



# Mama is boos!

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Mama is boos

Auteur: Anne Marie van Bilsen

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Juni 2013 – eerste editie

Copyright: 2013 – Anne Marie van Bilsen

**Je mag dit document gratis weggeven aan wie je maar wilt.**

Het document mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit document op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit document op je website of social media.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, juni 2013

Onze kinderen zijn ons het meest dierbaarst! Het gros van de ouders omschrijft zijn kinderen als; leuk, lief, grappig, intelligent, begaafd, gehoorzaam, gevoelig, beleefd, welgemanierd, vriendelijk, enthousiast, schattig, ondeugend...

Kinderen zijn dus perfecte mensen! En toch zijn er soms, en bij sommige zelfs wat vaker, van die momenten dat je ze echt veel liever achter het behang plakt. Je kinderen laten zich van hun slechtste kant zien en pushen jouw knopjes net zolang totdat je jezelf ook van je mindere kant gaat laten zien. Hoe ga jij daar als ouder mee om?

Waarom is dit toch? En, wat kun je eraan doen? Met dit document wil ik je laten zien dat het helemaal niet zo erg is als jouw iets mindere kant af en toe een kijkje komt nemen. Dat het anders kan zal je waarschijnlijk ook niet verbazen.

Dit document staat vol voorbeelden van de ergernissen bij ouders en geeft je tips hoe je deze situaties kunt aanpakken.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilsen

### **Not done!**

Het is *not done*, om negatief te praten over je eigen kinderen en veel ouders zijn dan ook onvoorwaardelijk positief over hun kind...

Echter heb ik gemerkt, dat als ik mij transparant opstel en vertel dat ik het zo af en toe helemaal gehad heb met mijn (bonus) kind van zes “Zeer recent was er bij ons thuis een beker limonade in de speelgoed bak beland en het kostte mij anderhalf uur om het speelgoed, een bak legoblokjes, limo vrij te krijgen. Geloof mij, ik was NIET de leukste versie van mijzelf toen ik het druipende speelgoed aan het soppen was” dat de reacties veranderen en komen de verhalen van andere ouders ook “los”.

“Ik ben dat kind van mij helemaal spuugzat. Hij denkt dat hij grappig is als hij mij tijdens het aardappels schillen in m’n zadeltassen knijpt en als hij lekker in mijn wangen prikt. Af en toe kan ik hem wel achter het behang plakken. Ik moet niet denken aan een 2<sup>e</sup> kind. NOOIT VAN MIJN LEVEN! Alsjeblieft zeg wat doe je jezelf aan om kinderen te krijgen!”

“Nooit gedacht dat ik me zo zou laten opdraaien door een peuter van 2,5! Af en toe word ik helemaal gek van die enorme grote mond van hem: MAMA IKKE KIJKEN!! als je eventjes naar de keuken of de gang loopt, MAMA IKKE NIET LOPEN en dus per se gedragen willen worden en als klap op de vuurpijl: NEEEE! op alles wat je zegt. Zodra er iets niet naar zijn zin gaat, een jankhoofd trekken of zelfs hardop huilen/gillen. En als hij eens een keertje alleen speelt (veel te weinig naar mijn zin) is het óf een enorme herrie, óf een enorme rotzooi óf er gaat iets kapot (of alle drie). Ik ben er soms echt helemaal klaar mee!”

“Honderd keer zeggen: niet doen, mag niet, geen vieze woorden zeggen, niet spugen, geen vieze spelletjes doen. Ik kan het net zo goed tegen de muur zeggen, luisteren doet hij toch niet. Soms denk ik: waar ben ik aan begonnen.”

“Ik word knettergek van het gegil om niets en ‘ge-mamma’ van mijn 15 maanden oude peuter. Ook word ik knettergek van mijn opstandige 2,5 jarige die net zo leuk mee gilt met haar zusje als ze ziet dat mamma tegen het plafond aan zit. Ook word ik gestoord van het spullen afpakken, slaan, schoppen en bijten van mijn kids! En dan te bedenken dat er in februari nog een bijkomt!”

“Mijn zoontje van 6 vraagt zoveel energie. Hij slaat en heeft net weer een hele pluk haar bij mij uitgetrokken en dat doet pijn. Hij heeft ook al mijn horloge kapot gemaakt, de poot van mijn bril afgebroken. Eigenlijk maakt hij alles kapot, ook zijn speelgoed. Hij is enorm extravert, fanatiek en dominant. Hij lijkt wel bezeten, ook in z’n lachen, blijheid en enthousiasme. En ik maar op m’n tenen lopen om het zo goed mogelijk te doen.”

“Ik word niet goed van mijn dochter van 7 jaar, ze kan zich niet 1 minuut vermaken. Als ze haar zin niet krijgt begint ze te krijsen en te schoppen. Ken je die reclame van dat gillend kind dat hysterisch op de grond ligt in de supermarkt? Dat maak ik dagelijks mee! Heel de dag zit ze de kat te pesten en ze luistert voor geen meter.”

“Een tweeling in de peuterpubertijd. Zegt dat genoeg? Gek word je ervan! Helemaal stapel mesjokke.”

“Ik heb 5 kids van 8, 6, 4, 1 en 39 jaar oud. En ik wil alleen op vakantie!!!”

Heel herkenbaar en niks mis mee om af en toe heerlijk op te gaan in mopperen of nog een stap verder, heerlijk alleen op vakantie te willen en ook prima om te gaan.

Naast moeder heb je vaak nog meerdere “rollen” zoals partner, vriendin, dochter, werknemer enz. zorg voor voldoende gelijkwaardigheid in je leven. Zorgen is mooi en geeft voldoening en soms ben je leeg en moet de batterij weer opgeladen worden.

Naast de 'bewaking' van je eigen kaders mag je ook de grenzen ten opzichte van je kinderen in acht nemen.

### **Grenzen**

Grenzen stellen betekent regels afspreken. Voor sommige kinderen (en volwassenen) is dat synoniem aan streng zijn. Maar deze 'strengheid' heeft niets te maken met onvriendelijkheid, maar alles met het geven van duidelijkheid. En daar zijn kinderen en opvoeders bij gebaat. Mag je dan helemaal niet verwennen? Natuurlijk wel. Maar ouders moeten er niet in doorschieten, want dan groeien kinderen niet op tot zelfstandige volwassenen die weten om te gaan met tegenslagen.

### **Tien voordelen van grenzen stellen**

- regels zijn niet belastend, maar ontlastend
- voorkomen van steeds dezelfde discussie
- dit scheelt daardoor veel tijd
- bevordert de sfeer
- biedt veiligheid
- geeft houvast
- stimuleert het zelfvertrouwen
- brengt een kind respect bij
- het kind leert rekening houden met anderen
- ervan af wijken wordt ervaren als een beloning

### **Hoe stel je grenzen?**

1. Wees duidelijk tegen een kind. Leg uit waarom iets wel of niet mag, zodat het kind zich eerder bij de grens neerlegt en de volwassene zich beter realiseert waarom hij deze grens belangrijk vindt. Dit geeft de volwassene ook houvast om bij zijn standpunt te blijven en minder snel toe te geven.
2. Geef je kind altijd eerst een waarschuwing, alvorens je het kind een consequentie geeft. Geef je één of twee waarschuwingen? Hoeveel

waarschuwingen je ook hanteert binnen de opvoeding (samen met je partner) vermeldt dit dan ook duidelijk naar het kind. Als er een situatie zich voordoet waarvan jij vindt dat het kind zich misdraagt of niet aan de regels houdt, dan geef je een duidelijke waarschuwing en meldt dan ook of dit gelijk de laatste is. Leg hem kort uit waarom het afgelopen moet zijn.

3. Wees consequent in het begrenzen van gedrag. Belangrijk is dus te handelen wanneer de grens is bereikt, of net iets daarvoor. Probeer in ieder geval te vermijden dat de grens te laat of helemaal niet wordt gesteld. Een kind leert er niets van als het de ene keer wel met zijn vieze schoenen naar binnen mag en de volgende dag niet. Hij weet dan niet waar hij aan toe is. En kinderen zullen altijd naar grenzen zoeken.
4. Bied het kind veiligheid. Zo weten ze wat er wel of niet mag, hoe ver ze kunnen gaan. Als ouders consequent zijn, hoeven kinderen niet bang te zijn dat ze de volgende keer een uitbrander of straf krijgen als ze datgene doen wat ze altijd al deden.
5. Laat het kind zien wat het effect op de ander is van brutaal gedrag. Spiegel zijn gedrag: wat zou jij ervan vinden als ik tegen jou lelijke woorden zeg? Jij wordt toch ook blij van leuke en fijne woorden en complimenten?
6. Bied alternatieven, maak duidelijk wat het een kind oplevert wanneer het meer gewenst gedrag laat zien. Straf niet of zo min mogelijk maar vergroot gewenst gedrag ook uit en beloon het. Het kind zal dan gemotiveerder zijn om andere manieren aan te leren en grenzen te accepteren.
7. Maak aangenaam gedrag aantrekkelijk, leg het voordeel van positief gedrag uit. Als jij meewerkt met aankleden heb ik nog tijd

over om gezellig met jou aan tafel een boterham te eten en hoeven we niet te haasten.

Tot slot; houdt de regels praktisch, bij ons in huis blijft de limonade vanaf nu in de beker en op de tafel, op deze manier kan het niet uit het zicht in bakken en op plekken belanden waar we niet blij van worden.

*Voor wie meer informatie of directe begeleiding wil bij het opvoeden, kan **contact** met ons opnemen of even op de site kijken voor meer informatie.*

***Vond je dit document interessant?  
Dan vindt je dit waarschijnlijk nog interessanter***

### **7 tips voor begeleiding van onrustige kinderen**

Of kijk bij een van onze andere, gratis te downloaden, documenten



**Praktijk de Regenboog**  
[www.praktijk-deregenboog.nl](http://www.praktijk-deregenboog.nl)  
[info@praktijk-deregenboog.nl](mailto:info@praktijk-deregenboog.nl)

06-46027980

