

DE TWEELINGCOACH PRESENTEERT:

ONTSPANNEN EN POSITIEF DE PEUTERPUBERTEIT DOOR

Workshop voor ouders met een tweeling in de peuterpuberteit





SUPER LEUK DAT JULLIE ER ZIJN!

Paulien Perfors

Tweelingcoach | Opvoedcoach | Tweelingmama
06-14585281 | paulien@detweelingcoach.nl





*“Het wordt wel
weer rustiger als ze
naar school gaan.”*

Hi, ik ben Paulien



**Het is een fase.
Het is een fase. Het
is een fase. Het is een
fase. Het is een fase.
Het is een fase. Het is
een fase. Het is een fase.
Het is een fase. Het is een
fase. Het is een fase. Het is
een monster. Het is een fase.
Het is een fase.**



Wat gaan we vandaag doen:

Waarom voeren onze peuters zoveel strijd

Hoe voorkomen we strijd & hoe blijf je zelf kalm

Hoe houd je energie over aan het einde van de dag



Welk gedrag
typeert voor jou de
peuterpuberteit?

Typische peutergedrag

Driftbuien

“Zelluf doen!”

Afpakken

Bijten, slaan,
duwen

Ik ben twee & ik zeg nee (keer twee!)

Strijd om alles

Niet tot rede vatbaar

Zelf bepalen
hoe, wat & waar

Alles hetzelfde

Moodswings

Niet luisteren

willen als broer/zus

Typische peutergedrag

Driftbuien

“Zelluf doen!”

Afpakken

Bijten, slaan,
duwen

Groeiende
authenticiteit

ne (keer twee!)

Strij

tot rede vatbaar


Zelf bepalen
hoe, wat & waar

Alles netzelfde

Moodswings

Niet luisteren

willen als broer/zus



Ze doen dit niet
om jullie bewust
tot last te zijn.

Het is ergens goed voor...

Ontdekken dat je steeds meer zelf kan en daarmee experimenteren.

Grenzen ontdekken – van jezelf & van de ander

Loskomen van moeder én van meerlingbroer/-zus.
= seperatie individuatie

Loskomen van moeder & meerlingbroer/-zus

Seperatie-individuatie

- Fase 1: Loskomen van moeder
 - Meerling samen nog één
 - Wij gevoel
- Fase 2: Loskomen van tweelingbroer/zus
 - Meerling komt los van elkaar
 - Eigen grenzen, eigen behoeftes, eigen wensen
 - Ik gevoel



Loskomen van moeder & tweelingbroer/-zus

Fase 2 seperatie-individuatie

Nog midden in het Wij-gevoel

En ook in de meest “egoïstische” fase

Gewoonweg omdat ze nog niet kunnen:

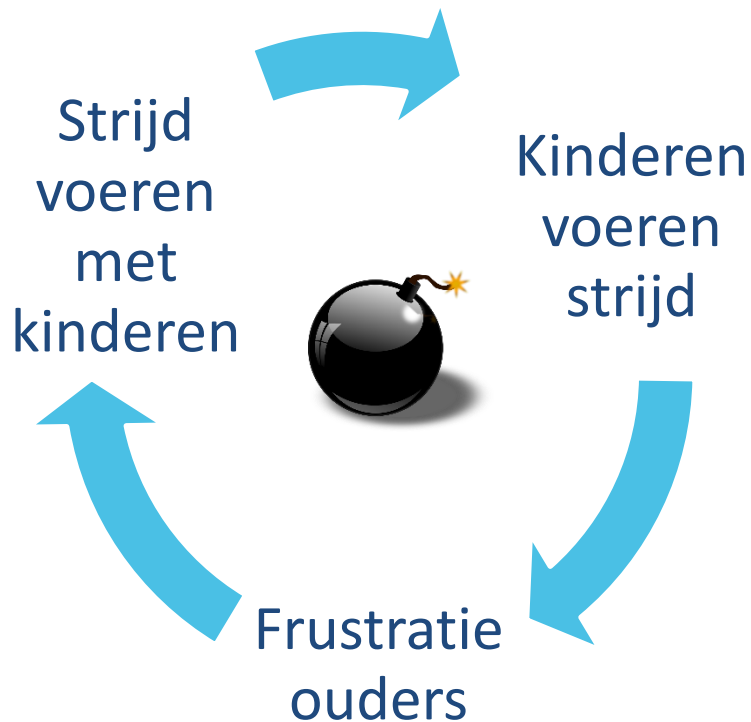
- Delen
- Samen spelen
- “Wat is van mij” en “Wat is van jou”
→ Alles is “*Van mij!*”





Ze doen niet
moeilijk, ze hebben
het moeilijk.

Strijd tijdens de peuterpuberteit



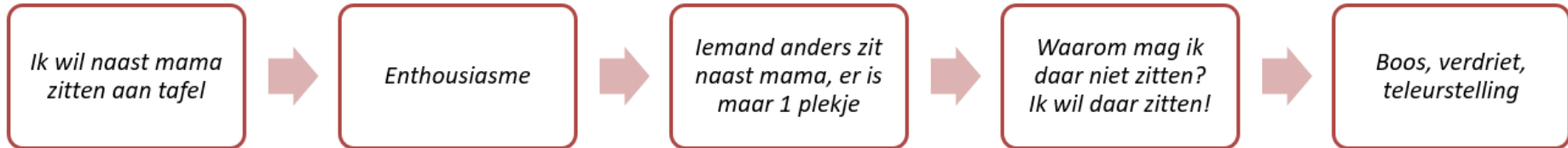
Wanneer iets anders verloopt dan dat jouw peuters van tevoren hadden bedacht, ontstaat er kortsluiting in hun hoofd.

Het ontstaan van strijd



Verwachtingsmanagement

Emotie regulatie



Het ontstaan van strijd



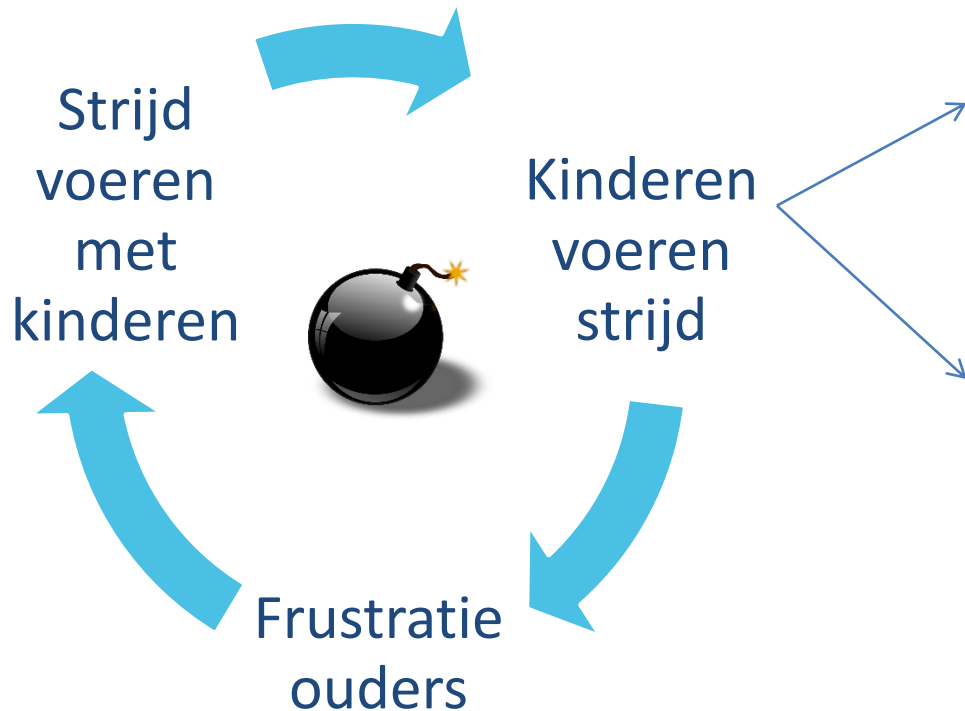
Verwachtingsmanagement

- Vaste structuren/rituelen
- Duidelijke afspraken/grenzen
- De dag van...
- Planbord
- Visueel maken

Emotie regulatie

- Emoties benoemen
- Begrip tonen
- Uitlaatklep bieden

Strijd tijdens de peuterpuberteit



Wanneer iets anders verloopt dan dat jouw peuters van tevoren hadden bedacht, ontstaat er kortsluiting in hun hoofd.

Wanneer zij meer regie willen en wij de regie vasthouden. "ZELLUF DOEN!"

Ik kan het zelf!

Van
Volledige verzorger



Ik kan het zelf!

Van
Volledige verzorger

Naar
Begeleider/Ondersteuner/Motiveerder/Coach



Ik kan het zelf!



Ieder kind volgt zijn of haar eigen tempo en ontwikkeling.

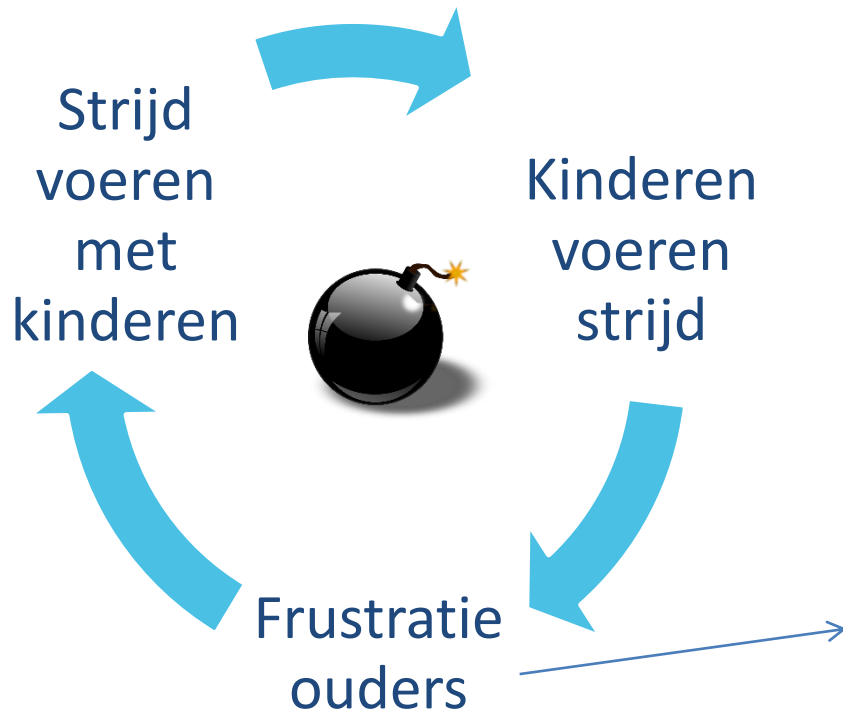
Ga mee in het tempo van elk kind voor zich = **basis voor authentiek opgroeien**



Maar hoe goed je ook je best doet...



Waarom triggert het ons zo?



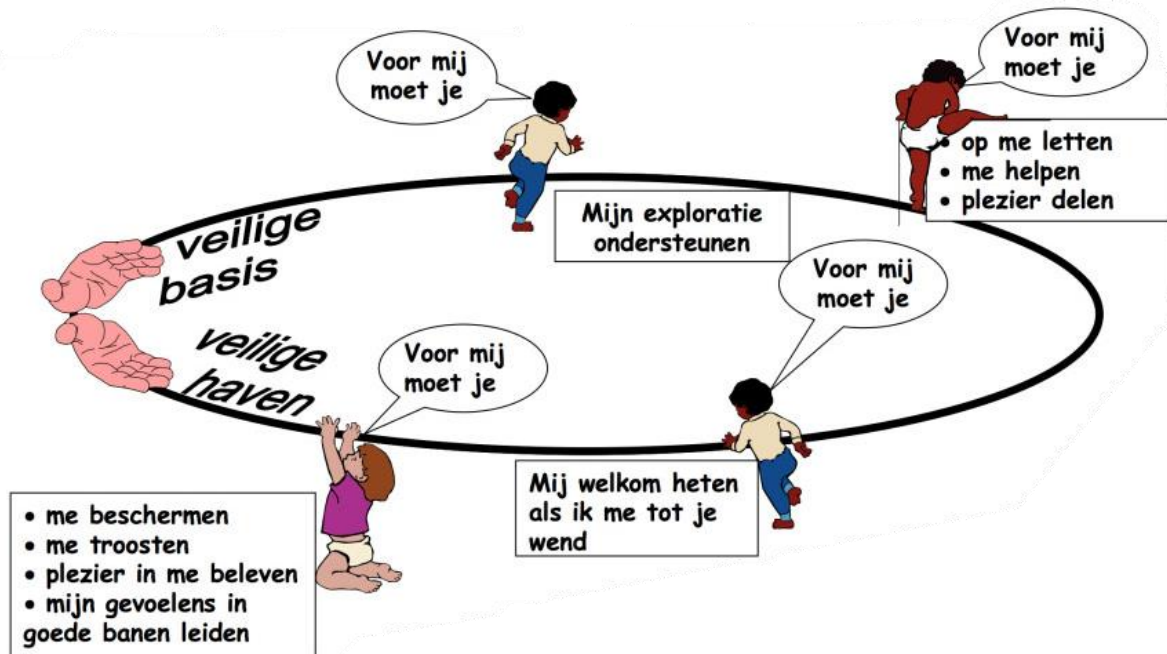
Omdat we zo moe & druk zijn:

- Vele balletjes hoog te houden
- Planning loopt in de soep
- Perfectionisme
- Overprikkeling
- Verwachtingen liggen te hoog
- Eigen trauma



Wat hebben
ze eigenlijk van
ons nodig?

Wat hebben ze van ons nodig?



Hoe zou dit voor je zijn?



Hoe zou dit voor je zijn?

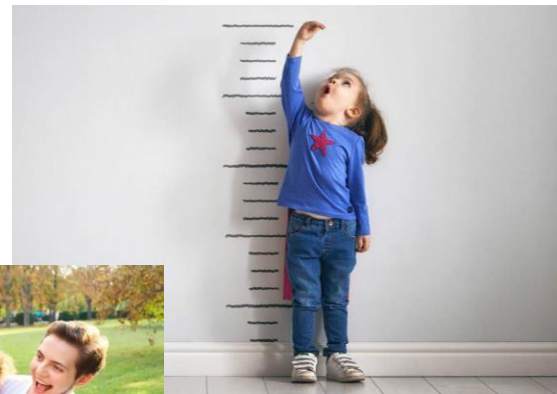
Cirkel van
veiligheid



Kinderen
voeren
strijd

Strijd wordt positief en
opbouwend opgelost

Ontspannen
ouders





Op welke
plek sta jij op
je prio lijstje?

Een ontspannen ouder word je door (1):

Jezelf op nummer 1
zetten.

“Maar dat voelt zo egoïstisch!”



Een ontspannen ouder word je door (1):

Is dat wel zo egoïstisch?

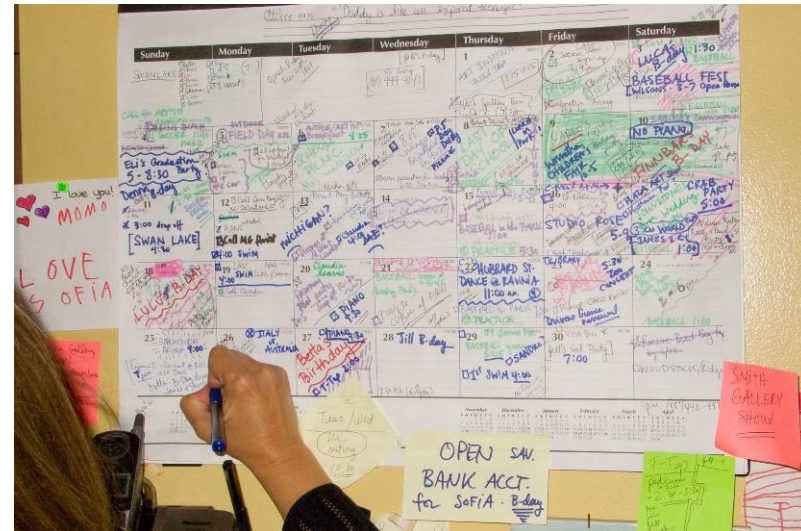
- Bruisen van energie
- Lekker in je vel
- Meer dan genoeg geduld
- Rust, overgave en tijd
- Plezier, genieten en gezelligheid
- Meer focus, minder afgeleid zijn



Een ontspannen ouder word je door (2):

Verwachtingsmanagement richting jezelf.

- Wat heeft écht prio?
- Wat verwacht je van jezelf?
- Wat verwacht je van jouw kinderen als jij thuis bent?
- Wat is realistisch & haalbaar?



Een ontspannen ouder word je door (3):

Je peuters beter leren begrijpen.

(Heb ik nog een leuke cursus voor gemaakt)

Wat zit er achter hun moeilijke gedrag?

Wat hebben ze nu nodig van ons?



Met als resultaat..

De dagen & momenten met kinderen kosten veel minder energie! Waardoor jullie veel meer fijne momenten hebben, samen plezier maken en weten hoe jullie de kinderen kunnen helpen als ze het moeilijk hebben.

Jij hebt meer energie!

Tijd hebben én prioriteit geven aan de dingen waar jij blij van wordt. De beste versie van jezelf, is de beste versie voor iedereen om je heen.



Zijn er vragen?



BEDANKT VOOR JULLIE DEELNAME,
INTERACTIE EN AANDACHT!

Zitten jullie nog met vragen?

Je mag me altijd mailen: paulien@detweelingcoach.nl

