

## Het Zonneboek

Beste Ouder(s) en Zonnekinderen,

Voor jullie ligt het Zonneboek. Je krijgt het boek omdat je meedoet als gezin met de Zonzin- Gezinsessies. Je kunt dit niet alleen doen maar juist met elkaar. Je hulp is belangrijk en onmisbaar! We nodigen jullie dan ook uit om dit boek aandachtig door te nemen en de opdrachten en oefeningen vorm te geven "eventueel samen met je partner en je kinderen".

### **Wat kan je ermee en wat betekent dat voor jullie?**

Je krijgt dit Zonneboek om aantekeningen te maken over hoe de dagen met je gezin verlopen. Successen en ook teleurstellingen. Het heeft dus betrekking op jezelf, evt partner en op je kind of kinderen.

Je schrijft de ervaringen van de dag op. Geen uitgebreide verhalen. Een paar kernwoorden zijn genoeg om de betekenis van je ervaringen te omschrijven. Maar het mag ook een tekening zijn of een gedicht. Het is helemaal aan jou.

### **Moed en emoties**

Durf daarom je ervaringen en de daarbij horende emoties te verwoorden en durf het toe te vertrouwen aan het papier. Wat je opschrijft is privé. Dit hoeft je niet te delen met anderen. Het blijft een eigen dagboek en het kan de ruggensteun geven voor de lessen die wij aan je gezin geven. Het gaat er om inzicht te krijgen hoe je de communicatie onderling anders kan gaan uitvoeren.

### **Wat is de bedoeling van het Zonneboek?**

Het Zonneboek hoort bij de cursussen van Stichting het Zonnekind. Het Zonneboek krijg je van ons aangeboden en blijft in je bezit. Het is de bedoeling, dat je er wat mee gaat doen. Dat je iedere dag aantekeningen bijhoudt. Ook is het de bedoeling dat je iedere dag de oefeningen van de Zonzin- gezinsessies lessen met elkaar doorneemt en oefent met elkaar. En als je de tijd neemt om dit toe te passen met elkaar. Dan deel je ook de ervaringen met elkaar. En dat zorgt weer voor een sterke onderlinge band. Test elkaar eens of je in je kracht staat.

### **Gebruikstips voor het Zonneboek**

Voor het invullen van het Zonneboek zijn de volgende vragen van belang.:

- 1 Wat is het thema van de les geweest?
- 2 Wat heb je er van geleerd?
- 3 Wat heb je ervaren?
- 4 Wat zegt je hoofd tegen je?
- 5 Wat zegt je hart tegen je?
- 6 Wat zegt je buik tegen je?

Dit kost enige moeite, maar luister geduldig van binnen naar je zelf.

Je zult merken, dat je leert te luisteren naar je innerlijk gevoel en je innerlijke stem.

Heb vertrouwen in jezelf en handel er dan ook naar.

Leg anders je hand op je hoofd en op je hart en/of buik.

Om hetgeen wat je vindt te kunnen verwoorden staan hieronder een aantal trefwoorden die je hierbij kunnen helpen:

Positieve of fijne momenten:

trots	steun	hulp	voortgang	groei	liefde
verbetering	vreugde	vriendschap	openheid	doorbraak	vertrouwen

inspiratie	keuzes	familie	mogelijkheden	blijheid	zelfcontrole
empathie	inventief	aandacht	doorzetten	onafhankelijkheid	stimulans
besluitvaardig	motiverend	tevreden	standvastig	resultaat	balans
vrolijk					

Negatieve of moeilijke momenten:

frustratie	schuldgevoel	jaloerie	schaamte	bemoeienis	ruzie
strijd	school	twijfel	onrecht	zorgen	keuzes
familie	vriendschap	bureaucratie	stress	machteloos	waardeloos
hulpeloos	hopeloos	kwaadheid	agressief		

### **Als je altijd de dingen hetzelfde doet, zul je ook altijd hetzelfde resultaat krijgen.**

Als je niets anders gaat doen, kun je ook niet verwachten dat er veranderingen gaan plaats vinden.

Probeer het eens: je kunt bijvoorbeeld kiezen om uit een gevoel van hulpeloosheid of machteloosheid te stappen. Het is dan van kardinaal belang dat je gaat handelen. En of je het nu wilt of niet: dit gaat nu eenmaal met vallen en opstaan.

Maar.....als je eenmaal bent blijven staan, dan kan je het ook een tweede keer en als je dit weet, kom je vanzelf op het pad van herhaaldelijk succes. Je wordt dan als vanzelfsprekend trots op jezelf, je partner en op je kind.

Verandering begint bij jezelf. Door jouw voorbeeld gaan je kinderen van zelf met je meedoen.

Leer tijdens de lessen van Kids-do hoe je je kind bij zichzelf kan laten blijven. Dat kun jij ook! Dat kan soms een opgave zijn omdat emoties als boosheid, angst, verdriet, enz. de overhand kunnen krijgen. Je hoeft dit niet te negeren maar je kan je op de volgende manier iets ervan losmaken:

- Ga rechtop zitten of staan en zorg dat je gewicht goed verdeeld is onder je voeten of billen.
- Kantel je bekken iets achterover zodat je houding helemaal goed komt en voel je balans zoals bij de Kids-do oefeningen
- Laat je ademhaling dieper en langzamer worden en adem onder in je buik.
- Laat je blik wijder worden. Neem alles waar. En hierbij bedoel ik dat je ook in die ene blik zaken waarneemt die zijdelings van je gebeuren. Je zult merken dat je in die ene blik echt veel kunt waarnemen.
- Neem bij jezelf waar dat de emoties hierdoor minder zwaar aanvoelen. Of zelfs je ruimte geeft afstand te nemen van deze emoties en je weer de mogelijkheid geeft adequaat te reageren op het gedrag van de ander.

Oefen dit bij jezelf telkens als er emoties om voorrang strijden. Je zult merken dat dit echt helpt. Je kunt weer kiezen voor gedrag dat je zelf in de hand hebt. Je kunt inderdaad ook kiezen om je boosheid te kanaliseren als dit de juiste keuze voor jou en je kind is. En je kunt ook voor andere effectieve dingen kiezen. De keuze is aan jou om voor structuur en discipline te kiezen of voor het corrigeren van ademhaling of de houding van je kind, om maar eens iets te noemen!

### **Eerlijkheid en goede intenties**

Van groot belang is dat je volstrekt eerlijk bent naar jezelf en naar de ander. Deze manier van communiceren kan een opening zijn om met elkaar in gesprek te komen en te blijven met een positieve intentie om het fijn met je kind(eren) en evt je partner te hebben. Tenslotte is alles erop gericht om dat te bereiken. Een middel als het Zonneboek kan er voor zorgen dat je elkaar gaat helpen en begrijpen. Daardoor krijg je een hele nieuwe kijk op de ander en wellicht een nieuwe vorm van waardering voor elkaar.

### **Stimulans voor allen**

Help elkaar op een positieve wijze. Geef je kind en evt je partner regelmatig een compliment of een schouderklopje in plaats van constant te waarschuwen en te corrigeren. Door dit te doen zal je ook merken dat je meer keuzes krijgt in het opvoeden van jullie kind en een stimulans krijgt om helemaal voor elkaar te gaan.

### **Het Zonzin-Gezinsboek**

Je kind krijgt ook een rol in het samen delen van de oefeningen. Ze kunnen daarin bijvoorbeeld een mooie tekening maken over wat ze meemaken. En het zelfs toepassen wat ze tijdens de lessen leren. Dat is geen moeten maar een mogen in hun eigen tijd. Als het kind het wil, mag hij of zij het met jullie delen.

### **Nog enkele tips**

Met jou en evt partner als voorbeeld, leert je kind als vanzelf beter om te gaan met deze structuur en discipline. Deze aanpak biedt duidelijke taal hoe dingen te doen. Handel vanuit rust en stilte. Je kind zal er baat bij hebben en jouw gedrag dan ook volgen.

Verander niet je kinderen, maar corrigeer de houding van je kind. Laat ze zijn wie ze zijn. Zeg heel vaak tegen je kind, dat je van hem of haar houdt.

En als ze het goed doen, geef ze een compliment en regelmatig oprechte positieve aandacht "in deze drukke tijden".

### **Jouw Zon**

Als de zon ook schijnt voor jou.

Dan ben je blij en gelukkig.

Als de zon echt jou verwarmt.

Dan voel je blijheid en geluk.

Als de zon je hartje opent.

Dan ben je thuis.

En kan je zeggen.

Ja dat ben ik.