

Nadenken over de relatie met kinderen en jongeren – #Glashelder

Blog: Je hoeft alleen maar te zijn

Pats boem, dat komt binnen.
Een paar woorden, zo eenvoudig en zo waar.
Ze raken me, die woorden.

Met kippenvel en een brok ik mijn keel sta ik daar.
In een concertzaal in Arnhem
en luister naar Diggy Dex die vertelt over zijn nieuwe boek en nieuwe nummers.

Eén daarvan is: Adem in.

"

Adem in
adem uit
je hoeft niet alles maar te weten
alleen te zijn.

"

Dat is het!
Meer is het soms niet.
Meer is vaak helemaal niet nodig.

We willen vaak zoveel.
We willen vaak zoveel zijn.

We willen het beste voor ons zelf en voor ons kind.
We willen er zijn voor de burens, de school, de club, de kerk.
We willen geen fouten maken en anderen er ook voor behoeden.

We willen werken, sporten, chillen, uitgaan en zorgen.
We willen weten wat het beste is,
We willen delen, samen zijn en eropuit.

Maar leg niet te veel druk op je schouders.
Neem niet te veel hooi op je vork.

Maak fouten.
Val een keer hard op de grond.
Zeg eens nee of even helemaal niets.

Pak je rust,
ontspan,
adem in,
adem uit.

Soms
hoef je niet veel,
alleen maar te zijn.

(Goed voor jezelf en daarmee ook voor de ander!)

Wie zijn wij?

Glashelder is een groep ouders uit Bunschoten-Spakenburg die volwassenen wil prikkelen en laten nadenken over hun relatie met kinderen en jongeren. Dat kunnen eigen (klein)kinderen zijn, maar ook buurkinderen, leerlingen, catechisanten, spelers, bezoekers, enz. Het hebben van een goede (emotionele) relatie of verbinding met een kind of een jongere is namelijk de basis voor de gezonde fysieke en emotionele ontwikkeling van het kind.

Hoe praat jij tegen kinderen of jongeren? En vooral (hoe) praat jij MET ze? Over onderwerpen zoals: voor jezelf opkomen, je grenzen aangeven, vriendschappen, onzekerheden, school, werk, sport, roken, seksualiteit, drinken of drugsgebruik? Glashelder hoopt dat volwassenen bewust(er) worden van hun invloed als volwassene op een kind/jongere. We willen je hiertoe aanzetten en inspireren via een maandelijkse blog in de Bunschoter en via Facebook (Glashelder Bunschoten).

Samen voor kinderen en jongeren!

Heb je vragen, loop je ergens tegen aan, wil je sparren of heb je hulp nodig? Spreek dan af met een vriend(in), collega of met iemand bij wie je je op je gemak voelt. Liever hulp van een professional? Neem contact op met De Boei via 033-2992922, info@deboeibunschoten.nl

Wil je meedenken met de oudergroep Glashelder hoe volwassen geïnspireerd kunnen worden om na te denken over hun relatie met kinderen en jongeren? Welkom! Neem hiervoor ook contact op met De Boei.