



Kun je de Ouder - Kind dynamiek doorbreken? Ja dat kan!

Niet door minder te voelen, maar door anders te dragen. Je hoeft je zorgen niet weg te duwen. Je hoeft niet relaxter te worden. Je hoeft je emoties niet te negeren.

Juist niet!

Je mag blijven voelen. Graag zelfs. Voelen is luisteren naar wat je lichaam jou vertelt. Maar je mag ook leren hoe je jezelf draagt, zodat je kind (of de ander) niet hoeft te compenseren.

Met onderstaande 6 stappen heb je een aantal praktische stappen waarmee jij je eigen doorbraak kunt creëren:

Stap 1: Herken je triggers

Vraag jezelf:

- Wanneer maak ik me te veel zorgen?
- Welke situaties activeren mijn innerlijke alarm?
- Is dit zorg van nú, of van toen?
-

Stap 2: Houd je eigen emoties bij je

Spreek intern:

“Dit is mijn spanning. Ik kan dit dragen.”

Zelfs dat kleine zinnetje kan systemisch al een wereld van verschil maken.

Stap 3: Adem vóór je reageert

Letterlijk.

Een kind voelt jouw adem sneller dan jouw woorden.



Stap 4: Verplaats de verantwoordelijkheid terug naar de juiste plek

Zeg bijvoorbeeld:

- "Jij mag kind zijn, ik zorg voor mijn eigen gevoelens."
- "Ik geloof dat jij dit kunt."
- "Dit is van mij, en ik regel dit."

Je hoeft dit niet hardop tegen je kind te zeggen.

Je zegt het tegen het systeem.

Stap 5: Zoek je eigen draagkracht

Dat kan via:

- Lichaamsgericht systemische begeleiding
- Een persoonlijke familieopstelling
- Innerlijk Kind werk
- Steunfiguren in je volwassen leven
- Schrijven (bijv. "Welke zorg wil eigenlijk gehoord worden?")
-

Stap 6: Laat de ander zijn eigen pad lopen

Je kind leert lopen door soms te vallen.

Je puber wordt volwassen door fouten te maken.

Je partner groeit door zijn eigen emoties te doorleven.

Zorg hoeft niet te verdwijnen.

Maar ze moet op de juiste plek terugvallen.