



VOOR BEWUSTE  
OUDERS EN  
GEVOELIGE  
KINDEREN

*Nieuwetijs*

# OPVOEDKOMPAS

OPVOEDEN IN DE NIEUWE TIJD:  
VAN OVERPRIKKELING NAAR  
HELDERHEID



# E-boek met OpvoedKompas

*Wegwijzer bij Nieuwetijdsopvoeden*

Dit is versie 8.0 2024 van het OpvoedKompas

Dit is een gratis e-boek van Nieuwetijdsopvoeden.  
Fijn als je dit e-boek *niet* doorgeeft, maar anderen de kans geeft de  
meest recente versie van dit e-boek te downloaden via:

<https://nieuwetijdsopvoeden.nl/gratis-advies/>



Dit e-boek mag je kopiëren en distribueren mits het in originele staat blijft,  
en Conchita van Dijk vermeld wordt als auteur. Het mag niet gebruikt worden voor  
commerciële doeleinden of promotionele activiteiten.

# MISSIE



## Het verschil maken voor de kinderen van nú

*'Om je gehoord en gezien te voelen  
en helemaal jezelf te mogen zijn;*

*om in balans te komen,  
tot rust te komen en uit de overprikkeling te blijven;*

*om niet te hoeven denken dat je anders bent,  
iets niet kunt of niet goed genoeg bent;*

*om te weten, te voelen, te zien en te horen,  
dat je bij de generatie van nú behoort;*

*om je veilig en geborgen te weten,  
om je gesteund en ontvangen te voelen,  
om niet te hoeven doen, maar te mogen zijn;*

*Jij bent van harte welkom  
met alles wie jij bent.'*

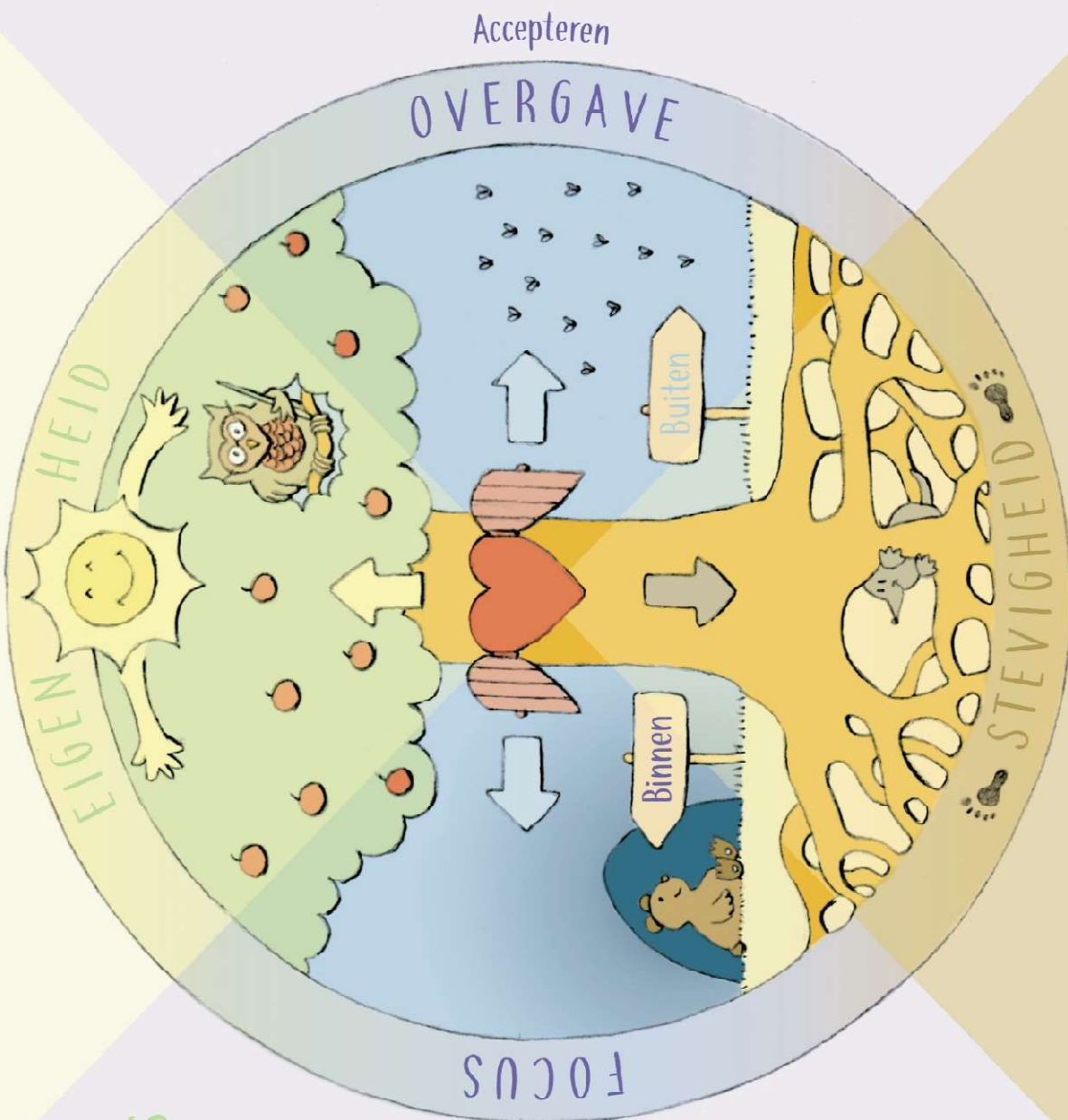
*Conchita van Dijk*

L I E F D E

© Het nieuwe Opvoeden

O V E R V L O E D   A A N   K E N N I S

Afstemmen



OpvoedKompas

E N E R G I E

V E R T R O U W E N

# Nieuwetijdsopvoeden: de uitgangspunten

Nieuwetijdsopvoeden, de naam zegt het al, gaat over het opvoeden van de generatie kinderen van nu. De drukke kinderen, de boze kinderen, de teruggetrokken, weinig weerbare kinderen, de angstige kinderen, de gevoelige en paranormaal begaafde kinderen, de hoogbegaafde kinderen, de beelddenkers en hoogsensitieve kinderen, kortom alle kinderen van nu. Er zijn ongelooflijk veel kinderen die anders aandacht vragen, die wat anders nodig hebben en dat door hun gedrag duidelijk aan ons laten merken.

Jarenlang is de trend in opvoeden geweest om te kijken naar het gedrag van kinderen. Is je kind druk? Is je kind alle dagen druk? Is je kind alle dagen heel druk? Is je kind alle dagen heel druk en hebben andere kinderen er last van? Dan dreigt je kind al snel als anders betiteld te worden en voor je het weet wordt er aangedrongen op een onderzoek. Soms kan een ontwikkelingsstoornis ouders handvatten geven over de benadering en opvoeding van hun kind. Vaak echter mondt zo'n diagnose uit in een verminderd zelfbeeld bij het kind. Doordat zo de nadruk komt te liggen op datgene wat een kind niet kan, voelt het zich kleiner en minder dan een ander. De negatieve impact daarvan op het zelfbeeld van een kind blijft vaak nog jaren actief.

Probleemgedrag bestaat niet, signaalgedrag wel  
Probleemgedrag kun je echter ook zien als een signaal. Een signaal van een kind wat zegt: 'Papa, zie me nou, hoor me nou, voel me nou. Ik wil zo graag gezien worden in wie ik ben.' Of een signaal van een kind wat zegt: 'Mama, ik zie dat jij zoveel boosheid in je hebt, die mag je leren loslaten'. Voor ieder kind zal het signaal weer anders zijn. Daarom heeft het weinig zin om kinderen op hun gedrag aan te spreken. Het gaat er juist om dat je als ouder op gevoelsniveau met je kind mee gaat bewegen en waarde leert hechten aan het gedrag van je kind. Wat wil je kind hiermee zeggen? Wat wil je kind jou hiermee vertellen?

Gedrag is de communicatie van een kind  
Gedrag kun je zien als de manier waarop kinderen met ons communiceren. Kinderen hebben nog niet de verbale vermogens om ons in de fijnste nuances te vertellen wat ze vinden, wat ze voelen, wat ze nodig hebben, wat ze missen, wat ze zien en voelen. Dat doen ze op een onbewuste manier: met hun gedrag. Kinderen

gaan meebewegen met dat wat ze zien en voelen en reageren daar heel puur en direct op. Heb jij een conflict met je familie en vind je het moeilijk om je boosheid uit te spreken en je assertief op te stellen? Dan is de kans groot dat je kind jouw boosheid gaat leven. Je kunt dan bijvoorbeeld te maken krijgen met een boos kind wat niet te stuiten is en steeds maar weer ontploft. Steeds weer ontaardt de boosheid in een driftbui, waarbij de potloden en pennen je om de oren vliegen. De taal die je kind uit, trekt je wenkbrauwen hoog de lucht in en je vraagt je af waar dit allemaal vandaan komt.

In de traditionele manier van opvoeden zou je je kind aanspreken op zijn of haar gedrag. Je gaat het gedrag van je kind corrigeren, bijvoorbeeld door het een time-out in de gang op het strafbankje te geven. Je bespreekt met je kind daarna dat dit gedrag niet acceptabel is en na een verzoening ga je weer verder met elkaar. Maar het onderliggende probleem dat de oorzaak van de boosheid is, wordt dan niet weggenomen en daarmee zou je de plank echt mis kunnen slaan.

#### Het talent dat voelen heet

Je gaat je kind dan namelijk bestraffen op het grootste talent dat je kind heeft: goed kunnen voelen. Je kind is in staat om te voelen wat er bij jou op de achtergrond speelt. Wat er bij jou als ouder diep vanbinnen leeft, is voor een nieuwtijdskind helemaal niet zo diep vanbinnen. Nieuwtijdskinderen hebben het vermogen om goed te kunnen voelen, om helder te kunnen voelen. Zij voelen niet alleen maar wat er met de 'gewone' zintuigen te voelen is, maar zij hebben vaak ook van nature het vermogen om hun heldere vermogens te gebruiken.

Helder voelen wil zeggen dat je niet alleen datgene voelt wat er bij jou met je tastzintuig te voelen is, maar dat je ook aanvoelt wat voor sfeer en energie er in een ruimte hangt. Is er kort daarvoor ruzie in de ruimte geweest en zijn de ruziënde mensen niet meer aanwezig? Dan nog kan een kind voelen dat er geen fijne sfeer in de kamer hangt en wellicht wil het dan zelfs niet in de kamer zijn.

Helder voelen kan ook inhouden dat je kind fysiek kan voelen welke lichamelijke of medische klachten iemand heeft. Kinderen voelen aan dat de juf hoofdpijn heeft en zich niet lekker voelt. En het is dan maar een kleine stap om zorgzaam te worden en voor juf te gaan zorgen.

Soms voelen kinderen ook al aan wat er gaat komen. Ze worden dan bijvoorbeeld onrustig en voelen dat er iets niet in de haak is. Vaak zie je dan dat kinderen buikpijn of hoofdpijn krijgen, doordat ze niet goed met die informatie kunnen omgaan. Niet vreemd is het als je kind en jij pas later doorhebben wat er aan de hand was. Dat weet je

pas als blijkt dat er iets vervelends gebeurd is en dat je kind daardoor van slag was.

Helder voelen kan zich ook uiten in makkelijk meebewegen met een ander kind of een andere volwassene. Je kind voelt dan zo gemakkelijk de energie van anderen aan, dat het zich daar naadloos bij aansluit en bijvoorbeeld mee gaat stromen met de emoties van een ander.

### De valkuilen van helder voelen

Helder voelen is er dus in vele soorten en maten. Soms gaat het gepaard met helder zien en vaak met helder weten. De intuïtieve talenten van kinderen van deze tijd zijn er in een grote verscheidenheid. Als je je als ouder daar niet van bewust bent, dan kun je de signalen die een kind afgeeft makkelijk verwarren met probleemgedrag. Doordat deze talenten zo aan de oppervlakte liggen, vinden kinderen ze heel vanzelfsprekend. Ze hebben er geen idee van dat anderen of volwassenen die talenten niet hebben.

Als de intuïtieve talenten niet herkend worden, dan voelen kinderen zich snel afgewezen. En juist omdat het zo'n goede voelers zijn, voelen zij dat heel persoonlijk en heel direct. Ze voelen zich gekwetst en voelen dat heel direct binnenkomen. Daardoor reageren ze er ook zo heftig op. Het lijntje met hun voelen is zo open, dat het lastig is om zo'n pijn of afwijzing te kunnen ontvangen.

Je kind kan dan op twee manieren reageren: het gaat zichzelf overschreeuwen om de eigen pijn niet meer te hoeven voelen òf het trekt zich terug in zijn eigen 'berenhof' om daar de komende tijd niet meer uit te komen.

In beide gevallen verbreekt het kind eigenlijk de verbinding met zijn eigen kern, zijn eigen flow. Eenvoudigweg omdat dat te pijnlijk en te ingewikkeld is. Te pijnlijk omdat de pijn, de verwarring en de onrust die het met zich meebrengt te groot is. Maar ook te ingewikkeld omdat het zo goed kan voelen en daar dan toch niet meer naar toe wil, omdat het dan juist zo ongemakkelijk vanbinnen gaat voelen. Kans is groot dat je kind emotioneel in een spagaat terechtkomt, waar het zonder hulp niet zo makkelijk weer uitkomt.

### Zijn ADHD en autisme elkaars tegenpolen?

Kinderen die zichzelf niet meer kunnen of willen horen, zullen hun aandacht naar buiten richten. En hoe heftiger of hoe vaker een kind zich afgewezen, gekwetst of niet gezien voelt, hoe meer en hoe vaker het kind de aandacht naar buiten zal richten.

Heeft een kind niet geleerd hoe het de aandacht weer naar binnen kan richten en het contact met de eigen kern weer kan herstellen, dan zal een kind zich steeds meer op de buitenwereld gaan richten

en uiteindelijk het contact met zichzelf verliezen. Wat je dan ziet zijn kinderen die niet meer te stuiten zijn, die maar door en maar door en maar door gaan. Zij voelen de grenzen van hun eigen lichaam niet meer en zij springen met hun aandacht van het een naar het ander. Daarmee ontlopen ze datgene wat te pijnlijk is: voelen wat er vanbinnen gebeurt, voelen wat er werkelijk allemaal vanbinnen te voelen is.

In de klas zijn dit de kinderen die al snel opvallen door hun drukke gedrag. Die moeite hebben zich te concentreren en makkelijk andere kinderen tot last zullen zijn, zonder dat dat hun intentie is. Worden ze hier echter ook in de klas weer op afgewezen, dan wordt het probleem nog een stap groter en ligt een diagnose als ADHD snel op de loer.

In het andere geval zie je dat kinderen stil worden, zich terugtrekken in zichzelf en minder deel gaan nemen aan het sociale leven. Kinderen doen wat van hen gevraagd wordt, passen zich aan de omgeving aan en laten los wat hun eigen wensen of behoeften zijn. Op enig moment weten ze niet meer wat hun eigen voorkeuren zijn en wat zij leuk vinden of willen kiezen.

Het wordt dan makkelijker voor kinderen om maar te volgen wat er komt en wat er van hen gevraagd wordt dan om hun eigen pad uit te stippelen. Hun eigenheid, hun eigen identiteit, raakt zoek en omgaan met de omgeving, de klas, de maatschappij wordt een onzekere en onveilige factor. De eigen binnenwereld dient dan als berengrot waar ze zich het liefst in terug willen trekken voor een uitgebreide winterslaap. Dan zou een diagnose van autisme in beeld kunnen komen.

Bij Nieuwetijdsopvoeden staan ADHD en autisme niet los van elkaar maar ze zijn eigenlijk elkaars tegenpolen. Ze vormen de twee polariteiten waar kinderen in terecht komen wanneer zij de verbinding met zichzelf kwijtraken en uit balans raken. Je kunt je afvragen of er dan werkelijk sprake is van een ontwikkelingsstoornis, van een persoonlijk onvermogen, of van een tijdelijke disbalans.

De rivier kan niet meer stromen

Nieuwetijdsopvoeden gaat er vanuit dat dit gedrag een disbalans is. De flow waarin je kind zich prettig voelt, waarin alles z'n gangetje gaat en alles klopt, die flow is onderbroken. De flow is geblokkeerd, waardoor de energie van je kind geblokkeerd raakt. Er ontstaat een dam in zijn of haar rivier, waardoor er ook emotionele en zelfs lichamelijke klachten kunnen ontstaan.

Door aan te nemen dat dit een (tijdelijke) disbalans is, kun je voor je kind gaan kijken wat jij als ouder hieraan kunt veranderen. Wat kun je veranderen in de manier van kijken naar je kind? In je handelen



naar je kind? Wat kun je veranderen in je manier van opvoeden en je handelen daarin? Als je er vanuit gaat dat je kind in een disbalans zit, zul je jezelf de vraag gaan stellen: Wat is er nodig voor dit kind, op dit moment, zodat het weer in balans kan komen? En dat is een hele andere benadering dan het gedrag van je kind als uitgangspunt nemen en aannemen dat je kind niet anders kan dan wat het met zijn of haar probleemgedrag laat zien.

In de flow, in het diepste wezen van je kind, in de eigen kern, is er alleen maar energie. Er is geen oordeel, er is geen gedrag, er zijn geen patronen en blinde vlekken. In het contact met die diepste kern bestaat er alleen maar liefde. Liefde, compassie en dankbaarheid kunnen vanzelfsprekend gaan stromen als je kind de verbinding maakt, als je kind als het ware jouw stekker weer in het stopcontact steekt. Woorden als stilte, harmonie, balans, evenwicht en liefde passen bij die energie.

Als je kind de flow kwijtraakt, dan stroomt de rivier van energie niet meer. Dan schijnt het zonnetje in het hart van je kind niet meer. Dan straalt het niet meer en glanzen de ogen niet meer. Dan zit het hoofd van je kind weer vol en wordt het druk en onrustig, of juist teruggetrokken en passief. Jij mag als ouder je intuïtie gebruiken als een innerlijke radar om te zien en te voelen waar je kind zit. Is je kind in verbinding of niet? En hoe weet je nou of je kind in verbinding is of niet? Wat verandert er als je kind uit de verbinding gaat? Daarom is het belangrijk om je kind goed in beeld te hebben en te zien horen, voelen en weten wat er in jouw ogen in je kind omgaat. Kijk mee en voel mee en check bij je kind of het klopt wat je ziet.

Voorleven = naleven

De flow verliezen doen we allemaal weleens. Iedereen heeft momenten waarop je even niet meer je natuurlijke, stralende zelf bent. Als je je daar nog niet zo bewust van bent, dan gebeurt het wellicht wat vaker. Dan heb je niet eens zo in de gaten dat het gebeurt en dan ga je ook niet actief op zoek naar manieren om je energie weer te laten stromen. Dan duurt het ook langer voordat je weer in de flow terechtkomt. Hoe meer je je bewust wordt van je eigen energie, hoe actiever je ook kunt worden om je eigen energie weer op gang te brengen. Dan ga je steeds meer beseffen hoe belangrijk het is om in balans te komen en in balans te blijven. Dan kun je steeds beter voor jezelf gaan zorgen om jouw balans op orde te gaan houden en dan kun je ook aan je kind gaan voorleven hoe je dat doet. Want het zou natuurlijk niet fair zijn om van je kind te verwachten dat het leert om in de flow te blijven als je dat zelf nog niet beheerst. Dan zou je je kind overvragen. Je vraagt dan iets van je kind wat je zelf nog niet kunt.

## Al wat er is, is liefde

Hoe zou het zijn als we onze kinderen op die manier gaan benaderen? Als we naar ons kind gaan kijken en gaan beseffen dat al wat er is, liefde is. In de kern, in het wezen van je kind is het verbonden met zijn of haar hart en kan er onbezorgd en onbeperkt liefde stromen. Op ieder moment kun je als ouder meevoelen of je kind nog in de stroom van liefde zit of dat het in het donker terecht is gekomen. Daar waar de stekker niet meer in het stopcontact zit, je kind niet meer in de flow zit en de verbinding met zichzelf is kwijtgeraakt en probleemgedrag laat zien.

Probleemgedrag wil niets anders zeggen dan dat je kind even uit de flow, uit de verbinding is. Hoe fijn is het voor je kind dan, als jij als ouder je kind kan helpen en kan ondersteunen om de verbinding met zichzelf weer te voelen en te maken. Om je kind op zo'n moment niet te veroordelen om bijvoorbeeld het drukke gedrag wat het laat zien. Maar om te beseffen dat je kind die verbinding kwijt is en dat het jouw taak als ouder is om je kind te helpen die verbinding weer te gaan maken.

## Nieuwetijdsopvoeden

Dat is je taak als ouder van een kind van de nieuwe tijd. Het sleuteltje vinden dat leidt naar het hart van je kind. Het sleuteltje dat het hart van je kind kan openen, zodat het kan stralen en helemaal zichzelf kan zijn. En hoe ouder je kind wordt, des te zelfstandiger je kind wordt en dan komt er vanzelf een moment dat je kind het sleuteltje van jou mag aanpakken en zelf de sleutel van zijn of haar hart kan gaan beheren. Heerlijk toch als je samen die sleutel kan vinden. Met het vooruitzicht dat je die sleutel straks stukje bij beetje mag overdragen in het diepste vertrouwen dat je kind het zelf kan.

# Aarden



## ***Stevigheid***

Kinderen willen zich graag gezien en gehoord voelen. Dat hebben ze nodig om helemaal zichzelf te kunnen zijn. Met hun gedrag vertellen ze je wat ze vinden, wat ze voelen en nodig hebben, wat ze lastig vinden, wat ze missen of waar ze behoefte aan hebben.

Voor sommige kinderen duurt het een heel leven lang voordat ze volledig met hun beide voeten op de grond komen te staan. Zelfzeker en met zelfliefde naar zichzelf te kunnen kijken.

Kinderen hebben nog niet de verbale vermogens om ons met woorden te vertellen wat ze nodig hebben. Ze doen dat vaak nog op een onbewuste manier: met hun gedrag.

Ze spiegelen daarmee vaak wat ze intuïtief zien, voelen en weten. Ze bewegen mee met wat ze zien en voelen en reageren daar heel direct en puur op. De kunst van opvoeden is niet het gedrag te willen veranderen, maar te willen ontdekken wat het nou precies is wat zij ons met hun gedrag willen vertellen.

## ***Inspiratievraag***

*Wat gebeurt er met jou wanneer je kind om aandacht vraagt?  
Hoe kun jij in het vertrouwen blijven dat alles geleerd mag worden?*

# Afstemmen



## ***Eigenheid***

Het zonnetje in het hart van ieder mens mag schijnen. Volwassene en kind mogen zijn wie ze zijn. Als ouders kun je je richten op 3 vragen:

- Wie is dit kind?
- Waar wordt dit kind blij van?
- Waar is dit kind goed in?

Met die vragen in je achterhoofd, help je je kind om af te stemmen op wie het werkelijk diep van binnen is. Het hoeft zichzelf niet te vergelijken met anderen en jij hoeft als ouder je kind ook niet te vergelijken met anderen.

Veel belangrijke waarden zijn kun je niet doen, maar alleen ZIJN.

- Gelukkig zijn
- Ontspannen zijn
- Blij zijn
- In verbinding zijn

Opvoedregels hoeven niet voor ieder kind hetzelfde te zijn. Ieder mens heeft zijn eigen lessen te leren. Ieder kind is anders, ieder kind is uniek. Wil jij je kind het gevoel geven dat het gehoord en gezien wordt, dan kan het handig zijn om de opvoedregels aan ieder kind aan te passen. Daarmee doe je recht aan waar dit specifieke kind goed in is en aan wat het nog te leren heeft. Dat ligt voor ieder kind nou eenmaal anders.

## ***Inspiratievraag***

*Waar gaan de ogen van jouw kind(eren) van stralen?*

# Aandacht richten



## ***Aanwezigheid***

Er zijn momenteel veel kinderen waar wat mee aan de hand is. Drukke kinderen, te weinig weerbare kinderen, gevoelige of hoogsensitieve kinderen. Met hun gedrag komen ze in de problemen. Een onderzoek en een diagnose liggen snel op de loer. Maar... we kunnen ons ook eerst inspannen om de disbalans bij een kind te herstellen.

Pas waarna blijkt dat dat niet mogelijk is, kun je na gaan denken of er wellicht wat anders aan de hand is, zoals een ontwikkelingsstoornis.

Kinderen met druk gedrag (ADHD) zijn vaak de verbinding met hun binnenwereld kwijt en richten zich vrijwel alleen op hun buitenwereld. Ze vragen veel van de kinderen om zich heen, al zijn het ook de echte kartrekkers, initiatiefnemers en vaak de leiders.

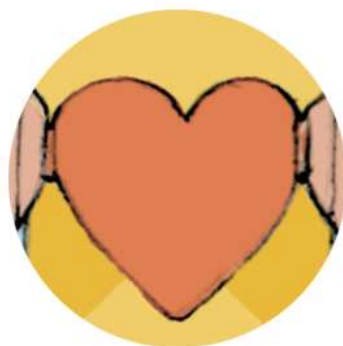
Kinderen met teruggetrokken gedrag (autisme) trekken zich juist veel terug in hun binnenwereld. Zij zoeken veiligheid en subtiliteit en kijken vaak wat meer de kat uit de boom. Niet zelden hebben zij wat moeite om uit hun comfortzone te komen en kiezen zij voor de zekerheid en vertrouwdheid van datgene wat zij al kennen. Het vraagt een subtiele en genuanceerde aanpak om deze kinderen te bereiken. Met hun voelhorens weten, voelen en zien zij vaak meer dan je denkt.

## ***Inspiratievraag***

*Is jouw kind meer een bezige bij en meer naar buiten gericht?  
Of trekt het zich graag terug in zijn/haar berengrot  
en is het meer naar binnen gericht?*

*Niets is goed of fout.  
Optimaal is een gezonde afwisseling tussen beiden.*

# Accepteren



## ***Verbondenheid***

Ik ben wie ik ben, en jij bent wie jij bent en dat is helemaal oké.

In het hart van ieder mens heerst rust, stilte, harmonie, liefde en compassie. Laat je kind probleemgedrag zien, dan kan het de verbinding met zichzelf kwijt zijn. Het gebeurt ons allemaal dat we die verbinding kwijtraken. Als we onze opvoeding zo inrichten dat kinderen gehoord en gezien worden en helemaal zichzelf kunnen zijn, dan leren we kinderen om in de verbinding met zichzelf te zijn. Raken ze die verbinding kwijt en verliezen ze hun balans, dan gaan we hen niet vertellen dat zij een stoornis hebben en dat ze iets niet kunnen. Integendeel. We gaan hen helpen om hun balans te hervinden en weer contact met hun hart te gaan maken. Zo leren ze spelenderwijs om steeds weer opnieuw vanuit hun hart te mogen leven.

## ***Het motto van Nieuwetijdsopvoeden:***

*‘Al wat er is, is liefde  
en de rest is oefenen, oefenen, oefenen’*

# NIEUWETIJDOPVOEDEN



**CONCHITA VAN DIJK**

**085 – 212 91 49**

**INFO@NIEUWETIJDOPVOEDEN.NL**