



jonge kinderen

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Titel: Jonge kinderen

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Omslagontwerp: Sabine Holleman

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

Juni 2014 – eerste editie

Copyright: 2014 – Anne Marie van Bilzen

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 2014

Het afgelopen jaar ben ik begonnen met het schrijven van blogs. Korte, waargebeurde verhalen met een boodschap. Sommige zijn zeer persoonlijk, andere ontstaan uit situaties die ik om mij heen zie gebeuren.

De blogs hebben we gebundeld en verdeeld over 2 documenten. Het eerste document gericht op jonge kinderen, het tweede document de wat oudere kinderen en pubers. Zo zijn er twee prachtige, waardevolle documenten ontstaan met herkenbare situaties en boordevol praktische tips.

Herken je een aantal situaties? En hoe ga jij daar als ouder mee om?

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilzen

Wel of niet gedragen worden



Laatst zag ik een moeder met twee kindjes. Ik zag ze, omdat mijn aandacht werd getrokken door de oudste. Het is een mevrouw met een baby op de arm en naast haar loopt een meisje van net drie.

Het meisje is boos en wil ook gedragen worden, net als haar broertje. Bij iedere stap die ze zet schreeuwt ze dat ze echt niet wil lopen. Ze kan echt niet meer lopen. Ze is moe.

Ik hoor haar moeder uitleggen dat ze haar handen vol heeft en niet nog een kind kan dragen. Het meisje heeft hier echter geen boodschap aan en houdt stevig vol.

Zelfs als ze in haar zitje zit, moppert de kleine meid gewoon door. Ze is duidelijk ontevreden over de gang van zaken. Moeder zucht en vertelt haar nogmaals dat het echt niet anders had gekund. De auto gaat dicht en ze rijden weg...

Het meisje wilde graag gedragen worden, het feit dat haar broertje op de armen van mama zit en het daardoor niet mogelijk is wat zij wil, maakt dat ze zeker gedragen wil worden! Waarom hij wel en ik niet?

In de ogen van moeder is ze groter dan haar baby broertje en feitelijk is dat ook zo. Maar wilde ze op dat moment de grote zus zijn, of wilde het meisje weer even baby zijn en heerlijk gedragen worden?

Als ouder kun je er in zo'n geval voor kiezen om een reactie te geven zoals deze moeder ook deed: "Ja, hoor eens, je ziet toch dat ik m'n armen vol heb. Mama kun jou niet ook nog eens dragen."

Kan dat anders?

Ja dat kan. Het is even een paar keer oefenen, omdat je waarschijnlijk niet

gewend bent om op die manier te reageren, maar de reactie klinkt ongeveer als volgt:

“Ik hoor dat je ook gedragen wilt worden. Ik snap dat en hoor dat je het echt heel graag wilt. Gedragen worden als we al een stuk gelopen hebben is ook fijn. “

Op het moment dat je kind de erkenning krijgt voor zijn verlangen zal de weerstand afnemen. Het probleem is weliswaar niet opgelost, maar je erkent als ouder dat het er is.

Als kind willen we in basis drie dingen: Liefde, Erkenning en Herkenning.

Als je als ouder dit terug kunt laten komen in je handelen en je communicatie zal het kind zich sneller gerustgesteld voelen.

Probeer het maar eens uit en laat me weten welk effect het heeft.

De schommel en de neus



Laatst liep ik langs een crèche en werd mijn aandacht getrokken door een meisje dat hard huilend om haar mama riep. Ik hoorde een leidster van de crèche reageren met de opmerking: “Ik versta je niet. Ik kan je niet horen zo. Wat is er gebeurd?” Het meisje antwoorde: “De schommel kwam tegen mijn neus.” Leidster reageerde met “Aahhh, je neus zit er gelukkig nog aan he!”

Zomaar een doordeweeks tafereeltje dat zomaar heel vaak zal plaats vinden. Zou de leidster zich bewust zijn geweest van haar communicatie richting het kind?

Laten we eens kijken hoe het anders zou kunnen. Het meisje komt hard huilend aan lopen. Leidster: “Ik zie dat je verdrietig bent. Wat is er gebeurd?” Kind; snikt en huilt. Leidster: “Neem rustig je tijd. Je mag best verdrietig zijn. Als het lukt, kun je mij dan vertellen wat er is gebeurd?” Meisje, al snikkend: “De schommel kwam tegen mijn neus.” Leidster: “En, wat heb je van mij nodig zodat je, je weer goed voelt?”

(1e versie) Kind: “Dat weet ik niet.” Leidster: “Kom maar even bij mij, dan kijk ik even of alles goed is met je neus.”

(2e versie) Kind: “Ik wil wat drinken.” Leidster: “Kom maar even met mij mee dat ga ik voor jou in orde maken.”

Toen ik dit met een aantal ouders besprak was bij de meesten de eerste reactie “Maar die leidster bedoelt het toch goed?”. Dat geloof ik ook, alleen komt het in de belevingswereld van het kind zo niet over, en die heeft er last van.

Boodschappen, Bas en het brood



Het is zo'n typische zaterdagmiddag. Ik ben niet de enige die op het laatste moment nog besluit om aan het eind van de dag nog even de weekendboodschappen te halen. In de bakkerij gedeelte van de supermarkt ruikt het heerlijk. Zelfs op dit tijdstip wordt het brood nog steeds afgebakken en in manden gelegd.

Er loopt een papa met zijn zoontje van, ik schat, een jaar of 4. Het manneke ziet verschillende mensen brood uit de manden pakken en volgt dat voorbeeld. Waarop papa het kind toespreekt: "Bas kijk eens naar die mevrouw! Dat mag niet van haar, straks wordt ze heel erg boos op jou." De mevrouw in deze is een meisje van 16 die serieus met haar snij-taak bezig is. Ze ziet dat de papa naar haar wijst, mist de boodschap totaal, en lacht lief naar Bas die haar met grote ogen aankijkt. Die boodschap is voor Bas verwarrend. Volgens papa is die mevrouw boos, en toch lacht ze lief.

Ik sta er bij en kijk er naar en begrijp wel hoe het komt dat Bas het niet snapt. Mijn advies in deze voor de papa is: "Leg aan Bas uit wat volwassenen doen in een supermarkt. Grote mensen komen spullen (boodschappen) uitzoeken in de supermarkt en doen die dan in de kar. Als je alle benodigde spullen hebt verzameld, loop je naar de kassa om deze af te rekenen."

Spreek bijvoorbeeld met een kleuter af dat hij vier boodschappen mag pakken als papa verteld heeft welke Bas mag pakken. En als Bas dan toch misschien iets pakt wat niet was afgesproken, vertelt papa dat hij het niet fijn vindt dat Bas het pakt.

Op deze manier is het voor Bas duidelijker wat er wel en wat er niet van hem verwacht wordt in de supermarkt en kunnen ze de volgende keer samen gezellig terug lachen naar de mevrouw van het brood.

Doe toch eens normaal



Ik loop in de stad en zie een mevrouw met twee jongetjes lopen. Ze lopen een kledingwinkel binnen.

De mevrouw blijkt de moeder. De jongste schat ik vijf jaar. Ze tracht dit manneke een shirt aan te passen. Hij heeft blijkbaar andere plannen en heeft totaal geen zin in het passen van kleding en laat zichzelf steeds slap vallen. Het winkelpersoneel heeft het straks makkelijk want hij dweilt naar hartenlust over de vloer. Dat plekje

kan men straks overslaan.

Bij de moeder neemt na een aantal pogingen hem te motiveren de irritatie toe. Ten leste moede roept ze hem toe: “Doe nou toch eens normaal”.

Herkenbaar? Heel eerlijk? Ik blijf ook gewoon moeder te zijn en betrap mezelf er ook nog wel eens op dat ik dit roep tegen mijn kinderen.

Normaal doen. Wat is dat dan? Welke vorm vraag ik dan? Welk gedrag wens ik? Ik ben erachter dat je mag benoemen wat je graag zou willen van je kind op dat moment. Het jongetje dweilt op de vloer en je wilt dat hij mee werkt om het shirt te passen.

Dus je kunt zeggen: “Ik wil dat je nu even meewerkt om het shirt te passen”. “Dat” wat je wilt, duidelijk aangeven is effectiever dan roepen: “Doe toch eens normaal”.

Resultaten uit het verleden bieden geen directe garanties voor de toekomst en ik ga nu niet beloven dat kinderen direct je vraag inwilligen, maar het is in ieder geval helder wat jij van ze wilt. Verder, blijft opvoeden wat mij betreft inventief en creatief zijn en je vooral niet altijd normaal gedragen!

Een zonnige dag op het strand



Ik zie een "grote zus" waken over haar kleine zusje. Kim is 5 en haar zusje Maaïke 2 en half. Maaïke wil de wereld ontdekken. Papa en mama vragen Kim op haar zus te letten en dat doet Kim. Haar persoonlijke missie is zorgen dat haar niets overkomt op deze ontdekkingsstocht.

Heel lief van Kim, maar ik zie dat Maaïke haar zorg ervaart als een belemmering en gilt als haar zus te dicht bij komt. De ouders zitten aan de koffie en kijken rustig naar dit tafereeltje. Kim krijgt een standje van haar ouders als Maaïke nogmaals haar keel opzet. Best verwarrend voor Kim. Ze doet erg haar best om de opdracht van papa en mama uit te voeren en als dit niet wordt gewaardeerd door Maaïke, krijgt ze een standje...

Als ouder is het jouw taak om de verantwoordelijkheid te dragen. Natuurlijk kun je je oudste vragen je te helpen op haar zusje te letten. Hierbij moet je wel duidelijk aangeven wat je in dat geval van de oudste verwacht. Laat haar in ieder geval weten: "Ik ben de ouder, jij bent het kind, je mag op je zusje letten, maar wij als papa en mama dragen de zorg voor jou en je zusje. Jij mag kind zijn en spelen." Dit maakt dat het kind in de kind rol blijft en zo voorkom je bij jullie beiden verwarring en misverstanden.

Morgen naar de voetbal



Michiel 6 jaar zegt tegen zijn vader; 'Pap ik ben heel snel, echt heel snel, hé.'

Vader zegt; 'Zeker jij bent heel snel Michiel.'

'En ik kan heel hard schoppen hé!'

Vader; 'Ja inderdaad jij kan heel goed schoppen.'

'En ik ga Chris straks echt tackelen in het veld!'

Vader zegt; 'Ja dat kan...'

Michiel; 'Enne ik wil mijn haar met echte stekels zo omhoog, zo heeft Chris het ook.'

Vader snapt het en zegt toe dat Michiels haren morgen fiks in de gel gaan.

In de tekst hierboven lijkt het dat vader in deze communicatie positief is naar Michiel. Hij bevestigt zijn zoon in al zijn vragen. Helaas versterkt dit niet het zelfvertrouwen van Michiel. Om een goed zelfvertrouwen te kunnen ontwikkelen moet een kind een goed gevoel over zichzelf hebben. Ouders kunnen veel doen om bij te dragen aan dit goede gevoel door je kind te waarderen en de ruimte te geven zich te ontwikkelen. Door te communiceren op een positieve opbouwende manier kun je je kind coachen naar meer eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hoe bovenstaande communicatie anders kan lees je hieronder.

Met de juiste communicatie technieken, ben je positief en coach je je kind naar meer zelfvertrouwen!

Michiel 6 jaar zegt tegen zijn vader; 'Pap ik ben heel snel echt heel snel, hé'.

Vader zegt; 'Ik ben trots op je dat je meedoet aan de voetbal Michiel of je snel bent of niet ik ben trots op je'.

Michiel; 'En ik kan heel hard schoppen hé!'

Vader; 'Ja inderdaad jij kan heel goed schoppen en als het een keer niet lukt dan is het ook goed.'

'En ik ga Chris straks echt tackelen in het veld!'

Vader; 'De bedoeling van de wedstrijd is vooral om te oefenen en ik hoop dat je het erg leuk zult hebben morgen, ik vind het heel erg leuk om naar jouw wedstrijd te kijken, daarom sta ik de hele wedstrijd naast de lijn.'

Michiel; 'Enne ik wil mijn haar met echte stekels zo omhoog zo heeft Chris het ook.'

Vader; 'Ik wil voor jou je haren in de gel zetten als jij dat graag wilt, je weet dat ik van je hou en jou belangrijk vind ongeacht hoe je haar ook zit.'

Schuld



Er loopt een mama met twee kinderen voor bij, een kindje in de buggy en een mannetje van drie sjokt er achteraan. Ineens stopt hij en gaat bij mijn huis op het muurtje zitten. "Stijn" roept moeder en Stijn, die best oké is met zijn verworven plek, roept "ja" en blijft lekker zitten.

Moeder stopt nu ook, loopt een stukje terug en zegt; "Stijn je weet toch dat papa thuis is en zit te wachten op ons? Kom we gaan naar papa anders wordt hij verdrietig". Stijn kijkt en blijft zitten... Moeder gooit opnieuw in de ring dat papa niet graag alleen thuis wil zijn, ze moeten nu echt naar huis omdat papa anders zo alleen is... Na deze woorden gaat Stijn overstag, hij rent naar mama en loopt verder braaf mee.

Ik ben onder de indruk dat deze mama "schuldgevoel" inzet om haar kind te doen luisteren. Een heldere communicatie zou meer effect hebben, ze had beter kunnen zeggen; "Stijn ik zie dat je een mooi plekje hebt gevonden om te gaan zitten en kom er maar af, we gaan nu verder omdat ik naar huis wil lopen".

Wat is schuld? Het woordenboek zegt: 'het begaan hebben van of het medeplichtig zijn aan een verkeerde daad.'

Dan moet je het eerst hebben over: wat is een verkeerde daad? Als je niet weet dat iets verkeerd is, heb je dan schuld? Misschien voel je je schuldig, lijd je onder wroeging over dingen waar je niet verantwoordelijk voor was. Als ik in gesprek ben met cliënten (denk aan gescheiden ouders) is schuld vaak een boosdoener het geeft een gevoel van had ik maar... dan was het niet gebeurd. Het is belangrijk om te beseffen dat schuldgevoel normaal is en zelfs een functie heeft. Schuldgevoel zorgt ervoor dat je leert van je fouten en behoedt je ervoor om anderen te benadelen. Het zorgt voor een

groter verantwoordelijkheidsgevoel. Als het schuldgevoel echter te intens en te groot wordt gaat het je leven te veel beheersen. Het zorgt dan voor allerlei gevoelens van onmacht en boosheid en maakt dat we maar blijven nadenken over wat we “fout” hebben gedaan en onze energie zakt en wordt steeds zwaarder en negatiever. Geen prettig gevoel om in te zitten en voor onze omgeving zijn we dan niet de meest leuke versie van ons zelf!

Dus ouders, zeg wat je moet zeggen tegen je kind en communiceer helder en vanuit feitelijke informatie, wil je dat je kind doorloopt zeg dat dan ook letterlijk. Vind je het vervelend dat de tv hard staat zeg dan ik vind het geluid te hard ipv “als de tv zo hard staat krijg ik er oorpijn van...“Als je zo druk doet, krijgt mama hoofdpijn”, “Als je niet meer je best doet, dan is papa teleurgesteld in je.”, “Als je nu eens beter had opgelet, dan was deze ellende niet gebeurd.” Je hoeft maar genoeg van dit soort zinnen te horen en je gaat vanzelf geloven in je schuld. Soms worden deze zinnen niet letterlijk uitgesproken, maar voel je de energie van schuld. Schuld creëren bij je kinderen is iets wat op de korte termijn jou als ouder iets oplevert namelijk dat ze met je mee bewegen. Echter op de lange termijn draagt schuld niet bij aan een leuk leven.

Wat wil je lieverd?



Minister Gerda Verburg riep vorig jaar de supermarkten op geen verleidelijk snoep meer bij de kassa's uit te stallen om overgewicht bij kinderen tegen te gaan. En minister Plasterk meldde in januari dat kinderen in de opvoeding beter moeten leren wat wel en niet mag. Ouders hebben blijkbaar moeite om hun jengelende kind nee te verkopen. Een zorgelijke ontwikkeling?

Ouders waren vroeger strenger. Grootouders konden bij een bezoek of logeerpartijtje de kleinkinderen eens lekker verwennen. Nu hebben kinderen al alles en mogen thuis doen wat ze willen. Ze worden - uitzonderingen daargelaten - het hele jaar door verwend.

De kassa is niet de enige plek waar je geregeld kunt zien dat ouders kopen wat het kind wil. Ook al zegt ma of pa eerst nee, kinderen weten dat een beetje drammen, een keel opzetten, of het gewenste artikel alvast pakken en in de kar gooien, meestal helpt. Ouders zie je dan enigszins beschaamd om zich heen kijken of iemand het gezien heeft. Voorop gesteld, we willen allemaal graag ons kind goed opvoeden en onze omgeving laten zien dat we hier toe in staat zijn. Het goed doen voor het kind lijkt het uitgangspunt te worden in de opvoeding. "Wat wil je lieverd" is een vraag die al veelvuldig gesteld wordt aan peuters en met het antwoord gaan ouders serieus aan de slag. Het is dan ook niet geheel vreemd als je "iets" vraagt aan een kind van vijf dat het roept dat wil ik niet! Er wordt toch immers rekening met deze kleine snuit gehouden?

Voorbeeld: niet moeder of vader bepaalt wat er gegeten wordt, maar het kind. "Wat wil je vandaag eten schatje? Zeg het maar. Wil je pasta met gehaktballetjes of uit eten naar de pizzeria?" Zelf kiezen wat er gegeten werd was ooit voorbehouden aan een jarig kind, en dat zelfs in lang niet elk gezin. Nu lijkt het kind vaker dan een maal per jaar jarig en wordt overladen met snoep, eenzijdig, ongezond, dikmakend eten en cadeautjes. Ouders

zijn bang voor hun eigen kinderen en gaan noodzakelijke confrontaties uit de weg. En de valkuil bij gescheiden ouders die het kind een maal in de veertien dagen zien en er een “feestje” van willen maken kan dit aanpassen aan het kind een patroon worden.

Zeg ja tegen nee!

Kinderen die behoren tot deze ‘applaus-generatie’ mogen en hebben alles. Misschien moeten we ons zorgen maken, want hoe leren kinderen gezond eten, hoe leren ze later omgaan met situaties waarin je NEE te horen krijgt, bijvoorbeeld bij een sollicitatie of ontslag. Hoe leren ze teleurstellingen of afwijzingen verwerken? Ze zijn immers gewend dat de omgeving zich aan hun aanpast het kind hoeft zich niet te verplaatsen. de omgeving verplaatst zich naar het kind. Ieder kind is gebaat bij helderheid, structuur en regels, dit geeft veiligheid. Het is heerlijk voor een kind dat hij weet waar hij aan toe is. Voorbeeld: een moeder doet met haar twee kinderen van drie en vijf boodschappen, de oudste pakt een pot jam en rent naar zijn mama en roept die wil ik voor op mijn brood mama! Zijn mama corrigeert hem en zegt je mag vragen of je jam mag in plaats van “die wil ik” en nee de jam gaat terug de schap in waar je deze vandaan hebt gehaald. Het kereltje maakt rechtsom keer en zet de jam terug op zijn plaats.

Schoolpsycholoog Willem de Jong schreef er een boek over: Het verwerende kind-syndroom. Hij stelt dat deze ouders de gezonde ontwikkeling van hun kind belemmeren en dat dit kan leiden tot ernstige gedragsproblemen. Kinderen gaan zich gedragen als kleine prinsen en prinsessen. Gelukkig kunnen prinsen en prinsessen ook leuke mensen worden als we helder naar ons eigen gedrag mogen kijken als ouders. Waar gaan we “misschien” toch net dat stapje te ver in het vragen en afstemmen naar ons kind toe. En helpen we het kind daar uiteindelijk echt mee wordt het daar een leuker en gelukkiger mens van? Die vraag kan niemand beantwoorden, we kunnen wel bedenken dat van regels en structuur en af en toe de handen uit de mouwen steken nog nooit iemand slechter is geworden.

Alles boven een meter kan meehelpen



Ik zat vanochtend te kijken naar een herhaling van "Jouw vrouw, mijn vrouw" en deze keer werden er vrouwen geruild uit gezinnen waarbij het verschil voornamelijk zat in het aantal klusjes dat de kinderen moesten doen. Bij het ene gezin mocht alles en waren klusjes taboe en bij het andere gezin deden de kinderen bijna het hele huishouden.

De vraag blijft natuurlijk; moeten kinderen klusjes doen en zo ja, welke wel en welke niet. En vanaf welke leeftijd vind je dat kinderen moeten/kunnen helpen?

Op een speelse manier hielpen mijn kinderen al heel vroeg mee met van alles, zelfs stofzuigen, stang op de laagste stand en hupsakee! Met een doekje een beetje poetsen en natuurlijk helpen bij het koken. Dat gaven ze zelf aan en vonden het leuk.

Nu ze vet puberen komt er iets meer dwang bij kijken en ik vind het heel belangrijk. Niet alleen voor 'later' maar ook zodat ze weten dat die schone kleren niet vanzelf in hun kast komen fladderen en dat alles wat vies gemaakt wordt ook weer schoon gemaakt moet worden. En ook dat dit tijd en moeite kost.

Ze doen klusjes als: hond uitlaten, handdoeken vouwen, sokken uitzoeken, tafel dekken, afruimen en keuken opruimen na het eten, in- en uitruimen van de vaatwasser, trap stofzuigen, glas en lege flessen weg brengen, woonkamer swifferen, onkruid plukken en natuurlijk houden ze zelf hun kamer bij en in het weekend moet dat een keer heel goed. Bij die wekelijkse beurt help ik een van de drie mee, dus een keer in de drie weken is het echt heel schoon. En een keer in de week kookt een van de twee, met wat meer of wat minder hulp van mij.

Het is helemaal niet verkeerd om ze op hun eigen niveau mee te laten draaien in het huishouden. Wel is het van belang dat ze gedoseerd moeten leren dat het leven uit nog meer bestaat dan alleen maar spelen en genieten. Je kunt kinderen goed uitleggen; we leven met z'n allen in dit huis, maken met z'n allen troep, dus we zorgen ook met z'n allen dat de boel hier leefbaar blijft.

Veel ouders vinden het lastig om in te schatten op welke leeftijd je kinderen 'verantwoordelijk' mag houden voor klusjes en wat laat je ze dan doen? Zelf doe je het klusje vaak velen malen sneller en misschien ook wel netter en ach het is een kleine moeite om het even zelf te doen, daar ben je toch ouder voor, om te zorgen? Klopt, alleen dit 'zorgen' betekent niet dat jij als ouder alles moet doen. Sterker nog, hoe meer jij doet hoe meer jij het signaal afgeeft dat jij het kind niet vertrouwd dat het al klusjes zelf kan doen. En als ouder ben jij verantwoordelijk voor de zelfredzaamheid van het kind.

Kinderen die jong betrokken worden in het meedraaien van het huishouden worden zelfstandiger en minder afhankelijk. Dit resulteert in kinderen met meer zelfvertrouwen. En, niet onbelangrijk, leren helpen maakt dat kinderen opgroeien met meer oog voor de ander en meer empathie ontwikkelen.

Laatst was ik in gesprek met een aannemer die hier aan het klussen was en zag dat de kinderen hier aan het stofzuigen gingen na het boren. Hij was verbaasd dat ze uit eigen beweging de boel opruimde en hem hielpen de materialen terug in de bus te zetten. Hij gaf aan dat als hij zijn kinderen van 15 en 17 vroeg te stofzuigen ze zeiden; jij bent gek, dat doe je lekker zelf maar! Kinderen verwennen is af en toe best leuk. Wanneer het leidt tot respectloos gedrag kunnen we concluderen dat beter verwend dan verwaarloosd niet de juiste insteek is geweest.

Ruimte innemen



Het grappige is dat, als je aan een kind vraagt wat zijn ouders beter zouden kunnen doen, dat het kind zegt: “Beter naar mij luisteren”. En zo heb ik ontdekt dat er werkelijk een relatie is tussen het luisteren van kinderen en het luisteren van ouders. Als jij beter naar je kind luistert, zal hij ook beter naar jou luisteren.

Hoe dat werkt? Door beter naar je kind te luisteren, voelt hij zich beter gehoord. Door meer rekening te houden met zijn behoeften, voelt hij zich meer gerespecteerd. Beide zorgen ervoor, dat je kind meer bereid is naar jou te luisteren. Zowel in de zin van ‘horen wat je zegt en wilt’ als in de zin van ‘rekening houden met jouw behoeften’. Zo werkt dat! Ook ervaar ik dat ouders (soms) wel heel erg goed naar hun kind luisteren in plaats van andersom en dan rijst de vraag... Hoever mag je daarin gaan en hoeveel ruimte mag een kind innemen?

Een kind mag zijn ruimte innemen en ook hier zijn grenzen van wezenlijk belang. Je mag als ouder ook je eigen ruimte bewaken. Je hoeft niet 24/7 aandacht aan je kind te geven, als je kind veel aandacht vraagt en je keer op keer roept mag je een tijd aangeven van bijvoorbeeld 10 minuten die je kind doorbrengt met zelf spelen zonder jou erbij te betrekken. Als je kind dit aan kan maak je er een kwartier van, en zo rek je zijn eigen speel tijd steeds meer op, tot een niveau dat voor jou als ouder goed voelt en je kind in alle rust ook zelf kan spelen.

Met speelgoed kunnen kinderen ook ‘ruimte’ innemen en ook hier kun je duidelijk grenzen neerzetten. Waar mag je kind met zijn speelgoed spelen? Spreek dit duidelijk af. Op het kantoor in huis hoeven geen bergen speelgoed te komen liggen, spreek dit duidelijk af en in de woonkamer mag je spelen, op het kleed of een bepaalde plaats in de kamer, en als je wilt dat de spullen die je bouwt blijven liggen, mag je het op je slaapkamer

bouwen. De woonkamer is ook de ruimte van de ouders en de rest van het gezin en speelgoed kan een ruimte erg onrustig maken. Hier mag je ook je eigen ruimte op eisen, als er voor jouw gevoel te veel ligt vraag je je kind dit op te ruimen.

Als een kind voortdurend alle ruimte krijgt is de valkuil dat hij denkt dat alles van hem is en steeds meer neemt zonder rekening te houden met anderen in de ruimte.

Eén prachtig voorbeeld; ik kwam laatst zomaar langs bij vrienden en de zoon des huizes wilde tv kijken, met een geluidsniveau dat zo hoog was dat mijn vriendin en ik elkaar niet meer konden verstaan zonder onze stem te verheffen. De kleine man, 6 jaar, werd keer op keer gevraagd de tv wat zachter te zetten en het effect bleef uit. Uiteindelijk werd zijn stoeltje verplaatst zodat de kleine man 40 cm van de tv vandaan zat en het met een redelijk geluid alsnog goed kon horen! Hiermee verwen je je kind op de korte termijn en op de lange termijn doe je hem tekort door hem een gemis mee te geven aan sociale ontwikkeling.

Het IK IK IK kind



Stef zit in zijn IK, IK fase (voornamelijk gericht op de behoefte zijn eigen zijn) je vind dit ook terug in zijn communicatie; Ik heb dorst, ik wil nog een koekje... het 'ik wil' benoemen gaat verder dan een taalkundig dingetje, zijn behoeften zijn Ik gericht en hij wil zijn behoeften vervuld zien. Zijn moeder heeft contact met mij opgenomen omdat Stef als jongste van drie kinderen in een hoge mate met zichzelf druk is en moeder het gevoel heeft dat ze niet goed weet hoe dit gedrag te

draaien bij Stef.

Na een sessie en een kijkje bij Stef thuis is mijn uitleg; Je houding als ouder en jouw (gedachte) patronen zijn hier meer dan van belang. Als je als ouder uitstraalt dat je bang bent dat je kind tekort komt zal dit de IK gedachte voeden. Je kind mag zich tekort gedaan voelen en meer willen, dat is opvoeden en leren dat je soms niet alles krijgt wat je wenst. Ook daar groeit je kind van... Oorzaak van deze ontwikkeling kan verwaarlozing zijn of juist te veel de behoefte van je kind invullen zodat je kind "beperkt" wordt in het verder groeien dan zijn eigen behoefte.

Hoe kun je zijn zelfstandigheid vergroten?

Door praktische stappen te maken zoals; Stef zelf zijn brood laten smeren, zelf op te laten ruimen en nog een stap verder, en deze is van wezenlijk belang, hem dingen voor JOU te laten doen. Vraag Stef jouw schoenen te pakken en jouw bord van de tafel te ruimen. Limonade voor je te maken en de riem van de hond te pakken als deze uitgelaten moet worden. Laat hem ook voor jou een boterham smeren! Vindt hij vast leuk en hij groeit in zijn zelfvertrouwen. Communicatie zowel verbaal als non-verbaal moeten in deze congruent zijn. Zo niet heeft het geen effect, kinderen zijn afgestudeerd in hoe jou te peilen. En prikken dwars door jou heen, sta dus achter wat je zegt verbaal en in houding (non-verbaal).

Communicatie uitbreiden.... Bij kinderen zoals Stef heb je snel de neiging om hem te ‘helpen’ met antwoorden. Voorbeeld; Stef wat wil je kijken? Stef geeft (nog) geen antwoord, dan zeg je al snel; Cars of De gelaarsde kat? Wacht tot hij zelf het antwoord geeft en help hem niet te veel. Dit geeft onderbewust een boodschap af; dit duurt te lang ik maak wel keuzes voor je. Laat Stef praten en moeite doen dat maakt hem zelfstandiger.

Kinderen kunnen vaak meer dan je zelf denkt. De uitdaging is om kinderen hun eigen kracht te laten ontwikkelen zodat zij minder afhankelijk worden.

Verwennen



Verwennen: goed of slecht?

Verwennen is leuk: je kind wordt er (in ieder geval op korte termijn) blij van. Met af en toe een verwennerijtje kun je je kind stimuleren om goed gedrag te vertonen. En het is fijn om te belonen met aandacht, in plaats van materie als beloning te geven.

Ik verbaas mij echt als ik zie dat een kereltje van zes een Ipad mini krijgt voor zijn verjaardag en voor de gezelligheid een echte quad. Daarnaast mag natuurlijk voor het vermaak de reuze trampoline niet ontbreken. Is dit nu verwennen of moet een kind dit tegenwoordig allemaal hebben? Ouders hebben vaak hele goede redenen om te verantwoorden waarom iets gekocht is en dragen de overtuiging dat dit echt nodig is voor het welzijn van hun kind.

Af en toe verwennen mag best. Het is niet verkeerd om je kind af en toe een beetje te verwennen. Een verwennerij kan een beloning zijn voor goed gedrag. Of je verwent je kind om hem te laten zien hoeveel je van hem houdt. Er is niets mooier om je kind te belonen met een keer samen naar de bioscoop of een spelletje te doen. Aandacht is de mooiste beloning die er is. Zolang je kind zich ervan bewust is dat het om een uitzondering gaat, kan verwennen een positief effect hebben.

Er zijn meerdere manieren van verwennen. Een kind kan ook verwend worden met aandacht: als een kind een lange periode alle aandacht tot zich krijgt, kan hij gaan denken dat deze aandacht bij hem hoort. Je kind kan door deze omstandigheid eisend worden in zijn gedrag en de aandacht van de ouder niet willen delen met een ander. In sommige gevallen zal je kind uiteindelijk een machtsstrijd aan gaan als deze aandacht verandert of dreigt weg te vallen.

Te veel verwennen is niet goed. Als je kind te veel wordt verwend, dan gaat

hij die extraatjes als normaal beschouwen. De positieve prikkel die van het verwennen uitgaat, verdwijnt dan.

Je kunt je kind op drie manieren te veel verwennen:

1. Je verzorgt je kind te veel
2. Je geeft je kind te veel
3. Je geeft te veel toe

Valkuil 1: Je kind te veel verzorgen

Let erop dat je je kind niet te veel dingen uit handen neemt die hij ook zelf kan doen. Hij wordt dan afhankelijker van jou dan nodig. Op basis van de ontwikkeling is je kind steeds meer in staat om voor zichzelf te zorgen. Als jij die kans niet geeft aan je kind, dan mist hij leermomenten. Een kind dat de ruimte krijgt om zelf taken uit te voeren, creëert uiteindelijk meer zelfvertrouwen.

Valkuil 2: Je kind te veel geven

Misschien let je er zelf wel op dat je je kind niet te veel spullen geeft: speelgoed, kleding, hebbedingen. Maar je kunt je kind ook te veel aandacht en complimenten geven. Geef je je kind voortdurend en ongevraagd cadeautjes en complimenten? Dan is de kans groot dat je kind later moeite heeft om met een beperkte hoeveelheid geld of tijd om te gaan. Je kind leert niet om te bepalen wat echt belangrijk is. Ook leert hij niet dat je voor sommige beloningen nu eenmaal mag werken.

En ergens voor werken en het verdienen maakt dat onze eigenwaarde stijgt en we er op een natuurlijke manier meer waarde aan hechten dan aan dat wat is aan komen waaien. Het blijft een uitdaging om verdienen en verwennen in balans te houden, het is al fijn als je er bewust mee bezig bent!

Puppycursus



We hebben gezinsuitbreiding! Een Labradoodle van acht weken is toegevoegd aan het gezin. Erg leuk en het eerste wat mij op straat gevraagd wordt is wanneer start je met de puppycursus?

Ik ga na de wandeling thuis gelijk achter mijn pc zitten, Google “pup” en tref tal van sites. Wat een aanbod! Ik merk dat het leren omgaan met je pup een heel traject is, de ene school bied nog meer dan de ander. Met een pup ga je dus op cursus dat is helder en eerder gewoon dan raar of vreemd als je niet gaat.

En hoe werkt het met kinderen, is het net zo gewoon dat je hulp zoekt met opvoeden als bij de pup?

Ik hoor eigenlijk zelden een ouder zeggen loop jij ook bij de opvoeddesk? En heb je opvoedingsondersteuning middels therapie?

'Het taboe op opvoedproblemen lijkt te verdwijnen' lees ik op internet (data; 07 februari 2012) Is dat ook zo? Of is er toch nog schuld, schaamte bij opvoedproblemen? Het blijkt dat deze gevoelens van falen als ouder nog meer spelen bij een kleinere of besloten gemeenschap. De rol van de ouder is een belangrijke verantwoordelijkheid en het bepaalt voor een groot deel jouw identiteit als moeder (of vader).

De ervaring die ik met ouders heb is dat ze het eigenlijk allemaal graag goed willen doen voor hun kind. En hoe moeilijk is het als wat jij aanbied aan jouw kind niet aansluit bij zijn behoefte of sterker nog, je kind problemen heeft waar jij geen oplossing voor hebt. Wat zegt dat over jou als ouder? Dat kan maken dat jij als ouder in je eigen identiteit als moeder (of vader) onzekerheid ervaart. Een onderwerp wat we niet zomaar bespreken in tegenstelling tot de puppy cursus waar we alle ongemakken

open en neutraal met elkaar delen, tips uitwisselen en elkaar helpen waar we kunnen.

Wat maakt dat we de 'problemen' die we hebben met ons kind niet graag vertellen, terwijl er zoveel ouders zijn die misschien wel een prachtoplossing voor je hebben en dat graag met je zouden willen delen!

Nog een stap verder is het inschakelen van een therapeut, dat is voor veel ouders een hele stap. Het gebied tussen aanmodderen, klachten en zorgen hebben omtrent je kind en het contact opnemen met een therapeut is vaak lang. Te lang als je het mij vraagt. Ik hoor vaak van ouders "hadden we maar eerder de stap genomen".

Het feit is dat er vaak maar kleine 'aanpassingen' nodig zijn om een groots resultaat te bereiken. En wat te doen daar ligt mijn expertise en die deel ik heel graag met ouders zodat het kind lekker in zijn vel zit en de ouders zelfverzekerd in hun rol staan.

Zoals de trainster van mijn puppy cursus zegt "als jij weet hoe het moet, kan de hond jou vertrouwen, dat straalt je uit en dan hoeft het dier je alleen maar te volgen...".

Voor kinderen ligt het iets minder simpel en toch is de kern een waarheid, als jij als ouder weet waar je voor staat en je de juiste aansluiting met je kind hebt en je kan je kind bieden wat hij nodig heeft dan straalt jij een vertrouwen uit. Hierdoor zal je kind veiligheid bij jou ervaren, en kan hij zich met een groter gemak verder ontwikkelen.

Kinderbeelden



Ik ben op visite op een verjaardag en het is volle bak. Een jongetje van een jaar of zes trekt mijn aandacht. Hij blijft strak bij zijn vader staan en weigert iedere toenadering van kind of volwassenen. Het is een wirwar van rennende kinderen. Wel vijftien kids vermaken zich kostelijk met speelgoed, fietsjes en taart. Behalve dit ene kereltje dat zich strak tegen papa aan geïnstalleerd heeft.

Inmiddels vordert het feest en de BBQ gaat aan. Als de worstjes van de BBQ komen kijkt de papa naar zijn zoon en hij knikt, ze hebben duidelijk geen taal nodig... Het bord wordt gevuld neergezet voor Tristan en hij smikkelt het in alle rust op en geeft aan dat hij nog dorst heeft, en drinken volgt.

Mijn aandacht blijft bij de interactie van Tristan en zijn vader. Bij ieder signaal dat Tristan geeft is vader al in beweging om deze behoefte in te vullen. In gesprek met vader vertelt hij mij graag hoe de situatie in elkaar zit; ruim twee jaar geleden is vader gescheiden en had co-ouderschap. Dit was voor hem en Tristan de ideale situatie, na verloop van tijd treft moeder een nieuwe partner met het gevolg dat zij verhuisd naar Duitsland en neemt Tristan mee. Door deze situatie ziet vader zijn zoon nu een maal in de veertien dagen. Graag zou hij meer, veel meer, voor hem willen zorgen.

Als ik verder praat met vader merk ik dat de pijn van het missen van zijn zoon diep zit en vraag wat het voor hem persoonlijk betekend, zorg en verzorgd worden. In zijn eigen jeugd was er weinig ruimte voor zorg, door omstandigheden konden beide ouders de eerste jaren van zijn leven geen zorg voor hem dragen. En de falende zorg van de ouders in zijn jeugd is een herhalend patroon gebleven met als gevolg dat hij het contact met zijn eigen vader verloren is.

Kinderen opvoeden is een indrukwekkende taak in het leven en als ouders wil je dat je kinderen opgroeien tot gelukkige evenwichtige mensen. Ook al heb je bij de geboorte van je kind geen gebruiksaanwijzing meegekregen, als ouder ga je hier een grote rol in spelen. Allereerst mogen we ons als ouders realiseren dat we ons kind pas werkelijk kunnen zien als we ons eigen gevoel er met open hart laten zijn. Dat betekent dat je nauwlettend in de gaten mag houden wat je eigen gedrag is en je je bewust mag worden van onbewuste patronen, scripts en inprentingen die je aan hen meegeeft.

Priester en psychoanalyticus Bert Hellinger bedacht de familieopstellingen, een methode die therapeuten wereldwijd gebruiken om te ontdekken welke onzichtbare familiebanden invloed uitoefenen op ons handelen en onze relaties. Hellinger gaat ervan uit dat alles beziel is en we allemaal met elkaar verbonden zijn. Allereerst maken we deel uit van een 'familieziel'; een trilling waarin we onbewust meebewegen. Alles wat in een familie onverwerkt is of wordt onderdrukt, wordt door de volgende generatie overgenomen. Kinderen nemen op wat hun ouders en voorouders niet konden verwerken of wat onbewust is gebeven. Uit liefde kan een kind onbewust de last van een van de ouders op zich nemen en dragen. Jouw kind zal dan gedrag van jou als ouder herhalen of overnemen.

En zoals altijd is er een uitzondering op deze regel: het is ook mogelijk dat ze jouw normen en waarden niet zo navolgenswaardig vinden en zich dus radicaal tegen je afzetten en finaal doorslaan in tegenovergestelde richting. En het laatste is wat de papa van Tristan onbewust gekozen heeft; hij wil het radicaal anders doen dan zijn ouders en zorg dragen voor zijn zoon. Het feit is dat Tristan met moeder naar Duitsland verhuisden en de zorg die vader kan geven minimaal werd. De dagen dat hij voor Tristan kan zorgen neemt hij dan ook zeer serieus en zorgt met heel veel liefde voor het mannetje. Hoe prachtig en liefdevol deze zorg ook is, het heeft ook een keerzijde. De zorg is zo intens dat Tristan weinig eigen 'ruimte' heeft en een passieve houding ontwikkeld.

Als vader zijn eigen gemiste zorg een plek zou kunnen geven dan kan de zorg voor zijn zoon in evenwicht komen en zal Tristan meer zelfredzamer worden. Want als JIJ heelt en verandert, heelt en verandert jouw kind automatisch met je mee.

Opvoeden



Vanuit mijn professie en als ervaringsdeskundige ben ik 24/7 met kinderen en opvoeden bezig. Een taak die intensief is en voor mij mooie en leuke uitdagingen biedt. Niet iedereen om mij heen denkt hier zo over; met regelmaat tref ik ouders die met het handen in het haar zitten en hoor ik verhalen, waar ik na 16 jaar therapeut zijnde, nog steeds van onder de indruk ben.

Soms gaat ouderliefde wel erg ver. Zo is vijfjarige Dexter geen jeugddelinquent in spe, maar heeft hij volgens paps en mams ADHD en slechte vriendjes. Dat hij tegen andere kleuters “kill, kill, kill, I wanna kill you” roept, is volgens de ouders slechts een gevolg van zijn hoogbegaafdheid: “hij spreekt al uitstekend Engels”. Het komt niet bij zijn ouders op dat hun opvoeding weleens met het gedrag van hun kind te maken zou kunnen hebben. Dexter mag namelijk alles zelf bepalen... Heel eerlijk gezegd; Lastige kinderen en verwende aapjes voeden we toch echt zelf op!

Tegenwoordig ervaren wij ons een goede ouder wanneer je kind lief en tevreden is en dat betekent vaak dat we er alles aan doen om een woede uitbarsting te voorkomen. Dat geeft je kind een machtspositie omdat hij met zijn gedrag zijn ouders sterk kan beïnvloeden.

Soms voel ik me een heel ouderwetse moeder wanneer ik aangeef dat mijn pubers van 15 en 17 mee helpen in het huishouden. Voorbeeldige kinderen? Nee hoor, ook bij mij ruimen ze niet uit zichzelf hun rommel op, ze doen het omdat het moet van mij en een enkele keer hebben ze zomaar zelf wat gedaan (meestal omdat ze dan iets van mij willen). Een vriend van mij vertelde; (toen hij in de gaten had dat de kinderen voor mij gekookt hadden) "phoe als ik alleen al vraag om de woonkamer te stofzuigen na een werkdag zegt mijn zoon; doe dat ff lekker zelf pa!"

Mijn verwondering is groot als ik hoor dat de vriend dan uiteindelijk zelf gaat stofzuigen. Wat maakt dat hij na deze grote mond toch zelf de stofzuiger pakt, terwijl hij na een werkdag van 9 uur thuis komt en zijn zoon al drie uur achter de X-box zit en hem aankijkt met een blik van wat ben je laat en waar blijft mijn eten? Het antwoord is; ik wil geen ruzie maken met mijn zoon, dat verziekt zo de sfeer in huis. Dat betekend dus dat hij een conflict met zijn kind uit de weg gaat, zeker aan het einde van de dag wanneer je zelf al geen fut meer hebt.

Hoe moet een kind dat nooit gefrustreerd of teleurgesteld raakt problemen oplossen en teleurstellingen verwerken? Hoeveel doorzettingsvermogen verwacht jij van je kind? Een kind moet niet altijd zijn zin krijgen, moet niet alles krijgen wat hij hebben wil en moet niet altijd in het middelpunt staan van de belangstelling. Kinderen moeten wel leren omgaan met pech, anders raken ze bij de minst geringste tegenslag van de kook. Geef grenzen aan, grenzen bieden veiligheid. Een kind dat weinig “nee” te horen krijgt mist veiligheid en zonder veiligheid kan je als mens niet veel.

Een kind dat bij iedere tegenslag bij het handje wordt genomen, kan daar twee dingen uit oppikken, zegt ontwikkelingspsycholoog en gezintherapeut Steven Pont. Ofwel hij denkt;

- als er wat is, moeten er hulptroepen bijgehaald worden. Mijn ouders hebben zo weinig vertrouwen in mij, kennelijk ben ik niet in staat mijn eigen boontjes te doppen. Deze kinderen krijgen een te laag zelfbeeld. Die worden heel kwetsbaar.

Of een kind leert;

- er hoeft mij maar iets te overkomen en de halve wereld springt in de houding om mij te ontzien. Een kind die dit eruit pikt, krijgt een verhoogd zelfbeeld. Dat gaat de narcistische kant uit.

Ruim 80% van de moeders vindt dat we als ouders zelf draken van kinderen creëren. Doordat we niet consequent zijn (50%) en niet kunnen

loslaten (39%). Ook vinden moeders zichzelf te gemakzuchtig (58%). We gaan uitgebreid borrelen met vrienden en zetten de kinderen met chips voor de tv (87%). En als het regent, fietsen ze zelf maar in regenpak naar school (62%). Mooi is wel weer dat wij ook degene zijn die onmiddellijk kunnen stoppen met ons toegeeflijke gedrag. Dus vanaf nu; ga geen confrontatie met je kind uit de weg, wees consequent, beloon goed gedrag met samen iets leuks doen en geef alleen cadeautjes op sint en verjaardagen. Mocht je plots toch overvallen worden door liefdesgevoelens geef je kind dan extra dikke knuffels en doe samen wat leuks.

Afweergeschut van ontkenning: Mijn kind doet zoiets niet



Iedere leerkracht herkent het. Een kind heeft iets uitgehaald, en belt de ouders om daarover te spreken. De reactie is: „Dat kan ik me niet voorstellen, mijn kind doet zoiets niet.” Einde discussie.

Het is begrijpelijk dat ouders voor hun kind opkomen. Sterker, dat is hun geboden. Ze zijn aan hun zorgen toevertrouwd. Omdat kinderen kwetsbare schepselen zijn die nog niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, is het ook nodig dat ze beschermd worden door hun ouders – ook tegen leugen en laster die soms over de jonge hoofden wordt uitgestort. Dat je als vader of moeder voor je zoon of dochter gaat staan, daar is niets mis mee. Alleen soms komen beeld en werkelijkheid niet overeen. Soms wel vaker dan men denkt!

Sommige kinderen zitten altijd in de hoek waar de klappen vallen. Dat kan zijn omdat ze niet weerbaar genoeg zijn en dus een favoriet mikpunt worden van plagerijen. Of ze vertonen afwijkend gedrag, waardoor ze binnen hun groep niet worden geaccepteerd. Het kan ook zijn dat ze ‘naam’ hebben gemaakt met het uithalen van kattenkwaad en dus per definitie verdachte zijn zodra er iets aan de hand is. Terwijl dat soms zeer onterecht is. Het is dus goed dat ouders alert zijn als hun kind weer eens in de prijzen valt.

Maar er is ook een andere kant. Sommige ouders houden hun kinderen altijd de hand boven het hoofd; ze duiken altijd in de ontkenning als ze worden geconfronteerd met fouten, kwaad of misstappen van hun zoon of dochter. Bij hen ligt voor in de mond: „Mijn kind doet zoiets niet.” Praten helpt dan niet en bewijzen overtuigen niet.

Hierbij gaat het vaak om ouders die hun kinderen als onaantastbare mensjes zien; die eigenlijk te goed zijn voor deze wereld – in ieder geval

voor het publiek waarmee ze op school, op straat of in de kerk moeten verkeren. Veelal gaat het om verweerde poppetjes die thuis met fluwelen handschoenen worden behandeld.

Soms gaat het echter ook om kinderen die niet direct verweerd worden. Ze groeien tamelijk normaal in het gezin op. Desondanks willen of kunnen ouders niet geloven dat hun zoon of dochter werkelijk het kwaad heeft gedaan waarvan hij of zij wordt beticht. Ze schieten in de verdediging en ontkennen de feiten met alles wat in hen is. Sterker, ze zijn eigenlijk niet eens bereid naar argumenten en bewijzen te luisteren. Immers, hun kind doet zoiets niet! Dat is echt onmogelijk.

Het is natuurlijk een zalig idee om te denken dat jouw kind opgetrokken is uit engelenstof en de volmaaktheid zelve is. De werkelijkheid is dat een "echt" kind zomaar dingen doet die niet door de beugel kunnen... En daar leren ze van! Gister gaf ik zoonlief bij vertrek naar de supermarkt de opdracht de bovenverdieping te stofzuigen. Bij thuiskomst zag ik al snel dat hij dit niet gedaan had dus ik start de vraag met: "Heb jij al gestofzuigd?". Het antwoord was "jaahhaa!" "Weet je het zeker? Het ziet er namelijk niet naar uit en volgens mij sta je te liegen..." Na een stilte was het antwoord: "Ja mam, ik had er geen zin in en baal ervan van dat je dit gelijk ziet aan de vloer en aan mijn gezicht!" Waarop ik antwoord: "Snap ik en geen probleem, leer hiervan dat liegen je niks oplevert behalve dat je vaak nog meer moet liegen om het verhaal staande te houden". En alsnog mocht hij de bovenverdieping stofzuigen!

Ik kan melden dat mijn drie kinderen mij zo af en toe met liefde voorliegen (of op z'n minst een poging doen) soms komen ze er mee weg en soms ook niet. Dat is de leerschool van het opvoeden. Vallen en opstaan met normen en waarden en keer op keer afstemmen met elkaar wat is reëel en wat niet. En ja soms zijn de kinderen net engeltjes en soms draken, zo houden ze de boel in balans. Ik zeg altijd het zijn vaak net echte mensen!

Grenzen stellen



Vrouwen hebben vaak moeite om persoonlijke grenzen te stellen, vaak omdat ze in hun jeugd geleerd hebben om dienstbaar te zijn of zich aan te passen aan de situatie. Lief zijn en lief gevonden worden kan een onbewuste drijfveer zijn om grenzen neerzetten en consequent zijn te vermijden. Hierdoor kom je wel eens in situaties waarvan je achteraf denkt “hoe heb ik dit toe kunnen laten?”. Heb je dit vaker dan soms... lees dan verder en beslis wat je wilt doen met de grenzen in jou leven!

Om bij je kind bewustzijn te creëren in zijn gedrag is het soms gewenst consequent te zijn, en soms ook niet. Dit zal per kind verschillen. Het kind mag grenzen leren, maar hoe kan het deze vormgeven? Dit kan op vele manieren, kijk ook hier wat bij jou als ouder past en waar jouw grens ligt. Wees je er wel van bewust dat - als je zelf niet achter de manier staat waarop jij de grens aangeeft - je kind hier feilloos op zal reageren. Hij prikt er doorheen, zal ruimte ervaren en deze invullen met zijn of haar gedrag. Je kunt straffen en belonen om je kind de gewenste richting in te sturen, maar let erop dat het geen machtsmiddel wordt. Macht is iets waar binnen het gezin geen plaats voor is. Ouders moeten het hebben van hun natuurlijke gezag, van effectieve communicatie en vooral van (zelf) inzicht.

Kinderen leren veel door het stellen van grenzen. Veelal laten moeders zich leiden door hun hart. “Ah, mama, nog één keertje, toe...”, zegt een kind, en soms voelt de moeder dat ze over grenzen gaat. Die van haar of die van haar kind. Dan helpt het als de vader resoluut indamt: “Zo, nou is het klaar.” Kinderen reageren daar vaak heel goed op. Grenzen stellen betekent regels afspreken. Voor sommige kinderen (en volwassenen) is dat synoniem aan streng zijn. 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.

Grenzen stellen bij kleine kinderen kost tijd en energie en het mag helder zijn dat wanneer je er voor kiest om grenzen aan het kind over te laten dat het pittig kan worden in de pubertijd.

Ik tref met regelmaat ouders in de praktijk die de wanhoop nabij zijn met hun zoon of dochter omdat ze simpelweg het huis regeren. Als ik vraag een dag uit het leven te beschrijven dan klapper ik soms met mijn oren als ik hoor wat ouders toelaten en realiseer ik me dat we in het kader van 'de lieve vrede bewaren' onze grenzen nog wel eens willen oprekken.

Grenzen staan niet alleen voor helderheid, ook voor duidelijkheid en vooral voor veiligheid bij kinderen, daar hebben ze recht op! Veiligheid is een basisvoorwaarde om als kind op te groeien tot een stabiel mens.

Laatst kreeg ik van mijn jongste puber te horen dat hij het fijn vond dat ik zo duidelijk ben en de discussie met hem aanga als hij de regels overtreed. Hij vertelde dat hij soms zoekt naar grenzen en als ik die dan helder neerzet geeft dat rust voor hem. Voor mijzelf daartegen is het soms uiterst vermoeiend om deze grenzen te bewaken en consequent te zijn. We hebben dit als ouders te doen, niet voor onszelf en ja juist gewoon omdat kinderen recht hebben op duidelijkheid!

De stomste moeder van de hele wereld!



Als ouders wil je dat je kind opgroeit tot een gelukkig, zelfbewust, evenwichtig en liefdevol empathisch mens.

Vaak gaat dat opgroeien vanzelf, soms echter kunnen zich in het leven van een kind problemen en belemmeringen voordoen. Problemen met het gedrag van het kind, sociale en/of emotionele problemen. En vraag is; hoe ga je hier mee om?

Je kindertijd is de mooiste tijd van je leven zeggen ze. Dat kan best waar zijn, maar toch is het zelfs voor kinderen niet altijd rozengeur en maneschijn. En ook ouders komen onvermijdelijk te staan voor vragen die te maken hebben met het opgroeien en opvoeden van hun kinderen.

Op consult komt de moeder van Hidde, ze zit met de handen in het haar, eigenlijk al een paar jaar en nu de juf van Hidde aan de bel trok met de mededeling dat het nu echt niet meer ging komt moeder in actie. Ik stel een aantal vragen en merk dat moeder zich heel bewust is van veel stukken betreft haar kind. Ik vraag vind je dat er veel om Hidde draait in jou en zijn bestaan. Waarop moeder volmondig zegt; “alleen maar, Hidde is enig kind en zijn opa en oma, bij beide kanten, hebben ook alleen Hidde als kleinkind”. Dit maakt dat Hidde weinig tot nooit hoeft te delen, dit hoeft niet in alle gevallen nadelig te zijn maar met het gedrag van Hidde, dat vooral eisend en claimend is, mogen we hier naar kijken. Moeder licht toe dat als Hidde een cadeautje ontvangt er geen blinkje in zijn ogen komen maar eerder commentaar over het gegeven materiaal. Ze gunt hem blij te zijn met iets bijzonders en Hidde weet niet wat bijzonder is. Het roer omgooien heeft ze tot nu toe niet willen doen, dat heeft impact en zal met strijd gepaard gaan. Iets wat ze liever wil vermijden, dat is begrijpelijk; liever doordobberen dan van koers wijzigen.

Ik stel moeder de vraag of ze vrienden heeft en ze is verbaasd over de vraag en zegt natuurlijk! Hele lieve zelfs, die altijd voor mij klaar staan, onvoorwaardelijke mensen die ik ook in de nacht kan bellen. Prachtig, dat is heel waardevol in je leven vul ik aan... en heb je in je directe vrienden groep ook mensen die vinden dat alles om hun moet draaien? Ze antwoord nee, dat zijn niet de mensen waar ik mee op wil trekken. Dat is helder en realiseer je je dat als jij het roer niet omgooit dat Hidde opgroeit tot een persoon die jij zelf niet uit zou kiezen als vriend?

Moeder zit met tranen in haar ogen en realiseert zich wat ze net geantwoord heeft. Dit is erg confronterend. Soms is dit de route om bewust te worden dat jouw kind recht heeft op een opvoeding met kaders en grenzen zodat ook Hidde op kan groeien tot een fijn en empathisch mens. Dat is wat we als ouders toch ooit voor ogen hadden toen we dag droomden over kinderen, dat het fijne mensen zouden worden waar andere mensen graag bij in de buurt zijn. Mensen met empathie en een zuiverhart.

Als je als ouders wil dat je je kind opgroeit tot een gelukkig, zelfbewust, evenwichtig en liefdevol empathisch mens; dan heb je met regelmaat geen leuke mama rol! En zo hoort dat, je kind hoeft je vriendje niet te zijn en mag in alle veiligheid boos op jou zijn daar leert het van. En als je uitgemaakt wordt voor de stomste moeder van de hele wereld, "denk dan; ik ben een goede moeder, ik geef grenzen aan".

Ouders en hun vaardigheden



De geboorte van een kind is misschien wel het makkelijkste deel van ouderschap, ook al denken veel vrouwen er misschien anders over... Bij de geboorte van je kind moet je dit geschenk beloven dat je er altijd voor hem of haar zult zijn.

Er is nergens een handboek die je uitlegt hoe je een goede ouder kunt zijn. Er worden wel boeken over geschreven maar deze dekken zelden de lading. Hoe meer je leest, hoe meer je jezelf realiseert dat je eigenlijk niet zo veel weet.

Ouders wordt je door de jaren heen als je jouw kind helpt met zijn ontwikkeling, het is een prachtige taak die niet even gemakkelijk afgaat. Je moet als ouder offers brengen voor je kind en ze zo min mogelijk teleurstellen. Je mag nooit misbruik maken van hun vertrouwen anders krijg je wantrouwen terug.

Je hebt een verplichting om je kind zelfverzekerd en onafhankelijk (met een gezonde dosis zelfredzaamheid) op te voeden. Natuurlijk maken we fouten en van fouten kunnen we leren. De sleutel is om je fouten te erkennen, accepteren en ervan te leren. Hiervan leert je kind ook dat hij fouten mag maken, perfect zijn we niet en dat geeft je kind ruimte om te zijn wie het is.

Je bent een voorbeeld voor je kind dus "walk your talk". Ze imiteren alles; of je nu je hand in de broekzak steekt als je aan het bellen bent of de hele tijd loopt te schelden over onbelangrijke zaken. Geef je kind waarden mee van eerlijkheid, verantwoordelijkheid, creativiteit en gevoeligheid.

Er zijn veel manieren om aan te tonen dat je van je kind houdt. Je kan naar hen luisteren, je kan ze knuffelen en kussen, en gesprekken met ze voeren.

Interesse naar je kinderen is bevestiging geven voor wie ze zijn en laat ze ook ervaren hoe jij in elkaar steekt, wat jij denkt en voelt. Uiteindelijk is het verstrekken van de basisbehoeften van ons kind het belangrijkste in het opgroeien van kind naar volwassenheid. Dit maakt dat het kind veilig de stappen kan doorlopen van baby tot volwassenen. Het kind kan met een stevige basis nou eenmaal gemakkelijker de wereld in dan met een i-pad of andere luxe!

Vrij spelen



Het belang van vrij spelen wordt onderschat door ouders, waarschuwt de Amerikaanse psycholoog Peter Gray. 'Ouders die er steeds bovenop zitten, doen hun kind tekort.'

Vaders en moeders die meevoetballen, klimmen en in de zandbak spelen, geweldig toch? “Nee”, zegt psycholoog Peter Gray, hoogleraar psychologie aan het Amerikaanse Boston College. “Ouders moeten hun kinderen veel meer zelf laten aanmodderen”, schrijft hij in zijn nieuwste boek 'Free to learn'. "We ontnemen kinderen de kans om zichzelf en de wereld te ontdekken", zegt hoogleraar pedagogiek en lector Early Childhood Sieneke Goorhuis. Ze deelt de mening van Gray dat ouders vergeten zijn hoe belangrijk het is om kinderen vrij te laten spelen. “Dat is wezenlijk anders dan spel, waarbij ouders een kind stimuleren, sturen of corrigeren”, zegt ze.

Vrij spel gaat helemaal van kinderen zelf uit. "Kinderen hebben dat nodig om hun innerlijke kompas te ontwikkelen. Ervaren dat ze zelf iets kunnen oplossen vergroot hun creativiteit en zelfvertrouwen. Fantasiespel leert ze om ervaringen te verwerken en emoties te uiten. Door spannend buitenspel leren ze samenwerken en grenzen verleggen". Goorhuis: “In vrij spel oefenen kinderen constant met sociaal gedrag. Als ze niet eerlijk of bazig zijn, corrigeren andere kinderen dat. Door het hardop te zeggen of een volgende keer niet meer mee te spelen.”

Prachtig dat kinderen in een veilige omgeving kunnen ‘oefenen’ zodat ze later in ‘het echie’ de spel regels van het leven een beetje snappen. Je hoeft geen studie gevolgd te hebben om te begrijpen dat overmatig meebewegen met een kind tot effect kan hebben dat het kind het idee krijgt dat de wereld om hem draait in de plaats van de wereld om de zon.

Als therapeut maak ik redelijk vaak mee in sessies, dat ouders weerstand geven als ik wat ‘regels en kaders’ aanreik om negatief gedrag te beïnvloeden. Het verweer is; “hij is nog zo klein, het kan toch nog geen kwaad”. Tja, dat Thijs op zesjarige leeftijd chronisch zijn eigen zin doordraaft en zonder een krimp te geven zijn zus hier voor inzet kan zeker kwaad. Nu valt het nog mee, en is hij vooral een lieve kleine en ondeugende snuit die goed weet wat hij wil. En dat hij daar vol voor gaat is een kwaliteit, daar valt niet over te twisten. En wat als Thijs zestien is en met ruim 1.80 meter voor je neus staat en wederom zijn zin wil doordrijven? Is het dan nog steeds een ‘ondeugende snuit’ of een brutale puber?

Ik ben zelf in het “bezit” van drie kinderen met op dit moment de leeftijden van eenentwintig jaar (Dorien), zeventien jaar (Daan) en zestien jaar (Lucas). Als je drie kinderen opvoed en daarnaast nog wat ambitie hebt en er grotendeels alleen voor staat, blijft er weinig ‘meespeel tijd’ over. Buiten het feit dat ik mijn handenvol had, en heb, aan het runnen van een huishouden en een eigen bedrijf als alleenstaande moeder, heb ik zelden moraal gehad om mij op het klimrek tussen de kinders in de speeltuin te storten. Deze momenten van vrijheid benutte ik om even zorgeloos te lezen in een boek die al veel te lang op mijn nachtkastje lag. Ik kan, zo lees ik in het artikel, met een gerust hart terug kijken op mijn egocentrisch insteek en dit blijkt ook nog een zeer verantwoorde keuze geweest te zijn.

Misschien is mijn egocentrische insteek wel de ‘oorzaak’ dat de kinderen zeer zelfredzaam zijn en zich prima kunnen redden in ‘het echie’!

Praktijk de Regenboog is gespecialiseerd in scheidingsbegeleiding, coaching, cursussen en workshops op een holistische basis.

Heb je vragen naar aanleiding van dit document of wil je weten wat Anne Marie voor jou kan betekenen...

... kom dan eens naar het gratis inloopspreekuur of bel haar tijdens het telefonisch spreekuur. Hier kan je, zonder afspraak, persoonlijk bij haar terecht met alle vragen die je hebt over jouw kinderen.

- **telefonisch spreekuur:** iedere maandag van 9.00 - 10.00 uur
- **inloop spreekuur:** iedere dinsdag van 9.00 - 10.30 uur

Adres:

Boezemweg 2R
2641 KH Pijnacker
Tel.: 06 460 27 980



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
www.opleiding-kindercoach.com
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980