

In slechts 15 stappen meer energie krijgen door intuïtief opvoeden.

Joke Transaux



WWW.COACHHOEVE.BE



Joke Transaux

COACHHOEVE

WE ZIJN MEER DAN ENKEL MAMA'S.

LIFT YOUR ENERGY UP!

We zijn meer dan enkel mama

We zijn allen vrouwen met talenten en een van onze grootste talenten is zorgen, vooral voor onze kinderen. Helaas vergeten we hierdoor soms onszelf, niet omdat we ons daar niet bewust van zijn maar omdat we soms middenin de rat race zitten en er geen tijd of ruimte meer overblijft. We verliezen soms de voeling met onszelf en waar we energie van krijgen. De dagen gaan snel voorbij. Opstaan, kinderen aankleden, boterhammen smeren, de auto in en de baan op. Soms file en ergernissen onderweg naar het werk, en ook daar moeten we weer onder druk presteren.

Vermoeiend, niet?

Ik zat in de dezelfde situatie tot ik op een gegeven moment niet meer wist hoe ik nu precies op mijn werk toegekomen was. De dagen gingen sneller dan mijn benen konden lopen. Er was zelfs een moment dat ik mijn koffietas in de ijskast plaatste ipv onder de Senseo. Ik kon niet meer, en helaas reflecteerde dit zich ook binnen mijn gezin. Mijn zoon liep als een wilde doorheen het huis. Een ongeleid projectiel zou mijn vriend zeggen. 😊

Tot ik mezelf de vraag stelde waarom ik zo bleef doorgaan. Waarom blijf ik me meten met de soms belachelijke normen van de maatschappij met als gevolg dat ik mezelf wegcijfer?

Ondertussen zie ik veel mama's op de Coachhoeve met dezelfde thema's. Daarbij hoor ik telkens de vraag:

“Hoe kan ik mijn kinderen met hooggevoeligheid of adhd beter ondersteunen in de opvoeding zodat zij rust vinden en ik als ouder zelf beter in mijn kracht kan blijven staan?”

Daarbij viel mij op dat bijna alle mama's ergens de antwoorden hierop wisten, maar dat ze alweer omwille van de drukte of door de vele emoties niet meer bij hun unieke antwoorden konden komen.

Zo heb ik als *ervaringsdeskundige* mijn kennis & ervaring gebundeld en ben ik beginnen schrijven op een zo eenvoudige mogelijke manier die voor iedereen begrijpbaar is en *direct integreerbaar* is in het gezin.

Onze *intuïtie* weet vaak de antwoorden wel maar ziet simpelweg het bos door de bomen niet meer! Door deze *eenvoudige* 15 stappen te integreren komt er snel weer *klarheid*.

COACHHOEVE





Joke Transaux

COACHHOEVE

IN SLECHTS 15 STAPPEN MEER ENERGIE
KRIJGEN DOOR INTUÏTIEF OPVOEDEN.

1 ADEM RUIMTE.

Je staat in de keuken en je kind komt bij jou met een vervelende situatie. In plaats van meteen te reageren of in de aanval te gaan, neem je heel even de tijd om na te denken wat je juist gaat zeggen.

Zo creëer je de tijd en de ruimte om na te denken wat je wil bereiken i.p.v. meteen en misschien wel verkeerdelijk te reageren.

2 NIET OORDELEN.

Weet dat een probleem van het kind een totaal andere impact heeft op het kind zelf, dan dat datzelfde probleem een impact op een volwassene heeft. Iets wat door volwassenen ervaren wordt als iets banaals, kan voor jouw kind overkomen als iets heel dramatisch in zijn of haar wereld.

bv. Jouw kind valt op het gras... Een snelle reactie als ouder kan zijn: 'zoiets doet toch geen pijn zeg!' Maar wat voor jouw kind aanvoelt als waarheid (hij/zij voelt wel degelijk pijn) wordt aanzien door jou als leugen. Mogelijk krijgt het kind zijn vertrouwen daardoor een duw.

3 KIJK VERDER DAN DE OORZAAK.

Twee kinderen maken ruzie. Het ene kind stelt een grens terwijl het andere kind die grens niet respecteert. Het kind dat de grens stelde, reageert hierop met een duw. Dit wordt opgemerkt door de ouders en straffen het kind dat de duw gaf, terwijl de ouders niet gezien hadden dat het kind in eerste instantie een 'grens' gesteld had. Niet enkel de laatste actie telt in dit verhaal! Zorg dat jouw kind niet afleert om een grens te stellen! En zorg er als ouder voor dat - wanneer er iets gebeurt - je de kern van de oorzaak kent en niet enkel het gevolg.





4 HOU DE COMMUNICATIE EENVOUDIG, GEBUIK NIET TE VEEL WOORDEN.

Maak het geheel of hetgeen gebeurd is niet groter dan wat noodzakelijk is. Te veel info zorgt ervoor dat de kern verloren geraakt in wat er zich nou net afgespeeld heeft.

5 AANGEVEN HOE JE JEZELF VOELT.

Ik ben moe, heb hoofdpijn, ik voel me verdrietig... Wanneer je dit duidelijk meldt, dan kan jouw kind plaatsnemen wat het aanvoelt. Kinderen voelen van nature de stemming van hun ouders aan. Wees eerlijk over hoe je jou voelt, anders ontstaat er verwarring bij het kind. Jouw kind zou anders de gewoonte krijgen om voor jou te zorgen, en zo pleasegedrag gaan ontwikkelen.

6 LAAT JOUW KIND ZICH IN DE PLAATS STELLEN VAN DE ANDER.

Wanneer je kind iets doet wat niet door de beugel kan, vraag dan aan het kind of hij/zij het leuk zou vinden mocht iemand anders dit bij hem/haar doen. Of wanneer jouw kind zegt dat iemand pakweg een 'dommerik' is, of hij/zij het leuk zou vinden wanneer dit tegen hem/haar gezegd wordt?

7 LAAT IN JOUW HART KIJKEN.

Door open te zijn over hoe jij jou voelt en wat er leeft in jou, kan je bepaalde situaties in de toekomst gaan elimineren. Het simpelweg benoemen van emoties helpt om je rustiger te voelen en dit geef je door aan de kinderen. Ook zal door het benoemen van emoties de prefrontale cortex activeren (het deel van de hersenen waar het 'denken' plaatsvindt). Dit is een oefening waar je vandaag reeds mee kan starten. Oefenen is een leerproces, verwacht absoluut geen perfectie van in het begin!

8 DE HEILIGE 5 MINUUTJES!

Na een drukke en vermoeiende werkdag ga je sneller in de reactiemodus zitten. Om dit te voorkomen kan je, voor je je kind afhaalt van school of wat dan ook, eerst een kort moment voor jezelf nemen. Zo vermijd je een gestresseerde reactie wanneer er zich iets voorgedaan zou hebben waarvan je eigenlijk het fijne nog niet weet.

"we kunnen niet van alle kinderen dezelfde sterren maken, maar we kunnen ze wel allemaal laten schijnen!"
omdenken

9 LAAT EMOTIES BIJ JOUW KIND TOE!

Ieder kind, en eigenlijk ook alle volwassenen, zouden alle emoties die ze voelen moeten kunnen uiten. Soms kan zo iets niet meteen, zoals bv. een kind dat thuiskomt met boosheid. Als ouder weet je uiteraard in eerste instantie niet waarom. Als je de kans creëert om die boosheid eerst te uiten, dan zal er minder snel een conflict ontstaan. Ga gerust samen op zoek naar manieren om al die emoties te uiten.

10 LEER HET TALENT VAN JOUW KIND KENNEN.

Iedereen heeft meer dan 15 talenten! Soms is het talent dat jij hebt het tegenovergestelde van hoe je kind zich gedraagt. Talent 'mooimaker' tegenover een 'creatieve sloddervos' bijvoorbeeld. Het is belangrijk voor kinderen om te weten dat wanneer ze niet alle talenten bezitten om probleemloos het onderwijs te doorspartelen, dat ze daarom niet minder waard zijn dan de kinderen die zulke talenten wel hebben. Elk kind heeft zijn eigen unieke mengeling van talenten!

11 EEN KIND IS UNIEK.

Jouw kind is een eigen persoon met een eigen karakter, eigen normen en waarden en eigen verantwoordelijkheden over hun acties. Je kan een kind een basis meegeven die jij als ouder belangrijk vindt om zo een goede fundering te hebben voor hun eigen leven. Maar vergeet niet dat een kind geen miniversie is van de ouder!



12 HELIKOPTERVIEW.

Bekijk de situatie als toeschouwer i.p.v. als lid van het gezin.

Zo kan je als toeschouwer gaan observeren in plaats van te reageren.

Gepast reageren kan aansluitend daarop gebeuren.



In het hart van elke moeilijkheid ligt een kans.

13 STEL GRENZEN.

Kinderen hebben dat nodig, zelfs al worden ze boos. Grenzen bieden veiligheid. Zo leren ze ook hun eigen grenzen aan te geven wat hen helpt om zichzelf niet weg te cijferen voor anderen.

14 SCHOOLDAG = WERKDAG.

Een schooldag is voor een kind even lastig als een drukke werkdag voor een volwassene. Geef het kind ruimte om even thuis te komen en de schooldag af te sluiten. Zo kan er een voorzichtige omschakeling komen tussen de regels en afspraken op school en de regels en afspraken thuis.

15 MEER DAN EEN MAMA!

Vergeet niet af en toe ruimte te maken voor jezelf. Doe iets wat je leuk vindt, iets waarvan jouw hart gaat oplichten. Zo krijg je meer energie! Nadien gaat opvoeden gemakkelijker en loop je minder snel tegen je eigen grenzen en patronen aan.



Het idee is niet om
voor altijd te leven,
maar om iets te
creëren dat doorleeft.

—
ANDY WARHOL



Mama zijn is... het af en toe
niet meer weten. Maar toch
dapper doorgaan.



Wie ben ik?

Mijn naam is Joke. Ikzelf heb ADHD, HSP, dyslexie en dyscalculie. Hierdoor stond ik vroeger vaak aan de zijlijn in mijn jeugd, zowel op school als in de jeugdbeweging. Ik was pas 38 jaar toen ik gediagnosticeerd werd met ADHD. Eindelijk wist ik wat er 'scheelde'! Als ik nu terug kijk kan ik het alleen maar jammer vinden dat de diagnose zo laat gekomen is. Dat label van ADHD zou eerder in mijn leven voor de nodige rust en herkenning gezorgd hebben. Daarvoor voelde ik mij eigenlijk altijd een vreemde eend in de bijt. ***Bij meisjes is ADHD alsook veel minder bekend dan bij jongens.***

Alles ging moeilijk en ik had eigenlijk geen gelijkgestemden om mee te communiceren. Ik dacht na over zaken waar niemand over nadacht waardoor ik in de klas ook al niet mee was. Wel wist ik alles over het menselijke brein, al had ik daar geen deftige boeken over gelezen. Het leek precies alsof bepaalde zaken standaard in mijn brein waren ingebouwd zodat ik dingen begreep waar anderen totaal (nog) geen zicht op hadden.

Helaas moest ik eerst mijn adolescentie tijd overleven... Na geen al te geslaagde 'schoolcarrière' was de enige optie voor mij een leercontract tussen de paarden. Daar leerde ik eindelijk mijn passie kennen! De paarden! Zo hield ik 12 jaar een privé-stal open waar ik 14 paarden onder mijn toezicht had. Ik gaf lessen, deed de verzorging 24/7, kortom al het nodige!



Door te observeren leerde ik de paarden begrijpen en na enige tijd zag ik hoe de paarden op hun beurt de klanten spiegelden. Daaruit kon ik uiteindelijk opmaken hoe de klanten zich voelden. Ik observeerde uren en uren! Dat deed ik eigenlijk ook al in de klas omdat ik daar nooit mee was. Zo leerde ik uiteindelijk systemen begrijpen. Ik zag hoe patronen steeds terugkwamen en hoe de paarden daarop reageerden. Veelal maakte ik paarden 'zadelmak', wat eigenlijk wil zeggen dat ik paarden alles leerde van a tot z. Hoe moeilijk het soms was of hoe meer karakter de paarden hadden, hoe liever ik het had. Voor mij werkte dit zoals yoga. Ik kan zo met energie spelen en zaken aanvoelen die ik zonder woorden kan communiceren naar de paarden toe.

Vaak zeiden mensen mij dat ik met een paard in de buik geboren ben. Al snel wisten de klanten dat ze de moeilijkste paarden naar mij konden brengen. Paarden en energie blijven ook in de Coachhoeve de fundamenten van wat ik doe.



Joke Transaux

COACHHOEVE

IN SLECHTS 15 STAPPEN MEER ENERGIE
KRIJGEN DOOR INTUÏTIEF OPVOEDEN.

Van daaruit heb ik een traject ontwikkeld met een diepere werking. Ik weet uit onderzoek en ervaring dat een dagdagelijkse 'gewoonte' niet makkelijk en zomaar om te draaien en te veranderen is. Ik help je op weg zodat je alles onder de knie krijgt zonder dat je aan jezelf moet twijfelen. Dit doe ik deels met de paarden, deels met energetisch werk en ook met allerlei gevarieerde werkvormen. Je krijgt tools mee om in te zetten in situaties waarbij je anders even het noorden kwijt bent, en daarbovenop komt er een community waarbij je gesteund zal worden door gelijkgestemden.

Het leven is een bijzondere reis, zeker als je mama bent.
Ik ondersteun je graag in je proces!



"Beweeg mee met ADHD"

Onze kinderen met **ADHD en hooggevoeligheid** ondersteunen in het opgroeien naar een veerkrachtige persoon met eigenwaarde en een volwaardige plek in de samenleving is een hele taak voor jou als mama. De associatie die mensen met ADHD en HSP hebben, gaat nog zo vaak over de beperkingen en het zoeken naar manieren om kinderen toch maar in de maatschappelijke vakjes te doen passen.

Zolang we ons kind, onszelf en onze opvoeding echter blijven afmeten aan gangbare maatschappelijke normen en regels, verliezen we. We verliezen energie, we verliezen verbinding met ons kind en onszelf en we verliezen vooral de waardering voor de schoonheid, de talenten en het potentieel dat in elk kind (met of zonder ADHD) aanwezig zijn.

In dit e-book heb ik jou in 15 stappen belangrijke handvaten gegeven om als mama weer meer te leren **vertrouwen op je intuïtie** bij het opvoeden van kinderen (met ADHD en hooggevoeligheid) en om de behoeften van je kind beter te leren begrijpen.

Hoe meer jij voelt en inziet waar ADHD en hooggevoeligheid echt over gaan en je kan afstemmen op de noden van je kind én van jezelf, hoe **meer rust en energie** je zal ervaren in je rol als mama.

Dan hoeft opvoeden ook niet zwaar of lastig te zijn en geniet heel het gezin mee van jouw persoonlijke groei.

Wil je hier graag nog een stapje verder in gaan en deze aangereikte inzichten en tools op een dieper niveau integreren in je dagelijkse leven?

Dan is het nieuwe online programma 'Beweeg mee met adhd' voor jou!

Het programma biedt jou:



- Concrete inspiratie en tools om op een betere manier om te gaan met de uitdagingen die (een kind met) ADHD of HSP met zich meebrengt
- _Een ander perspectief op ADHD en HSP een beter inzicht in de rol die onze kinderen in de samenleving hebben, vanuit hun unieke talenten en kwaliteiten
- Een manier om ADHD als een uitnodiging te zien, om onze eigen beperkende conditioneringen te doorbreken en anders met onze traumastukken om te gaan
- Nieuwe manieren van kijken naar ons kind en onszelf, zodat er weer ruimte komt voor lichtheid en fun
- Een verdieping van de 15 stappen, zodat je dit alles kan integreren in je dagelijkse leven en je meer innerlijke rust, energie en kracht ervaart in je gezinsleven

Bij elke stap hoort een inspirerende video waarin we dieper ingaan op de aangereikte tools
· Het programma bevat ook video's met experten.

Meer informatie:

www.coachhoeve.be/programma

COACHHOEVE