

De kracht van mooie woorden. Daar draait het om op de Moeder&Dochter-dag van dit jaar. Elisabeth van Seventer, oprichter van het coaching- en trainingsbureau *Jij bent Uniek*, geeft op deze dag een workshop voor de moeders: "Een kind vindt het fijn om telkens weer nieuwe redenen te horen waarom je van hem of haar houdt." Een voorproefje aan de hand van stellingen.



## Eva's Moeder&Dochter-dag: Vind ik leuk!

De kracht van (mooie) woorden



Elisabeth van Seventer

### Stelling 1

**Je kunt een kind niet genoeg complimenten geven.**

"Ja! Als je complimenten niet overdreven, maar 'op maat' zijn. Daarnaast is het belangrijk dat het compliment niet gericht is op resultaat, maar op de persoonlijkheid van het kind. Het is heel belangrijk dat jouw kind zich gezien, gekend en gewaardeerd voelt. Probeer bij het geven van complimenten concreet die drie werkwoorden te gebruiken. Bijvoorbeeld: *Ik zag dat je niet boos werd toen Job je uitlachte toen je viel (zien). Je liet echt zien dat je zelfbeheersing hebt (kennen) en dat vind ik goed van je (waarderen).* Je bevestigt dan jouw kind in zijn persoonlijkheid en doordat je kwaliteiten koppelt aan dagelijkse gebeurtenissen, leert het kind zichzelf steeds beter kennen."

### Stelling 2

**Als je woorden vaak hoort, hebben ze op den duur minder impact.**

"Dat is zo. Maar je kunt het als een uitdaging zien om telkens op

een andere manier iets te zeggen. Wees creatief met woorden! Zelf vind je het ook leuk als je man of je vriend op veel verschillende manieren aan je vertelt dat hij van je houdt. Als mijn man 'Ik hou van je' zegt, laat ik hem dat vaak aanvullen: 'Je houdt van mij, want...' Een kind vindt het ook fijn om elke dag weer nieuwe redenen te horen waarom je van hem of haar houdt."

### Stelling 3

**Je kunt beter helemaal geen compliment geven, dan een compliment dat niet recht uit je hart komt.**

"Kinderen voelen haarfijn aan wanneer je iets wel of niet meent en het is daarom heel belangrijk om authentiek te blijven. Het is vaak makkelijk om een compliment te geven vanuit je eigen overtuigingen en waarden. Maar soms moet je je verplaatsen in datgene wat je kind belangrijk vindt en zijn of haar waarden hoger achten dan die van jezelf. Als je dan een compliment geeft, komt misschien niet direct uit je hart, maar wel uit jouw hart voor je kind."

**Kinderen voelen haarfijn aan wanneer je iets niet meent**

Eva's Moeder&Dochter-dag vindt plaats op zaterdag 28 september in De Schuilplaats in Ede. Vanaf 13 mei kun je reserveren via [www.eo.nl/eva](http://www.eo.nl/eva). De dag is bedoeld voor moeders met een dochter tussen de 10 en 13 jaar (groep 7, 8 en brugklas). Het thema voor deze dag is: Vind ik leuk! Over de kracht van (mooie) woorden. De kosten voor deze dag zijn €34,50 p.p. (excl. €2,50 reserveringskosten per boeking).

### Stelling 4

**Het is niet erg om af en toe chagrijnig te zijn tegen je kind. Daar leert het van om te gaan met mensen die niet altijd vriendelijk zijn.**

"Je kunt je permitteren chagrijnig te zijn tegen je kind, mits je ook eerlijk durft te zeggen dat het je spijt en je kind verzekert dat het niet aan hem of haar ligt. Maar het mag geen patroon zijn. En ja: het vergt heel wat oefening en discipline om je chagrijnigheid te overwinnen. Een kind moet bij jou ook ruimte voelen om chagrijnig te kunnen zijn. Je moet dan niet boos worden, en de mogelijkheid tot gesprek open laten. Bedenk samen met je kind manieren om chagrijnigheid te overwinnen. Je kunt bijvoorbeeld een muziekje opzetten, een activiteit gaan doen of erover praten. Geef je kind een 'teamgevoel': 'Ik heb jou nodig en jij hebt mij nodig. Samen kunnen we het!' Het kind leert zo om te gaan met emoties van anderen en krijgt tegelijk tools in handen om eigen emoties te sturen."



## Extra Eva-dag 2013

Er komt nog een Eva-dag! De dagen in Harderwijk en Drachten waren heel snel uitverkocht, maar op 12 oktober is er nog een kans om de vernieuwde Eva-dagen te beleven in Zoetermeer.

Het programma op deze Eva-dag is nagenoeg identiek als die van de dagen in april en mei. Onder het thema *Kracht van kwetsbaarheid* zijn er verschillende workshops. Jurjen ten Brinke spreekt en ook columnist Matthijn Buwalda is aanwezig. 's Avonds wordt er gezamenlijk gegeten en als afsluiting van de dag is er een prachtig luisterconcert van Elise Mannah. Hoofdredacteur Nienke: "Het blijft iedere keer weer bijzonder om te ervaren dat je met zoveel verschillende vrouwen toch zo'n eenheid kunt vormen. De Eva-dag is niet alleen inspirerend, maar ook verbindend."

De kosten voor deze dag zijn €39,50 inclusief koffie/thee met iets lekkers en avondmaaltijd. Reserveren kan vanaf 11 juni 2013 via [www.eo.nl/eva](http://www.eo.nl/eva).  
Locatie: Dekker Party & Businesssevents in Zoetermeer  
Tijd: Van 10.30 t/m 20.30 uur

## Schatten op aarde

Na een lange zwerftocht over het Noordzeestrand van Schiermonnikoog zit ik in de voorjaarszon op het terras van De Marlijn. Voor mij op tafel ligt mijn trots van deze dag, een paar ogenschijnlijk onbeduidende stukjes barnsteen. Maar het oranje-gele oeroude gestolde hars maakt me meer dan blij. Het is een afwijking van me: een onbedaarlijke verzamelwoede voor dingen uit de natuur. Ik weet het, vergadert geen schatten op aarde waar ze de mot en de roest bederft, maar ik had die tic al als kind. Ik kon niet wachten tot de kastanjes rijp waren en vulde ons babybadje tot de rand toe. Mijn vader nam ons al op jonge leeftijd mee om bramen te plukken langs het spoor. Later werd te laat thuis komen consequent bestraft, behalve als je vingers paars waren van het bramensap en je de schrammen als bewijs kon tonen. Weer later werden de bramen walnoten die tot ergernis van iedereen wekenlang in de garage (of kamer) werden uitgespreid tot ze geschikt waren voor consumptie (of waren vergaan door een vijandige schimmel). En nu trek ik er tijdens de zomervakanties op uit om pijnboompitten te zoeken en komen we thuis met bakjes keurig geselecteerde schelpen. Inmiddels heeft de familie mijn verzameldrift geaccepteerd en zijn ze allang blij dat ze de leeftijd hebben om bot te weigeren bij de uitnodiging om een boswandeling te maken. "Ga maar lekker zelf, als wij die paddestoelen maar niet op hoeven te eten," is het welgemeende advies. En dus ga ik er in m'n eentje op uit. En dat is eigenlijk wel zo lekker. Je hoofd lekker leeg maken en gefocussed zijn op dat ene. Thuis wacht een halfgevuuld schaalje met eerdere barnsteenvondsten. Die van vandaag passen er nog prima bij, zonder dat iemand er erg in heeft. Ik stop ze in mijn broekzak en stap op de fiets naar de boot. Achter me liggen nieuwe stukjes barnsteen alweer op me te wachten.

Arjan

