

Butskees

Laat je binnenwereld zien!

Gratis
E-magazine

**In 4 stappen
je kind/leerling/cliënt
weer lekker in zijn vel**

Voorwoord

Hoi!

Wat leuk dat geïnteresseerd bent in de Butskees-methode®. Mijn naam is Marijke Uithol en ik ben de ontwikkelaar van de Kezen van de Butskees-methode®. De Butskees-methode® is een methode om in gesprek te gaan met kinderen over hun binnenwereld zoals hun gedachten, gevoelens, drive, wensen en behoeftes.



*Ik ben (kinder- en jeugd i.o.)
Psycholoog NIP en EMDR-
therapeut Europe Practitioner
i.o. Met 13 jaar werkervaring in*

de jeugdzorg en GGZ heb ik kennis van uiteenlopende opvoedproblematiek.

Na een aantal jaar gewerkt te hebben als regiebehandelaar voor basis GGZ en specialistische GGZ, heb ik mijn eigen [Psychologiepraktijk Marijke Uithol](#) met als specialisatie angst, trauma en rouw opgezet. [Lees hier meer over Marijke.](#)

Team **Buts**kees



**Wendy
Dsignkees**



**Marijke
Tjiefkees**



**Jobke
Schrijfkees**



**Quini
Haakkees**



**Joyce
Taalkees**



**Remco
Webkees**



In totaal bestaat het team uit deze toppers en werken wij met veel plezier aan de Butskees-methode®

 **Klik op de afbeelding om meer te weten te komen over het Butskees-team!**

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Waarom dit e-magazine?.....	5
Het werkmateriaal van de Butskees-methode®	8
Aan de slag!	10
Het extra (spel) materiaal van de Butskees-methode®	11
Waarom ook jij kiest voor de Butskees-methode®	13
Maar wie zijn nou die Kezen?	14
De Butskees-methode® is geïnspireerd op.....	18
De 4 technieken	23
1 Beschikbaarheid en aanwezigheid als randvoorwaarde	24
2 De ander heeft altijd gelijk	26
3 Mentaliseren kun je leren	28
4 Verdragen is pijnlijk	30

Leeswijzer:

Als er staat 'kind', kun je dit lezen als jouw eigen kind, een kind uit je klas (leerling), een kind dat je behandelt (cliënt) of een kind dat je kent. En in sommige gevallen kun je daar zelfs 'volwassene' lezen, want de technieken zijn inzetbaar voor alle leeftijden. Hoewel dit boek toegespitst is op kinderen, gaan we er bij de Butskees-methode® vanuit dat we allemaal gedachten, emoties, wensen, een drive en behoeftes hebben. Dit biedt natuurlijk mogelijkheden voor de toekomst: de Butskees-methode® voor pubers en adolescenten, de Butskees-methode® in relaties, de Butskees-methode® in vergaderingen. Maar ach, laten we voor nu maar gewoon beginnen met waar het oorspronkelijk voor ontstaan is: hoe kunnen we kinderen helpen hun binnenwereld te verkennen en onder woorden te brengen, zodat zij weer lekker in hun vel zitten, mee kunnen doen met de les en zich comfortabel voelen in wat ze doen?

Waar hij/hem staat, kan ook zij/haar gelezen worden.



Met betrekking tot de tips:

Kijk altijd wat past bij jou en bij jouw kind.

Waarom dit e-magazine?

Jij wilt als ouder, leerkracht of professional toch ook dat je kind zich goed kan uiten?

Dat hij zich fijn voelt?

En zo goed mogelijk kan omgaan met de ups en downs van het leven en de gevoelens die daarbij horen?

Weet jij wat er zich allemaal afspeelt in de binnenwereld van je kind?

- Butskees is dé methode om te **weten wat er omgaat** in je kind.
- Butskees is dé methode om je kind te leren **(aangeven) wat hij denkt en voelt**.
- Butskees is dé methode om je kind te leren **oplossingen te bedenken**.

Misschien heb je een kind dat snel boos is, opvliegend, niet meer voor rede vatbaar, schreeuwt, vloekt, slaat, schopt of duwt. Of misschien kruipt jouw kind juist weg, is bang, praat niet of blokkeert. De aanleiding is niet altijd duidelijk en daarmee is het erg onvoorspelbaar. Er hoeft maar iets te gebeuren en het gebeurt weer. Alles wat je probeert, werkt maar even.

Met de Butskees-methode[®] maakt het niet uit wat de oorzaak is: ieder kind heeft baat bij de Kezen-aanpak.

Hoe je je kind beter kan begrijpen

Met de Butskees-methode[®] krijg je tools om anders met je kind aan de slag te gaan. Je wordt getraind in het anders reageren op de emoties van je kind. Je leert het gedrag van je kind met andere ogen te bekijken en te verwoorden, zodat hij op zijn beurt zijn binnenwereld leert verwoorden.

Laten we ervan uitgaan dat we allemaal onze stinkende best doen. Je kan je dan wanhopig voelen en misschien zit je er wel even helemaal doorheen. Soms doet je kind een groot beroep op jouw creativiteit: je moet steeds weer met een nieuwe truc komen om het gedrag bij te sturen.

- Je hebt al meerdere beloningskaarten geprobeerd.
- Je hebt de beloning steeds groter gemaakt.
- Je hebt straffen uitgedeeld.
- Je hebt de straffen steeds groter gemaakt.
- Je bent boos geworden.
- Je bent rustig gebleven.
- Je doet naar jouw idee alles volgens 'het boekje'.
- En nóg werkt het niet.

En hoewel je weet dat het niet werkt, kies je soms voor een quick fix. Je hoort jezelf dingen zeggen als:

- Sussen: 'rustig maar, er is geen reden om zo van streek te zijn'.
- Ontkrachten: 'Welnee, dat is helemaal niet waar, er is geen reden om zo te doen'.
- Verklaren: 'je bent gewoon moe'.
- Overtuigen: 'jawel, het is wel goed voor je'.
- Doordrammen: 'we gaan wel! Of je het nou leuk vindt of niet. En die jas gaat aan'.
- Goede raad geven: 'je zou eens...', 'Waarom ga je niet...?'.
- Je mening geven: 'ik vind dat je gewoon...', 'ik zou...?'
- Medelijden geven 'ach, wat zielig voor jou'.

En daarover kan je je vervolgens weer schuldig voelen.

Er is hoop!

De Butskees-methode® gaat uit van een ander perspectief:

Je leert geen nieuwe manieren om het gedrag te verbeteren met beloningskaarten.

Je leert niet beter straffen.

Wat wel?

- Je leert snappen waarom je kind doet wat hij doet.
- Je leert een houding aan te nemen waardoor het vertrouwen van je kind in zichzelf en in jou vergroot.
- Je leert gesprekstechnieken om achter de behoeftes, wensen en drive van je kind te komen.
- Je leert hoe je je kind kan leren ontdekken waardoor de spanning bij je kind oploopt.
- Je leert hoe je je kind technieken kan aanleren om zichzelf te kalmeren.

Met de juiste benadering kun je al snel positieve stappen zetten.

Hoe je je kind beter kan begrijpen

Als je aan de slag gaat met het werkmateriaal dan krijgt je daarbij ook handvatten hoe je oplopende spanning bij je kind beter kan herkennen. Daarmee kun jij je kind helpen zélf de oplopende spanning bij zichzelf te leren herkennen en leren wat zij kunnen doen om deze spanning te verminderen. Omgaan met oplopende spanning noemen we ook wel reguleren.

Het begint natuurlijk bij jezelf, daarom staan er in het basisboek herkenbare situaties beschreven met daarbij toegang tot tips waar je mee aan de slag kunt.

Het werkmateriaal van de Butskees-methode®

De uitlegbladen

Met de uitlegbladen wordt voor jou en voor je kind duidelijk hoe de werking van het brein samenhangt met je gedrag. Daarvoor is het belangrijk dat kinderen -hoe klein ze ook zijn- verontschuldigd worden voor wat er gebeurt; het overkomt ze letterlijk... en jou dus ook. Uitleg van de werking van het brein is essentieel; in de Butskees-methode® zijn deze uitlegbladen belangrijk ondersteunend materiaal.

De oefenbladen

Na de uitleg ga je aan de slag met gerichte oefeningen. Deze oefeningen zijn voor alle kinderen (en zelfs voor volwassenen) vanaf de basisschoolleeftijd. Er zijn verschillende oefenvormen die aansluiten bij ieder kind, zoals creatieve opdrachten, visualisatie opdrachten, doe-opdrachten en schrijfopdrachten.

De werkbladen

Bij de oefeningen horen soms werkbladen waar kinderen dingen op kunnen noteren. Zoals een 'Eerste hulp met Kees' werkblad, waarop het kind voor zichzelf noteert waardoor de spanning oploopt en wat hij nodig heeft om weer een Butskees te worden. Deze werkbladen kunnen zij vervolgens bewaren in hun bewaarmap.

De Keesjes (0-4 jaar)

Voor de hele jonge kinderen zijn de Kezenkaartjes zeer geschikt. Kinderen leren over hun binnenwereld door wat de omgeving hun daarover teruggeeft. De Kezenkaartjes spreken jonge kinderen aan én helpen ouders aandacht te geven aan 6 van de meest voorkomende uitingen. Hoe je de Kezenkaartjes inzet leer je ook als Trainkees.

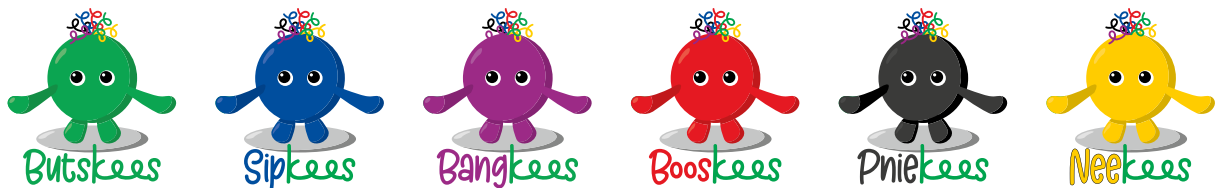
Met het totaalpakket van de Butskees-methode® krijg je handvatten, zodat jij je kind steeds beter begrijpt en het contact tussen jullie verbetert. Je voelt je zekerder als ouder en kan weer verbinding maken met je kind. De relatie met je kind zal verbeteren.

Door aan de slag te gaan met het werkmateriaal:

- Zullen er minder escalaties zijn.
- Weet jij hoe te handelen als je kind boos, bang of verdrietig is.
- Zal jouw gevoel van onmacht afnemen.
- Nemen de positieve contactmomenten tussen jou en je kind toe.
- Zal jouw kind beter in staat zijn om aan te geven (al dan niet met woorden) wat er zich van binnen bij hem afspeelt.
- Plant je zaadjes voor later: als jij je kind nu kan leren hoe hij zich goed kan uiten, heeft je kind daar zijn hele leven profijt van.
- Wordt gezelligheid een vanzelfsprekendheid.

Aan de slag!

Het staat je natuurlijk helemaal vrij om zelf te bepalen op welke manier jij kennis wilt maken met de Butskees-methode®, maar hieronder vind je onze suggestie:



- 1** Lekker laagdrempelig: Bekijk het [introductioniefilmje](#) en doe de [Butskees-quizzz](#). Ga aan de slag met de [gratis downloads](#).
- 2** Wil je meer weten over de methode, volg dan de [gratis kennismakingswebinar](#).
- 3** Koop de [Starterskit](#) en je kan meteen van start.
- 4** Ben je nieuwsgierig geworden? [Schaf het boek aan of ander leuk werkmateriaal](#) en ga lekker aan de slag.
- 5** Wil je al het werkmateriaal ontvangen? Bestel het [pakket dat bij je past](#); met uitlegbladen, oefeningen en/of werkbladen.
- 6** Wil je tips over hoe je het werkmateriaal kan inzetten (de oefeningen, uitlegbladen en werkbladen): Volg dan de [Butskees-basis- of verdiepingstraining](#) (klik voor data).
- 7** Word lid van de [Butskees-Academy](#): Krijg toegang tot alle scholingmodules en ontvang het nieuwste werkmateriaal altijd als eerste in je mailbox.
- 8** Wil je hulp bij het inzetten van het werkmateriaal (de uitleg, de oefeningen en het gebruik van de werkbladen)? Kijk dan eens naar de optie [1-op-1 begeleiding](#).

Het extra (spel)materiaal van de Butskees-methode®



Dat wil jij toch ook?

Scan of klik op de QR code



Wat kun je in de webshop vinden:

Het Butskees-Basisboek

Het boek is een *musthave* voor iedere ouder, leerkracht en professional.

Het boek is opgedeeld in de volgende onderdelen:

In deel 1 leer je de Kezen kennen en hoe het werkt in het brein. Hierdoor snap je wat er vanbinnen gebeurt.

In deel 2 leer je hoe je kinderen kan leren woorden te geven aan die ingewikkelde binnenwereld.

Deel 3 gaat over hoe je kinderen kan leren opmerken hoe die verschillende Kezen er bij jouw kind uitzien en wat je kan doen als de spanning oploopt.

Deel 4 is speciaal voor professionals, waarin uitleg wordt geboden over hoe je de Butskees-methode® kan integreren in bestaande evidence-based behandelingen, zoals schematherapie, cognitieve gedragstherapie en EMDR.

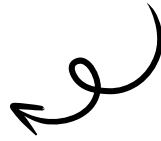
En verder in de webshop te vinden:

- [Starterskit](#)
- [8 gedrukte waterbestendige Kezenkaartjes](#)
- [Het 'Even napraten' notitieblok](#)
- [Plankees Schoolagenda voor kinderen](#)
- [Vakantiedag-doeboek](#)
- [Ansichtkaarten met motivatie-quotes + uitleg 'hoe in te zetten'](#)
- [Het haakpatroon van de Kezen en van Switsjkees](#)



Ken jij Switsjkees al?

Scan of klik op de QR code



- [Gehaakte Kezen](#)
- [Butskees-stickervellen](#)
- [Werkbladen die je hier geprint kan bestellen](#)
- [Bewaarmap \(stevige ordner\) voor kinderen](#)
- [Bewaarmap \(stevige ordner\) voor ouders en professionals](#)

Klik hier om naar de gratis downloads te gaan

- Kleurplaat leegkees
- Flitskaarten
- Voors en tegens
- Kladblaadje
- Legoblokje
- Mindmap gevoelskezen

Waarom ook jij kiest voor de Butskees-methode®

- 1 Universeel taalgebruik** wat op school, thuis en in de behandelkamer gesproken wordt. Het maakt niet uit met wie je bent of waar je bent, iedereen snapt je.
 - 2 Het is laagdrempelig; voor ouders, leerkrachten en professionals.** Met de starterskit kun je al lekker aan de slag. Heeft jouw kind wat extra's nodig? Koop extra werkmateriaal met oefeningen, werkbladen en uitlegbladen.
 - 3 Makkelijk mee te nemen:** geen grote koffer met materialen, maar kaartjes en werkbladen die je makkelijk in je tas stopt.
 - 4 Het spreekt aan;** De figuurtjes nodigen uit om ermee aan het werk te gaan, met hun lange armpjes en schattige oogjes.
 - 5 Leuke handzame oefeningen;** de veelzijdigheid aan oefeningen zorgen ervoor dat voor ieder kind wel passende oefeningen bij zitten. Lichaamsgerichte oefeningen, visualisatie oefeningen, lekker luisteren naar een verhaal, creatieve opdrachten, noem maar op.
 - 6** Werken met de Kezen **vergroot en verstevigt de band** met je kind, leveren mooie inzichten op en grappige gesprekken.
 - 7** Kan **zowel individueel als in een groep** gebruikt worden, bijvoorbeeld thuis, in de behandelkamer, in de klas of in een training.
 - 8** De Butskees-methode is **geïnspireerd op tal van wetenschappelijke modellen en theorieën;** positieve psychologie, het voorspellende brein van Peter Vermeulen, cognitieve gedragstherapie, acceptance and commitment therapy, hartcoherentie technieken, zelfdeterminatie theorie, neurosequentieel model van Bruce Perry en liefdestalen van Gary Chapman.
-

Maar wie zijn nou die Kezen?



**Geen zin om te lezen? Kijk dan
deze video waarin de Kezen zich
voorstellen!**

Scan of klik op de QR code



Hallo, wij zijn de Kezen. En wij zijn net als jij! Ik vind dezelfde dingen leuk als jij en ik ga overal mee naar toe. Je ziet mij niet altijd, maar ik ben er wel. Ik ben namelijk jouw binnenwereld.

Wij staan voor jouw gevoelens, gedachten, je wensen en dromen én wat je nodig hebt: je behoeftes.

Er is alleen één groot verschil: Je ziet altijd aan ons hoe wij ons voelen, want wij veranderen namelijk van kleur!



Denk jij alles te weten over de Kezen?

Doe hier de quiz!

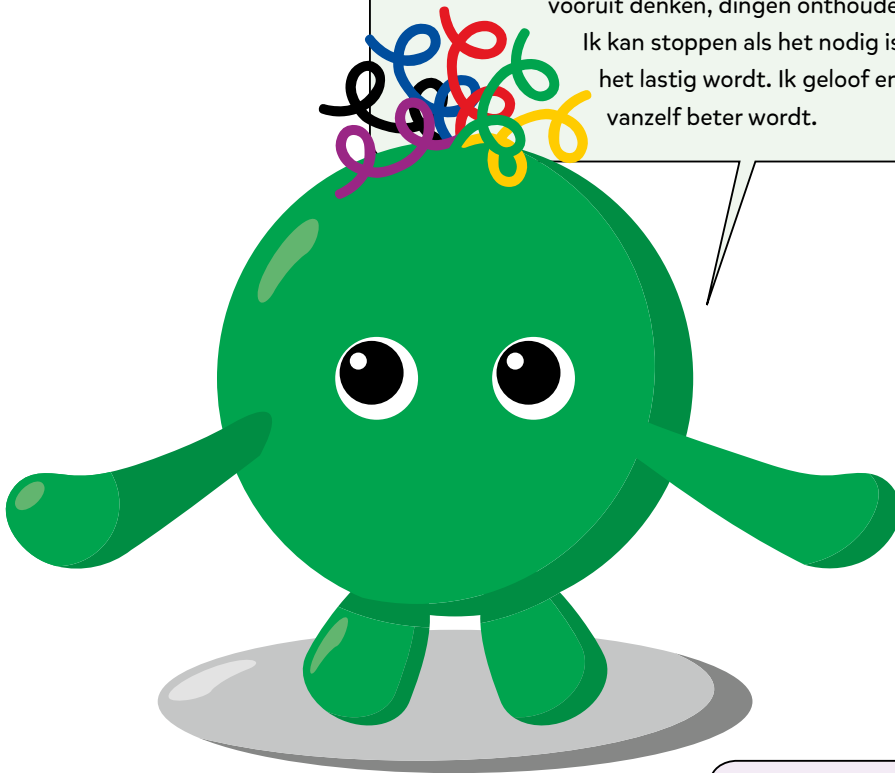
Scan of klik op de QR code



Ik ben Butskees!

Ik woon in de nadenkwereld, ik kan vertellen hoe ik mij voel en oplossingen bedenken voor lastige situaties. Ik kan plannen maken en vooruit denken, dingen onthouden en mij concentreren.

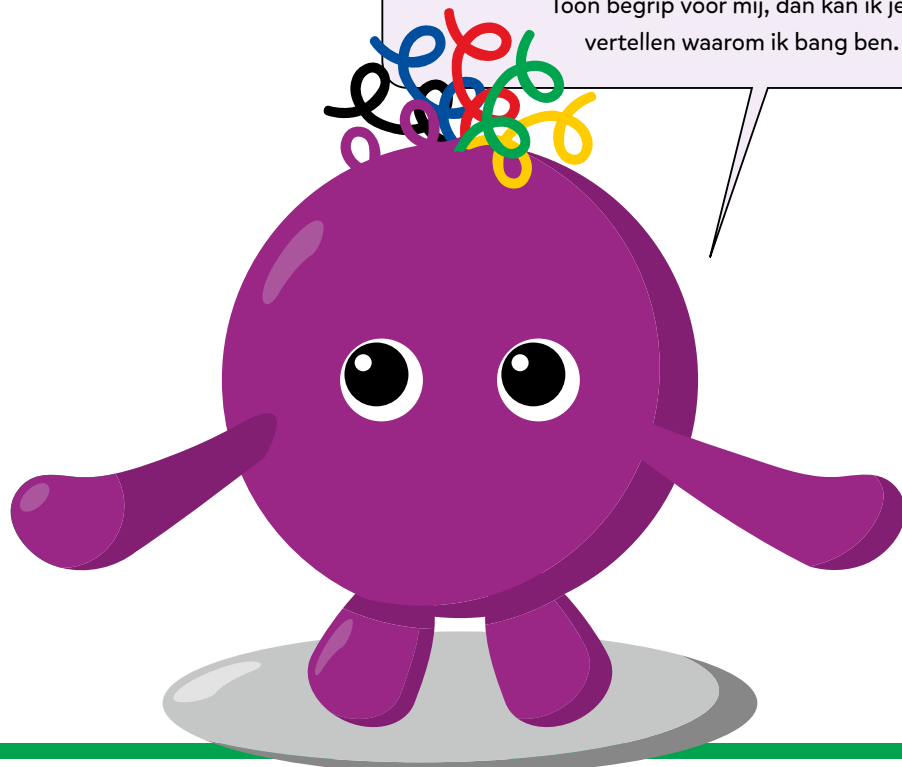
Ik kan stoppen als het nodig is en doorzetten als het lastig wordt. Ik geloof erin dat, als je oefent, je vanzelf beter wordt.



Ik ben Bangkees!

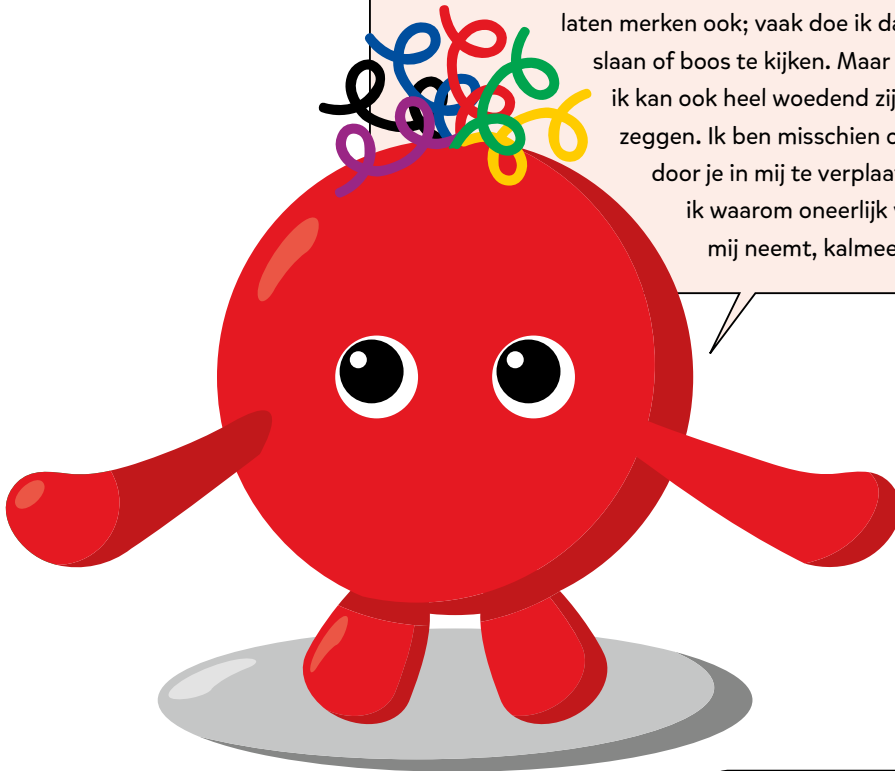
Ik vind dingen eng en ga het liefst spannende situaties uit de weg. Ik vermijd lastige opgaven en word nerveus als ik gedwongen word iets te doen wat ik niet kan.

Toon begrip voor mij, dan kan ik je vertellen waarom ik bang ben.



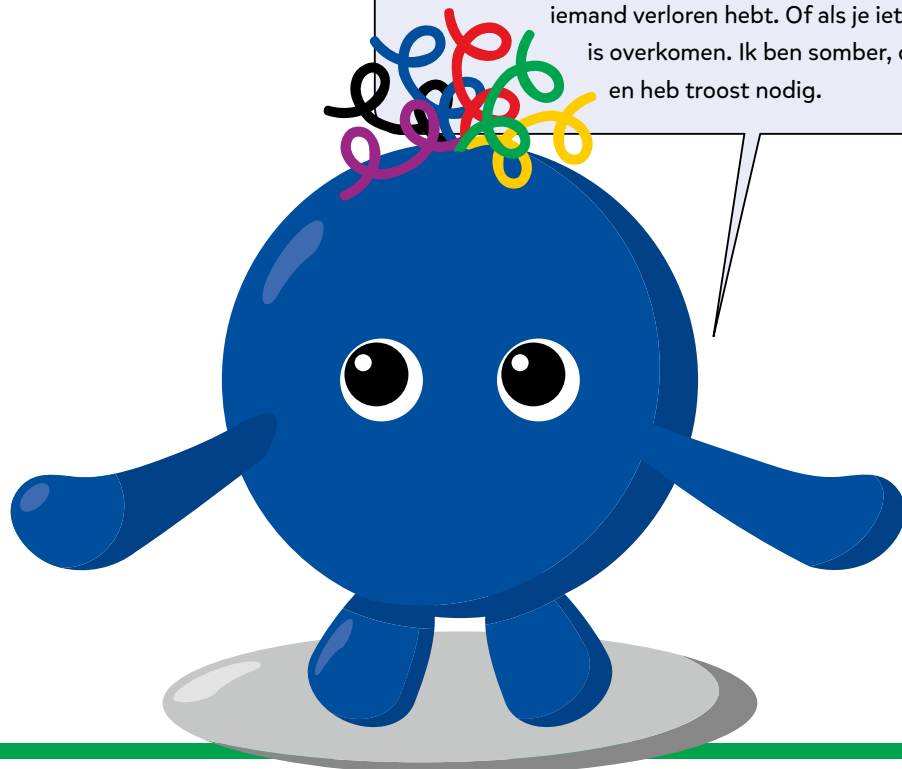
Ik ben Booskees!

Opgepasst, want ik ben kwaad! Ik woon in de gevoelswereld, samen met Bangkees, Sipkees en Neekees. Ik vind het oneerlijk en zal dat laten merken ook; vaak doe ik dat door te schreeuwen, slaan of boos te kijken. Maar vergis je niet, want ik kan ook heel woedend zijn en helemaal niets zeggen. Ik ben misschien onredelijk, maar help mij door je in mij te verplaatsen en te snappen wat ik waarom oneerlijk vind. Als je de tijd voor mij neemt, kalmeer ik vanzelf.



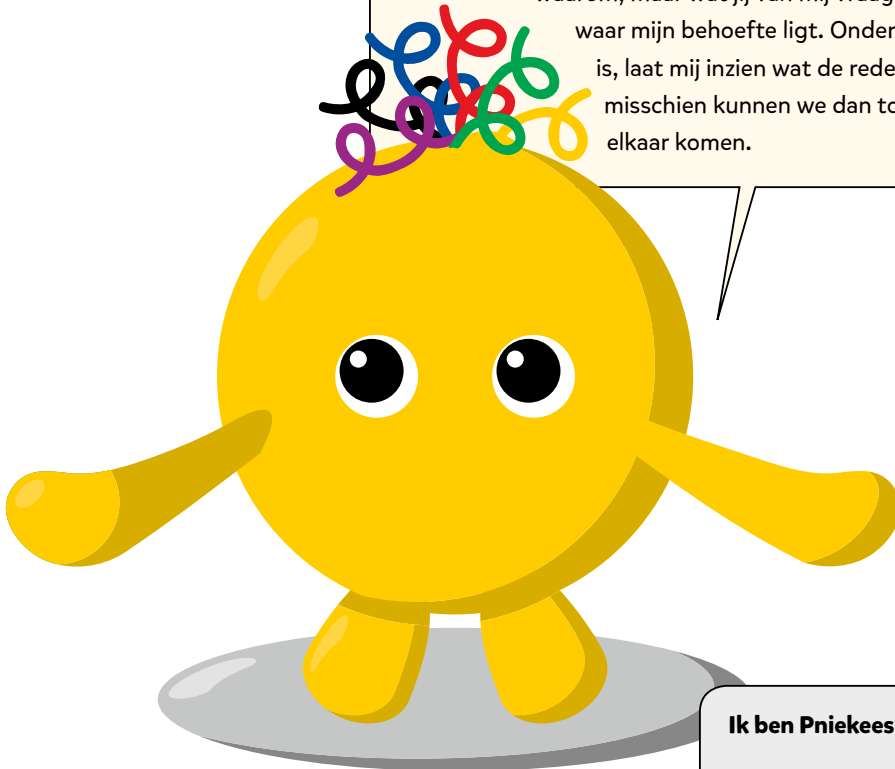
Ik ben Sipkees!

Ik woon in de gevoelswereld, samen met Bangkees, Booskees en Neekees. Mij zie je als je verdrietig bent, als je bijvoorbeeld teleurgesteld bent, iemand mist, iemand verloren hebt. Of als je iets naars is overkomen. Ik ben somber, droevig en heb troost nodig.



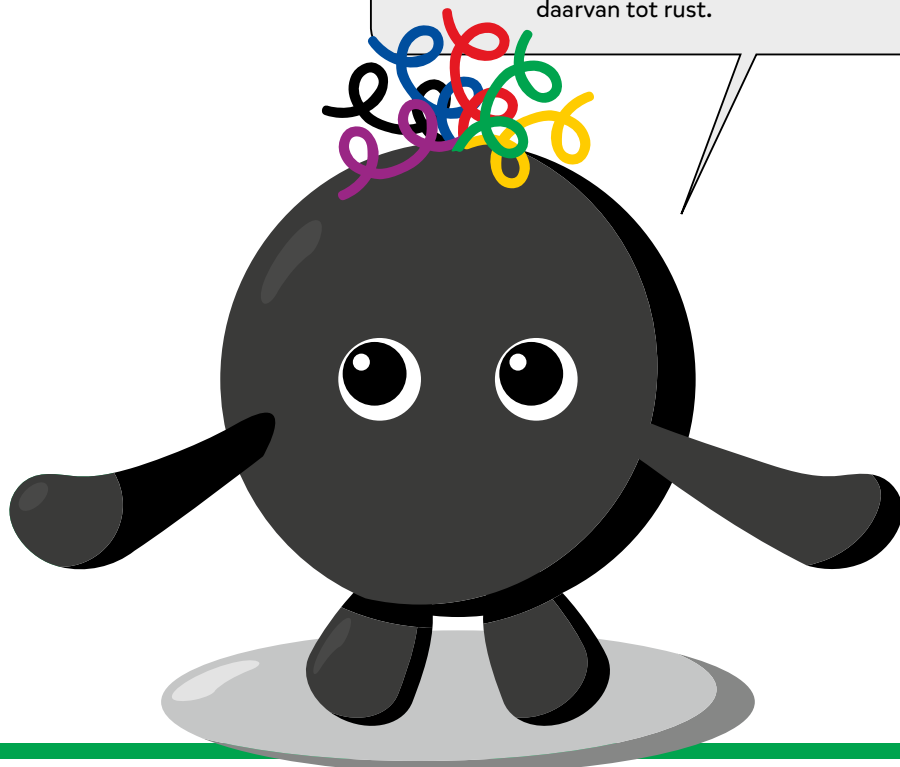
Ik ben Neekees!

Ik woon in de gevoelswereld, samen met Bangkees, Booskees en Sipkees. Ik heb er geen zin in. Misschien weet ik zelf nog niet eens waarom, maar wat jij van mij vraagt is duidelijk anders dan waar mijn behoefte ligt. Onderzoek wat mijn behoefte is, laat mij inzien wat de reden is van je vraag en misschien kunnen we dan toch een stapje dichterbij elkaar komen.



Ik ben Pniekees!

Er is paniek! Ik woon in de error-wereld en daar zit geen taal, dus stel mij geen ingewikkelde vragen. Ik wil alleen maar wegrennen (vluchten), vechten, verstoppen of ik verstar. Je helpt mij door iets te doen met mijn input van prikkels. Soms vind ik fysiek contact fijn en kom ik daarvan tot rust.



De Butskees-methode® is geïnspireerd op

Geïnspireerd op:

Positieve Psychologie; we richten ons niet op de problemen, maar op de positieve kant van de kinderen. Wat zorgt voor weerbare kinderen? Het vergroten van zelfvertrouwen, geluk, liefde en wijsheid.

Het 'Even napraten' notitieblok bevat daarom vragen die gericht zijn op vergroten van het geluksgevoel door stil te staan bij wat je trots maakt en waar je dankbaar voor bent.



Geïnspireerd op:

Cognitieve gedragstherapie

De link van hersenen via cognities naar gedrag is het uitgangspunt van de welbekende Cognitieve Gedragstherapie (CGT). Het 5G-schema is een voorbeeld van hoe CGT doorwerkt in de methode, met een lichte twist.

De gedachten opsporen en onder de loep nemen, het opsporen van denkfouten en het bedenken van alternatieve verklaringen zie je terugkomen in de oefeningen en de werkbladen



Geïnspireerd op:

Het voorspellende brein; De nieuwste inzichten van Peter Vermeulen op het gebied van emotieherkenning.

“Het brein zit niet te wachten tot de zintuigen informatie over de wereld aanreiken, maar gaat voorspellen wat er gaat komen(...) Maar met de inzichten uit ‘het voorspellende brein’ zouden we beter kinderen laten vertrekken vanuit contexten en hen vragen om emoties in te vullen op blanco gezichten.” Aldus Peter Vermeulen.

De Butskees-methode® werkt dan ook met figuurtjes zonder gezichtsuitdrukking en plaatst de Kezen in de context.

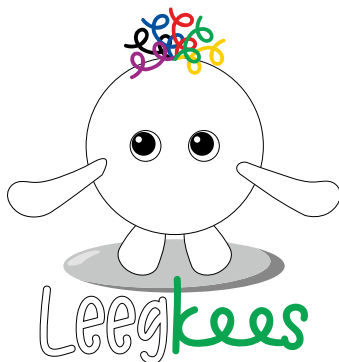
De plaatjes van het kwartet bestaan uit situaties waarin de Kezen verkeren. Zo kan je het kwartet ook gebruiken om emotieherkenning aan te leren bij kinderen die dit van nature lastig vinden.

Geïnspireerd op:

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

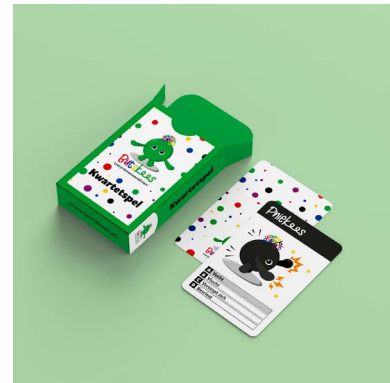
‘Het zijn je gedachten maar’ en ‘Jij bent je gedachten niet’ zijn bekende uitspraken onder ACT-therapeuten. Je gedachten niet zo serieus nemen, dat hebben we overgenomen van deze stroming.

Door een grappige betekenis te geven aan het woord met een lading, kun je er makkelijker mee omgaan. In lijn met die gedachten, hebben de Kezen eenvoudige simplistische namen. Door je binnenwereld te vangen in een Kees-term (zoals Sipkees), kun je afstand creëren tussen je gedachten en gevoelens en jijzelf als persoon.



Leegkees is er voor jou om je binnenwereld een naam te geven.

Je zal leren met de Butskees-methode® dat er manieren zijn om je lichaam weer tot rust te brengen, zodat Butskees naar voren kan treden. Dat je gedachten en jij niet één zijn, maar je hier afstand van kan doen.



Naar de webshop

Scan of klik op de QR code



Geïnspireerd op:

Hartcoherentie technieken

Ademcoach van Uit Adem Elly van der Laan vertelt:

‘Het hart speelt een belangrijke rol in leerprocessen als je die benadert vanuit de hart-brein verbinding. De hartbrein verbinding is belangrijk voor het ontwikkelen van het emotionele brein. Een goede emotionele ontwikkeling speelt weer een belangrijke rol bij de cognitieve ontwikkeling.’

Er zijn 4 oefeningen opgenomen die gericht zijn op het verbeteren van de hartcoherentie. Hiermee vergroot je de autonomie van het kind, doordat hij zélf iets kan doen -iets dat hij altijd bij zich heeft, zijn ademhaling- als de spanning oploopt.

Geïnspireerd op:

Zelfdeterminatie theorie

Volgens deze theorie heeft ieder mens drie fundamentele basisbehoeften:

- autonomie
- verbondenheid
- competentie

De Butskees-methode® vergroot het bewustzijn van de ouder, leerkracht en professional op deze gebieden. Wij stellen ons voor dat er drie emmers zijn waarvan iedere emmer een basisbehoefte is. De grootte van de emmers verschilt per persoon. En misschien ook wel per moment.

Weet jij al welke emmer bij jouw kind groot en klein is? En hoe zorg je ervoor dat aan het eind van de dag iedere emmer gevuld is?

Met name bij Neekees wordt er een groot beroep gedaan op het onderzoekend vermogen van de volwassene om de achterliggende behoefte in woorden te vertalen aan het kind. Maar ook bij de andere gevoelskezen spelen deze fundamentele basisbehoeften een rol.

Geïnspireerd op:

Neurosequentieel model – Bruce Perry / Truine brain – Paul Mclean

Dit model gaat ervan uit dat de hersenen zich ontwikkelen van onder naar boven, van binnen naar buiten en van achteren naar voren. Een tweede basisprincipe is dat er drie hersengebieden zijn die met elkaar in contact staan.

De hersenstam, ofwel het reptielenbrein, die ervoor zorgt dat je blijft leven en bij gevaar in fight, flight of freeze komt te staan. Het limbische systeem, ofwel het zoogdierenbrein, dat verbinding, hechting en emoties regelt. En dan de neo cortex, het mensenbrein dat mensen mens maakt, daar wordt alles geregeld op gebied van logisch nadenken, beslissingen maken, probleemoplossend vermogen enz. Al deze gebieden werken samen. Wat er met een getraumatiseerd brein gebeurd is, is dat bepaalde gebieden overactief zijn en andere gebieden juist onder actief kunnen zijn. Door deze disbalans ontstaan vele problemen.

In de uitlegbladen over het brein en de spanningsberg van de Kezen, zijn de Kezen geïntegreerd. Zij hebben werelden waar zij wonen (Butskees in de nadenkwereld; Sipkees, Booskees, Bangkees en Neekees in de gevoelswereld; Pniekees in de errorwereld).

De Butskees-methode® maakt gebruik van verschillende uitlegbladen om de relatie tussen gedrag en hersenen uit te leggen.

Geïnspireerd op:

Motiverende en oplossende gespreksvoering

Motiverende Gespreksvoering is een ‘evidence based’ methode om doelbewust gedragsverandering te beïnvloeden door middel van de juiste communicatie vanuit acceptatie, compassie en samenwerking. Op zoek naar zelfmotiverende uitspraken en ondertussen het zelfvertrouwen vergroten; klinkt goed toch!?

In het Butskees Basisboek leer je over deze technieken.

Geïnspireerd op:

Liefdestalen - Gary Chapman

Zijn boek ‘De vijf talen van de liefde’ is wereldwijd meer dan 11 miljoen keer verkocht. Volgens Gary Chapman zijn er vijf liefdestalen waarmee mensen hun liefde aan elkaar kunnen uiten.

De liefdestalen zijn:

- 1** Met woorden
- 2** Tijd en aandacht geven
- 3** Iets geven aan de ander, zoals cadeaus
- 4** Iets voor een ander doen
- 5** Met lichamelijke aanraking

De Butskees-methode[®] helpt je met onderzoeken welke taal de voorkeur heeft bij jou en bij jouw kind.

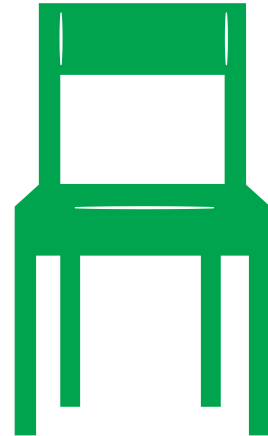
De 4 technieken

Je krijgt in dit e-magazine 4 tips cadeau die vallen onder de 4 poten van de Butskees-methode®

In het Butskees-Basisboek vind je nog veel meer tips.

De 4 poten van de Butskees-methode®

We gaan uit van 4 belangrijke stellingen. Visualiseer deze even als 4 stoelpoten.



Als ze allemaal even lang zijn, zit je lekker.

Is er eentje wat korter, blijf je nog wel aardig zitten, maar wankel je een beetje. De andere poten kunnen wel enigszins de disbalans corrigeren.

Maar als er meerdere poten verschillen in lengte, wordt het een uitdaging.

Blijf daarom aandacht houden voor alle 4 de poten.

Poot 1 - Beschikbaarheid en aanwezigheid als randvoorwaarde

Poot 2 - De ander heeft altijd gelijk

Poot 3 - Mentaliseren kun je leren

Poot 4 - Verdragen is pijnlijk

Lees door voor de 4 tips

1 Beschikbaarheid en aanwezigheid als randvoorwaarde

Weet jij wat je kind bezighoudt? Waar hij blij van wordt? Waar hij bang voor is? Wat hij nodig heeft? Natuurlijk -denk je nu misschien- want jij bent zijn ouder. En als je zijn leerkracht of professional bent, dan heb je daar vermoedelijk naar gevraagd of op gelet. Jouw vraag ligt dan niet in het gebied 'ik wil mijn kind beter leren kennen', maar misschien meer in 'hoe kan ik hem helpen?'.

Of was je eerste gedachte 'nou, eigenlijk niet; daar ben ik wel nieuwsgierig naar, ik ben op zoek naar technieken om daarachter te komen'?

Wat je antwoord ook is op de eerste vragen van deze alinea: Het enige wat je hoeft te doen, om erachter te komen, is actief naar hem kijken en luisteren. Aanwezig te zijn in zijn leven. En beschikbaar als hij je nodig heeft.

Tip 1: Laten merken dat je blij bent dat hij er is

Dit doe je door hem te zien, écht te zien.

Oprechte aandacht; zonder afleiding beschikbaar en aanwezig zijn.

Bijvoorbeeld door zijn naam te noemen, knipoog te geven, even aan te raken, complimentje te geven, met woorden, iets voor hem te kopen of te maken.

Doe dit bij iedere overgang die er op de dag is. Bij binnenkomst, bij afscheid, wakker worden, slapen gaan, eten. Laat merken dat je blij bent dat hij er is.

Wat ga jij vandaag bewust anders doen?

Zo reageerde mijn kind:

Als je hierboven iets ingevuld hebt in de trant van 'Mijn kind geeft geen blijk van waardering als ik dat doe', vraag jezelf dan af:

Spreek jullie wel dezelfde liefdestaal?

Meer over liefdestalen vind je in het Butskees-Basisboek (beschikbaar in najaar 2021)



2 De ander heeft altijd gelijk

Als je je gaat verdiepen in de binnenwereld van de ander, is het nodig om dit uitgangspunt volledig te omarmen. Je kan niet iemand zijn gevoel, mening, droom, fantasie of wens gaan ontkennen. Punt.

Met de Butskees-methode[®] ga je ervan uit dat de ander voelt wat hij voelt, vindt wat hij vindt en denkt wat hij denkt.

En hoe hij dat uit aan de buitenwereld, anders kan zijn dan hoe jij dat zou uiten.

En is dat is ok.

Je accepteert de ander volledig voor wie hij is.

En dat laat je ook merken door aan te geven dat je zijn beleving respecteert.

Tip 2: Geef erkenning door een reflectie

Reflecties brengen je verder. Een reflectie is een soort samenvatting, kort en stellend. Dus niet 'Ben je bang?'. Maar 'je bent bang'. Je checkt of datgene wat het bij jou oproept, klopt.

(reflectie - gevoel) 'Je bent boos.'

(reflectie - gedachte) 'je denkt dat anderen jou raar vinden'

(reflectie - behoefte) 'je hebt behoefte aan 'even helemaal niets doen''

(reflectie - dubbelzijdig) 'je hebt geen zin om je huiswerk te maken en tegelijkertijd wil je wel goede cijfers halen.'

En wees niet bang om verkeerd te zitten! En als je niet goed zit, geen probleem, de ander vertelt je maar al te graag hoe het wél zit. En daar kun je dan vervolgens weer een nieuwe reflectie op maken.

In het Butskees-Basisboek leer je nog meer technieken om erkenning te geven aan je kind en de verbinding te verdiepen of te herstellen bij wrijving, zoals bevestigen, complimenteren, herkaderen, instemmen, autonomie versterken en manieren om sorry te zeggen.



Klikt hier om het Butskees-Basisboek te bestellen

Deze reflectie heb ik vandaag gegeven

Zo reageerde mijn kind:

3 Mentaliseren kun je leren

Voor alle kinderen geldt dat een veilige band met hun ouders/leerkrachten/ professionals de beste basis is voor een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling. Weten en voelen dat jouw gedrag en het gedrag van je kind wordt bepaald door gedachten, gevoelens, wensen en behoeftes; dat is mentaliseren.

Tip 3: Snap en benoem (ook wel ‘ondertitelen’ genoemd) de binnenwereld van je kind.

En dat is zo fijn! Ga maar eens bij jezelf na. Als jij tegen een vriend(in) gefrustreerd jouw verhaal vertelt over wat jou overkomen is, dan wil je niet horen ‘nou zo erg is het niet’ of nog erger ‘stel je niet zo aan’.

Veel fijner klinkt een reactie als ‘ik snap dat het je boos maakt, wat je vertelt klinkt heel oneerlijk.’

Dus dan wordt de volgende uitdaging:

Wat gaat er eigenlijk in je kind om? Wat zijn de gedachtes, wensen en behoeftes?

Hoe gaan we daarachter komen?

Met de Kezen!

Hoe jij je kind, én hij zichzelf, beter kan begrijpen

De Butskees-methode® gaat niet alleen over dat jij als volwassene straks tools in handen hebt om de binnenwereld van je kind te onderzoeken. Het gaat ook over hoe jij je kind zélf kan leren zijn binnenwereld te begrijpen en hij dit zelf onder woorden kan brengen!

Het helpt als jij snapt waarom je kind doet wat hij doet. Maar nog mooier is het als je kind

1) zélf snapt wat er vanbinnen aan de hand is.

2) weet wat hij kan doen om spanning te verminderen.

Met de Butskees-methode® werk je ernaar toe dat het kind zelf kan aangeven (op wat voor manier dan ook, met de Kezen, met woorden, met kaartjes, met knuffels, met tekens) wat hij voelt, denkt, wat hem motiveert en waar zijn behoefte ligt.

Eén van de meest rottige gevoelens die wij als mens kunnen hebben is namelijk verwarring: iets voelen, maar niet weten wat of waarom. Dat kan frustratie oproepen, of misschien zelfs boosheid of onbegrip.

Wanneer je aan de slag gaat met het werkmateriaal krijg je daarbij ook handvatten hoe je oplopende spanning bij je kind beter kan (leren) herkennen. Daarmee kun jij je kind helpen zélf de oplopende spanning bij zichzelf te leren herkennen en leren wat nodig is om deze spanning te verminderen. Omgaan met oplopende spanning noemen we ook wel reguleren.

Wil je gelijk aan de slag? Schaf dan de starterskit aan!

Bestel de Starterskit voor 14,99 euro:

- Kezenkaartjes
- Even napraten blok
- Uitleg Kezenkaartjes
- Uitleg Even napraten blok



QR code naar Starterskit

Scan of klik op de QR code



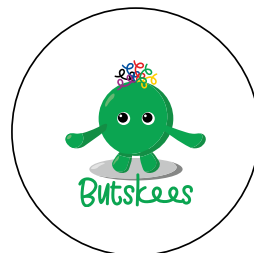
4 Verdragen is pijnlijk

Verdragen is pijnlijk, hoe jij het toch overleeft...

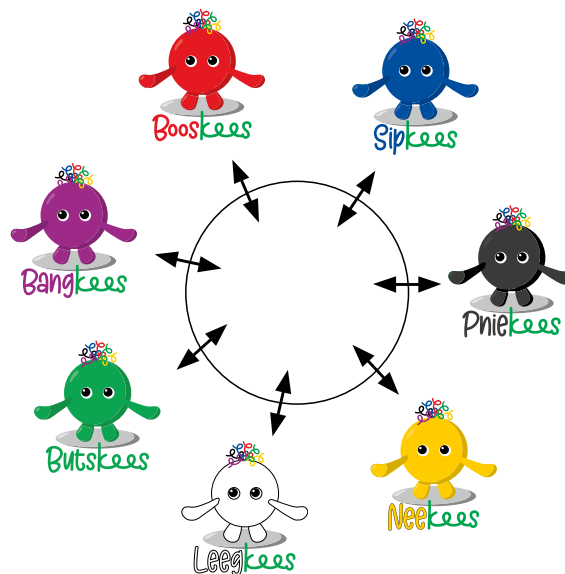
Het liefst zien we onze kinderen gelukkig. Het verdragen van verdriet van onze kinderen is één van de moeilijkste opgaven van het ouderschap. We doen er als ouders werkelijk alles aan om onze kinderen gelukkig te maken, tot onszelf wegcijferen en opofferen aan toe.

Maar waar de groei zit bij onze kinderen, is juist bij het zich af en toe 'niet gelukkig' voelen. En te ontdekken dat jijzelf je binnenwereld kan veranderen, bijvoorbeeld door anders te handelen. Om je gelukkig, kalm en energievool te voelen, is het ook nodig om je soms verdrietig, boos, verveeld, bang en geïrriteerd te voelen.

Hoe we willen dat onze kinderen (of de mensen om ons heen die we lief hebben) zich voelen:



Wat ze eigenlijk allemaal zouden moeten voelen:



De vraag aan jou is: mag je kind verdriet hebben? Mag hij zich rot voelen? En kun jij hem in die ongemakkelijke situatie steunen? Of laat je hem in de steek door te zeggen dat hij op moet houden met huilen of maak je zijn verdriet weg met een ijsje? In het leven van je kind gebeurt er van alles waar jij geen invloed op hebt. Sommige dingen zijn fijn, andere dingen zijn vervelend.

Tip 4: Het is niet jouw taak om hem te behoeden voor al het ongeluk in zijn leven.

Wat je te doen hebt, is je kind bijstaan, zodat hij zelf met dat ongeluk om leert te gaan.

Dat vraagt wel iets van jou: je zult moeten accepteren dat je kind vervelende dingen meemaakt. Dat hij zich soms alleen en onbegrepen zal voelen. Dat doet pijn. Maar als jij naast hem blijft staan, terwijl hij die gevoelens heeft, zal hij er zelf steeds beter mee om kunnen gaan.

Deze neiging heb ik als ik zie dat mijn kind iets lastig vindt:

Zo lukt het mij om het ongemak, van het verdragen, te accepteren:

Vind je het fijn mij persoonlijk te woord te staan over de Butskees-methode®?

Twijfel je of de methode geschikt is voor jouw kind, jouw klas of jouw praktijk?

Of ben je nieuwsgierig naar de mogelijkheden over het lesprogramma 'Butskees in de klas' als alternatieve lesdag bij ziekte van een leraar?

Stuur dan een mailtje naar info@butskees.nl



Contact

Emailadres algemeen: info@butskees.nl

Voor vragen over het werkmateriaal en de inzet van de Butskees-methode® in jouw praktijk of op jouw school:

Marijke: marijke@butskees.nl

Voor vragen over het overige materiaal en de 6-weeken Butskeestraining voor kinderen:

Ans: ans@butskees.nl

Jobke: jobke@butskees.nl

Postadres/praktijk:

De Deel 5
2411 SH Bodegraven

Telefoonnummer:

06 - 52 06 48 48

BTW nummer:

NL003607319B05

KVK nummer:

81808143