

## HOE WORDT MIJN KIND MINDER BANG?

Mijn dochter Lisette (4) is vreselijk bang als ik even niet in de buurt ben. Ze kan mij letterlijk niet loslaten en hangt steeds aan mijn rokken. Daardoor kan ik zonder haar nergens meer heen. Het levert op school nu ook een probleem op: elke ochtend is het bal bij het afscheid nemen. Waarom is ze zo bang en hoe komt ze beter in haar vel te zitten?



**KINDERCOACH EUGENIE:** "Via 'reading op afstand' heb ik met Lisette contact gemaakt. Lisette vertelt me dat ze zich niet veilig voelt omdat er thuis nooit rust is. Ze moeten altijd ergens heen of komen ergens vandaan, er moet altijd wat veranderen. Ze weet niet waar ze aan toe is. Daarom houdt ze zich aan haar moeder vast en raakt ze in paniek als ze weggaat. Haar moeder is zo onrustig omdat ze perfectionistisch is en altijd op zoek naar iets beters, iets nieuws. Maar van Lisette hoeft ze het helemaal niets anders of mooier te maken. Lisette zegt eigenlijk dat haar moeder de dingen best wat meer op hun beloop mag laten. Het hoeft niet allemaal perfect."

## WAT DOE JE ERAAN?

"Lisette's angst wordt veroorzaakt door de onrust van haar moeder. Die is behoorlijk onzeker, en om dat maar niet te hoeven voelen, is ze constant op zoek naar verandering en verbetering. Hierdoor ontbreekt thuis een veilige basis en voelt Lisette zich opgejaagd. Daar komt haar angst vandaan. Het is dus zaak dat Lisette's moeder meer zelfvertrouwen krijgt.

Een negatief zelfbeeld kun je vrij eenvoudig veranderen door gedurende twee maanden

elke keer als jij vindt dat je tekortschiet in jezelf een aantal malen te herhalen: "Het is goed wat ik doe." Nog beter is het om dit aan het begin en aan het eind van de dag zo'n tien keer tegen jezelf te zeggen. Succes verzekerd. En het mooie is: wanneer je jezelf als ouder gaat waarderen, hoeft je niet meer zo hard je best te doen om alles steeds beter of mooier te maken. Dan ontstaat rust, niet alleen in jou, ook in je gezin. En door die rust zal Lisette haar angst kwijtraken."

**OPROEP** Heb je ook een opvoedkwestie waarbij je het zesde zintuig van Eugenie kunt gebruiken? Mail naar [kinderbalie@vivamama.nl](mailto:kinderbalie@vivamama.nl). Indien gewenst is publicatie anoniem.