

Beziëld ouderschap

Wanda Vendrig



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Introductie 9

Opvoeden versus coachen 12

Mijn persoonlijke verhaal... 13

Korte inhoud van het boek 15

1 Wat is bezield ouderschap? 21

Verschillende opvoedingsstijlen 21

Wat is bezieling? 25

Wat is bezield ouderschap? 27

Bezield moederschap 33

Kwaliteitstijd 35

Bezield vaderschap 36

Het belang van echte aandacht 38

Verschillen tussen kinderen en ouders 41

Waar krijgen onze kinderen mee te maken? 42

Hoe kunnen we als ouders hiermee omgaan? 44

De verschillende niveaus van ontwikkeling 45

Chakra's 47

2 Er is een kind op komst... 53

Ziel + lichaam + ego = mens 55

Hoe kunnen ouders deze informatie gebruiken? 59

Een voorbeeld 59

Levenslessen van de ziel 61

Hoe kunnen ouders deze informatie gebruiken? 66

Een voorbeeld 67

De geboorte 67

Acceptatie en overgave 68

Wat heeft een baby nodig? 71

Fysieke ontwikkeling 71

Een gruwelijk experiment... 74

Zintuigen 74

Reflexen 76

Evenwicht 77

Mentale ontwikkeling 77

Sociale ontwikkeling 77

Huilen 78

Negeer nooit het huilen van je baby 78

Energetische ontwikkeling 81

Wat kunnen we als ouders doen? 84

Ontwikkeling van de ziel 85

Nuttige tips 86

Het verhaal van Ellen, Bart en Boaz 88

3 Afstemmen op je kind 91

Temperament 94

Wat heeft een peuter nodig? 98

Fysieke ontwikkeling 98

Het belang van kruipen 100

Mentale ontwikkeling 102

Sociale ontwikkeling 104

Energetische ontwikkeling 105
 Wat kunnen we als ouders doen? 109
Ontwikkeling van de ziel 110
 Karma 114
Nuttige tips 115
Het verhaal van Mieke, Peter en Gijs 117

4 De peuterpuberteit 121

Bezielde ouderschap in woord en gebaar 122
Wat heeft een peuter/kleuter nodig? 128
Fysieke ontwikkeling 129
 Zintuiglijk leren 129
 Hoe kunnen we als ouders deze informatie
 gebruiken? 130
Mentale ontwikkeling 131
Sociale ontwikkeling 133
Energetische ontwikkeling 134
 Wat kunnen we als ouders doen? 137
Ontwikkeling van de ziel 138
Nuttige tips 140
Het verhaal van Jonas 141

5 Het schoolgaande kind – eerste fase 145

Wat heeft een schoolgaand kind nodig? 147
Fysieke ontwikkeling 147
Mentale ontwikkeling 149
Sociale ontwikkeling 152
 Vergelijken 153
 Het vierde chakra: het sociale chakra 156
 Wat kunnen we als ouders doen? 160
 Scheiding en verlies 161
Ontwikkeling van de ziel 164
Nuttige tips 165

6 Het schoolgaande kind – tweede fase 167

Fysieke en sociale ontwikkeling 168

Vriendschap en pesten 169

Energetische ontwikkeling 172

Wat kunnen we als ouders doen? 175

Ontwikkeling van de ziel 176

Nuttige tips 179

Het verhaal van Julia 180

7 Bijzondere kinderen 183

AD(H)D 184

Hoogsensitiviteit en intuïtie 187

Externe gevoeligheid, vooral zintuiglijk 188

Interne gevoeligheid, vooral intuïtief 188

Autisme 190

Mediamieke en paranormale kinderen 195

Nawoord 201

Bijlagen

1 Test voor levenslessen van de ziel 203

2 Bezield ouderschap-chakrawijzer 213

Aanbevolen literatuur en geraadpleegde bronnen 221

Over Wanda Vendrig 223

Introductie

Uw kinderen zijn uw kinderen niet: ze zijn de zonen en dochters van 's levens verlangen naar zichzelf.

Kahlil Gibran (1883-1931), *De Profeet*

Deze uitspraak, die twee eeuwen geleden werd gedaan door een belangrijke profeet, is de essentie van bezielde ouderschap. Ook al denken we vaak dat de kinderen die wij als ouders mogen ontvangen van ons zijn, is dat feitelijk niet zo. Onze kinderen zijn geboren met een verlangen naar het leven zelf!

Het ouderschap in de eenentwintigste eeuw is niet altijd gemakkelijk, ondanks de technologische vooruitgang. Het moderne leven stelt eisen aan ons die moeilijk verenigbaar zijn. Naast een partner, carrière, eigen huis en sociaal leven verlangen de meesten van ons ook naar een gezin met kinderen. Tot de jaren zestig heerste er in de meeste gezinnen een duidelijke rolverdeling: de vader werkte en verdiende het geld, de moeder zorgde voor het huishouden en de kinderen. Dit is

in deze moderne tijd allang geen vanzelfsprekendheid meer. In de meeste gezinnen werken beide ouders en zorgen zij voor zowel het inkomen, het huishouden als voor de kinderen.

Op het moment dat we gelukkige ouder(s) worden, verandert ons hele leven. Aan de ene kant kijken we verlangend uit naar de komst van het kind, maar soms vrezen we dat moment ook. De relatie die we met ons kind aangaan, duurt een leven lang en de verantwoordelijkheid die we voelen om alles goed te doen kan zwaar wegen. Heel begrijpelijk, want iedere ouder ervaart hetzelfde, of het nu het eerste kind of het vierde kind is. Ieder kind is weer volkomen anders en een standaard methode of gebruiksaanwijzing om je kind op te voeden bestaat gewoon niet!

Iedere ouder met meerdere kinderen weet dat wat voor het ene kind werkt, beslist niet voor de andere kinderen van het gezin hoeft te werken. De wijze waarop ons eerste kind zich ontwikkelt, zegt niets over de ontwikkeling van het volgende kind. In de meeste boeken kunnen we lezen hoe het ‘normale’ proces van groei en ontwikkeling verloopt. Maar in deze moderne tijd komen we nog nauwelijks kinderen tegen die zich ‘volgens het boekje’ ontwikkelen.



Sterker nog: de uitzonderingskinderen beginnen regel te worden! We hebben een nieuwe inspiratiebron nodig om onze kinderen tegemoet te treden en groot te brengen...

Dit boek wil je inspireren om anders te kijken naar je ouderschap en je kind. Het laat je kijken naar de ontwikkelingen van de eenentwintigste eeuw en de

bijzondere kinderen van deze tijd. Deze filosofie geeft ouderschap vorm vanuit bezieling. Het laat je met gevoel en hartsbewustzijn kijken naar je kind en leert je samen te ontdekken wie het kind is en welke opvoeding er het beste bij past. Het kind ontwikkelt zich meer dan alleen in fysiek, mentaal en sociaal opzicht. In deze tijd verdienen ook de ontwikkeling van de ziel en de energie van de chakra's de nodige aandacht. We weten in dit nieuwe tijdperk ook zoveel meer!

In een tijdspanne van twintig jaar heb ik zelf drie kinderen op de wereld gezet. Zowel de inzichten als de prenatale kennis zijn in die periode van twintig jaar enorm veranderd.

☞ Toen ik zwanger was van mijn eerste kindje mocht ik nog gewoon kaas van rauwe melk eten, kon een glaasje wijn per dag geen kwaad en mochten de kinderen op de buik slapen. Tegen de tijd dat ik mijn derde kindje kreeg, waren deze inzichten totaal veranderd! Kaas van rauwe melk mocht absoluut niet meer en één druppeltje alcohol kon al schade aanrichten. De kinderen mogen alleen nog op hun zij of rug slapen vanwege de kans op wiegendood.

Deze grote verschillen geven vooral aan dat de inzichten over de opvoeding van kinderen erg veranderd zijn in de afgelopen twee decennia. Bovendien is er nog een andere ontwikkeling rondom het ouderschap. Kinderen krijgen is namelijk een volledig commerciële industrie geworden.

Deze omvat een totale lijn voor zwangerschapsmode, babymode, de hipste en meest geavanceerde buggy's en kinderwagens met hippe namen als 'buggaboo' of 'babysleeper'. Kinderen krijgen is hip geworden en trendy.

Dit alles legt een nog grotere druk op ons als ouders. Want... hebben we wel de juiste babyuitzet voor ons kind, de hipste buggy en maxicosi? Zijn we wel op de hoogte van de laatste do's en don'ts ten opzichte van ouderschap en kinderen?

Door bezig te zijn met de 'uiterlijke' zaken rondom het ouderschap kunnen we gemakkelijk vergeten waar het werkelijk om draait, namelijk het met hart en ziel begeleiden van onze kinderen op hun weg naar de volwassenheid.

Natuurlijk kan ons kind intussen in de hippe buggy liggen en de hipste kleertjes aanhebben, zolang we als ouders ons maar realiseren dat het daar niet alleen om draait. We zijn geen slechte ouders als we niet aan deze trend meedoen, maar ook geen betere ouders als ons kind volgens de laatste mode gekleed rondgedragen wordt. Het gaat om de liefde en echte aandacht die we aan onze kinderen kunnen geven.

☞ Ik ben van mening dat de opvoeding van kinderen door de laatste eeuwen heen vooral gericht geweest is op het zich aanpassen aan volwassenen en 'normaal' doen.

Opvoeden versus coachen

Eigenlijk is 'opvoeden' geen goedgekozen woord meer voor de taak waarvoor we als ouders staan. Dit woord hoort nog bij de periode waarin de moeder voornamelijk voor de kinderen zorgde. In de moderne tijd is opvoeden niet meer voldoende. Het gaat niet alleen meer om toestaan of verbieden, maar om de ouders als coach. Vaak werken er

meerdere coaches met het kind, omdat we meestal niet meer de enigen zijn die zorgen voor ons kind. Vaak delen we de zorg met de vader, oma en opa, een oppasmoeder of de crèche. Al deze personen oefenen hun invloed uit op onze kinderen. Als we kijken naar de coach van een voetbalteam dan vallen een paar zaken op die ook belangrijk zijn voor het coachen van kinderen.

➤ Een coach moedigt aan en gaat uit van de kracht en het talent van zijn speler. Een coach werkt samen met de speler en haalt het beste uit zijn speler. Een coach inspireert zijn speler om zijn talent te laten zien en ontwikkelen.

Vertalen we dit naar het coachen van je kind, dan gaan we als ouders uit van de *eigen kracht* en het *talent* van onze kinderen. Als coachende ouders *werken we samen* met ons kind om het *beste* naar voren te halen, *inspireren* we het kind om zijn *unieke talenten* te laten zien en te *ontwikkelen*.

De intentie van dit boek is een handreiking te geven aan die ouders die bewust en met hart en ziel hun kinderen willen coachen. Dit is zeker geen gemakkelijke taak! Laat dit boek een overweging zijn, een mogelijkheid en een leidraad, maar blijf vooral relativeren. Bedenk dat we uit geen enkel boek kunnen leren om goede ouders te zijn.

Mijn persoonlijke verhaal...

Dit boek is niet zomaar ontstaan. Om te begrijpen waarom ik dit boek zo graag wil schrijven vertel ik iets meer over mijn achtergrond.

Als kind beschikte ik over een bijzondere spiritualiteit en voelde ik mij met alles en iedereen verbonden. Pas op latere leeftijd kreeg ik door dat niet iedereen kon communiceren met overledenen of dieren en dingen kon voorvoelen die niemand anders wist.

Mijn hele leven heb ik me anders gevoeld dan anderen. Door mijn spiritualiteit wist en kon ik dingen doen die anderen niet konden en dat was vaak lastig. Het heeft veel tijd en energie gekost om me aan te passen en te doen wat mensen om me heen van mij verwachtten. Dit was vooral gericht op het thema 'doe-maar-normaal'. Pas rond mijn veertigste levensjaar besloot ik om vanuit mijn diepste verlangen, wat ik mijn 'ziel' noem, te gaan leven. Het is een van mijn diepste verlangens dit boek te mogen schrijven, waarin ik al mijn kennis en ervaring beschikbaar wil stellen aan ouders.

Tussen mijn eenentwintigste en achtendertigste levensjaar heb ik drie prachtige kinderen op de wereld mogen zetten. Van deze drie kinderen heb ik enorm veel geleerd, vooral ook omdat hun leeftijden ver uit elkaar lagen en ieder kind zijn eigen verhaal meebracht. Mijn fascinatie voor kinderen en coachen zit diep. Niet alleen vanuit mijn persoonlijke ervaring als moeder, maar zeker ook professioneel. Gedurende mijn leven heb ik veel ervaring opgedaan in het werken met kinderen vanuit verschillende invalshoeken.

Op dit moment ben ik werkzaam als gezins- en kindercoach. Mijn specialisaties liggen op het gebied van nieuwtijdskinderen en paranormale kinderen, speltherapie en het coachen van ouders en kinderen. Het is mijn diepste verlangen om kinderen en ouders elkaar beter te laten begrijpen.

Laten we onze kinderen behandelen zoals we zelf behandeld zouden willen worden. Laten we hun die liefde en coaching geven die we wellicht zelf als kind hadden willen ontvangen. Je zult verbaasd staan van de resultaten die we dan als ouders bereiken!

 Dit boek wil je inspireren om het opvoeden anders te gaan zien, met meer bezieling en vol liefde en kracht.

Korte inhoud van het boek

In *hoofdstuk 1* wordt duidelijk wat bezield ouderschap betekent en hoe we dit op een praktische wijze invulling kunnen geven.

De totale rijping van kind tot volwassene ontwikkelt zich op verschillende niveaus. We weten inmiddels dat deze niveaus in iedere leeftijdsfase een ander accent hebben. Voor ons als ouders is dit waardevolle informatie die ons helpt onze kinderen beter te begrijpen en te leren kennen. Deze ontwikkeling kunnen we uitdrukken in vijf niveaus.

Het eerste niveau betreft alle fysieke ontwikkelingen zoals leren eten, zindelijk worden en lopen. Het tweede gaat over geestelijke ontwikkelingen: wat kan ons kind begrijpen qua taal, wereldbeschouwing en omgeving? Het derde niveau is de ontwikkeling op sociaal niveau, de interactie van de ziel met zijn omgeving: wanneer kan een kind delen of samenwerken en hoe herkennen wij dit? Het vierde niveau betreft het energetische ontwikkelingsniveau en de ontwikkeling van de chakra's.

Chakra's zijn kleine energiecentrales(zenuwbundels), die zich in cycli van twintig jaar ontwikkelen. Zij geven de

energie aan de ontwikkeling en samenwerking van lichaam en ziel. Het vijfde niveau betreft de ontwikkeling en rijping van de ziel, van de ongevormde, onschuldige, pasgeboren fase tot de gerijpte en bewuste ziel, die in staat is zelf vorm te geven aan een bezielde leven.

Je zou ook kunnen zeggen dat het onbewuste kind bewust wordt van zichzelf en zich steeds meer gaat manifesteren in de wereld. Hoofdstuk 1 behandelt tevens een aantal uitgangspunten dat we als ouders in acht kunnen nemen om van opvoeder een bezielde ouder te worden.

➤ Als een baby geboren wordt, leert hij eerst zijn lichaam fysiek kennen en beheersen. Daarna begint hij de omgeving waar te nemen, te begrijpen en zich te uiten. Vervolgens gaat hij relaties aan met mensen en ontstaan vriendschappen. De volgende stap is om talenten te ontdekken en zich te manifesteren in de wereld, waarbij hij als laatste de zin van het leven en de opdracht van de ziel ontdekt.

Hoofdstuk 2 gaat vooral over de beginfase van de ziel, het indalen tijdens de zwangerschap en het proces van bevalling en geboorte. In dit hoofdstuk worden ook de twaalf primaire levenslessen van de ziel kort behandeld. Uiteraard wordt hierbij de ontwikkeling op alle vijf ontwikkelingsniveaus gevolgd. Vervolgens wordt aangegeven hoe we als ouders het beste met deze ontwikkelingsfase kunnen omgaan. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een verhaal uit de praktijk.

Hoofdstuk 3 behandelt de periode van de geboorte tot het tweede jaar. In deze periode ontwikkelt het kind zich

vooral op fysiek niveau, waarbij hij steeds mobieler wordt. Het vormt een emotionele identiteit waarin het voor het eerst beperkingen en mogelijkheden ervaart. Andere onderwerpen zijn het temperament en de hechting. Een inspirerend praktijkverhaal sluit dit hoofdstuk af.

Hoofdstuk 4, 5 en 6 behandelen de eerste jaren van peuter en kleuter en de periode van het schoolgaande kind tijdens het basisonderwijs. In de periode van twee tot twaalf jaar wordt het ego gevormd. Ook socialisatie en het ontdekken van eigen talenten staan in deze periode centraal. Speciale aandacht is er voor bezielde ouderschap in woord en gebaar, zintuiglijk leren en chakraontwikkeling. De hoofdstukken worden afgesloten met een ervaringsverhaal van ouders uit deze leeftijdsgroepen.

Hoofdstuk 7 besteedt aandacht aan specifieke kinderen met een speciale gebruiksaanwijzing, zoals kinderen met autisme en ADHD.

Ook is er aandacht voor hoogsensitieve en paranormale kinderen. In deze eeuw worden relatief veel kinderen geboren met een nieuw type energie. Zij hebben nog meer moeite om zich aan te passen aan de bestaande structuur en oude gewoonten van onderwijs en opvoeding dan de 'normale' kinderen. Voor ouders vormt dit dan ook een extra uitdaging, waarvoor nog meer bezieling gevraagd wordt. Hoe ernstiger de aangeboren handicap of ziekte van het kind (ofwel de ziel) is, hoe meer bezieling en inspiratie er van de ouders wordt gevraagd. Veel ouders van gehandicapte of ernstig zieke kinderen ervaren dit niet als een last, maar juist als een geschenk. Als ouders kunnen we van deze bijzondere kinderen veel leren.

De rode draad door dit gehele boek is het inzicht dat coachen van kinderen een menselijke taak is die we als ouders bezielde kunnen uitvoeren. Er bestaan geen perfecte ouders, dus we zullen menige uitglijder maken! Als we echter bezielde en geïnspireerd onze kinderen door het leven naar de volwassenheid coachen, zijn we succesvolle ouders.

Een gelukkig kind is een vreugdevol en creatief kind, dat iedere dag weer zin heeft om iets te maken van het leven. We kunnen dit vreugdevolle kind niet behoeden voor verdriet, pijn of tegenslag. Als we zelf geleerd hebben om hiermee om te gaan, dan zullen we een levend voorbeeld voor ons kind zijn. Het zal zich hierdoor veilig en gekoesterd voelen. Liefde en genegenheid zijn de voorwaarden voor coachen vanuit bezielde ouderschap.



We kunnen dit het beste afmeten aan het enthousiasme van onze kinderen. Zij laten ons zien of we het goed doen door hun vreugde en enthousiasme voor het leven.

Dit betekent ook dat we afstand moeten nemen van de 'oude' autoritaire manier van opvoeden, waarin we alleen gehoorzaamheid eisen. Als ouders hoeven we onze eigen gevoelens niet te onderdrukken. Dit kunnen we dan ook niet van onze kinderen verlangen. We proberen ons kind zodanig te coachen dat het een eigen en uniek leven leidt.

De basis van onze opvoeding is liefde, leiderschap en ervaring. Dan pas zullen we de betekenis van de woorden van de Profeet begrijpen. Onze kinderen zijn het verlangen naar het leven zelf...

Ze komen door ons en bij ons om te leren en ervaren, maar ze zijn niet van ons! Dit is de werkelijke bedoeling

van bezield ouderschap: genieten van de kleuren van alle ontwikkelingsfasen en ervaren hoe onze ziel en de ziel van ons kind samen zingen in perfecte harmonie...

Het belangrijkste is en blijft:
geniet van het ouderschap!

Waar in dit boek 'hij' wordt gebruikt, dient 'hij of zij' te worden gelezen.