



Mijn kind en ik
Opgroeien in verbinding

Auteur: Els Brakman

Nederlands | Paperback |
Druk: september 2022 | 136 pagina's

INHOUDSOPGAVE

Deel 1. Het kind centraal (14)

Wat is een kind eigenlijk?
Kindbeeld vanuit de geschiedenis
Wat is jouw kindbeeld?
Kindbeeld van dit boek
Elk kind heeft zijn eigen constitutie
Elk kind heeft zijn eigen plek
Elk kind heeft zijn eigen lot
Kinderen zijn je kinderen niet
Opgroeien in verbinding: de theorie (23)

Verbinden is een werkwoord
Gebruiken van hoofd, hart en handen
De vijf gebieden van verbinding maken

Opgroeien in verbinding: de praktijk (30)

Van conceptie tot de geboorte
0-4 jaar
4-8 jaar
8-12 jaar
12-15 jaar
15-18 jaar

Opgroeien in verbinding met specifieke vraagstukken (45)

Appen en social media
Seksualiteit
Pesten en gepest worden
Weerbaarheid
Maatschappelijke vraagstukken
Omgaan met stress
Omgaan met tegenslagen
Omgaan met leven en dood

Zelfvertrouwen opbouwen (55)

Inleiding
Veiligheid, verbondenheid en uitdaging op maat als randvoorwaarden
Hoofd, hart en handen in balans
Een positief, reëel zelfbeeld

Zelfsturing: leer hem omgaan met zijn gevoelens en emoties (57)

Deel 2. Het ouderschap centraal (60)

Niets is vanzelfsprekend
Twee gezinsculturen en hun waarden
Partnerrelatie wordt partner-en-ouder-relatie
Ouderschapsbelofte
De engel uit het conflict
Drie minuten ademruimte
Dilemma's in de opvoeding
Grip op je emoties
Beruchte crisismomenten
Ex-partners? Maar nooit ex-ouders!
Lastig gedrag van ouders 😊
Jij, je ouders en je schoonouders
De waarde van dieren
De waarde van rituelen

Deel 3. Tussen jou en je kind: de praktijk (92)

Veilig hechten
Loslaten en in verbinding blijven
Consequent of congruent?
Huisregels en afspraken
Effectief communiceren
De kracht van gedachten

Deel 4. Tussen jou en je kind: de theorie (106)

Spiegelkind: het principe van PresentChild (kindertolk)
De systemische principes
De systemische wetmatigheden:
Het tweeoudergezin, systemisch gezien
Het eenoudergezin, systemisch gezien
De bewust alleenstaande moeder, systemisch gezien
Het samengestelde gezin, systemisch gezien
Het adoptie- of pleeggezin, systemisch gezien
Opvoedopstelling: het doorbreken van familiepatronen
Als je kind niet luistert, luistert hij dan niet?