

Een kind heeft het nodig zich veilig en vrij te voelen, zodat het passie kan voelen, creatief kan zijn en kan fantaseren. We doen allemaal ons uiterste best om onze kinderen een goede opvoeding te geven, zodat het fijne mensen worden en ze al die mooie dingen later ook nog voelen en kunnen. Hoezeer we ons best ook doen, elk kind heeft later wel iets op de opvoeding aan te merken of iets als heel heftig ervaren. Eenmaal volwassen kan het zijn dat je je niet vrij voelt. Of dat je niet weet wat je passie is. Iemand anders ziet zichzelf als niet-creatief of heeft moeite met visualiseren of fantaseren.

De DofNA methode kan veel verschil maken. Hieronder meer over hoe het kinderen kan helpen. Kinderen die nu kind zijn, maar ook het kind in jou. Je kunt het dus voor jezelf en voor je kind lezen.

Als je je kind niet begrijpt...

Het kan zijn dat je kind bepaald gedrag vertoont wat voor jou heel moeilijk is om mee om te gaan. Het kan ook zijn dat je niet weet waar bepaald gedrag vandaan komt. Je weet tenslotte niet wat er zich binnenin allemaal afspeelt. Of met welke agenda je kind dit leven leeft.

Kinderen die het moeilijk hebben (gehad)

Kinderen zijn heel sensitief. Ze voelen, zien en weten vaak veel meer dan wij denken. Wij grote mensen denken, zij beleven. Het is voor kinderen dan ook niet altijd makkelijk zich te uiten. Omdat ze ook weten hoe jij reageert op hun gedrag of uitbarstingen.

Sommige kinderen maken te vroeg te veel mee. We weten niet wat ze van de omstandigheden in zich hebben opgenomen. Vaak pikken ze veel meer op dan we denken. Een kind moet er iets mee. Soms wordt het diep weggestopt en lijkt er niets aan de hand te zijn. Soms zijn er hele boze buien, drift, vasthoudendheid aan zekerheden of juist te weinig reactie, bijvoorbeeld niet willen praten over een bepaald onderwerp of persoon.

Een scheiding of op andere manier ontwricht gezin

Een scheiding is voor jou als ouder heel vervelend, maar voor je kind onbegrijpelijk en bijna levensbedreigend. Hun veiligheid valt weg en zal nooit meer in die vorm terugkomen, terwijl dat waarschijnlijk wel de wens en drang van het kind blijft.

Je hebt er alles voor over om je kind zo goed mogelijk op te vangen en door dit soort moeilijke situaties heen te leiden, ervoor te zorgen dat de gebeurtenissen het verdere leven van je kind niet verkeerd beïnvloeden. Dat is een moeilijke klus. In de eerste plaats omdat jij zelf waarschijnlijk nog niet weet waar het allemaal naar toe gaat. Daarbij heb je je handen vol aan je eigen emoties. Het kan heel lastig zijn om enerzijds voldoende tijd voor jezelf te vinden om alles te verwerken en je leven weer op te pakken en anderzijds ervoor te zorgen dat je kind geen last heeft van de situatie verder in zijn/haar leven.

Elk gezin heeft haar eigen moeilijkheden, die ik graag help verhelderen en verlichten.

Mishandeling of verwaarlozing

Zich veilig voelen is het allerbelangrijkste voor een kind. Er mogen zijn, gezien en gehoord worden, lichaamswarmte voelen, aangeraakt worden. Het spreekt voor zich dat in situaties van mishandeling of verwaarlozing ernstige, blijvende, emotionele schade opgelopen wordt. Emoties niet mogen uiten is andere een variant van niet goed omgaan met emoties die later in het leven heel veel problemen veroorzaakt en waarmee veel volwassenen dagelijks worstelen.

Als een kind mishandeling of verwaarlozing al te boven komt, kan het een langdurig en moeizaam proces zijn. Ze dragen veel herinneringen met zich mee, hebben veel pijn te verduren gehad en dragen veel angsten en oude emoties met zich mee. Mogelijk zijn ze het vertrouwen in mensen helemaal kwijt en moeten ze dat opnieuw zien op te bouwen. Op de aspecten vertrouwen vs wantrouwen en liefde vs angst hebben ze hulp nodig. Als angst kan veranderen in (zelf)liefde en wantrouwen in (zelf)vertrouwen, worden er heel belangrijke stappen gezet.

Hooggevoelig

Veel kinderen hebben te maken met hooggevoeligheid. Hooggevoeligheid kan ontstaan door het gevoel van onveiligheid. Als gevolg van het verlies van veiligheid richt het kind de aandacht op de omgeving om eventuele signalen zo snel mogelijk op te vangen. Hierdoor is het niet meer bij zichzelf, maar met de aandacht in de omgeving. Zo verliezen ze steeds verder het contact met zichzelf en wordt nieuwe emotionele ballast opgebouwd.

Erfelijke bagage

DNA is opgebouwd uit ervaringen, we veranderen ons DNA dan ook continu. Via ons DNA geven we ongemerkt erg veel mee aan onze kinderen. We geven niet alleen onze eigen gedragspatronen en ervaringen mee, maar ook alle ervaringen en overlevingspatronen van onze voorouders. Deze zijn latent aanwezig en kunnen in de loop van de tijd activeren. Het probleem is dat we ons identificeren met deze gedragingen, omdat het onbewust verloopt. Op het moment dat je gedrag uit je familie bij je kind herkent en het om 'afbrekend' i.p.v. 'opbouwend/versterkend' gedrag gaat, kun je er iets aan doen.

Kind-Puber-Volwassene

Tijdens de kindertijd kijken kinderen erg goed om zich heen. Ze creëren dan ook identificaties met 'de puber' en 'de volwassene'. Zo kan het kind zich gaan gedragen als een 'puberkind' (extremer dan bij de leeftijd passend grenzen opzoekend en bepalend), maar meer herkenbaar is waarschijnlijk het 'volwassen kind'. Een kind dat zich gedraagt als volwassene: denkendenkendenken.

Deze identificaties doen hun werk ook later: als het kind de puberfase bereikt, treedt automatisch de kindpuber identificatie naar voren, totaal onbewust gaat het kind ervan uit dat een puber zo is als hij in zijn kindertijd heeft gesignaleerd. Idem dito met de kindvolwassene identificatie. Bereikt het kind de volwassen-fase dan gedraagt hij zich als vanzelf als de volwassene zoals hij die als kind heeft geobserveerd.

Het niet blanco starten van de volgende fase levert versnippering in de mens op: er is geen sprake van verbinding. Die verbinding is essentieel als je als volwassene een leven wilt hebben met levensgeluk, vrijheid, creativiteit, grenzen wilt kunnen aangeven en wilt kunnen manifesteren. Het heeft zeker zin om als volwassene of puber de kindidentificaties op te sporen en te ontladen zodat weer verbinding ontstaat.

Geef je kind weer ruimte

We weten niet wat onze kinderen onthouden hebben van situaties. We weten niet voor wat voor ervaringen ze zich hebben afgesloten. We weten niet wat hun DNA voor belading bij hen neerlegt.

Jouw kind gaat op zijn of haar manier om met moeilijke situaties, met onveiligheid, met de emoties van de mensen om hem heen die hij/zij aanvoelt en die niet geuit worden. Probeer mild om te gaan met overlevingsgedrag: dat is de beste manier geweest dat het kind zag om met een bepaalde situatie om te gaan.

Met DofNA sessies kan heel veel bereikt worden. De DofNA methode geeft inzicht, haalt de emotionele belading weg en geeft je kind weer de ruimte om te leven, vrij van ballast.

Via het hoger bewustzijn geeft iemand, ook kinderen, zelf aan waar het probleem ligt, welke angsten, emoties of behoeften aandacht behoeven. Aan de hand van de DofNA sessies help ik je de kern van een probleem of de oorsprong van angsten en andere emoties ontdekken. Door de kern van de onveiligheid op te sporen en de emotionele belading weg te halen, kan het kind beter bij zichzelf blijven en krijgt het haar/zijn zelfvertrouwen terug.



De DofNA methode maakt het leven makkelijker voor kinderen. Doordat de emotionele lading van hun ervaringen kan worden weggehaald, wordt hun leven weer prettiger. Ze kunnen weer meer in hun lijf gaan en minder in hun hoofd. Hoeven niet meer zo scherp en alert te zijn en voor jou te zorgen...

Moet ik mijn kind er wel mee lastig vallen?

Grotere kinderen kunnen (met of zonder een ouder/opvoeder) aanwezig zijn bij de sessie, zodat ze de uitleg zelf horen en de inzichten kunnen opdoen. Ze worden zelfbewuster en leren zichzelf managen. Sessies voor kleinere kinderen vinden plaats in aanwezigheid van een of beide ouders/opvoeders. De sessies kunnen indien nodig plaatsvinden vanaf geboorte.

Praktisch

Kinderen zitten vaak na 1, 2 of 3 sessies al veel beter in hun vel.

Aangezien alles op elkaar inwerkt, kunnen de sessies ook effect hebben op fysieke klachten.

De DofNA sessies kunnen heel goed samen met andere hulpvormen zoals bijvoorbeeld hupto- of fysiotherapie.

Een DofNA basissessie kost €70, DofNA advanced sessies kosten €140. Coaching op basis van €50 per uur. Meer info over DofNA op www.dofna.nl. Helaas worden de sessies voor zover mij bekend nog niet vergoed.

Als de reguliere zorg niet, niet op tijd of niet voldoende helpt: dit werkt.

Het kan heel verhelderend zijn om ook zelf een aantal DofNA en coachingsessies te doen.

