



Jojanneke Kleinhans - www.gelukkigekinderen.nl
Meld je HIER direct aan voor mijn gratis training – Moeders-in-gesprek.

Inleiding

Durf jij het ook bijna niet te vragen? Waarom gaan mensen wel op puppy cursus als ze een hond krijgen, maar als je een kind krijgt dan moet je het allemaal zelf uitzoeken.

Nou ja, je krijgt wel hulp van het consultatiebureau alleen als je daar wat zegt of vraagt staat het meteen in het dossier van je kind. En of je dat wilt? Je houdt de vragen maar voor je en worstelt je door het land van opvoeden. Soms gaat het lekker en soms niet. Op de momenten dat het minder lekker gaat denk je **help!!!** Maar je wilt niet naar jeugdzorg want zo erg is het ook weer niet. Gewoon even wat tips en gehoord worden is voldoende of horen dat er ook andere moeders zijn met dezelfde vragen.

Dit is precies waarom ik met Gelukkige Kinderen ben begonnen. Samen met andere moeders in gesprek over jullie kinderen. Dat wat ik leerde door jarenlang met kinderen te werken te delen met jullie als moeder. Want opvoeden is leuk, als je maar weet wat je anders kan doen!

Herken je het ook weleens dat je kind niet luistert, je hebt geen plezier meer, je bent de hele tijd in strijd met je kind. En o wat is het een chaos. In het ene conflict net opgelost komt de volgende er al weer aan. En nee zeggen is lastig, zeker als je kind blijft vragen, wordt het dan toch een JA? Je voelt je onzeker en steeds vaker denk je: Doe ik het wel goed?

Ja he, jij hebt dit ook wel eens met je kind? Wees gerust bijna alle moeders hebben dit en beginnende leerkrachten allemaal (en ben jij de leerkracht die nu denkt nee hoor, laat het mij direct weten, ik wil graag weten wat jij doet)

In de E-book geef ik jou de waardevolste tips die ik leerde door te vallen en op te staan. Ik heb schreeuwende kinderen in mijn klas gehad. Kinderen die niet wilde leren omdat ze anders leerden, kinderen die het moeilijk hadden wegens een stoornis. Ik heb mijn eerste jaar moeten overleven om de tips die ik jou als moeder geef te kunnen. Elke keer weer ademhalen en nog een keer proberen. En echt deze tips werken bij iedereen! Geloof me, ik heb op scholen gewerkt waar kinderen naar toe gaan als ze nergens meer terecht kunnen. En ook daar werkte het.



Ik heb ruim 15 jaar ervaring in het basisonderwijs en dan met name in de onderbouw van scholen waar kinderen naar toe gaan als ze geheel in hun ontwikkeling vastlopen (cluster 4 onderwijs). Ik heb honderden kinderen in mijn

klas gehad waarvan er vele moeite hadden met leren, of ernstige leerstoornissen, of gedragsproblemen hadden (denk aan Autisme, Asperger, PPD-NOS, Dyslexie en ADHD).

Door mijn jarenlange ervaring met kinderen in de leeftijd van 4-8 jaar weet ik hoe je kinderen gelukkig maakt en hoe je optimaal gebruik maakt van hun kracht thuis en op school. Ik leer jou als moeder hoe je ervoor zorgt dat jouw kind naar jou luistert en hoe je jouw kind weer aan het leren krijgt als hij/zij eigenlijk niet wil leren. Ik weet hoe je dit doet.

Toen ik wist hoe ik dit deed werd lesgeven en opvoeden van onze zoon stukken leuker. Ik oefen dus dagelijks de praktijk met onze zoon. Waarbij ik zelf me krachtig voel dat ik op de juiste koers zit. Ik zie dit aan onze zoon, hij is vrolijk, kan zijn gevoelens goed benoemen en is in staat om zijn eigen persoon te ontwikkelen. Dit geeft mij zoveel geluk en vertrouwen

Dat ik dit jou als moeder ook zo gun.

Lees mijn E-book Gelukkige kinderen thuis en op school. En laat je verrassen welke tips wel werken.

De tips zijn simpel in zijn vorm maar het kost echt even tijd voordat je het kan. Gun jezelf en vooral je kind die tijd want daarna wordt het echt leuker. Val, sta op en loop weer verder.

Wat anderen over mij zeggen:

*Jojanneke is echt op kinderen gericht en leeft zich in het kind in. Je merkt dat ze ervaring heeft met kinderen. Door haar ervaring en kunde is ze in staat goede, nuttige, bruikbare en zeker ook realiseerbare adviezen te geven aan ouders en kinderen. **Corrie van een meisje van 7 jaar***

*Dankzij Jojanneke's goede begeleiding en doordat je onze zoon Ingmar zo goed hebt aangevoeld gaat het heel goed met Ingmar op school. We hadden het volste vertrouwen in jouw advies waardoor we heel snel gekozen hebben voor een andere school en daar gaat het goed. Ingmar is daar tot rust gekomen en is met sprongen vooruit gegaan. Heel veel succes met deze start en ik heb er alle vertrouwen in dat je de kinderen heel veel kan bieden. **Moeder Ingmar***

*Als moeder heb ik ervaren dat Jojanneke analytisch is. Ze kijkt naar het geheel. Klopt er een schakel niet dan kijk ze daarna en plaats ze het weer in het geheel. Dit maakt dat mijn kind de juiste begeleiding ontving en zich weer ging ontwikkelen. **Moeder Boris***

*Jojanneke ken ik als een zoeker naar mogelijkheden. Ze geeft niet op als er iets niet lukt! Niet bij haarzelf en niet bij de kinderen die ze begeleidt. Je zult het merken als je met haar werkt. **Lex de Goeij, schoolleider Dominicus te Utrecht***

Ben je er klaar voor? Hier komen de tips die wel werken! Op naar Gelukkige kinderen thuis en op school.

- ✓ Wees een team
- ✓ Werk samen
- ✓ Luister naar elkaar, ook naar mij als kind
- ✓ Maak plezier
- ✓ Geef mij duidelijke structuur
- ✓ Geef mij grenzen en daarbinnen ruimte om zelf te ontdekken
- ✓ Leer mij het zelf te kunnen

In de hoofdstukken hierna geef ik in een notendop aan hoe je deze tips in de praktijk brengt. Als je meer informatie wilt hebben, lees dan gauw de laatste pagina, ik bied jou iets aan dat geheel gratis is maar onbetaalbaar qua waarde.

Veel leesplezier

1. Wees een team

Soms heb je van die dagen dat alles vlak achter elkaar is gepland. Geen ruimte voor nog even dit, getreuzel van je kind of wat dan ook. En ja juist dan gaat je kind treuzelen. Alles is belangrijker dan dat doen wat gevraagd wordt. O en wat is dat irritant!

Deze tip helpt jou om een team te vormen met je kind en je gezin. Want opvoeden is net topsport en de beste teams winnen en hebben succes. Dat wil jij ook. Winnen en succes is voor mij geen strijd, vanuit rust ergens naar toe gaan en verder ontwikkelen.

Hoe doe je dat dan met een kind een team vormen?

Het allerbelangrijkste is dat je je kind ziet als gelijkwaardig. Jouw kind is net zo belangrijk als jij. En mag net zoveel input geven als jij geeft. Als jij werkt wil je ook gehoord worden en niet alles doen wat je baas zegt. Nou een kind ook.

Dus bespreek met je kind hoe je een team kan zijn. Kinderen snappen echt wat een team is.

Onze zoon vraagt mij nu regelmatig als er een klus is: Mama: wat kan ik doen? En andersom Stijn wat wil je dat papa doet en ik?

Door samen de taken te verdelen, wisselend in wie de leider is, word je een team.

En met jouw team kom je een heel eind. En ja soms is er wrijving in een team. Kijk ernaar en los het op samen met je kind en partner.

Wat is er dus nodig om een team te vormen met je kind?

- Neem je kind serieus
- Maak afspraken wie wat doet
- Laat wisselend vertellen wie wat doet (kinderen vinden het geweldig als zij mogen kiezen wat hun ouders moeten doen)
- Is er wrijving in het team? Los het op.

En nu aan de slag:

- Plan een moment in met elkaar dat je het team gaat vormen
- Maak afspraken hoe je dat gaat doen(5 afspraken is echt genoeg)
- Wees helder dat jij als ouder soms de beslissingen neemt en dat jouw kind dat ook soms mag.
- Ga doen, oefen en stel bij en vooral geef niet meteen op. Een team vormen kost tijd.

2. Werk samen

Pfoe het is avond, kind ligt op bed eindelijk tijd om op te ruimen....hoor ik je denken.

Hmm denk ik dan....dat kunnen kinderen echt zelf. Wij als volwassen hebben de neiging om alles snel en op onze eigen manier te doen.

Kinderen zien dit en worden er eerlijk gezegd een beetje lui van. Mama doet het toch voor mij!

En zo leren ze nog niet zelf opruimen, hun kleren aan te doen, hun lunch te maken enz

En dan komt er een moment dat jij als moeder denkt:

ahaaaa nu is het genoeg!

Je kinderen moeten het maar zelf kunnen, alleen hebben ze dit niet geleerd....de ruzies starten.

Wees gerust kinderen kunnen echt heel veel zelf en kunnen wat ze nog niet kunnen leren.

En hoe doe je dat dan samen werken met je kind?

Het belangrijkste is dat je niet meteen alles wilt dat jouw kind kan. En dat je duidelijk aangeeft wanneer je iets samen doet en wanneer je kind iets zelf moet doen.

Laatst moest ik nog wat ophalen in het ziekenhuis voor een afspraak die ik die dag erna had. Door mijn vakantie was ik hopeloos te laat begonnen met de spullen verzamelen en moest ik dus op het laatste moment iets ophalen. We hadden 3 kwartier waarin alles gedaan moest worden plus hij moest na die 3 kwartier in het zwembad liggen. En het lukte met veel lol.

Wil je weten hoe ik dit deed? Hier komen de stappen:

- Stijn ik heb een probleem, ik moet nog wat ophalen maar jij wil ook op tijd op zwemmen zijn. Als we goed samenwerken gaat dat lukken.
- Stijn knikte en vroeg wat kan ik doen? Spullen pakken, plassen en zorgen dat je over 3 minuten in de auto zit.
- Check gelukt. We reden naar het ziekenhuis. In de auto: Straks moeten we een parkeerplek hebben. Zullen we doen wie het eerste een plek ziet? JAAAA en hij is daar erg goed in....we vonden op een overvolle parkeerplaats plek.
- Ok schat, nu begint de race, we moeten naar de de H. En hij ging als een speer.
- Bij de balie zag hij speelgoed....ai...ok je mag spelen, als ik de brief heb gaat de race weer verder.

- En de race ging verder nu omgekeerd....die jongen had de grootste lol en ik ook. We zaten in de auto.
- We hebben nog 20 minuten wat doen we snelweg of binnendoor? Snelweg mama dat is sneller.
- Hoppa zwembad in zicht, Stijn jij gaat zo direct omkleden als ik betaald heb kom ik je helpen.
- En zo lag hij keurig om 16.15 in het water
- Super blij dat onze race gelukt was

Samenwerken met je kind doe je dus door:

- Afspraken te maken
- Vooruit plannen
- Duidelijk te zijn wat wanneer en hoeveel tijd
- De inbreng van je kind waar kan te honoreren.

3. Luister naar elkaar, ook naar mij als kind

Heel vaak zie ik ouders tegenover hun kind staan. Ze zeggen wat ze moeten doen, ze overladen enz.

Ook ik als juf heb dit in mijn eerste jaren gedaan. En pfoe wat was dat hard werken. Ik kreeg geen medewerking, alles was stom en de sfeer was erg naar. Ik vroeg me af wat doe ik toch verkeerd?

Ik ben bij een top juf gaan kijken, je weet wel zo 1 waar je binnen komt en denkt Ah hier is het fijn, blijde kinderen, iedereen aan het werk.

Van haar leerde ik ga naast de kinderen staan. Kijk wat ze nodig hebben. Vraag wat ze willen leren en begin daarmee.

Het klinkt simpel....en dat is het ook als je even flink oefent en je eigen patronen durft los te laten.

Ik vroeg het in de klas en kinderen kwamen met mooie antwoorden.

Ik wil leren stil zitten want als iik dat kan, mag ik naar het gewone onderwijs.

Wauw, die jongen is na een jaar hard oefenen inderdaad naar het gewone onderwijs gegaan.

Alle kinderen haalde hun doelen en meer. Ik kon weer lesgeven, we hadden plezier en de resultaten gingen omhoog.

Ook mijn zoon vindt het geweldig om te zeggen wat hij wil leren, dat we naast hem gaan staan (nou ja meestal zitten) en hem helpen. Zo leert hij nu de houtkachel aan maken.

Elk kind wil leren, het is de kunst daarbij aan te sluiten.

Dus luister jij naar jouw kind? Nee.....

Doe dan deze stappen een maand, 1 keer per dag 10 minuten en ik hoor graag van je welk effect het heeft.

De stappen:

- Wat wil jij graag doen of leren?
- Hoe wil je dat doen?
- Hoe wil je dat ik je erbij help?
- En ga het doen
- O en als het dag 1 niet meteen werkt doe het morgen nog een keer....herhaling werkt. Als kinderen in de psychiatrie het kunnen...kan jou kind het ook!

4. Maak plezier

Toen ik begon met lesgeven was ik erg van de methode volgen. Ik moest toch wel de leerlijn volgen en al die lessen precies doen zoals ze er stonden. Ik hoor nog een jongen zeggen....mogen we nou ook eindelijk een keer spelen. Nee was mijn antwoord we moeten les 21 nog afmaken.

O wat was dat antwoord fout. Kinderen leren zoveel meer als ze plezier hebben. Samen ontdekken, fouten maken er is niks leukers dan dat.

Spelen is zo waardevol en het is jammer dat het steeds minder wordt gedaan. Spelen is leren, leren is spelen zeg ik vaak. Soms hoor ik ouders zeggen mijn zoon speelt nog in de zandbak. Dat kan toch niet. Ja wel en uren, en uren. Want ze leren daardoor de dingen die ze nodig hebben bij rekenen, taal, samenwerken, ontwerpen enz.

En hoe maak jij nou als moeder plezier met je kind?

Nou gewoon door de boel te laten en een keer mee te doen met je kind als hij speelt. Samen gekke verhalen vertellen, bouwen met de lego enz.

Het is vooral de kunst om dan ook echt alleen maar met je kind bezig te zijn. Mee te gaan met het verhaal zonder je telefoon in je hand....

Je zult merken dat je kind hier enorm van geniet en ook dat hij ook nog wat leert is mooi meegenomen.

Nou en nu dus samen met je kind een plezier moment inplannen.

- Welk moment is handig?
- Wat vinden jullie beide leuk om te doen
- Alles uit en echte aandacht voor elkaar
- En genieten maar
- O en het hoeft maar 5 minuten te zijn, kinderen zijn snel tevreden als ze echte aandacht krijgen

5. Geef mij duidelijke structuur

Structuur is een toverwoord. Toen ik structuur in mijn lesgeven had gevonden waren de problemen in de klas zo goed als verdwenen. Er is heel veel te schrijven over structuur....misschien een goed onderwerp voor het volgende E-book.

Kinderen hebben structuur nodig. Dat geeft ze ruimte om te ontwikkelen. Eigenlijk wij vaak ook als volwassenen. Een ritme, vaste rituelen het is gewoon fijn.

Tja alleen hoe doe je dat dan met je kind zonder dat het saai wordt.... Wees gerust saai wordt het niet. Zeker niet als je de tips van hierboven toepast binnen de structuur.

Op school hebben ze elke dag ongeveer hetzelfde. Dat is handig en vooral heel overzichtelijk voor het kind. Je kind is dan niet de hele tijd aan het denken uhh wat nu...dat gaat vanzelf en de aandacht kan dus aan de activiteit worden besteed. Ideaal ook voor thuis dus.

Maak een ritme samen met je kind wat fijn is. Dat kan ik niet voor je bedenken. Wel kan ik je zeggen dat het werkt.

Zo hebben wij het ritme door de weeks:

- na schooltijd wat drinken
- spelen
- half uur voor het eten tv kijken of samen koken.
- Na het eten samen de boel opruimen,
- nog wat drinken en dan naar bed. Om de dag in bad.
- De papa brengt naar bed, ik doe het ochtendritueel.

Door dit te doen hebben we geen discussie over de activiteit en genieten we er meer van. Tuurlijk lukt het ook wel eens niet, een dag later pakken we het weer op.

Hoe maak je zelf structuur?

- Pak een papier met de dagen erop
- Verdeel het in tijdsblokken, ochtend, middag en avond
- Bedenk samen met je kind wat er bij de tijdsblokken hoort qua activiteit
- Schrijf die activiteiten op en voilà je structuur is klaar
- Hang het op en voor kinderen die nog niet kunnen lezen, teken erbij

6. Geef mij grenzen en daarbinnen ruimte om zelf te ontdekken

Nee wordt soms toch ja....het is best lastig om nee, nee te houden. En dat geeft ook niks. Zolang het maar duidelijk is wat de grens is.

De grens is een onzichtbare lijn waar je vooral niet overheen moet gaan. Want dan komt er ruzie. Doe je iemand pijn en weg plezier.

Alleen hoe zorg je nou dat die grens zichtbaar wordt voor je kind? Het allerbelangrijkste is, begin op tijd met aangeven dat de grens nadert. Of te wel je moet zorgen dat het kookpunt niet bereikt wordt. De fluitketel niet laten fluiten maar eerder het stoom eraf halen.

Ik doe dit door mijn echte grens verder te leggen dan de grens die ik aangeef bij mijn zoon en de kinderen die ik in mijn klas had. Mijn zichtbare grens is de grens die ik kan verwoorden, die ik kan uitleggen zonder boos te worden.

Deze grens is zichtbaar geworden doordat ik het volgende heb gedaan:

- Heel helder heb, wat mag wel en niet
- Hier consequent in zijn
- Samen met elkaar 5 regels heb bedacht waar we ons aan houden
- Samen de consequentie hebben bedacht
- Ik altijd zeg stop dit is de grens als het mis dreigt te gaan
- En daarna hoe ga je het anders doen?
- Tuurlijk gaat het wel eens mis, dan lossen we het op. Als ik wat fout heb gedaan geef ik dat toe. Om vervolgens samen te bedenken hoe verder
- Als je toch boos bent, of je kind, geef ruimte om af te koelen. Iets oplossen als je boos bent lukt niet.

Welke grens ga jij zichtbaar maken voor je kind? En vooral hoe ga je dit doen?

7. Leer mij het zelf te kunnen

Zelf doen roepen de meeste kinderen als ze twee zijn. Schattig vinden veel ouders en toch doen ze snel zelf even de broek aan. En zo nemen wij het initiatief van het kind af. Kinderen passen zich aan en leren minder zelf te doen.

En dat is nu juist wel zo ontzettend belangrijk. Naast het feit dat het gewoon handig is als je kind 4 jaar is en naar school gaat dat hij zelf de billen afveegt en zijn schoenen aantrekt.

Kinderen ontwikkelen door zelf te doen hun eigen ik. Hun eigen mogelijkheden te kennen, te leren wat ze nog vaker kunnen oefenen enz.

In het kort gezegd leer je een kind door zelf te laten doen:

- Wie ben ik?
- Wat wil ik?
- Wat kan ik?
- Wat wil ik nog leren?

Ja precies dit zijn vragen die wij als volwassenen dagelijks tegen komen. Hoe handig is het dat jouw kind dit al vanaf jongs af aan leert?

Hoe doe je dat dan?

Het kost tijd om kinderen vaardigheden te leren. En het gaat soms langzaam. Maar wees gerust uiteindelijk scheelt het tijd.

Het makkelijkste is gewoon te vragen aan je kind:

Wat wil jij zelf leren doen? Zijn antwoord ga je doen. Je verdeelt het in kleine stappen en die kleine stappen ga je oefenen.

Elke kleine stap die lukt is een succes en uiteindelijk kan jouw kind het zelf. Hoera en een overwinning voor jouw kind. En voor jou iets wat je niet meer zelf hoeft te doen.

Als je deze tips je eigen maakt en elke dag met je kinderen doet levert het jouw zelfvertrouwen op. Je gaat opvoeden vanuit jouw kracht. En wat er dan gebeurt is zo mooi. Je kind voelt dat, werkt mee en luistert ineens wel. Jullie zijn beide stukken gelukkiger en dat is echt heel fijn.

Verder levert het jouw:

- Rust op
- Plezier
- Ruimte om samen dingen te ontdekken
- Ruimte om te leren, jij zelf en jouw kind
- Overzicht
- Orde en structuur(weg chaos)

Dan nog een keer de tips op een rij die werken:

- ✓ Wees een team
- ✓ Werk samen
- ✓ Luister naar elkaar, ook naar mij als kind
- ✓ Maak plezier
- ✓ Geef mij duidelijke structuur
- ✓ Geef mij grenzen en daarbinnen ruimte om zelf te ontdekken
- ✓ Leer mij het zelf te kunnen

Merk je dat je het best lastig vindt om de tips in de praktijk te brengen?

Kom dan naar Moeders-in-gesprek op woensdagochtend bij de school de Molenwiek in Woerden. Hier help ik je GRATIS wat je kan doen om jouw kind te helpen. Want als jij weet wat je kan doen. Krijg je meer vertrouwen en voed je jouw kind op vanuit jouw kracht. En wat er dan gebeurt is geweldig. De problemen die er eerst waren verdwijnen. Gaaf he?

Meld je aan via <http://www.gelukkigekinderen.nl/aanbiedingen/>

Er zijn 10 plekken per keer. Zodat ik jou de aandacht kan geven die je verdient.

Bedankt voor het lezen van dit E-book. Mocht je meer moeders weten die deze waardevolle tips kunnen gebruiken. Dan zou ik het waarderen als je dit E-book doorstuurt. Alvast dank.

Doe nu je volgende stap!

Fijne dag, Jojanneke Kleinhans

www.gelukkigekinderen.nl

Jojanneke Kleinhans - www.gelukkigekinderen.nl
Meld je HIER direct aan voor mijn gratis training – Moeders-in-gesprek.

