

“Omdat IK
het zeg?!”



*En nog 4 ouderwetse opvattingen
over het ouderschap die niet meer
passen bij het opvoeden van nu.*

Voorwoord



Vandaag de dag gaat het opvoeden van kinderen heel anders dan vroeger. Uitspraken als: “omdat ik het zeg!” en “jij hebt hier niks te willen!” gaan niet op voor de huidige generatie.

Dat heeft twee oorzaken: 1. De kinderen van tegenwoordig zijn mondiger en gevoeliger. En 2. Ouders zijn zich veel bewuster van hoe ze hun kind willen opvoeden.

Vroeger had je te gehoorzamen. En als je niet wilde luisteren – dan moest je het maar voelen. Dit autoritaire en ouderwetse opvoedsysteem had als enige voordeel dat het kind precies wist wat er van hem verwacht werd en wat er gebeurde wanneer er regels werden gebroken.

De nadelen van deze manier zijn echter eindeloos: van het onderdrukken van creativiteit tot een groot gebrek aan zelfvertrouwen en alles daartussenin.

Deze manier van opvoeden wil jij dolgraag loslaten. Maar het blijkt erg lastig om omgang- en opvoedregels te wijzigen in iets waar je zelf geen voorbeeld in hebt gehad. En voor je het weet hoor je jezelf precies dezelfde uitspraken doen waar jij als kind zo'n hekel aan had. Uitspraken waardoor je je niet gezien, gehoord en begrepen voelde.

Oei. Dat was nou net niet de bedoeling.

Van het voornemen: "Als ik straks zelf moeder ben ga ik het helemaal anders doen!" blijft ineens veel minder over dan je had gehoopt. En je wil nog steeds graag anders, maar weet eigenlijk ook niet meer zo goed hoe dat te doen.

En voor jou, die ouder die anders wil en op zoek is naar handvaten, hebben wij dit E-book gemaakt.

"Omdat IK het zeg?!" is een samenwerking tussen kindercoach Marijke en *Peaceful Parenting advocate* Esmee en is ontstaan uit liefde voor het ouderschap en de overtuiging dat het inderdaad anders kan dan wat men ons vroeger deed geloven.

Vanuit haar expertise neemt Marijke je mee langs 5 ouderwetse opvattingen over opvoeden en hoe je deze anders kunt benaderen en inzetten. Bereid je voor op een flinke dosis concrete tips & tricks waarmee je direct aan de slag kunt.

Maar voor we in de stof duiken – stellen we je graag eerst even voor aan de makers van dit E-book.

Let's go!



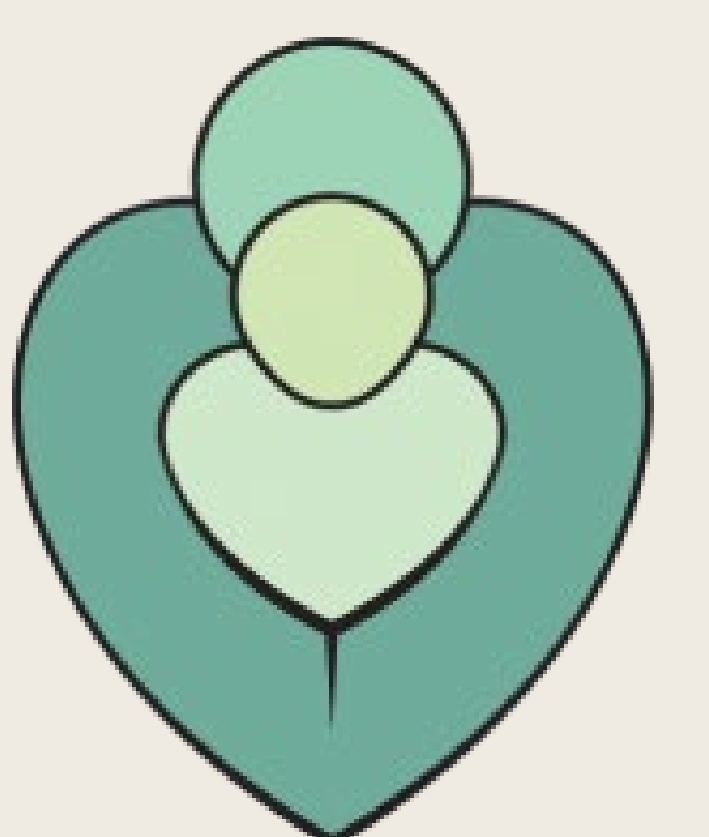
Marijke

"In ieder kind zit iets goeds. Zie, versterk en koester dat en je hebt het gelukkigste kind op aarde."

In kindercoachingspraktijk 'Mijn Kind en Ik' wordt gespeeld, gepraat, getekend, gevisualiseerd, gewandeld en geknutseld. Marijke kijkt naar reflexen en geboortepatronen en ziet hoe alles bij elkaar past en effect op elkaar heeft.

www.mijnkindenik.nl

@mijnkindenik





Esmee

"Ik kan mijn kind niet veranderen – hij is wie hij is. Waar ik wel invloed op heb is hoe ik op hem reageer. Welk gevoel ik hem geef. En daar zit voor mij de kracht van opvoeden."

Vanuit haar bedrijf 'The Peaceful Parent' is Esmee werkzaam als fotografe, schrijfster en 'advocate' voor het niet-perfecte maar wel *Peaceful* ouderschap.

www.thepeacefulparent.nl

@thepeacefulparent.nl



“Omdat ik het zeg?!”

Inhoudsopgave

1. “Omdat ik het zeg?!”
2. Time-out
3. Negeren
4. “Niet doen!”
5. Mooie tekening

1. “Omdat ik het zeg!”

Zoals eerder genoemd gaan uitspraken als “omdat ik het zeg!” en “jij hebt niets te willen!” niet meer op voor de huidige generatie. Daarnaast valt de effectiviteit ervan te betwisten.

Op de korte termijn boek je hiermee misschien direct resultaat: je kind gehoorzaamt. Maar op de lange termijn zorgt deze aanpak bij veel kinderen voor blijvende schade.

Een volgzaam kind kan angstig worden, kweekt gebrek aan zelfvertrouwen en leert geen eigen beslissingen te maken of over oplossingen na te denken. Hij leert te volgen en volledig te leunen op ouders, *that's it*.

Het temperamentvolle kind gaat daarentegen de strijd aan en dat zorgt voor veel ruzies, boosheid en frustraties over en weer.

De uitkomst?

Ongelukkige kids en een steeds groter wordende afstand tussen ouder en kind.



Hoe kan dit anders?

1

Leg uit, vertel, benoem en laat zien. Praat met jouw kind en maak verbinding. Vertel hem wat jij wel of niet van hem wilt zien en vooral ook waarom.

2

Beschrijf wat je ziet gebeuren en benoem emoties. Want als jij iets van je kind wil dat hij zelf juist niet wil, ligt er strijd op de loer.

3

Verplaats je in jouw kind en bedenk wat hij nodig kan hebben om te snappen waarom iets wel of niet mag.

4

Wees geduldig en herhaal zo nodig de afspraken. En houd ook ruimte voor de inbreng van jouw kind.

Pas op voor: ellenlange discussies. Ga even na of jij duidelijk bent geweest naar jouw kind. Snapt hij jou en wat je van hem wilt? Dan is het daarna "Nee is nee en ik heb je net uitgelegd waarom."

Maar hoe zit dat dan met grenzen?

Grenzen stellen is een ontzettend
belangrijk punt in de opvoeding.

Misschien zelfs wel de
belangrijkste. Grenzen bieden
namelijk veiligheid.

Jij mág dus best 'nee' zeggen,
dingen verbieden of iets weigeren
aan/voor jouw kind, het is alleen
de manier waarop die
allesbepalend is.

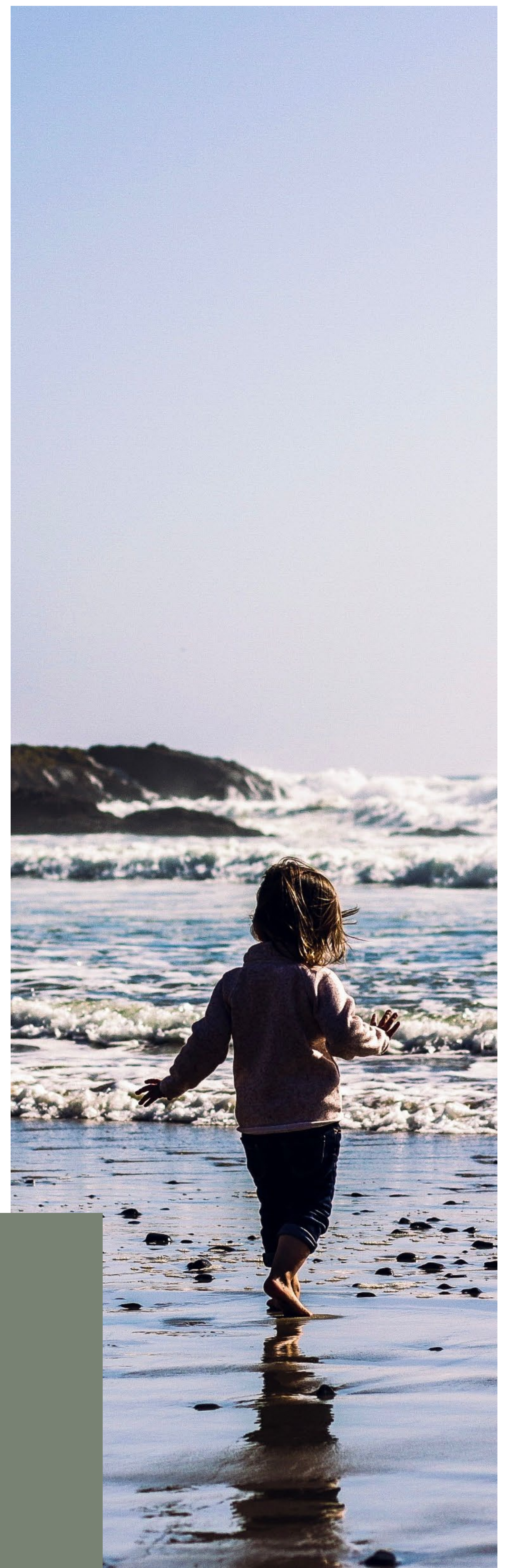
2. Time out

Ik moet het eerste kind nog ontmoeten die na 5 minuten op de gang ineens het licht had gezien en begrip had voor wat er van hem gevraagd werd.

Want wat denkt en voelt een kind eigenlijk als hij daar onderaan die trap zit? Is dat: "Goh, mama had toch wel gelijk en ik had beter mijn kamer moeten opruimen"? Of misschien eerder: "Wat een stomme mama heb ik toch, ik doe maar gauw wat ze gevraagd heeft anders zit ik hier maar in m'n uppie".

Of misschien voelt jouw kind zich wel verschrikkelijk waardeloos en wordt hij boos op zichzelf omdat hij blijkbaar niet voldoet aan de verwachtingen die zijn ouders van hem hebben.

Allemaal niet-helpende gedachtes en gedragingen die ervoor kunnen zorgen dat een kind zich steeds onzekerder gaat voelen.



Hoe kan dit anders?

1

Ieder kind wil gezien worden. Een kind dat vervelend gedrag vertoont ook. Alleen is het hem niet gelukt om dat op de juiste manier te communiceren.

2

Aan jou de taak hem dit te leren. Leg uit wat jij van jouw kind verwacht en waarom.

3

De voornaamste oorzaak dat ouders een time-out nodig achten is een gebrek aan verbinding. En het is ontzettend belangrijk dat jij die verbinding weer herstelt!

4

Tot die tijd zit het brein van jouw kind op slot en is hij pas weer te bereiken als jullie verbinding maken met elkaar. Troost, knuffel en praat over wat er zojuist gebeurde.

Pas op voor: een wederzijdse uitbarsting. Moet jij ook even op adem komen? Stap dan zelf even uit de situatie om zo ruimte te creëren en vanuit rust te kunnen reageren.

Maar hoe zit dat dan met onacceptabel gedrag?

Je hoeft niet alles maar goed te vinden als jouw kind een boze bui heeft. Gooit hij met speelgoed? Zegt hij stoute dingen? Slaat of schopt hij? Dan geef jij eerst aan dat je iets niet ok vindt! En daarna laat je jouw kind voelen dat je ziet dat er boosheid of verdriet is en neem je jouw kind op schoot.

3. Negeren

Je kind heeft een driftbui. Vroeger werd er dan gezegd: "gewoon negeren, hij houdt vanzelf op met krijsen en dan leert hij het wel".

Maar wat leert jouw kind daar nou eigenlijk van?

Dat het niet uitmaakt wat hij vindt, wat hij voelt, hoe hij iets graag wil en wat hij juist niet leuk vindt.



Hoe kan dit anders?

1

Haal eerst zelf even adem en probeer je geduld te bewaren.

2

Achterhaal wat de reden van de driftbui is (de drie meest voorkomende redenen zijn honger, vermoeidheid en gebrek aan verbinding).

3

Honger en vermoeidheid zijn eenvoudig op te lossen. Gebrek aan verbinding vergt wat meer energie en inlevingsvermogen.

4

Toon begrip en benoem de emotie achter de boze bui. "Ik zie dat je heel erg boos bent omdat (...vul in...) is gebeurd. Jeetje wat voel jij je naar!". Laat jouw kind merken dat je er voor hem bent en hem niet alleen laat met zijn emoties.

Pas op voor: het terugkerende fenomeen negatieve aandacht vragen. Laat zien dat er fijnere manieren zijn om wensen kenbaar te maken.

4. “Niet doen!”

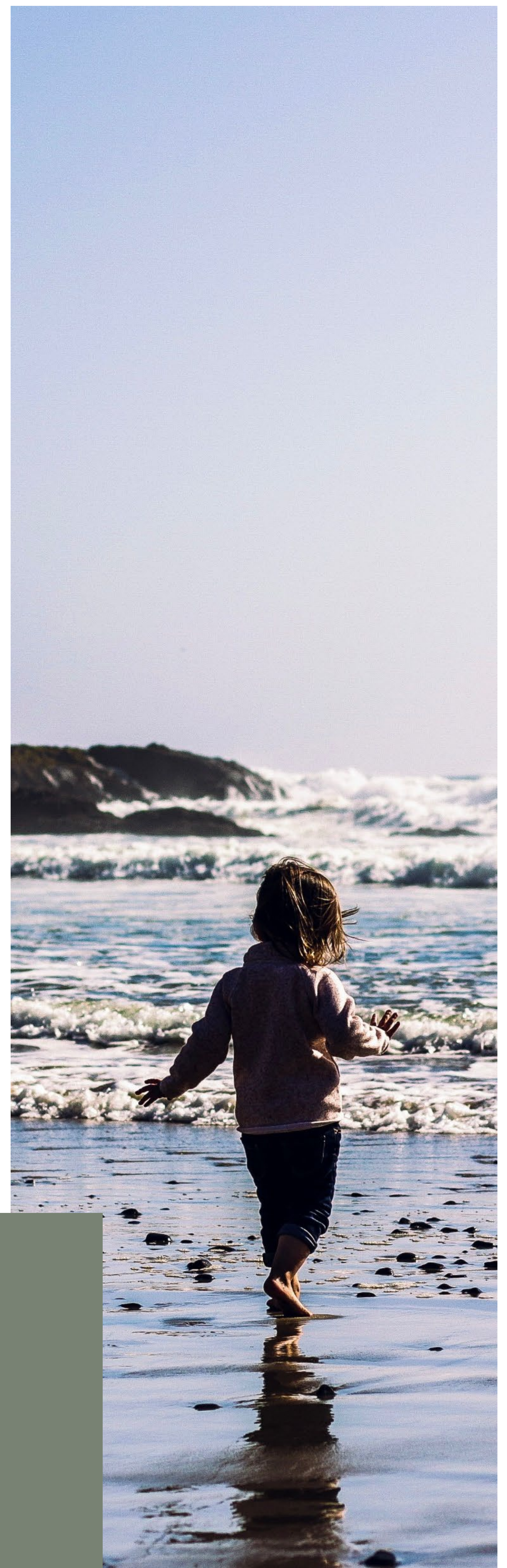
Vaak wordt met name verteld wat kinderen vooral níet mogen doen. “Níet met je schoenen op de bank”, “níet gillen”, “níet je zusje pijn doen”, niet niet niet...

En vroeger luisterde je gewoon, want anders kreeg je een (flinke) draai om je oren.

Als ik jou nu vraag: “Denk níet aan een grote, gele, zure citroen. Denk niet terug aan de laatste keer dat jij een grote sappige zure citroen aan het snijden was”. Wat zie jij dan nu voor je? En heb jij ook meer speeksel in jouw mond? Juist..

Zo werkt het ook bij kinderen. Het woordje ‘niet’ is moeilijk te registreren.

Daarbij komt dat jouw kind zelf gaat proberen in te vullen; wat dan wel? Hij weet niet goed wat er van hem verwacht wordt.





Hoe kan dit anders?

1

Wat belangrijk is, is om te benoemen welk gedrag jij wél wilt zien. "Niet met je schoenen op de bank" wordt: "zet je voeten op de grond".

2

Op het moment dat jij: "niet.." gebruikt nodig je jouw kind eigenlijk uit om het nogmaals te proberen.

3

Wanneer je vertelt wat je wel graag wilt zien plant je als het ware een zaadje met ideeën wat het kind allemaal kan en mag doen.

4

Gebruik daarbij positieve affirmaties zoals: "binnen lopen we rustig en rennen doen we buiten".

Maar hoe zit dat dan in gevaarlijke situaties?

De veiligheid van jouw kind staat natuurlijk voorop. En wanneer hij dan zomaar de straat op rent terwijl er net een auto aan komt rijden floept de "NIET OP STRAAT!" er heel snel uit.

Dat is een paniecreactie en dat kan gebeuren. Waarschijnlijk schrikt je kind hiervan. Leg uit waarom je zo reageerde en dat het gevaarlijk is om zomaar de straat op te rennen.

Maar ook hier: vertel alsnog welk gedrag je dan wel wil zien: "als we naar buiten gaan lopen we op de stoep en als we de straat willen oversteken moeten we eerst goed kijken of er niets aan komt".

5. Mooie tekening

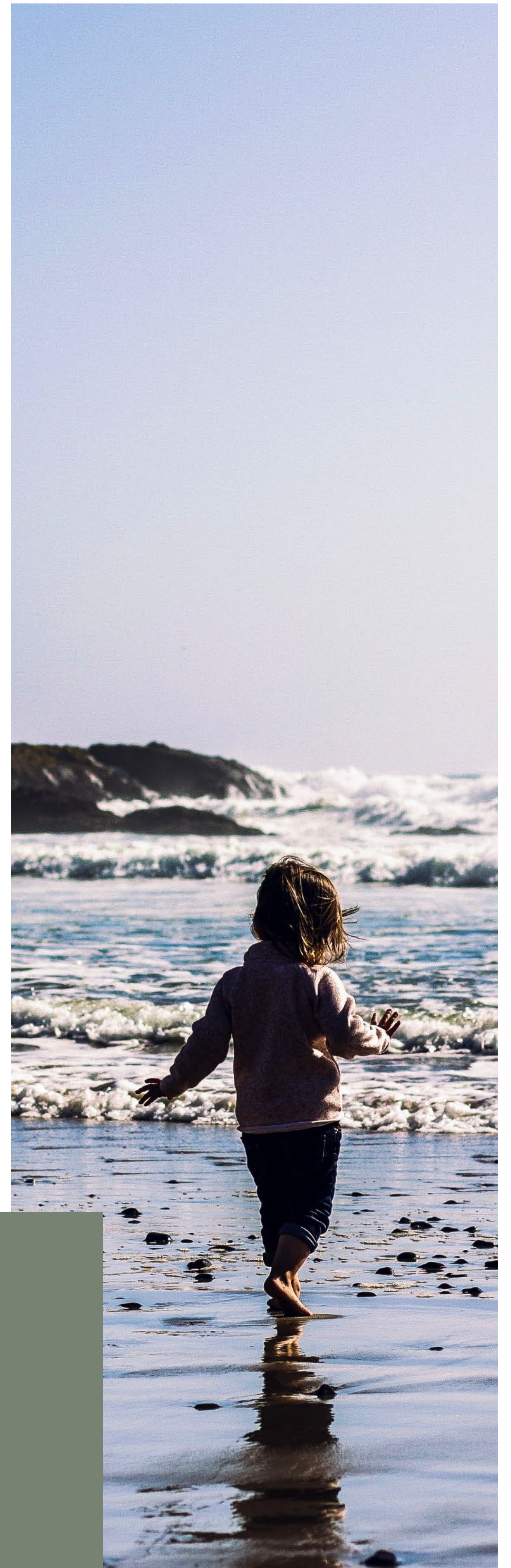
Loze complimenten, automatische antwoorden en een gemaakte aai over de bol. We doen het allemaal wel eens bij ons kind.

Een tekening waar een paar krassen op staan noemen we 'mooi' en een puzzel in elkaar zetten is 'knap'.

Standaard antwoorden waarbij kinderen zich kunnen afvragen of er wel naar ze geluisterd wordt en of ze wel echt gezien worden.

Hierin mis je helaas de diepgang en het fijne contact met jouw kind.

Maar ja, wat moet je dan zeggen over dat (eigenlijk niet zo mooie-) werkstuk?





Hoe kan dit anders?

1

Complimenteer het proces en niet het resultaat. Omdat het niet belangrijk is of een puzzel helemaal af is gemaakt of niet.

2

Het gaat erom dat jouw kind hard heeft gewerkt. Dat hij heeft doorgezet toen het even niet lukte. En dat hij zich concentreerde.

3

Ook kan je vragen stellen aan jouw kind, of juist benoemen wat je ziet: "Jeetje, wat heb jij hard gewerkt. Ik zag dat je het heel moeilijk vond en toch heb je doorgezet. Topper!".

Nawoord



Om een lang verhaal kort te maken: kinderen willen uiteindelijk alleen maar echt gezien worden door hun ouders. Zolang je dit in je achterhoofd houdt, kan het eigenlijk niet mis gaan.

Dit E-book is er niet om jou de les te lezen, integendeel. Zie het als een leidraad waarmee jij zelf jouw ouderschap vorm kunt geven.

Onthoud: perfect bestaat niet. We doen allemaal ons best onze kinderen een zorgeloze, veilige en plezierige jeugd te geven. Fouten maken we allemaal. Vergeef jezelf. Repareer waar nodig. En vergeet vooral niet te genieten.

En de volgende keer dat je een andere moeder ziet struggelen in de supermarkt en er onaardige gedachtes opkomen, bedenk je dan: zij doet ook haar best. En zij heeft veel meer aan een bemoedigend knikje dat zegt "*Girl.. I know.*" dan een veroordelende blik. ***We're in this together.***



The End.

Heb je iets aan
deze tips gehad?
Laat het ons
vooral weten!

“Omdat ik het zeg?!”