

THE GENTLE KIDD

Goodness of fit



www.thegentlekidd.com

Temperament binnen het systeem

'Goodness of fit' werd het eerst beschreven voor onderzoekers Thomas & Chess.

Het gaat over in hoeverre de omgeving van het kind afgestemd is op diens unieke temperament.

We kunnen een kind nooit los zien van de context waarin het opgroeit. In die zin doet niet alleen het temperament en de unieke prikkelvoorkeuren van het kind ertoe, maar ook die van de ouders. Samen vormen ze een systeem waarbinnen er geleefd wordt. Wat 1 persoon doet of voelt heeft invloed op al de rest.

Wanneer het moeilijk loopt en het temperament van het kind voor uitdagingen zorgt, dan is het dus zinvol om dit te bekijken binnen het hele gezinssysteem.



"The secret of parenting is not in what a parent does but rather who the parent is to a child."

Dr. Gordon Neufeld

Gentle Reminders

01 JOUW KIND IS UNIEK

Jij kent je kind het best. Elk kind heeft unieke prikkelbehoeften, voorkeuren voor regulatie en valkuilen.



02 JOUW GEZIN IS UNIEK

Wie jouw kind is heeft invloed op jou als ouder en vice versa. Het gezin vormt een uniek systeem en de leden staan nooit los van elkaar.

03 VERGELIJKEN = VALKUIL

Wat werkt voor een ander kind binnen een ander systeem, zal niet per definitie voor jullie werken. Vergelijken is dan ook zinloos. Laat dat los.

04 JOUW NODEN ZIJN OOK BELANGRIJK

Hoe houdt jij je zenuwstelsel in balans? Waar kan jij van 'zakken'? Goed voor jezelf zorgen – wat dat ook betekent voor jou – is belangrijk.

De belangrijkste reminder?

Jij hebt geen schuld.

Als het moeilijk loopt, als jouw kind 'nog altijd' niet doorslaapt, als je kind lang nodig heeft om tot rust te komen en in slaap te vallen,...

Het is niet jouw schuld.

Gevoelige zieltjes vragen extra aandacht, extra denksprongen, extra voorbereiding, extra alles.

Het is ok dat het moeilijk is en om niet alles te weten. Het is ok om fouten te maken. Jullie leren samen!

De noden in ons systeem

Wil je graag aan de slag met de match tussen de verschillende elementen binnen jullie gezin? Ga dan aan de slag met deze vragenlijst. Je kan de vragen overlopen voor elk gezinslid.

1. Hoe gevoelig is elk gezinslid voor prikkels?
2. Hoe laadt elk gezinslid op? Hoe brengen we ons zenuwstelsel tot rust?
Door alleen te zijn of in gezelschap?
3. Voelen wij meer behoefte aan rust of net aan meer prikkeling?
4. Wat vult ons 'prikkelemmertje'? Wat doet ons overlopen? Wat belast op dit moment ons zenuwstelsel?
5. Welke momenten in de dag zorgen voor spanning? Hoe beïnvloeden we daar elkaar? Wat zou er kunnen helpen? Welke prikkels kunnen we aanpassen?
6. Is er nood aan meer voorspelbaarheid? En voor wie? Is er nood aan meer flexibiliteit? En voor wie?
7. Waar worden wij blij van? Wanneer wordt er gelachen? Op welke momenten is er ruimte voor 'speelsheid'? Kunnen we deze momenten vasthouden of uitbreiden?
8. Welke grenzen vinden we belangrijk (als ouders t.a.v. het kind)? Wat zijn onze 'niet onderhandelbare' grenzen? Hoe kunnen we daar samen sterk in staan?