar)

- Loslaten
- Komen en gaan van je kind is onvoorspelbaar
- Zelfstandigheid
- Verschillen geloofsbeleving
- ...



dit Koningskind samen

Het ALLER- ALLER-belangrijkste bij opvoeden is:

**ZELF** in balans zijn.

dit Koningskind samen

## Draagkracht vs. Draaglast



dit Koningskind samen

## Draaglast verminderen

- 'Nee' zeggen
- Overdragen wat teveel is
- Hulp vragen
- 'Nadenktijd' vragen
- Ontspanning inplannen
- Je verhaal kwijt kunnen
- Accepteren wat fout gaat



dit Koningskind samen

## Draagkracht vergroten

- Geestelijke bemoediging
- Gezond leven
- In de natuur zijn
- Rust in je agenda plannen
- Leuke/ontspannen activiteiten doen (schilderen, tuinieren, sporten, muziek maken, wandelen etc.)
- Jezelf verwennen
- Enz.



dit Koningskind samen

## Jouw draagkracht en draaglast

**Teken/schrijf opdracht:**

Rechts: De 'stenen' die jij als moeder als **last** ervaart

Links: De 'stenen' waar jij als moeder **kracht** van krijgt



samen

