



**Het antwoordenboek voor
blij en relaxte ouders**

"Papa's en mama's: lees dit boek, daar word je blij van."

Meisje van 6



© 2017	Jozanneke Kleinhans
Titel	Gelukkige Kinderen, thuis en op school
Ondertitel	Het antwoordenboek voor blij en relaxte ouders
ISBN	978-94-90085-93-3
Druk	1e druk, 2017
NUR	854 - Opvoeding van kinderen en jongeren
Auteur	Jozanneke Kleinhans
Ontwerp omslag en vormgeving	Gerdien Keijser
Fotografie	Carl Berger
Eindredactie	Rien Wisse
Website	www.gelukkigekinderen.nl
Boekproductie	Het Boekenschap, www.hetboekenschap.nl

© 2017. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoud

Woord vooraf	8
1 Doe ik het wel goed als ouder?	12
2 Kinderen en opvoeden	21
3 Geluk-met-je-kindmanier	40
4 Van moeilijke naar leuke momenten	61
5 Hoe laat je kinderen beter luisteren?	82
6 Zo krijg je meer tijd om leuke dingen te doen	98
7 Van brutaliteit naar positiviteit	114
8 Papa's en mama's voeden anders op	126
9 De invloed van voeding op je kind	132
10 Je kind op school	140
Woord van dank	157
Over de auteur	159

Enkele reacties van ouders

De tip die wij kregen om zo vroeg mogelijk aan tafel te gaan, werkt erg goed. We eten hierdoor als gezin niet altijd gezamenlijk, maar de kinderen zijn vrolijker en gaan veel blijer naar bed.

Patricia Boll, moeder van twee dochters (2 en 4)

Jojanneke geeft je een andere kijk, en stof tot nadenken. Voor een goed advies over opvoeden kun je zeker bij haar terecht.

Moeder van een zoon en een dochter (6 en 4)

Praktijkgerichte informatie. Ik heb geleerd hoe ik helder communiceer met mijn kind. Het belang van echte aandacht voor mijn kind. Een aanrader.

Vader van twee zoons (6 en 7)

Jojanneke heeft goede methodes om kinderen te helpen. Het is altijd gezellig als ze komt.

Núria (10)

De tips en adviezen die Jojanneke geeft, zouden we zelf niet kunnen bedenken. Ze werken super. Aanraders dus.

Coby, moeder van een dochter (10)

Opvoeden is eigenlijk heel simpel. Als je de stappen van de Geluk-met-je-kindmanier doorloopt, krijg je vanzelf het gewenste resultaat.

Moeder van een zoon (6)

Nu weet ik hoe ik helder communiceer met mijn kind, en dat luisteren met aandacht belangrijk is.

Moeder van twee dochters (4 en 6)

Wat een eyeopener: luisteren naar je kind zoals je wilt dat er ook naar jou geluisterd wordt. Na het uitvoeren van de tips 'gezellig eten met je kind', is het inderdaad een stuk gezelliger aan tafel.

Moeder van 2 dochters (3 en 6)

De Geluk-met-je-kindmanier heeft mij geleerd hoe ik beter naar mijn kind kan luisteren.

Moeder van 2 zoons (5 en 6)

De Geluk-met-je-kindmanier is erg interessant. We hebben goede tips en goede inzichten gekregen.

Ouders van twee zoons (5 en 2,5)

De Geluk-met-je-kindmanier leerde mij om dingen stap voor stap te doen. Dat werkt geweldig.

Moeder van een dochter en een zoon (6 en 8)

De Geluk-met-je-kindmanier is eerlijk en openhartig. Je hebt er veel aan.

Moeder van twee zoons (5 en 7)

Opvoeden is een kunst

Iedere ouder weet het: kinderen opvoeden is niet altijd leuk en niet altijd makkelijk. Soms kun je wel wat hulp of advies gebruiken. Van je eigen ouders, van een goede vriend of vriendin, of van een professional van de jeugdgezondheidszorg.

Tegelijkertijd: ieder kind is uniek. Opvoeden betekent in essentie je kind helpen worden wie het is. Dat houdt in: waarden voorleven en meegeven, grenzen stellen, maar ook ruimte geven en loslaten. En laten we eerlijk zijn, dat is soms razend lastig.

In dit boek reikt Jozanneke Kleinhans ouders veel nuttigs aan als ondersteuning bij het opvoeden. Geen 'handboek voor de opvoeding' met pasklare antwoorden of direct toepasbare handigheidjes. Wel handreikingen voor ouders die van de opvoeding iets moois willen maken. Daarnaast prikt de auteur een aantal hardnekkige en ontmoedigende mythes door, bijvoorbeeld dat andere ouders géén problemen in het opvoeden kennen.

Opvoeden is geen kunstje dat je kunt leren uit een boekje. Ook niet uit dit boek. Opvoeden is een kunst, waarbij je je kunt laten verrijken door ervaringen en inzichten van anderen. Zodat je ontdekt dat er in het opvoeden heel veel te genieten valt. Dit boek zal voor veel ouders een waardevol hulpmiddel zijn!

Mr. André Rouvoet, voormalig minister Jeugd en Gezin

Woord vooraf

"In dit boek leer je hoe je 'kampioen lief' wordt."

Ibrahim, 6 jaar

Je kind gelukkig en zelfstandig grootbrengen, hoe doe je dat eigenlijk? Misschien ben je als ouder weleens bang dat de stress van het opvoeden je te veel kan worden.

Wat kun je anders doen als ouder als al het plezier thuis weg is en jullie als gezin aan het overleven zijn? Elke keer hebben jullie ruzie over kleine en grote dingen en dat put je uit. Je vraagt je af of er nu nooit eens iets vanzelf kan gaan bij jullie? Het lijkt wel alsof je een andere taal spreekt: als je zegt "Niet doen", doet je kind het toch. Je wilt graag dat je kinderen beter naar je luisteren.

Je wilt graag dat het thuis anders gaat, dat er meer plezier is én meer rust. Het is fijn als je kinderen beter naar je luisteren en zich gelukkig voelen, thuis en op school. Alleen weet je niet hoe je dat allemaal voor elkaar kunt krijgen. Daarom heb ik dit boek voor je geschreven.

Je kent vast de goedbedoelde adviezen van anderen: je eigen ouders, je vrienden en de moeders op het schoolplein. Vaak werken deze adviezen niet in de praktijk of in jouw gezinssituatie. In dit boek geef ik je adviezen die wél werken. Daarnaast

leg ik verbanden tussen school en thuis, en leer ik je hoe jij jouw kind kunt leren zich optimaal te ontwikkelen. Het is een boek voor in de praktijk met concrete adviezen, waarmee je niets moet. Als ouder ken je je kind het beste. Ik geef je puur handreikingen, die jou helpen om het thuis en op school gezelliger te kunnen hebben met elkaar.

Dit boek, *Gelukkige Kinderen, thuis en op school*, komt recht uit mijn hart. Ik heb vijftien jaar in het onderwijs gewerkt, waarvan tien met kinderen die grote gedrags- en leerproblemen hadden. Mijn adviezen aan jou zijn uitgebreid in de praktijk getoetst, eenvoudig van aard en meteen toe te passen. Door de werkzaamheden voor mijn onderneming Gelukkige Kinderen heb ik al veel ouders mogen helpen met mijn ervaringen die ik vanuit het onderwijs heb opgedaan. Ouders geven aan dat ze het waarderen om duidelijke tips te krijgen die werken.

Het boek biedt je overzicht als het thuis of op school niet lekker loopt. Je hoeft het niet van a tot z te lezen: gebruik de gedeeltes die jou kunnen helpen.

Ik begin met het ontkrachten van ondermijnende gedachten die alle ouders weleens hebben. Ik vind het belangrijk voor je om te gaan opvoeden vanuit jouw kracht en te onderzoeken wat voor jullie het best werkt. Vervolgens leg ik uit wat mijn visie op het opvoeden van kinderen is, zodat je een beeld krijgt van hoe ik je ga helpen. Ik introduceer de Geluk-met-je-kind-manier. Deze methode is een grondhouding en omvat vaardigheden die jou als ouder helpen bij het opvoeden van je kind(eren). In de hoofdstukken daarna bespreek ik alledaagse

situaties die afgezet worden tegen de Geluk-met-je-kind-manier. Je krijgt praktische tips en handige inzichten waar je direct mee aan de slag kunt gaan.

Omdat ik kinderen wil betrekken bij het opvoeden en leren, interviewde ik meer dan tachtig kinderen van drie basisscholen in Utrecht (Hof ter Weide, Sint Jan de Doper en De Pijlstaart). De kinderen vertelden mij wat ik moest schrijven over gelukkige kinderen en opvoeden. Ook de wensen over het opvoeden door hun ouders werden besproken. Van deze kinderen heb ik veel geleerd. Hun waardevolle quotes deel ik graag met je in dit boek. De namen van de kinderen zijn om privacyredenen veranderd.

Na het lezen en toepassen van de tips zul je merken dat je kinderen beter gaan luisteren, thuis en op school, en dat jullie veel meer plezier hebben met elkaar en een team geworden zijn dat fijn samenwerkt. Soms zal het nog tegenzitten. Na het lezen van dit boek weet je hoe je daarmee om kunt gaan. Het besef zal bij je groeien dat tegenslagen er ook gewoon een beetje bij horen. Dit boek kan je vertrouwen geven en de onzekerheid over opvoeden (“Doe ik het wel goed?”) laten verdwijnen. Uitjes met het gezin worden weer leuk, samen boodschappen doen kan zonder drama, kinderen geven jou af en toe de tijd om te doen wat je graag wilt; jullie hebben een systeem ontwikkeld dat werkt. En daar worden jullie allemaal blij van.

Dit boek vertelt jou het geheim van hoe de juf het met dertig kinderen toch gezellig kan hebben in de klas. Deze tips zijn uniek, omdat ik als juf geleerd heb wat je kunt doen met


kinderen om het gezellig te hebben met elkaar en hoe je van en met elkaar leert. Dat is opvoeden namelijk: van elkaar leren, het fijn hebben met elkaar als gezin en je kind helpen op weg naar de volwassenheid.

Veel leesplezier.

Jojanneke Kleinhans

"Het boek gaat over hoe wij ons voelen."

Lotte, 7 jaar



1

Doe ik het wel goed als ouder?

Elke ouder denkt weleens: doe ik het wel goed? Je kunt je soms flink onzeker voelen over het opvoeden van jouw kind. Iedereen heeft wel een mening over wat jij moet doen, maar klopt die mening wel? Daar gaat dit hoofdstuk over: ik ontkracht vele opvattingen over opvoeden, zodat jij daarna kunt toepassen wat wél werkt.

Besef dat werkelijk elke ouder onzekerheid ervaart bij het opvoeden. Daar is niets mis mee. Luister alleen naar de mensen die jou echt willen helpen en jou vragen stellen in plaats van meteen vertellen hoe jij het anders moet doen. Vaak weet je namelijk zelf al wat je anders kunt doen. Door de vragen van de ander krijg je helder wat, en hoe je dat gaat doen. Vraag dus hulp, maar let op aan wie. Je hebt er niets aan als een ander vertelt wat je moet doen. Daar zijn jij en je kind niet mee geholpen.

Geloof in jezelf en je kind! Je hebt de beste intenties voor je kind en er mag op een dag heel veel misgaan; dat hoort bij het leven. Accepteer dit gegeven en gooi onnodige ballast overboord.

*“Het allerleukste aan papa en mama vind ik,
nou, dat ik ze heb.”*

Sara 7 jaar

Werken en opvoeden, wel of niet te combineren?

Kun je nou wel of niet veel werken als je kinderen hebt? Daar zijn veel oordelen over. Deze oordelen kunnen jou beïnvloeden. Misschien vind je dat je moet werken en ben je bang dat jullie anders te weinig geld hebben.

Je hebt altijd een keuze: of je wel of niet wilt of kunt werken. Natuurlijk heeft deze keuze wel invloed op je gezin en op de financiële ruimte die jullie hebben.

Werken doe je omdat je dat wilt en omdat het je energie geeft; je wilt een bijdrage leveren aan de wereld. Als dat niet het geval is, dan is het goed jezelf eens af te vragen waarom je werkt en hoe het anders kan.

Mijn keuze destijds om te stoppen met werken heeft ons als gezin veel geluk gebracht. Het gevoel van ‘moeten werken’ was weg. Het grappige is dat ik nu (voor mijn bedrijf Gelukkige Kinderen) veel meer werk, maar dat het helemaal niet zo voelt. Mijn zoon merkt hier ook de voordelen van. Hij vindt het fijn dat ik hem naar school breng en thuis ben als hij uit school komt. Dit geeft hem rust en dat vinden we allemaal fijn. Ik krijg nu energie van mijn werk en kan iedereen aanraden daarvoor te kiezen. Werken en opvoeden mogen elkaar aanvullen, dan is het voor iedereen fijn. Put het werk je uit, kijk dan wat je anders kunt doen. Het is eng en moeilijk om uit een vast patroon

te stappen, maar vertrouwen op jezelf, dan komt het goed. Ook al heeft de hele wereld er een (andere) mening over.

De twee vragen die mij enorm geholpen hebben om keuzes te maken bij het werken, zijn:

- “Als ik op mijn sterfbed lig, heb ik dan in mijn leven gedaan wat ik wilde?” Destijds was mijn antwoord: “Nee.” Wat is jouw antwoord?
- “Als ik begraven word als ik dood ben, vertelt mijn man dan het verhaal over mij waarvan ik wil dat het verteld wordt?” Nu kan ik “Ja” zeggen, vijf jaar geleden niet. En jij?

Wat maakt jou gelukkig?

“Dat mijn mama eerder thuiskomt van haar werk en papa niet gaat eten met zijn collega’s.”

Lianne, 6 jaar

Invloed van jouw opvoeding op die van je kind

Regelmatig vraag ik aan ouders waarom ze hebben gekozen voor hun manier van opvoeden. “Nou, omdat ik dat zelf zo geleerd heb”, krijg ik dan als antwoord. Of: “Omdat het zo hoort ...”

Tijdens onze eigen opvoeding als kind hebben we veel geleerd. Veel daarvan passen we nu toe in de opvoeding van ons eigen kind. Alleen werkt dit niet altijd zo fijn. Dit heeft te maken met de tijd die anders is. Bovendien is jouw gezin van nu anders dan het gezin waarin jij bent opgegroeid; jouw gezin heeft andere behoeften.

Wat doet je eigen opvoeding met de opvoeding van jouw kind? Versterken ze elkaar? Als de opvoedingsmanier van jouw ouders niet werkt bij je kind, dan is het beter ermee te stoppen. Ook al hebben jouw ouders het jou zo geleerd.

Het is goed om inzicht te krijgen in de reden waarom je de opvoeding aanpakt op jouw manier. Je krijgt dan duidelijk of het opvoeden vanuit je hart gebeurt, of opgelegd of aangeleerd is. Mijn ervaring is dat vanuit je hart opvoeden en wat je aangeleerd hebt op dit gebied vaak wel samenwerken, maar dat wat opgelegd is door bijvoorbeeld je eigen ouders of de maatschappij vaak juist averechts werkt. Wellicht kun je dit eens onderzoeken als het thuis minder gezellig is: waardoor komt dit?

Zorg ervoor dat jouw eigen opvoeding die van jouw kind ondersteunt. Dan zul je merken dat je kind zich lekker ontwikkelt. Blokkeert jouw opvoeding je? Laat dan los wat je geleerd hebt en zoek samen naar andere en nieuwe manieren. In dit boek kun je vaardigheden over opvoeden leren die je helpen. Jij kiest daarbij zelf wat wel en niet werkt.

“Mijn papa is goed in hartjes tekenen en mijn mama wil graag naar buiten.”

Patricia, 6 jaar

Kinderen moet je streng aanpakken

Kinderen streng aanpakken hoeft helemaal niet, maar wees wel consequent en eerlijk. Streng aanpakken blokkeert kinderen vaak en die blokkade levert dan vervelend gedrag op. Dat is nou juist niet wat we als ouder willen.

Mijn ervaring is dat straffen niet of nauwelijks werkt. Een tijd geleden had ik hier met mijn zoon een gesprek over. We bespraken welk effect het straffen op hem had toen ik het wel een keer toepaste. Hij vertelde mij dat hij zich toen heel verdrietig voelde, omdat ik hem op de mat had gezet toen hij maar bleef doorgaan. Ik vroeg hem wat dat verdriet met hem deed en hij antwoordde: "Mama, als ik me verdrietig voel, dan ga ik alleen nog maar vervelender doen om toch aandacht te krijgen."

Ik was onder de indruk van zijn woorden. Dat is namelijk ook precies wat ik op scholen zie gebeuren waar kinderen straf krijgen. Het probleem wordt niet opgelost: kinderen voelen zich niet begrepen en gaan door met hun negatieve gedrag. Dat kan niet de bedoeling van straffen zijn. Geef kinderen daarom de ruimte: bied ze een keuze, wees voorspelbaar en helder. Daar hebben ze veel meer aan dan dat jij ze streng aanpakt en straft als ze niet luisteren.

Duidelijk zijn is ook wat anders dan streng zijn: duidelijk zijn geeft kinderen ruimte en vertrouwen, terwijl streng zijn kinderen regelmatig bang maakt. Alle kinderen die ik geïnterviewd heb, zeiden dat ze zich verdrietig voelen als papa of mama boos op ze is. De vraag is dan: is verdrietig zijn het effect dat we willen hebben als we streng of boos zijn op onze kinderen?

Andere ouders hebben nooit problemen

Op het schoolplein zie je ouders vaak heel rustig reageren op hun kind. Ze laten mooi voorbeeldgedrag zien, maar geloof me: ook die ouders schieten weleens uit hun slof. We willen het als ouders graag goed doen en laten dat ook maar al te graag zien aan de buitenwereld. De schijn bedriegt echter vaak; achter de zonnebril zijn vaak tranen van onmacht te zien, bij elke ouder. We doen alleen net alsof dat er niet bij hoort. Op Facebook ziet de wereld er super uit, de werkelijkheid is echter vaak anders. Deze werkelijkheid mag je best met elkaar delen. Vraag maar eens aan een andere ouder hoe het echt gaat. Deel daarbij ook jouw eigen verhaal. Je zult merken dat je niet de enige bent die worstelt met opvoeden. Opvoeden is en blijft gewoon lastig.

In mijn bijeenkomsten vinden ouders het zo fijn om eindelijk eens eerlijke verhalen te horen, over hoe het bij iemand thuis echt is. Ik hoop dat dit steeds meer gaat gebeuren, gewoon op het schoolplein of bij het zwembad. Wees eerlijk tegen elkaar, stel vragen en luister. Dan zul je horen dat ook bij de burens het gras regelmatig dor is, zoals een moeder die ik begeleidde tegen mij zei.

Kinderen zijn altijd leuk

Niemand is perfect, kinderen ook niet. Er is veel wel leuk aan je kind, en sommige dingen wat minder. Dat is volgens mij heel normaal. Ikzelf heb ook zo mijn eigenheden, en mijn man en zoon ook. Niets om je voor te schamen; je kunt dat maar beter accepteren. Probeer aandacht te geven aan de dingen van je kind die je wel leuk vindt. Dat maakt de minder leuke dingen vast wat minder erg.

Op een dag gebeurt er veel: leuke, moeilijke en stomme dingen. Het is de kunst om toch te blijven zien wat leuk was. Elke dag is er wel iets te vinden. Blijf dat met elkaar benoemen. Dat maakt het fijner voor en met elkaar.

Opvoeden moet je zelf kunnen en je faalt als je hulp vraagt

Al jaren ben ik er verbaasd over dat mensen op puppycursus gaan om te leren hoe ze hun hond het beste kunnen opvoeden. Waarom gaan deze ouders niet op cursus voor het opvoeden van hun eigen kind?

Uit de gesprekken met meer dan vijfhonderd ouders over dit onderwerp blijkt dat ze zich schamen om hulp te vragen bij opvoeden. Opvoeden schijn je gewoon te moeten kunnen. En dat terwijl alle leerkrachten minimaal vier jaar hebben gestudeerd om voor de klas te mogen staan en elk jaar bijscholing krijgen. Groepsleiders, kindpsychologen: iedereen die professioneel werkt met kinderen heeft hiervoor cursussen of een studie gevolgd. Jij als ouder vaak niet, en toch wordt van je verwacht dat je weet hoe je jouw kind het beste kunt opvoeden. Mag ik dat vreemd vinden?

Eerlijk gezegd vind ik het juist heel krachtig van ouders als ze hulp vragen bij het opvoeden. Zij durven zich kwetsbaar op te stellen en zichzelf af te vragen wat ze anders kunnen doen. Dit is absoluut een kracht en zie ik niet als falen.

Hulp vragen brengt je verder: het helpt je om obstakels te overwinnen. Op je werk en aan je partner vraag je hulp, je mag dan natuurlijk ook om hulp vragen bij het opvoeden. Je kinderen zullen je dankbaar zijn. Je geeft ze een voorbeeld: als je iets niet weet, mag je het vragen; en zelf wil je ook nog leren om het fijner te hebben met elkaar. Dat waarderen kinderen. Ik wil elke ouder aanraden: vraag hulp! Dat maakt kleine problemen makkelijker op te lossen; je hoeft niet te wachten tot het echt misgaat. Gebruik de kennis van anderen om daarvan te leren en pas toe wat bij jullie gezin past.

Wat vinden jullie dat ouders over opvoeden moeten leren?

- *“Dat ze minder boos zijn.”*
- *“Hoe ze op de grond moeten zitten om samen met mij te spelen.”*
- *“Om een beetje op te schieten.”*
- *“Dat je als mama hulp vraagt als je het echt niet weet.”*

Antwoorden van kinderen uit groep 2 en 3

Je eigen onmogelijkheden bij het opvoeden worden mogelijkheden

We kunnen als mens, en dus ook als ouder, niet alles even goed doen; er zijn dingen die we gewoon niet kunnen. Sommige dingen kun je leren, andere kun je beter overlaten aan iemand anders die het beter en met minder moeite kan. Daar is niets mis mee. Zo vullen we elkaar juist mooi aan.

Het is wel fijn om helder te hebben wat je onmogelijkheden zijn voor opvoeden. Hoe komt het dat dit onmogelijkheden zijn voor je? Hoe zal het zijn om deze onmogelijkheden te delen met je kind? Hoe zal het zijn om gewoon te laten zien dat jij ook iets niet kunt?

Je zult merken dat als je dat bespreekbaar maakt of laat zien aan je kind, er ineens oplossingen komen om het onmogelijke mogelijk te maken. Kinderen hebben vaak fantastische ideeën, heerlijk *out of the box*. Probeer deze ideeën uit. Oefen, lach als het misgaat en zoek dan naar nieuwe mogelijkheden. Je laat je kind op deze manier zien dat iedereen nog heeft te leren in het leven. Dat besef is voor kinderen heel fijn, want dan hoeven ze niet perfect te zijn. En jij ook niet. Desondanks houden jullie toch van elkaar; hoe heerlijk is dat?

"Mijn papa is heel sterk. Hij kan drie kinderen tegelijk optillen."

Joris, 6 jaar

2

Kinderen en opvoeden



In het eerste hoofdstuk heb ik prikkelende voorbeelden gegeven en vragen gesteld over hoe jij als ouder eigenlijk naar opvoeden kijkt, en welke vooroordelen je hierbij misschien in de weg staan. In dit hoofdstuk ga ik in op mijn visie op kinderen en opvoeden. Hoe kun je ook opvoeden?

Wat is 'opvoeden' volgens kinderen van 4-8 jaar?

- *"Of het goed met je gaat en of je later groot wordt."*
- *"Dat je kinderen eten geeft. Als je een baby bent, drink je uit de borst. En als je groter bent, krijg je drie broodjes."*
- *"Dat papa en mama goed eten geven en dat ik niet te veel mag snoepen."*

Laat ik meteen met de deur in huis vallen met deze opmerking:

Leren en opvoeden is hetzelfde.

Heel vaak hoor ik om me heen: school is school en thuis is thuis. Maar waarom is dat zo? Is het mogelijk dat deze twee werelden elkaar nog niet begrijpen, dat de talen twee

verschillende zijn? Aan 'school is school en thuis is thuis' zitten grote risico's voor het kind. Want als thuis gescheiden is van school, hoe kan je kind dan zichzelf zijn? Het risico bestaat dan dat het twee keer een ik gaat ontwikkelen: een ik voor thuis én een ik voor op school. Volgens mij kan dit niet de bedoeling zijn.

Ik ben er dan ook een groot voorstander van thuis en school als één geheel te zien: twee werelden die bij elkaar horen, die elkaar aanvullen. Je kunt het zien als twee tandwielen die soepel in elkaar overlopen: één voor thuis en één voor op school, die samen een mooie machine maken. En wellicht denk je nu: hm, ergens gaat er thuis wat mis in die machine; er mist een tandwiel, er is een hapering, maar waar ligt dat aan?

Lees gewoon verder: je komt erachter wat je kunt doen om van jullie gezin ook een soepel werkende machine te maken. En nee, niet zo'n statische machine, maar een machine die werkt, flexibel en dynamisch is, én plezier heeft. En in die machine versterkt school thuis en andersom.

Hoe pak je dat dan aan? Laat ik eerst iets over leren zeggen: leren is leuk, elk kind wil leren. Ik heb nog nooit een baby gezien die zich niet razendsnel ontwikkelde en dus leerde. Ook kinderen met een stoornis, beperking of wat dan ook, willen leren. Kinderen willen leren, als het maar leuk is. En dat geldt toch ook voor ons als volwassenen? Ik ga geen opleiding tot boekhouder doen, simpelweg omdat ik dat niet leuk vind. Kinderen hebben dat ook, die willen geen stomme dingen doen. En natuurlijk, sommige dingen horen erbij: ik moet ook de was

doen en dat is niet mijn hobby. Maar het is wel fijn om schone kleren te hebben. Dus wel de was doen heeft zo zijn voordelen. Kinderen leren ook graag als ze de voordelen ervan inzien. Bij opvoeden gaat het erom dat kinderen zien waarom iets soms wel mag en soms niet. In een klas is dit niet anders: dan heet het 'onderwijs', maar thuis heet het 'opvoeden'. Je begeleidt je kind naar de toekomst. Een toekomst waarvan je hoopt dat je kind zelfstandig kan functioneren, gelukkig is en zelf keuzes kan maken. Elke ouder heeft wel een droombeeld van de toekomst.

Wat wil jij dat je kind kan als het 18 jaar is?

Maak dat eens concreet:

- Hoe ziet dat beeld eruit?
- Welke vaardigheden moet je kind beheersen?
- Wat moet het gaan oefenen?
- Wat heeft je kind nodig om later zelfstandig te zijn?

Je had wellicht niet gedacht dat dit boek je aan het werk zet. Opvoeden leuk maken lukt echter alleen als jij aan de slag gaat en je gezin daarin meeneemt.

En weet je wat nou het bijzondere is? Op school doen ze hetzelfde. Ze vragen zich af waar een leerling moet staan in groep 8 om een goede overstap te kunnen maken naar het middelbaar onderwijs. En vervolgens verdelen ze dat dan in kleine stappen per leerjaar. Bijvoorbeeld: je leert schrijven en lezen in groep 3, spelling in groep 4 enzovoorts. In hoofdstuk 10 lees je hier meer over.

Zie je dat opvoeden en leren eigenlijk hetzelfde is?

Als je nu nog eens kijkt naar je kind, besef je dan dat het aan het leren is als het ergens mee bezig is? Als iets niet lukt, als er ruzie is, of wat dan ook? Stap voor stap gaan kinderen op weg naar volwassenheid of anders gezegd naar zelfstandig functioneren. En dat gebeurt op verschillende manieren, met of zonder frustratie. Als je het zo bekijkt, is opvoeden wellicht makkelijker voor je geworden. Dan denk je als kinderen bezig zijn: wat zijn ze toch enorm aan het leren; hoe fijn is het dat ik een leermeester mag zijn van deze prachtige kinderen." Jij bent die leermeester en gaat ze begeleiden naar de toekomst. Ik help je daarbij met kleine, concrete stappen, die wel een groot effect kunnen hebben op het positieve zelfbeeld van jouw kind.

Wat maakt volgens jou kinderen gelukkig?

"Dat papa en mama mij niet meer buitensluiten en gewoon met me spelen."

Esther, 7 jaar

Kinderen weten al veel en dien je serieus te nemen

Zoals je weet heb ik voor de klas gestaan en niet op een gewone basisschool. In mijn onderwijsloopbaan begon ik meteen met stages in pittig onderwijs, een school waar kinderen naartoe gaan als geen enkele andere school voor hen geschikt is. Kinderen met heftige problemen zaten in deze klas.

Graag wil ik je kort een verhaal vertellen over een jongen die ik ontmoette op mijn eerste stagedag op een cluster 4-school in Groningen. Ik mocht van de juf een toets bij hem afnemen.

Samen gingen we naar boven, naar een lekker rustig kamertje. Ik dacht: dat doe ik wel even. Ik vertelde hem dat hij kon gaan zitten en het mocht opschrijven. Maar het ging helemaal mis: de jongen zat eerst onder de tafel en sprong daarna van tafel naar tafel. En o, wat voelde ik me machteloos: zweet op mijn rug, een boze stem, dreigen. Niets hielp – maar dan ook niets. Ik schaamde me dood; één jongen en het lukte me niet eens om een toets bij hem af te nemen. Ik besloot te stoppen en terug te gaan naar de klas. De juf zei: “Fijn dat je er weer bent. Ga maar even zitten, dan doen we het samen.” Ze praatte even met de jongen en maakte contact. Ze nam zijn verhaal serieus en ineens maakte de jongen de toets.

Dit was meer dan vijftien jaar geleden en nog voel ik mijn onmacht. Maar ik zie vooral ook de wijze les die ik toen geleerd heb: neem het kind serieus, het weet al veel! Ik was te dominant en dacht wel even te bepalen hoe we het gingen doen met die toets. Maar ik maakte de jongen onzeker en gaf hem het gevoel dat hij faalde. Deze wijze les heeft mij veel over het lesgeven geleerd, alsook over het leren en opvoeden. Kinderen namen mij alleen serieus als ik hén ook serieus nam.

Kinderen willen, net zoals jij, serieus genomen worden: ze willen betrokken worden bij de activiteiten van een dag. Ze zijn kleine schatten met veel leuke ideeën en het is heerlijk om daarnaar te luisteren. Kinderen zijn gelijkwaardig aan volwassenen: hun mening telt net zo goed mee. De wijsheid die ze in zich hebben is zo puur en simpel. Als jij als ouder je kind serieus neemt, merk je wat een enorme kennis je kind al heeft.

Hoe kun je een kind serieus nemen? Sta open voor zijn ideeën. Leer en werk samen. Dan zal je kind stralen, zich makkelijker ontwikkelen en waarschijnlijk ook nog beter luisteren.

Wat kunnen papa en mama anders doen om het thuis gezelliger te hebben met elkaar?

"Niet de hele tijd met elkaar ruziën. Dan zeg ik 'Stop, hou op' en gaan ze toch door. Ze worden dan boos, en dat vind ik niet leuk."

Fatima, 5 jaar

Vervelend gedrag is altijd een signaal

Elk mens doet weleens vervelend. En ja, kinderen ook. Het valt je misschien al op dat ik schrijf 'doet vervelend' en niet 'is vervelend'. Dat maakt veel verschil. Als je benoemt dat een kind vervelend 'is', keur je jouw kind af in plaats van het gedrag. Als je aangeeft dat je kind vervelend 'doet', keur je het gedrag van je kind af en niet het zijn van je kind.

Zo zegt mijn zoon van 6 jaar:

"Je bent boos op mijn emmer die overliep met alle 'boosjes' erin, maar niet op mij, hè mama?"

Als ik boos ben, ben ik altijd boos op het gedrag dat een kind laat zien en nooit op het kind zelf. Dit is voor kinderen heel fijn. Het geeft ze vertrouwen en een beter zelfbeeld.

Om dit aan kinderen uit te leggen, maak ik vaak een tekening van een hart met bliksems eromheen, die gericht zijn op het

hart. Ik ben dan niet boos op het hart maar op de bliksem(s), en vraag: "Het hart ben jij en de boze bliksem vind ik vervelend. Hoe gaan we die weghalen?". Kinderen vinden dit fijn. Ze denken graag mee om de boze bliksem weg te halen.

Misschien vraag je jezelf nu af wat ik ermee bedoel dat gedrag altijd een signaal is. In mijn werk heb ik veel kinderen met boos gedrag mogen begeleiden. Ze sloegen soms, beten, gilden, luisterden niet of liepen weg. Je kunt het zo gek niet bedenken of een kind in mijn klas heeft het weleens gedaan. Om dat gedrag bij te sturen, leerde ik al vrij snel van en met mijn collega's te kijken naar:

- Wat gebeurt er eigenlijk?
- Wat vertelt het kind mij eigenlijk door zijn gedrag?

Wat bij het beantwoorden van deze twee vragen erg hielp, was het gedrag van het kind te zien als een golf. Een golf is niet in één keer hoog. Er zijn eerst al veel kleine golfjes die dan samen één grote worden. Het vervelende gedrag van een kind ontstaat óók zo: er is altijd een aanloop tot de explosie komt. En het is aan ons volwassenen om dat op tijd te zien en het gedrag bij te sturen. Kinderen tonen vooraf al signalen, mogelijke voorbodes van vervelend gedrag. Kijk dus terug als er wat gebeurd is; haal de situatie terug.

Mijn ervaring is dat vervelend gedrag naar voren komt als:

- het kind niet gehoord wordt;
- het kind niet gezien wordt.

Maar hoe krijg je dit voor jezelf helder? Kijk en analyseer. En misschien doe je dat ook weleens op je werk: een project gaat niet lekker, een team functioneert niet lekker, de winst daalt, het is te druk enzovoorts. Wat ga je dan doen? Ja, inderdaad: in gesprek gaan, onderzoeken, oplossingen zoeken. Dat kun je thuis ook doen met je kind(eren) en je partner, maar dan in het klein.

- Ga na wanneer het vervelende gedrag van je kind voorkomt.
- In welke situatie?
- Wie waren erbij?
- Wat gebeurde er daarvoor?
- Wat wil jouw kind je vertellen met dit gedrag?
- Hoe vaak komt dit gedrag eigenlijk voor?
- Op welke momenten van de dag?

Deze vragen helpen je om het gedrag van je kind in kaart te brengen, waarna je in staat bent de omgeving van je kind te veranderen.

Voorbeeld:

Toen onze zoon 3 jaar oud was, hadden we altijd ruzie aan tafel. Hij wilde niets eten, wilde aandacht van mij hebben en bleef aan me zitten. Eerst snapte ik niet waarom dit gebeurde. Totdat het tot me doordrong dat hij mij niet in de ogen kon kijken omdat hij naast me zat. We veranderden daarop de tafelindeling. Toen werd eten stukken leuker. Hij ging tegenover mij zitten, mijn man aan het hoofd van de tafel. Onze zoon was daar blij mee, want nu kon hij mij zien en zijn papa ook nog.

Wat ook de oorzaak van het vervelende gedrag van je kind is, het is nog niet zo bedreven in het benoemen van emoties. Het laat bijvoorbeeld boos gedrag zien, maar voelt zich ondertussen verdrietig. Het is de kunst om de emoties te benoemen, voor én met je kind. Kinderen zijn vaak erg gevoelig, maar weten hiervoor gewoon nog niet de juiste woorden te gebruiken. En volgens mij is dat voor ons als volwassenen ook nog best een uitdaging. Oefen daarom maar eens met het benoemen van de emoties met en voor je kind én die van jezelf.

Voorbeelden van wat je kunt zeggen bij vervelend gedrag van je kind:

- “Ik zie dat je boos doet. Vóél je jezelf ook boos of ben je misschien verdrietig?”
Wees bovendien helder in wat wel en niet mag. Natuurlijk mag je kind boos, verdrietig, teleurgesteld enzovoorts zijn. Maar een ander pijn doen, door bijvoorbeeld te bijten, mag niet.
- Als je kind aan het gillen is, zeg je “Stop” en praat je met zachte stem.
- Als je kind aan het rennen is, zeg je: “Stop. Sta stil.”
- Als je kind je wil bijten, zeg je: “Stop. Hier heb je een kussen om in te bijten. We doen een ander geen pijn.”
- Als je kind een ander wil slaan, zeg je: “Stop. Handen bij jezelf. Je bent heel boos. Als je wilt slaan, dan doe je dat op een kussen. Of op de bank of iets zachts dat in de buurt is.”
- Als je kind met iets wil gooien, zeg je: “Stop. Leg neer. Je bent gefrustreerd en je zou het wel weg willen gooien. Hier heb je een bal, daar mag je mee gooien.”

Dit kost je waarschijnlijk even oefentijd, en je hebt niet altijd een bal of een kussen in de buurt als je kind boos is. Wel heb je altijd een alternatief in de buurt, waarmee je jouw kind helpt het gedrag af te reageren en te begrenzen. Dat alternatief helpt jullie beiden.

Wat ik ook wil benadrukken: het is mij als juf nog nooit gelukt om het gedrag van een kind direct te veranderen. Wat wel lukte was de machine aanpassen: bijvoorbeeld een tandwiel wisselen, schoonmaken of een andere plek geven. Het resultaat daarvan was dat het gedrag veranderde.

Een verandering begint bij jou als ouder. Vervolgens pas je de machine van jullie gezin aan. Dan zul je merken dat het gedrag van je kind kan veranderen. Wat kun jij als ouder doen om het vervelende gedrag van je kind te veranderen?

- Analyseer de situatie.
- Richt je op de oorzaak in plaats van het corrigeren van het gedrag.
- Neem zelf afstand voordat je jouw kind kunt helpen.
- Wat heeft je kind nodig om wél te kunnen luisteren?
- Wat vertelt het gedrag van jouw kind?

Kinderen willen leren en wij dienen de ingang te vinden

Een veelgehoorde klacht van ouders is: "Ik moet alles zelf doen, de kinderen doen niets. Ik kan wel honderd keer vragen om te helpen en nog gebeurt het niet." Ook hier thuis herken ik dat weleens, al moet ik er meteen bij zeggen dat ik dan zelf alles al

aan het doen ben. Ik geef mijn man en zoon dan geen ruimte om mee te helpen. En kinderen vinden meehelpen juist geweldig. Wees eens eerlijk tegen jezelf: hoe vaak geef jij je kind aanwijzingen of waarschuwingen als het meehelpt? Bijvoorbeeld: “Nee, niet zo”, “Pas op”, “Kijk toch eens uit.” Stel je eens voor dat jouw leidinggevende, partner en vrienden dat bij jou doen als je een opdracht wilt uitvoeren of ze wilt helpen? Welk effect zou dat op jou hebben? Waarschijnlijk zou je verstijven en bang zijn om fouten te maken. En dit is precies wat er ook bij kinderen gebeurt: we remmen ze af en soms maken we ze bang om fouten te maken. Dat maakt leren en opvoeden echt een stuk lastiger.

Als we ervan uitgaan dat opvoeden en leren eigenlijk hetzelfde is, dan is het belangrijk om te weten hoe we dat opvoeden/leren leuk kunnen maken. Kinderen zijn net sponzen: ze zuigen letterlijk de kennis op. Ze stellen de hele dag vragen, zelfs net zolang tot wij er gek van worden. En toch zijn die vragen belangrijk, want die laten je kind leren.

Kinderen willen echt wel wat doen, en dan graag op hun eigen manier. Is dat eigenwijs? Nee, het is gewoon hun manier; we zijn allemaal anders en geen robots. Kinderen hebben ook meer interesse om te leren als ze de ruimte krijgen om nieuwsgierig te zijn. Leren gaat dan beter, omdat het aansluit bij hun behoeftes.

Kinderen leren vooral door te doen, grenzen over te gaan, *out of the box* te denken en te handelen. Als jij als ouder dat kunt begeleiden en daarvoor ruimte geeft, zul je merken dat ze

stofzuigen of ramen lappen echt leuk vinden.

Toen ik les gaf in mijn beginjaren moest ik dit echt even leren, want wat had ik het druk met schoonmaken, lessen voorbereiden, lesgeven enzovoorts. Alles deed ik zelf en dat was vermoeiend en stressvol. Tot ik doorkreeg hoe ik dat anders kon doen: door maar één simpele vraag te stellen. Deze vraag maakte een wereld van verschil:

WAT WIL JIJ LEREN?

Hoe eenvoudig hè?

Ik doe dat nu thuis ook: "Stijn, er komt vanavond bezoek en ik wil dat het dan netjes in huis is. De wc wil ik schoon, de woonkamer opgeruimd en gezogen, de keuken netjes. Ik vind het fijn om het even samen in orde te maken, dan kunnen we zo samen een boek lezen of zo. Wat wil jij doen?" En écht: altijd kiest hij. Hij kan erg goed stofzuigen of de wc poetsen, en meestal kiest hij dat. Het is zo fijn om dit dan samen te doen. Hij voelt zich niet gedwongen en ik voel me geen sloof van mijn eigen huishouden.

Dit werkt ook bij jou thuis met je kind. Wellicht niet meteen de eerste keer, maar dit kun je oefenen. Start ermee, probeer het, en stel je kind de volgende vragen:

- Wat wil jij doen?
- Wat wil jij leren?
- Wat vind jij leuk om zo even samen te doen?
- Wat vind jij een leuke taak in huis om te doen?

Het is dan ook belangrijk om hiernaar te handelen en actie te ondernemen. Niets is zo frustrerend, ook voor een kind, om het wel te vragen en het vervolgens niet te doen. Mijn advies is om klein te beginnen; dan blijft het voor jullie allebei ook haalbaar om het te realiseren.

Kinderen gaan hierdoor leren, ze gaan meedoen. Het werkt, ook bij kinderen met een stoornis. Ik heb het zelfs van de kinderen in het cluster 4-onderwijs geleerd.

School en thuis als geheel laat kinderen zich beter ontwikkelen

Al eerder in het boek heb ik benoemd dat thuis en school één geheel zijn en dat leren van je kind makkelijker gaat als je dat zo blijft benaderen. Het is belangrijk dat je kind en jij dit beseffen. Dat voorkomt 'aangepast gedrag'; je kind mag en kan thuis en op school gewoon dezelfde zijn. Er is dan geen scheidingslijn maar juist verbondenheid, waardoor je kind zich optimaal kan ontwikkelen. Hierdoor mag het zichzelf zijn en verliest het geen energie om zichzelf aan te passen en de wereld te begrijpen. Het kan meteen tot leren komen.

Dat herken je vast: als je jezelf verbonden voelt met een vriendengroep, tijdens een studie of op je werk, gaan ontwikkelen en nieuwe dingen leren echt makkelijker dan wanneer het allemaal strikt gescheiden is.

Door te kijken en afstand te nemen, zie je wat jouw kind nodig heeft

We herkennen het denk ik allemaal wel: je zit midden in een lastige situatie, het loopt niet lekker en het kost veel energie. Toch blijf je doormodderen, terwijl je ergens wel denkt: stop, dit werkt niet. Bij kinderen die vervelend gedrag vertonen is dat ook zo. Je kunt heel hard blijven willen dat jouw kind zich beter moet gedragen, maar dat werkt echt niet. Je wordt er moe van, je frustraties nemen toe en daardoor krijgen jullie nog meer ruzie.

Leer uit de situatie te stappen en afstand te nemen. Letterlijk en figuurlijk. Haal even adem als je kind vervelend doet. Loop even naar de keuken, spring desnoods tien keer op en neer, maar verander de situatie. En vooral: ga kijken. We zien allemaal verschillende dingen. Kijk dus, en check wat je ziet. Hierdoor koel je af en word je minder boos. Het effect daarvan is dat het vervelende gedrag van je kind verdwijnt.

Ik zeil graag, het liefst met storm; lekker spannend vind ik dat. Vervelend gedrag kun je zien als een storm. Als ik met storm vaar, ben ik rustig, beweeg ik rustig, en zijn mijn instructies helder en kort. En dat werkt; van een afstand zorg ik dat we de storm trotseren en dat de bemanning veilig vaart. Ik zit dan niet aan het roer. Ik zit rustig te kijken, vooruit te kijken. Dat is ook wat jij kunt oefenen met je kind. Vooruitkijken, rust creëren om te kunnen zien wat het gedrag van jouw kind betekent en van jou vraagt.

Hoe kun je dat dan doen?

- Haal vooral adem.
- Loop even naar een andere plek.
- Ga gewoon zitten en kijk.
- Doe een simpel klusje in huis en kijk wat er gebeurt bij je kind.
- Ook fijn gedrag is goed om naar te kijken; dan leer je wat er nodig is voor je kind om het vervelende gedrag te veranderen.

Ga het maar eens oefenen. Je zult merken dat jullie beiden heel blij worden als je afstand neemt.

Elk kind is anders, maar het doel blijft hetzelfde: geluk en ontwikkelingskansen

Een goede les over verwachtingen van kinderen leerde ik op de Bladergroenschool. Kinderen met heftige problemen gaan hier naar school. Ik heb er geleerd dat verwachtingen hebben belangrijk is. Niemand daar dacht: hij heeft autisme en kan daarom geen vrienden maken. Of: ach wat zielig, hij heeft ADHD en kan echt niet op een stoel zitten.

Iedereen op deze school keek naar wat wél mogelijk was bij het kind. Onze grondhouding was dat het kind zeker wat kan, ook al doet het de dingen een beetje anders. Wat jij denkt over de mogelijkheden van je kind, heeft namelijk invloed op wat het kan leren. Denk jij 'dat kun je toch niet', dan zal je kind het inderdaad niet kunnen.

Zelf heb ik dyslexie. Toch kon ik voor de klas staan en een boek schrijven. Dit vertrouwen in je mogelijkheden heb ik de kinderen op de Bladergroenschool ook meegegeven. Leg de lat maar hoog; kinderen zullen dan groeien en hem pakken. Leg je de lat laag, dan gaan kinderen onderpresteren. Dat geldt ook voor de opvoeding van jouw kinderen. Denk je elke keer 'dat doe ik wel even voor je, want je kunt het nog niet', dan zal je kind geloven dat het dat niet kan.

Doe het samen. Spreek je verwachting uit en ga samen stap voor stap naar die hoge lat. Geloof er echt in. Want als jij er niet in gelooft, waarom zou je kind er dan wel in geloven?

Hoe realiseer je deze hoge verwachtingen van je kind in de praktijk?

- Stel een doel.
- Leg de lat hoog.
- Verdeel het in kleine stappen, en begin.
- Beloon de inzet van elke stap, niet het eindresultaat.
- Er zijn geen vaste leeftijden waarop een kind een bepaalde vaardigheid onder de knie moet hebben. Sluit aan bij de behoefte van je kind en begin gewoon met oefenen in kleine stapjes.

Hierdoor neemt het vertrouwen van je kind toe. Dingen lukken omdat je kind ze in kleine stappen doet. En doordat het succes heeft, zal het nog meer willen ontdekken en ontwikkelen.

Hoe verdeel je nu een taak die je kind gaat uitvoeren in stapjes? Als voorbeeld bespreek ik het schoenen aantrekken.

Voor een ouder kind kun je een ander voorbeeld in gedachten nemen. Wat moet je kind allemaal doen om zijn schoenen aan te kunnen trekken? Welke tussenstappen zijn er voordat het doel 'schoenen aan' bereikt is?

- Zitten of staan.
- De schoen pakken.
- De juiste schoen aan de juiste voet doen.
- Duwen met de voet om die in de schoen te krijgen.
- Enzovoorts.

Er bestaan veel kleine tussenstappen om te ontdekken. Misschien kan je kind alleen het laatste stukje nog niet, maar wel al die stappen ervoor. Het hoeft dan nog maar een klein stukje aan te leren. Hoe overzichtelijk is dat?

In de zeillessen die ik geef, gebruiken we deze manier van leren ook. We laten onervaren zeilers meteen aan het roer zitten. Er gaat dan van alles mis, maar dat geeft niet. De les gaat over sturen en hoe je dat kunt doen. Doordat we dit 'leren sturen' isoleren, pakt de cursist het heel snel op. Vaak al na een dag kan hij zelf de boot sturen.

Werk samen met je kind, vorm een team. En lukt het even niet? Geef dan niet op. Zoek een andere mogelijkheid en ga verder. Er is geen standaard. Een kind, met of zonder beperkingen, kan van alles leren. De wil moet er wel zijn om doelen te stellen, kleine stappen te maken en successen te vieren. Dat laatste geeft vertrouwen om de volgende stap te zetten.

Zonder plezier en humor is leren/opvoeden onmogelijk

Plezier laat je kind op een heel natuurlijke manier leren en opgroeien. Spelen is daarom altijd goed voor de ontwikkeling van je kind. Niet alleen in de kleuterklas, maar ook zeker in de jaren daarna.

Ooit gaf ik les aan een groep 4-5 in het speciaal onderwijs. Ik was nieuw op die school en wilde vooral alles doen wat in de methode stond beschreven. Ik had het idee dat het dan wel goed zou zijn. Wat had ik het mis. Ik zie nog Mohammed achter in de klas aan mij vragen: "Maar juf, gaan we hier dan echt niet meer spelen?" Ik zei: "Nee." Wat was dat een verkeerd antwoord. Zonder spel zal jouw kind echt minder gaan leren.

En spelend opvoeden, hoe kun je dat oppakken? Besef eerst dat je kind spelen leuk vindt. Maak van opvoeden soms een soort spel. Ik leer onze zoon bijvoorbeeld opruimen door er een spel van te maken: "Ruim jij alle groene dingen op, dan doe ik de blauwe. Kijk eens, ik kan de legoblokjes in de mand gooien. Kun jij dat ook?" We ruimen op en hebben plezier. En hij leert ook nog andere handige dingen tijdens het opruimen: mikken, ordenen enzovoorts.

Grapjes werken ook zo fijn. Je kent het vast wel: je kind wil zich niet aankleden. Maak een grapje, trek een sok om je arm, doe wat gek. Je zult zien dat je kind je gaat verbeteren. "Nee mama, dat hoort niet zo." En ineens gaat je kind zich aankleden.

Door meer humor te gebruiken en plezier te hebben, maak je het allemaal wat luchtiger. Je geeft je kind mee dat het leven leuk is. Natuurlijk zijn er ook nare of zware dingen. Je hebt geen invloed op wat er in je leven op je pad komt. Maar jouw manier van ermee omgaan kan het wel stukken makkelijker maken.

Zelf weet ik hoe het is om ziek te zijn, nauwelijks meer iets te kunnen, en de zorg voor mijn zoon aan een ander over te laten omdat ik hem niet kon tillen. Ondanks alles hadden we plezier met elkaar. We zochten uit wat wel mogelijk was. Je hebt een keuze: slachtoffer spelen of er gewoon voor blijven gaan. Wat kies jij? Wat wil jij dat jouw kind leert over het leven? Jouw antwoord is de basis van de opvoeding.



3

Geluk-met-je-kind- manier

Hiervóór heb je kunnen lezen wat mijn visie is op kinderen en opvoeden – of eigenlijk leren. In dit hoofdstuk lees je de grondhouding en de bijbehorende vaardigheden die je kunnen helpen om jouw kind beter te begeleiden.

Geluk-met-je-kindmanier

Heel regelmatig vragen ouders die ik begeleid welke methode ik gebruik bij het opvoeden. Eerlijk gezegd is het geen vaste methode, zoals de methodes om je kind te leren lezen en schrijven. Ik heb vooral in de praktijk geleerd wat wel en niet werkt bij kinderen. Daarnaast heb ik veel studiedagen gevolgd met vernieuwende concepten, die ik allemaal heb uitgetoetst. Mijn methode is meer een manier van 'zijn', een grondhouding met vaardigheden die kinderen en vooral mezelf blij maken. Toen ik voor mezelf duidelijk in beeld had wat wél werkte, werd lesgeven op school stukken leuker, en later ook het opvoeden van onze zoon. Ik gebruik deze manier elke dag. Daarbij pas ik vaste vaardigheden toe. Ben je al nieuwsgierig geworden? Lees dan snel verder; ik leer jou deze vaardigheden graag.

Het effect van deze manier van omgaan met kinderen is dat ze zelfstandig worden, een realistisch zelfbeeld krijgen en met vertrouwen de wereld in kijken. Kinderen voelen zich hierbij gehoord en gezien; dat maakt ze blij. Ze leren hierdoor samenwerken en elkaar aanvullen. Je zult merken dat je gezin meer als geheel gaat samenwerken.

Mijn Geluk-met-je-kindmanier is een samenvatting van alles wat ik gelezen, geleerd en ervaren heb. Die is getest in de praktijk; meer dan driehonderd kinderen hebben van deze manier kunnen genieten. In de volgende paragrafen zal ik uitleggen hoe de Geluk-met-je-kindmanier werkt.

Wat maakt kinderen gelukkig?

“Dat ouders niet boos mogen worden. Dan wordt het leven gezelliger en dat is heel fijn, zo fijn als een raket.”

Stijn, onze zoon van 6 jaar

Uitleg van de Geluk-met-je-kindmanier

De Geluk-met-je-kindmanier vertelt jou de geheimen over ‘leren’, die een juf opdoet in de klas. Vraag je je weleens af hoe de juf dat doet met dertig kinderen? Als ouder vind je misschien één of twee kinderen al zwaar om te begeleiden.

Kinderen zijn geen standaardmachines waarvoor geldt: doe er wat olie in, dan werkt het. Kinderen hebben een juiste aanpak nodig, waarbij ze zich fijn kunnen voelen. Deze aanpak kan inderdaad per kind verschillen, al is de basis hiervan vaak wel gelijk voor alle kinderen. Je legt soms wel een ander accent.

Ik gebruik de Geluk-met-je-kindmanier bij alle kinderen en, eerlijk, altijd met succes. Die manier stopt kinderen namelijk niet in een hokje, maar volgt ze en biedt alternatieven als het gangbare niet werkt.

Jouw beeld van je kind heeft invloed op zijn functioneren; wat jij denkt over je kind zal het ook gaan doen. Klinkt dat zweverig voor je? Probeer je gedachten maar eens te veranderen. Je zult verbaasd zijn wat er dan gebeurt. Denk je positief, dan zal er ook iets positiefs gebeuren. Bij kinderen gaat dat ook op.

De Geluk-met-je-kindmanier is voor alle leeftijden geschikt. Jonge kinderen, kinderen op de basisschool en zelfs pubers hebben mijn manier van werken ervaren en ervan genoten.

Bij de Geluk-met-je-kindmanier gaat het om een grondhouding met heldere stappen en concrete vaardigheden die je toepast om jouw kind te begeleiden naar een zelfstandig en gelukkig leven.

De stappen van de Geluk-met-je-kindmanier licht ik nu verder toe. Je kunt de stap kiezen die je op dit moment nodig hebt, en je kunt de stappen gewoon door elkaar gebruiken. Het is geen recept dat je precies moet opvolgen. Mix het, vul het aan en experimenteer ermee. Dan zul je merken dat de Geluk-met-je-kindmanier ook voor jullie kan gaan werken.

De Geluk-met-je-kindmanier:

- Geef je kind structuur.
- Plan met elkaar de dag of een activiteit.
- Heb vertrouwen in je kind en straal dat ook uit.
- Communiceer duidelijk met je kind.
- Geef je kind ruimte binnen de grenzen.
- Werk samen met je kind.
- Ga naast je kind staan.
- Beweeg mee met je kind om vaardigheden te leren of doelen te bereiken.
- Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit.

Onthoud bij alles wat hier staat over de Geluk-met-je-kindmanier dat het nodig kan zijn om de ene stap wat meer toe te passen dan de andere. Als je gaat oefenen, merk je vanzelf welke stap voor jullie nu van belang is. Dat kan wisselen per periode.

Ik leer je hoe je deze Geluk-met-je-kindmanier kunt toepassen, stap voor stap. Soms kan het proces van je deze manier eigen maken moeilijk voor je zijn. Maar weet dat die ook werkt bij kinderen met lastig gedrag. En al is je kind niet per se heel lastig, de manier zal ook bij jullie zeker goed werken.

Geef je kind structuur



Mijn oma was van de structuur en regelmaat en mijn moeder zei altijd: "Oma had de wind eronder."

Zelf ben ik ook een groot fan van structuur. Structuur zie ik als een soort kapstok waaraan je van alles kunt hangen. Als je structuur niet goed is, valt die om. Net als de kapstok die niet stevig staat. Structuur is een soort ritme, een manier van leven die fijn is voor jullie als gezin.

Er zijn een heleboel manieren om een structuur vorm te geven. In een klas is er altijd een duidelijke structuur, ook op de alternatieve scholen. Het gaat om een ritme. Waarom is dat nodig? Omdat er dan ruimte is voor leren en ontwikkelen. Je hoeft niet meer na te denken over wat het ritme is. Je kunt de inhoud ingaan met de kinderen. Dat werkt fijn voor de kinderen en de juf.

Een structuur helpt je ook met opvoeden, en geeft overzicht en rust. Zelfs voor de mensen die er niet zo van houden, kan structuur van waarde zijn. Je kind kan er namelijk wel van houden en het zal beter met je kind gaan als die structuur er is.

Je kent vast wel de verschillen tussen juffen: bij de ene juf is alles wat strakker georganiseerd dan bij de andere. Op zich is het allebei prima, zolang het de kinderen ondersteunt om zich fijn te ontwikkelen.

Om inzicht te krijgen in je eigen structuur is het goed om eens op te schrijven hoe een gemiddelde week er voor jou uitziet.

Beschrijf dit maar eens voor twee weken. Je zult zien dat je leven volgens een bepaalde structuur verloopt. Die wordt door deze oefening zichtbaar. Je kunt dan de volgende stap maken: de structuur voor je kind en gezin inzichtelijk krijgen. Een goed middel daarvoor is een planning maken. In de volgende paragraaf ga ik daarop in.

Plan met elkaar de week, de dag of een activiteit



Plannen is een middel om structuur te krijgen. Kinderen houden van duidelijkheid, van wat er die dag gaat gebeuren. Een klas heeft niet voor niets een rooster of dagprogramma. Op alternatieve scholen worden de activiteiten al dan niet door de kinderen zelf gepland. Kinderen kunnen echt goed plannen. En jij?

Misschien denk je nu: nee, plannen is echt niet zo mijn ding, ik moet al zoveel. Mijn ervaring is juist dat plannen zoveel meer vrije tijd oplevert; het geeft overzicht en richting. Dat maakt kinderen blij. Want dan kun je plezier maken, leren en genieten van het moment, en dat is fijn.

Plannen doe je eigenlijk altijd. Plan eens een dag met tijd voor jezelf, je kind en het huishouden. Heb je daarbij hulp nodig? Googel dan 'planbord met je gezin'. Dan zie je vele voorbeelden van hoe je een planning met je gezin maakt. Kinderen vinden het gebruik van deze planborden prettig, want ze kunnen niet in jouw hoofd kijken wat er allemaal op het programma staat. Wel op het bord.

Vragen en opmerkingen als “Wat gaan we doen?”, “Mag ik nou aandacht?” of “Ik wil met je spelen” worden minder door het gebruik van een planbord in jullie gezin. Het is namelijk duidelijk wanneer wat gaat gebeuren. Kinderen worden daar echt heel blij van en jij ook.

Natuurlijk kun je het gebruik van een planbord in het weekend en in de vakanties wat minder strak inzetten. Het is aan jou om dat in te schatten. Ik merk thuis dat plannen dan juist wel fijn is. We plannen alles dan wel wat ruimer in, maar ook dat geeft rust.

Ook toen ik voor de klas stond, waren de dagen met mooie plannen echt veel leuker dan die zonder. (“Ach, doe maar wat vandaag.”) Het eerste uur was het dan misschien nog wel leuk, maar daarna niet meer. Ik leerde al snel dat je beter in het ritme kon blijven met een planning, dan te zeggen: “Doe maar wat.”

Hoe kun je er nu voor zorgen dat plannen een succes wordt?

- Plan leuke dingen om samen te doen.
- Begin klein.
- Laat iedereen van het gezin meedoen met de planning.
- Maak de planning visueel.
- Durf af en toe gewoon af te wijken van de planning.
- Plan lekker veel tijd in voor een activiteit die ‘moet’. Als die eerder klaar is, voelt het als vrije tijd. (“Joepie, tijd voor theedrinken.”)
- Krijg helder wat je die week in elk geval gedaan wilt hebben. Plan dat; dat geeft rust.

Wat wil je vaker met papa en mama doen?

- “Gewoon meer spelen.” Mohammed, 7 jaar
- “Ik zou willen bakken. Mijn mama komt uit Finland en daar hebben ze heel lekkere dingen, zoals polle, een soort suikerbrood.” Ellen, 6 jaar
- “Spelletjes.” Peter, 6 jaar
- “Lekker knuffelen.” Bas, 6 jaar
- “Lekker spelen.” Michel, 7 jaar
- “Thuis een restaurantje maken.” Ilse, 6 jaar
- “Samen naar de speeltuin.” Olle, 6 jaar
- “Voetballen.” Cas, 7 jaar

Heb vertrouwen in je kind en straal dat uit



Vertrouwen laat mensen en dus ook kinderen groeien, terwijl angst juist beperkingen geeft. Vertrouwen geeft kinderen en jou vleugels, en daarmee kun je vliegen. Zonder vleugels kun je dat niet.

Tijdens het opvoeden dien je vertrouwen te hebben in je kind. Je kind leert dan steeds meer en krijgt zelfvertrouwen. (Zelf)vertrouwen geeft kinderen een basis die ze hard nodig hebben in de maatschappij. Als je jouw kind geen vertrouwen kunt geven, zal het gedrag van je kind negatief beïnvloed worden.

Vanuit vertrouwen kunnen kinderen de volgende of een nieuwe stap zetten. Vertrouwen kun je geven door een aai over de bol, een bemoedigend woordje en vooral door jouw

houding naar je kind. Wat je zégt, heeft niet heel veel invloed op je kind. Wat je doet, voordoet en uitstraalt des te meer.

Altijd ga ik ervan uit dat kinderen het wel kunnen, dat het lieverds zijn. Ook al is hun gedrag nog zo vervelend of hebben ze dusdanig veel problemen, nooit laat ik dit vertrouwen zakken. Het effect hiervan is dat ze kunnen ontspannen, weer blij kunnen worden en vooral zich weer kunnen ontwikkelen.

Terwijl ik dit schrijf, moet ik denken aan een school. Toen ik daar kwam werken, werd gezegd: "Je moet al je eigen spullen goed opbergen, want er wordt gejat." Nooit heb ik mijn spullen extra goed opgeborgen en nooit is er wat gejat. Van de juffen die wel elke dag, vanuit angst, hun spullen verstopten, zijn er wel spullen gestolen. Dit voorbeeld geeft aan dat vertrouwen een wisselwerking heeft met het klimaat in een klas. Dat gaat ook op voor jou in je gezin. Vertrouw er dus op dat jouw kind de beste intentie heeft. Als je dat kunt, zul je merken dat je kind een stevig eigen ik ontwikkelt. Dat is volgens mij wat we allemaal willen. Vertrouw je te weinig of niet in de intenties van je kind, dan is stiekem gedrag het gevolg. Dat wil je als ouder waarschijnlijk graag voorkomen.

En natuurlijk wordt je vertrouwen weleens beschadigd of houdt je kind zich niet altijd aan de afspraken. Ik raad je aan juist dan te blijven werken aan de Geluk-met-je-kindmanier. Want dan kunnen de stappen hierin het vertrouwen over en weer herstellen. Naast je geloof in je kind komt het er dan op aan dat de communicatie tussen jullie beiden goed blijft, want dat is het middel om het vertrouwen te kunnen herstellen.

Communiceer duidelijk met je kind



Voor volwassenen is communicatie vaak al heel lastig; echt luisteren en iets zeggen zonder de ander pijn te doen. Het is een hele kunst, dus laat staan hoe dat voor een kind is.

Ik wil je vooral bewust maken van positieve en constructieve communicatie. Het gaat om de manier waarop je wat zegt; om de woorden die je wel of juist niet gebruikt. Welke van de twee volgende opties vind jij bijvoorbeeld het fijnst:

Op je werk is er wat misgegaan. Je leidinggevende komt erachter en zegt: "Nou zeg, dat heb je echt verkeerd gedaan. Ik had anders van je verwacht, want dit kost me veel geld." Of hij zegt: "Ik zie dat er wat fout gegaan is. Hoe kan ik je helpen?"

Bedenk eens een situatie met je kind: er ging wat mis en jullie kregen ruzie. Wat zei je toen precies tegen je kind? Wat had je anders kunnen zeggen om toch je punt helder te maken en geen ruzie te krijgen?

Merk je deze verschillen op? Het is soms echt even zoeken naar de goede communicatie binnen het gezin, maar bedenk dat kinderen net zo zijn als jij. En jij weet heel goed welke manier van communiceren jij fijn vindt. Pas dit dan ook toe bij je kind.

Communicatie binnen het gezin is net als de wereld, maar dan in het klein:

- Praat vanuit de ik-boodschap of zeg concreet wat er gedaan moet worden.
- Stem af.

- Luister naar je kind en jezelf.
- Maak contact.
- En vooral: blijf oefenen.

Vaak vinden ouders het verschrikkelijk wanneer hun kind hen niet aankijkt tijdens het praten. Ze denken dan dat het kind niet luistert. Maar is dat wel zo? Kijk eens om je heen tijdens een vergadering, een verjaardag of waar dan ook. Hoeveel mensen kijken elkaar recht in de ogen tijdens het gesprek? Sommige mensen luisteren gewoon beter als ze voor zich uit kijken. Dan komt de boodschap beter binnen. Dat is bij kinderen ook zo. Dat jongetje uit mijn klas dat altijd naar buiten keek tijdens mijn instructie, ging ook altijd goed aan het werk als ik klaar was met de uitleg. En dat terwijl hij mij geen seconde had aangekeken. Ik maakte dus geen oogcontact, stond naast hem en was in contact met hem. Dit was voor hem voldoende om aan het werk te gaan.

Verderop in het boek ga ik nog verder in op communicatie tijdens een ruzie.

Geef je kind ruimte binnen de grenzen



Soms vraag ik me af wat grenzen zijn. Bij een land lijkt dat duidelijk, maar zelfs dat is ook niet altijd waar. Zo is bij het Zwin in Zeeland het midden van de geul de grens met België. Alleen ligt die grens elke dag weer anders, want de zee en de geul zijn nooit hetzelfde.

Zo gaat dat volgens mij ook met grenzen bij het opvoeden: grenzen kunnen veranderen. Mijn grens bij het gedrag van onze zoon ligt ergens anders dan die van mijn man. Soms verschilt je grens ook per dag of situatie. Kinderen hebben ook hun grenzen die per moment of situatie kunnen verschillen. Dit gegeven maakt het opvoeden er dan ook niet echt makkelijker op.

Wel is het duidelijk dat je jouw grens zelf dient aan te geven, het liefst voordat je ontploft. Als je op tijd aangeeft wat jou te ver gaat, geef je anderen de kans daarop te reageren of te stoppen met hun gedrag. Hierdoor geef je ze de mogelijkheid niet over je grens te gaan, zodat jij je niet gekwetst hoeft te voelen.

Het helpt ook om eerst rationeel naar de situatie te kijken en het gedrag bij het kind te laten. Daarna kun je eventueel reageren, echter zonder dat je jouw eigen emoties daarbij laat meespelen. Dit is lastig, maar werkt wel het beste in een moeilijke situatie met je kind.

Het aangeven van grenzen voelt fijn en geeft ruimte. Jij als ouder dient in elk geval je eigen grenzen goed aan te geven. Als je dat niet doet, zul je langzaam maar zeker uitgeput raken. Dat heeft weer negatieve gevolgen voor je kind, omdat het erg moeilijk is om positief te blijven als je erg moe bent. Je geeft je kind dan ook geen goed voorbeeld van het bewaken van eigen grenzen. Maar dat is wel nodig, want kinderen leren vooral door nadoen.

Hoe kun je je kind nu duidelijk maken waar jouw grens ligt voor bepaald gedrag? Soms zijn woorden niet genoeg, want kinderen zijn vaak visueel ingesteld. Teken in zo'n geval de situatie. Kinderen kunnen ook hun grenzen aangeven door ze te tekenen. Laat je kind dit maar eens doen. Je zult versteld staan van wat ze tekenen.

Luister ook echt naar het nee van een kind. Regelmatig zegt het dat en reageert de ouder met: "Ah joh, dat is leuk, doe het nou." Bijvoorbeeld die keer op het sportveld, toen een moeder een foto wilde maken van haar dochter, die zei: "Nee mama." Maar de moeder maakte toch de foto: "Jawel, dat is leuk."

Je kunt je afvragen wat dan voor het kind de waarde van het nee is. Het leert op deze manier dat het eigenlijk ja is. Waarom zal het dan de volgende keer naar jouw nee luisteren? Je kind mag ook nee zeggen; respecteer dat. De vraag is alleen wel hoe je ermee omgaat als je het er echt niet mee eens kunt zijn. Bijvoorbeeld als je kind zegt: "Nee, ik ga niet douchen." Wat doe je dan? In zo'n situatie moet je in gesprek komen met je kind. Waarom zegt je kind nee? Kun je samen nog andere oplossingen bedenken? Er is altijd een middenweg te vinden. Je moet dat wel willen, want soms betekent het dat je jouw ideeën een beetje los moet laten. Wellicht kun je deze week eens onderzoeken of je wel echt naar het nee van jezelf, je partner en je kind luistert. Doe je dat wel of nog te weinig?

Grenzen geven ook aan waar de speelruimte is; binnen de grenzen zijn er duizenden mogelijkheden van wat wel kan en mag. Maak je kind daarvan bewust en laat het in die ruimte

oefenen, experimenteren, fouten maken enzovoorts.

De grenzen zorgen ervoor dat dit veilig voor je kind kan gebeuren. En de speelruimte zorgt ervoor dat je kind een eigen, passende manier ontwikkelt. Het zal zich fijn voelen, omdat er ruimte wordt gegeven.

Soms zul je de speelruimte voor je kind iets kleiner moeten maken, omdat zijn gedrag of de situatie erom vraagt. Als ik vaar met weinig wind, kan ik meer overlaten aan de ouders die de boot varen. Als het echter stormt, neem ik duidelijk de leiding. Dat doe je ook bij opvoeden en grenzen bewaken. Bij het bepalen van jouw grenzen trek je soms figuurlijk de zeilen aan en soms laat je ze wat vieren.

Bij grenzen horen ook gewoon wat regels. 'Stop is stop' is voor mij de allerbelangrijkste. De regels voor grenzen stellen, maak je samen. Drie tot vijf regels zijn echt genoeg.

Tot slot: maak het goed als het misgaat tussen jou en je kind. Soms ligt het aan jou als ouder dat het misgaat. Dat maakt echt niet uit, maar geef het wel toe. Dat helpt je kind en jou om weer verder te gaan.

Werk samen met je kind



Herinner je jezelf nog die tandwielen van de machine, waarop de opvoeding van je kind gebaseerd is? Als je die tandwielen laat samenwerken, komt er meer energie vrij. Dat is bij opvoeden ook zo: werk dus samen met je kind, partner en school.

"Yes mama, we zijn een topteam."

Stijn, 6 jaar

In mijn beginjaren voor de klas wilde ik alles zelf doen en vertelde ik wat de kinderen moesten doen. Ik ging daarbij heel directief te werk. Dit was nogal onwetend van me, en bovendien dodelijk vermoeiend en saai. Het leek wel of er niets lukte in de klas met de kinderen. Ik voelde me alleen en putte mezelf langzaam uit. Tot ik zag dat ik het kon veranderen, door te gaan samenwerken met de kinderen. Ik begon ze de vraag te stellen: "Wat wil jij leren?" En vervolgens: "Wat heb je nodig om dit te kunnen leren?"

Ik ben dit gaan doen bij kinderen van het medisch kinderdagcentrum te Amsterdam. Ze waren destijds 5 à 6 jaar en hadden vaak al meer ellende meegemaakt dan wij in één heel mensenleven meemaken. Deze kinderen konden mij heel goed vertellen wat ze wilden leren en hoe ze dat wilden doen. Het effect was dat we er samen voor zorgden dat dingen lukten. De jongen die stil wilde zitten op zijn stoel, omdat hij dan naar een gewone school kon, ging naar een gewone school. De jongen die vaak sloeg, kreeg vrienden in de klas. De jongen die zwaar autistisch was en nooit in de kring kon zitten, zat aan het einde van dat jaar in die kring.

En als mooiste cadeau, na een jaar samenwerken, gaven ze mij op de laatste schooldag de kar. De kar waar veel ruzie om geweest was en waar je samen mee moest spelen, werd zo een symbool voor samenwerken. Alle kinderen zaten blij en trots op de kar, en alle ouders straalden. Want het was gelukt: elk

kind had op zijn eigen manier zijn doel gehaald, doordat we hadden samengewerkt.

Werk ook in je eigen gezin samen. Welk doel hebben jullie eigenlijk als gezin? Welke dromen? En hoe werk je samen om ze te bereiken? Samenwerken geeft verbondenheid, kracht en helderheid in iemands rol of taak. Samen kom je zoveel verder.

Samenwerken in een gezin kun je zo doen:

- Heb een gezamenlijk doel.
- Maak voor iedereen duidelijk wat je wilt.
- Maak heldere afspraken.
- Spreek je verwachtingen uit.
- Stimuleer elkaar.
- Verdeel de taken.
- Accepteer andere manieren.
- Oefen, oefen en blijf oefenen.

Als de kinderen uit mijn klas het konden, dan weet ik zeker dat het jullie als ouders, samen met je kind(eren), ook gaat lukken.

Wat maakt volgens jou kinderen gelukkig?

"Dat als je iets moeilijk vindt je ouders je kunnen helpen."

Achraf, 6 jaar

Ga naast je kind staan



In de beginjaren stond ik als juf vóór de kinderen; ik vertelde ze wel even hoe het moest. Maar dat werkte helemaal niet. Toen

ik echter náást de kinderen ging staan, had dat zo'n positief effect dat ik dit graag deel met ouders.

Door naast een kind of volwassene te staan, zie je wat de ander ziet. Daardoor kun je die makkelijker begeleiden. Je krijgt automatisch contact met elkaar en lijkt meer verbonden dan wanneer je voor iemand staat.

Een voorbeeld van 'naast je kind staan':

Een tijd geleden overleed een dierbare collega. Tijdens het afscheid van deze juf met een gouden randje vertelde haar man dat ze hem in haar ziekteproces had geleerd naast haar te komen staan. Zij is gestorven aan kanker en hij was altijd bezig met later. Zij leerde hem te zien wat er nu is en wat er nu nodig is. Een mooie les, die je je kind ook zou moeten leren. Bij het naast elkaar staan gaat het om het nu. We weten niet wat morgen brengt. Het gaat erom vandaag te weten hoe je jouw kind beter kunt begeleiden in de ontwikkeling naar een gelukkig mens.

Hoe pak je het aan om naast je kind te kunnen staan?

- Letterlijk: ga naast je kind staan of zitten als je praat.
- Stel open vragen en wacht af tot de antwoorden komen.
- Wees af en toe gewoon stil.

Kinderen gaan zich trots voelen als je naast ze gaat staan. Ze laten je binnen in hun wereld. Daardoor kun je ze nog beter begeleiden. Ze durven dan makkelijker fouten te maken, want ze hebben het gevoel er niet alleen voor te staan. Als je naast je kind staat, merk je dat de ruzies minder worden. Mocht je merken dat de ruzies weer toenemen, kijk dan even waar je staat.

Beweeg mee met je kind om vaardigheden te leren of doelen te bereiken



Iedereen ervaart weleens tegenwind; je komt dan nauwelijks vooruit. In mijn leven heb ik behoorlijk veel tegenwind gehad en toch bleef ik vooruitgaan. Ik leerde de kracht van de tegenwind te gebruiken door mee te bewegen. Ik zeil namelijk, en met zeilen kun je niet tegen de wind in varen. Je vaart schuin tegen de wind in, je gaat overstag en dan weer verder op je doel af. Dit is bij opvoeden net zo: je hebt een doel – je kind grootbrengen tot een zelfstandig en gelukkig mens – maar zult nooit rechtstreeks naar dit doel toe gaan. Het is een slingerweg met diepe dalen en hoogtepunten, die je allemaal gaat tegenkomen.

Beweeg mee op deze slingerweg om uit de strijd met je kind te komen en te blijven. Buig mee en hou je doel in de gaten. Dan krijg je veel meer voor elkaar bij je kind.

Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit

*“Niemand is perfect. Jij ook niet papa, ook jij mag foutjes maken. Je bent alleen maar perfect als je scheetjes laat.”
Stijn, 6 jaar*

Heel veel momenten op een dag gaan goed. Wees je hiervan bewust. Stel dat je het in procenten wilt uitdrukken, dan kan het zomaar zijn dat 60 procent al goed gaat. Maar door de momenten die nog niet goed lopen, ervaar je misschien dat het

de hele dag niet lekker gaat. Door te onderzoeken wat maakt dat die 60 procent goed gaat, kun je dit gaan uitbouwen. Je kunt hiervoor de eerdergenoemde Geluk-met-je-kindmanier gebruiken. Hierdoor zul je merken dat steeds meer situaties fijn gaan. Wie weet groeien jullie met elkaar naar 80 procent. Verwacht niet van jezelf en je kind dat het 100 procent goed gaat. Er zullen altijd situaties zijn die minder goed lopen. Accepteer dat en richt je op wat goed gaat. Dan zul je ervaren dat de moeilijke momenten minder impact hebben.

Mijn ervaring is dat wat je aandacht geeft, groeit. Dit werkt ook bij situaties die goed gaan.

Het is ook fijn om te beseffen dat dingen mis mogen gaan en dat je daarvan leert. Het geeft ruimte om jezelf te kunnen zijn en je verder te ontwikkelen.

Het is voor jullie beiden fijn om over je eigen missers te vertellen en hiervan te leren. Jij bent helaas niet perfect; of misschien: gelukkig maar. Vertel dat aan je kinderen. Hierdoor wordt hun beeld van de wereld realistischer: elk mens maakt missers. Juist door kinderen dit te leren, geef je ze een handvat om met teleurstellingen om te gaan. Het geeft ze veerkracht en die hebben ze nodig als ze straks 18 jaar zijn. Oefen alvast: deel je eigen missers en bedenk samen oplossingen.

In de volgende hoofdstukken ga ik in op verschillende onderwerpen waar wij als ouders weleens tegen aanlopen en wat je kunt doen om situaties en gedrag te veranderen.



Afsluitend de Geluk-met-je-kindmanier en de bijbehorende stappen nog een keer op een rij:

- Geef je kind structuur.
- Plan met elkaar de dag of een activiteit.
- Heb vertrouwen in je kind en straal dat ook uit.
- Communiceer duidelijk met je kind.
- Geef je kind ruimte binnen de grenzen.
- Werk samen met je kind.
- Ga naast je kind staan.
- Beweeg mee met je kind om vaardigheden te leren of doelen te bereiken.
- Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit.

De Geluk-met-je-kindmanier komt in de hoofdstukken hierna terug. En nogmaals: die manier is geen recept. De ene keer gebruik je meer de structuur, de andere keer juist het samenwerken of zie je dat 80 procent al goed gaat.

"Geluk is met kinderen spelen, en met familie."

Lola, 7 jaar

4

Van moeilijke naar leuke momenten



Als ouder ervaar je met je kind soms moeilijke momenten, die voor veel onrust of ruzie zorgen. In dit hoofdstuk bespreek ik verschillende momenten waar ouders tegenaan kunnen lopen, en hoe ze het anders kunnen doen om het thuis weer gezellig te maken.

Wat kunnen papa en mama doen om moeilijke momenten makkelijker te maken?

Kinderen zijn vaak heel loyaal naar hun ouders. Ouders denken soms dat ze er een potje van maken, maar Cas (7 jaar) zegt:

"Dat is eigenlijk heel moeilijk, want we hebben niet veel moeilijke momenten."

Vervelend gedrag van je kind

Al eerder schreef ik over 'je kind dóét vervelend, maar ís niet vervelend'. Onthoud dit bij alle moeilijke momenten; het is een van de basisvaardigheden die je helpt om moeilijke momenten om te buigen naar leuke momenten.

We kennen allemaal de emmer die overloopt door de laatste druppel. Ik gebruik die metafoor vaak voor het gedrag van een kind ('doet vervelend'). Ik stel me voor dat in de emmer het gedrag zit en ben boos op de emmer – niet op het kind.

Let hierbij op de stap 'communicatie met je kind'. Als je ruzie hebt met je kind, is het goed om te blijven benoemen dat je boos bent op het gedrag dat je kind vertoont en dat je dat anders wilt zien. Vertel concreet wat je wilt dat je kind gaat doen.

In plaats van "Je was zo vervelend tijdens het eten, ik werd er echt gek van",
wordt het dan: "Je deed tijdens het eten de hele tijd ... Dat vond ik vervelend."

Een klein verschil in woordgebruik, maar een groot verschil in hoe het bij je kind overkomt. Misschien kun je het eens gaan oefenen met onderstaande zin of met standaardzinnen die je gebruikt als je kind niet luistert.

"Ons kind is stierlijk vervelend sinds hij naar school gaat."

Verander de zin in: "Ons kind doet ..."

"Het gedrag van ons kind lijkt ..."

"Ik zie dat je boos bent. ik heb last van je boze gedrag ..."

En vervolgens:

"Wat kunnen we doen om je boze gedrag op te lossen?"

"Hoe kan ik je helpen om je weer blij te voelen?"

"Wat maakt je boos en hoe kunnen we dat oplossen?"

Wat maakt dat je soms niet naar papa en mama luistert?

“Dat ik niet wil doen wat ze vragen. Als ik bij een vriendin zit te spelen, wil ik niet mee. Dan ga ik ruziemaken.”

Esmeralda, 6 jaar

Het ochtendritueel gezellig maken

Bij veel ouders met kinderen die naar school gaan of op tijd bij het kinderdagverblijf moeten zijn, verloopt het ochtendritueel van opstaan, aankleden en ontbijten vaak met veel strijd en stress. Je herkent het misschien wel: je kind weigert zich aan te kleden of te eten en doet wel zijn ene schoen aan, maar de andere ligt nog ergens op de grond. Je kind ziet ondertussen van alles, waardoor het tempo verschrikkelijk laag ligt.

Je wilt dit graag anders en daar ga ik je bij helpen. Bedenk eerst wanneer jullie ochtendritueel wél goed verloopt, en waardoor dan. Wellicht kun je dat noteren.

En als jij de ochtend zelf mag indelen, hoe ziet die er dan uit? Niets is hierbij te gek als het voor jullie werkt.

Bedenk dan waarom jij graag wilt dat de ochtend goed verloopt. Voor mij is dat bijvoorbeeld omdat ik niet houd van stress in de ochtend. Ik heb altijd het gevoel dat als de ochtend lekker begonnen is, de dag óók beter verloopt.

Je hebt je nu een beeld gevormd van hoe een ideale ochtend eruitziet voor jou en je kind. Alleen is de praktijk nog even anders ... En die praktijk ga je nu langzaam veranderen. Je gaat zoeken naar een structuur die voor jullie gezin werkt. Weg

met al die verwachtingen over hoe het ochtendritueel er moet uitzien. Werk toe naar wat voor jullie als gezin helpt.

Voor ons werkt het volgende:

Wij ontbijten op de bank met onze zoon. Hij eet dan brood of fruit en ik lees ondertussen voor, of we kletsen wat tijdens het eten. Die een-op-een-aandacht vindt hij geweldig; hij kruipt dan het liefste in me.

Niemand verplicht jou om aan tafel te eten; ga eten waar jullie rust vinden om te eten. Is dat aan tafel, dan eet je aan tafel.

Maar is dat een andere plek, dan eet je daar.

Een manier om het ochtendritueel tot een succes te maken.

Plan een ideale ochtend:

- Hoe laat moet jij dan op?
- Hoe laat moet je kind op?
- Waar ga je eten?
- Wat ga je doen om het gezellig te hebben met elkaar?
- Welke volgorde: eerst eten en dan aankleden of andersom?
- Hoe laat moet je klaar zijn?
- Hoelang duurt het, als alles mislukt, om klaar te zijn?

Als jullie als gezin op deze vragen de antwoorden hebben bedacht, zet je die op een rij en formuleer je ze in een plan. Daarna voer je het ochtendritueel volgens dit plan uit. Evalueer dit plan, stel het bij, en geniet van dingen die wel lukken. Als het drie schooldagen lukt, heb je het al super gedaan. Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit.

Een verandering volhouden voordat die het gewenste resultaat oplevert, duurt vaak eenentwintig dagen. Dus geef niet op bij dag zeventien.

Doe het volgende om je ochtend tot een succes te maken:

- Maak een plan n.a.v. ieders antwoord op de vraag:
“Hoe gaan jullie een fijne ochtend met elkaar hebben?”
- Werk met elkaar samen.
- Maak teams en verdeel taken.
- Maak je de nieuwe routine eigen.
- Evalueer en stel bij.
- Maak gerust een grap als er wat mislukt.

Als gezin gezellig samen eten

Gezellig samen eten is een wens van veel ouders, maar in de praktijk is het vaak net even anders. Dat herken je wellicht wel.

Vaak heb je als ouder een ideaalbeeld van hoe je gezellig met je kind hoort te eten. Maar de praktijk is vaak anders. Veel ouders hebben bij mij aangegeven dat ze het eten met hun kind het moeilijkste moment van de dag vinden. Mijn adviezen zijn wat dat betreft anders dan alle adviezen die je tot nu toe hebt gekregen. Die laatste hebben blijkbaar nog niet gewerkt, want anders hadden jullie het nu wel gezellig aan tafel.

Wat zorgt er nu precies voor dat het bij jullie aan tafel nog niet gezellig is? Het tijdstip van de warme maaltijd is vaak gepland op een lastig moment. Je hoeft maar ‘vijf uur’ te zeggen en elke ouder weet dat het dan spitsuur is. En dit levert de nodige stress op. Hoe komt dat nou? Het is eigenlijk heel simpel: zowel

voor jou als voor je kind zit er al een hele dag op. Jullie zijn moe en hebben zin in eten. En dan heeft ook nog niet iedereen op hetzelfde moment trek. Ik kan om halfvijf al warm eten, maar mijn man eet liever om zes uur.

En hoe werkt dat bij kinderen? Vraagt jouw kind ook om kwart over vier “Mag ik een appel, een boterham, snoep, chips?”, om vervolgens “Nee” van je te horen, omdat je al aan het koken bent? Maar je kind heeft wel trek en mag nu dus niets. Wat zou dat met jou doen: honger hebben en niet mogen eten? Dat is toch niet fijn?

Ergens hebben wij als ouder mee gekregen dat we rond zes uur aan tafel gaan. Hoe zou het zijn als we dat ideaalbeeld eens los laten?

Kijk samen met je gezin hoe je het eten gezellig kunt krijgen. Welke oplossingen bij jullie passen, weet je zelf het beste. Denk eens *out of the box*. Wil je kind bijvoorbeeld op de bank eten? Doe dat dan één keer per week, want daar is niets mis mee.

“Mijn zusje krijgt veel minder groenten. Ik krijg een hele berg en dat is niet eerlijk.”

Jelte, 7 jaar

Probeer uit wanneer jouw kind echte trek heeft en geef het dan een maaltijd. Bij ons is gebleken dat dit rond halfvijf is. Onze zoon eet op dat tijdstip wel groente en vlees. Maar geef ik hetzelfde een uur later, dan krijgen we ruzie en eet hij nauwelijks.

Eet op tijd met je kind, want wij gaan ook niet meteen slapen als we gegeten hebben. Onze maag is dan nog de maaltijd aan het verwerken en bij kinderen is dat ook zo. Je hoeft geen excuses te verzinnen in de trant van: "Ja, maar ik werk dan nog." Er zijn genoeg gastouders of bso's die het geen probleem vinden om even wat op te warmen en aan je kind te geven.

Het fijne is dat er na het vroege eetmoment een gezellig moment voor het gezin is, zonder strijd en gedoe over wel of niet eten. Bij ons eet mijn man later en zit Stijn altijd gezellig bij hem aan tafel te kletsen en grapjes te maken.

Het wil niet zeggen dat je dit de komende tien jaar zo moet doen. Soms is een periode van zes tot acht weken consequent toepassen genoeg om de situatie om te buigen naar een moment van gezellig met elkaar eten.

Heel vaak hoor ik ouders hun kind dwingen om te eten. Mijn advies is daar direct mee te stoppen. Het kan niet goed zijn voor een kind om gedwongen te worden om te eten. Het gevolg kan zijn dat het niet leert luisteren naar wat en hoeveel het nodig heeft. En het zou mij niet verbazen als dit invloed heeft op overgewicht bij kinderen.

Goed, waar nu te beginnen om de warme maaltijd gezellig te maken? Je kunt weer denken aan de stappen die eerder beschreven zijn:

- Geef je kind structuur.
- Plan met elkaar de dag of een activiteit.
- Heb vertrouwen in je kind en straal dat ook uit.

- Communiceer duidelijk met je kind.
- Geef je kind ruimte binnen de grenzen.
- Werk samen met je kind.
- Ga naast je kind staan.
- Beweeg mee met je kind om vaardigheden te leren of doelen te bereiken.
- Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit.

Welke stap van de Geluk-met-je-kindmanier helpt jullie om het eten weer gezellig te maken?

Wat ook goed kan werken, is een 'vaste kiesdag' voor je kind instellen. Op deze dag bepaalt jouw kind dan wat jullie eten. Accepteer zijn creatieve keuzes en je zult zien dat ook jouw kind uiteindelijk een leuke en lekkere maaltijd weet te bedenken. Als je overal nee op zegt, lukt dat natuurlijk niet. Neem eventueel een vaste dag voor 'ongezond eten', en vaste dagen waarop jullie als ouders kiezen. Dit geeft structuur; kinderen houden daarvan. Er zijn niet voor niets in veel tijdschriften weekmenu's te vinden. Maak daar dan ook dankbaar gebruik van. Pas ze eventueel wat aan en geniet ervan.

Je kind laten helpen met koken kan leerzaam en gezellig zijn. Het kan echt met een mes overweg. Dit kost even wat meer tijd, maar het leert hierdoor wel koken.

Ga aan de slag: maak een plan om gezelliger met elkaar te eten. Welke dag is het kiesdag voor je kind? Enzovoorts. Het helpt om de structuur visueel te maken. Geniet vervolgens van de gezelligheid tijdens het eten.

Voorbeeldtabel, hoe wij het thuis doen:

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Kiesdag Mama	Kiesdag Stijn	Kiesdag Mama	Kiesdag Papa	Pannen- koeken	Kiesdag Papa	Kiesdag Papa
Taken						
Mama tafel dekken	Mama tafel dekken	Mama tafel dekken	Mama tafel dekken	Mama tafel dekken	Mama tafel dekken	Mama tafel dekken
Stijn afruimen	Stijn afruimen	Stijn afruimen	Stijn afruimen	Stijn afruimen	Stijn afruimen	Stijn afruimen

Lekker slapen

Je zult misschien denken: welk advies kan een juf mij nou geven over slapen? Ik heb veel ouders gesproken die 'gaan slapen' net als jij een moeilijk moment vinden. Ik heb gemerkt dat de Geluk-met-je-kindmanier ook op het slaapmoment van toepassing is.

In de vorige paragraaf gaf ik al mee dat op tijd eten ervoor kan zorgen dat je kind ook op tijd naar bed kan. Van mij hoeven kinderen trouwens niet vroeg te slapen, maar wel vroeg naar bed te gaan om lekker rustig te worden. Dan kan je kind de dag verwerken en afsluiten, en vervolgens heerlijk gaan slapen.

Oorzaken waarom naar bed brengen een probleem kan zijn:

- Als ouder bepaal je te veel.
- Er is onvoldoende routine.
- Het is te gezellig. Afscheid nemen wordt daardoor lastiger.

- Je kind is over zijn vermoeidheid heen.
- Je kind heeft net gegeten en heeft het eten nog niet verwerkt.
- Enzovoorts.

Welke punten maken bij jullie dat lekker slapen nog niet lukt? Zorg ervoor dat je samenwerkt bij het naar bed gaan: maak een plan voor 'hoe het gezellig kan zijn'. Wat mag wel en wat niet? Wees daarin helder. Jij vindt het misschien saai om elke dag hetzelfde ritueel te doen, maar veel kinderen vinden dat juist fijn. Zelf heb ik ook een vast ritueel om lekker te gaan slapen. Als ik dat met aandacht doorloop, slaap ik heerlijk. Ik kan me voorstellen dat dit bij kinderen ook zo werkt.

Wel of niet in jouw bed slapen

Wat is wijsheid: je kind wel of niet bij jou in bed laten slapen? Ik kan je vertellen dat ik nog nooit van een moeder heb gehoord dat haar zoon van 18 jaar na het stappen nog bij haar in bed kruipt. Wel hoor ik veel ouders zeggen: "Ja, het is misschien niet goed, maar ons kind slaapt bij ons in bed." Maar wie bepaalt of iets wel of niet goed is voor jullie? Het is in elk geval niet aan mij om aan te voelen wat jij als ouder jouw kind kunt en moet geven. Er zijn hele volkstammen die bij elkaar slapen. Vroeger sliepen er vele broertjes en zusjes bij elkaar. Dat zijn de oma's van tegenwoordig. Zijn die nu beschadigd omdat ze samen sliepen? Doe daarom wat voor jullie goed voelt.

Wat ik wel belangrijk vind, is dat je iets doet vanuit je hart. Dat kan nooit fout zijn, ook al hoort het zogenaamd anders. Van mijn klas slapen meerdere kinderen lekker bij hun ouders. Doe dus wat goed is voor jullie en laat alle oordelen van anderen lekker los.

"Ik wil graag bij papa en mama in bed liggen, want ik hoor heel rare geluiden. Dan ga ik eerst naar beneden en dan worden ze boos. Ik ben dan bang."

Pim, 7 jaar

Kijk, en begrijp het gedrag van je kind

Iedereen kent piekmomenten op een dag. Juist dan lijkt alles mis te gaan en daar heb je helemaal geen tijd voor. Je kunt dan de neiging hebben om druk te blijven doen en in alle stress mee te gaan. Maar dat werkt echt niet. Integendeel: ook je kind gaat mee in alle stress en zijn gedrag wordt alleen maar versterkt. Hard praten wordt dan bijvoorbeeld krijsen. Hoe kom je hier samen weer uit?

Het beste om te doen is stilzitten en kijken. Juist in die wervelwind is stilzitten het middel om de stress-situatie te doorbreken, ook al voelt dat tegennatuurlijk. Ga in het eerstvolgende stressmoment drie minuten stilzitten en kijk. Welke stap van de Geluk-met-je-kindmanier helpt je om uit deze situatie te komen?

Zo begon ik na de bevalling van onze zoon met mijn nieuwe baan op een school in Utrecht. We gingen een nieuwe unit

opzetten. Lieve kleuters kwamen wennen, alles krioelde door elkaar heen en het was een chaos. Er waren onvoldoende spullen en er was niet helder wat de structuur was. Er waren drie juffen. Eén juf bleef achter de kinderen aanlopen; ze bleef ze sturen en ze greep steeds in. Wat had ze het druk. En het vervelende was dat de drukte niet stopte. Een andere collega en ik gingen zitten op de stoel. Rondkijkend: waar gaat het al lekker en waar nog niet? Kinderen doen wat jij doet. Er gingen heel wat kinderen zitten en ze begonnen met spelen. We benoemden hoe fijn het was dat ze gingen spelen en dat we bij elkaar waren, maar ook dat het wennen was voor iedereen, zo in het nieuwe lokaal. Na een tijdje zat iedereen te spelen.

We kregen dit voor elkaar door even niets te doen: zitten en kijken. Dat werkt thuis ook prima. Als je tijdens je werk in een moeilijke klus zit, kun je door blijven worstelen, maar volgens mij weet jij al heel goed dat dit niet werkt. Laat het even liggen, ga wat anders doen. De oplossing dient zich dan vaak vanzelf aan.

Ook jij kunt de rust behouden, juist bij tijdsdruk of als je kind druk is. Het is misschien even wennen, omdat het anders is dan hoe het nu gaat. Dat is juist de bedoeling, want je wilt het gedrag veranderen. En dat lukt alleen als jij iets anders gaat doen dan eerst.

Een voorbeeld om te laten zien hoe rust werkt:
Het stormt en ik ga zeilinstructie geven. Op de zeilschool varen we dan vaak gewoon uit. Maar dat is natuurlijk niet zo gewoon: er gaat een hele voorbereiding aan vooraf. We maken een

plan en er is een hele structuur van hoe we dat aanpakken. Je kunt een keer komen kijken, want in dertig minuten gaan er honderdvijftig kinderen het water op. Je ziet dan geen enkele instructeur rennen en er schreeuwt niemand. Iedereen is rustig en kijkt waar hulp nodig is. Samen zorgen we op die manier dat we veilig op het water komen en weer veilig de haven binnenvaren.

Is het dan de bedoeling dat je gaat zitten als je kind loopt te gooien of te schreeuwen? Nee, je geeft de grens aan door "Stop, hou op" te zeggen, en je gaat kijken wat je kind nodig heeft. Komt het gedrag doordat het kind eigenlijk moe of boos is? Of door iets anders?

Om te zorgen dat je de tijd neemt om naar je kind te kijken, kun je bijvoorbeeld tot zeventien tellen. Tien tellen is echt te kort. En haal ondertussen een paar keer diep adem. Hierdoor kun je veel beter zien wat er met je kind aan de hand is en zal jouw reactie beter aansluiten bij wat je kind nodig heeft. Daarna kunnen jullie samen de ruzie oplossen of verminderen voordat die erger wordt.

'Luister' dus naar wat je kind eigenlijk zegt met zijn gedrag: wat is de boodschap achter zijn vervelende gedrag?

Praat met je kind als het niet goed gaat

Praat mét en niet óver je kind. Hierdoor voelt het zich betrokken en gehoord. Natuurlijk is praten in een stress-situatie lastig, maar deze vragen en zinnen kunnen je helpen om in gesprek te komen met je kind:

- Ik zie dat je ... Komt dat misschien door ... ?
- Hoe kan ik je helpen?
- Wat kunnen we anders doen?
- Wanneer voelde je jezelf nog meer zo?
- Welke oplossingen kunnen we bedenken?

Blijf even stil nadat je een of meer van deze vragen hebt gesteld. Zo geef je jouw kind de ruimte om te reageren. Stilte is namelijk niet erg, maar ruimte ontnemen om te antwoorden is wel jammer.

Het belang van je eigen batterij opladen

We leggen heel wat apparaten aan de oplader. Wanneer leg je jezelf aan de oplader?

Soms zou ik ook wel een *tablet* willen zijn: dan zou ik elke keer als ik me moe voel mezelf aan de oplader kunnen leggen. Helaas, zo werkt het bij een mens niet; het is niet zichtbaar hoe opgeladen je nog bent. De ene week is dat meer dan de andere week: soms is even op de bank liggen genoeg en soms moet je er even uit om op te laden. Veel ouders om mij heen zie ik hiermee worstelen, omdat ze graag een perfecte ouder willen zijn. Wees je er echter van bewust dat een fijne ouder een batterij heeft die opgeladen is.

Een ouder met een bijna lege batterij zal namelijk sneller boos zijn, meer frustratie voelen enzovoorts. Kinderen voelen deze frustratie haarscherp aan en zullen hierop reageren. Hun plezier bij allerlei bezigheden wordt minder en doordat er meer ruzie is, zal het zelfvertrouwen gaan dalen. En dat willen we natuurlijk helemaal niet.

Besef dat het heel normaal is om op te laden; er is geen topsporter die elke dag op topniveau presteert. Elke topsporter heeft in zijn planning rustmomenten staan. Jij doet eigenlijk ook aan topsport. Je voedt namelijk je kind op. Dat vraagt veel van je als ouder.

In mijn leven heb ik zeer moeilijke dingen mee moeten maken. Of mogen meemaken; het is maar hoe je ertegen aankijkt. Ook toen ik voor de klas stond, waren er situaties in mijn leven die het moeilijk maakten om goed les te geven. Mijn batterij was toen minder vol. Al snel leerde ik hoe bevrijdend het kon zijn om dat gewoon tegen de kinderen te zeggen. De reacties van ze waren altijd hartverwarmend en daardoor kwam er ruimte om toch fijn les te kunnen geven.

Ze gaven me even de tijd om bij mezelf te komen. Bijvoorbeeld door samen even te tekenen, ook al stond dat niet op het rooster. Trots was ik op die kinderen, want hierdoor konden we vaak na vijf à tien minuten wel het lesrooster volgen en raakte mijn batterij langzaam weer opgeladen.

Ik geef je dit voorbeeld, omdat het goed is dat je met je kind deelt hoe het met jouw batterij is gesteld. Die zal namelijk best eens leeg zijn, maar vele ouders vergeten dit simpelweg te zeg-

gen tegen hun kind. Je kind kan dit nog niet aan je aflezen of voelen hoe jij je voelt. Vertel je kind daarom hoe je jezelf voelt. Hierbij kun je het voorbeeld van de batterij gebruiken voor een beter begrip bij je kind. Dit delen met je kind geeft zoveel meer rust in het gezin, veel meer dan wanneer je doet alsof er niets aan de hand is.

Het effect van jouw batterij op de sfeer

Eerst wilde ik het niet geloven, maar in de klas had ik meer strijd en ruzie met de kinderen als mijn batterij leeg was. Toen ik dat inzag en inderdaad ging delen met de kinderen hoe het er met mijn batterij voorstond, werd het wel gezellig. De ruzies namen af, de strijd werd minder en er kwamen allemaal lieve oplossingen vanuit de kinderen.

Door dit met ze te delen en samen oplossingen te bedenken, merkte ik dat het voor de kinderen ook makkelijker werd om hun gevoel te delen. Een kind dat even geen zin had om mee te doen, kreeg die ruimte. Want wat zou het met jou doen als er thuis ruzie was en je op school meteen aan de slag moest? Ook jij zou dan graag even rust willen. Gun je kind dat en vertrouw erop dat daarna de draad weer wordt opgepakt.

“Mama, ga wel even slapen. Anders ben je moe en dan doe je zo streng.”

Stijn, 6 jaar

Wat te doen na een ruzie?

Ruzie is niet leuk en kan pijn doen bij alle betrokkenen. Besef echter dat ruziemaken erbij hoort. De kunst is om de ruzie op te lossen, het vertrouwen te herstellen en weer naast je kind te komen. Ruzie kun je vergelijken met een ontploffing: er wordt een lont aangestoken en als het vuur het buskruit nadert, ontploft het. Het is de kunst om al bij dat ontsteken van de lont in te grijpen. Ben je te laat, dan zul je merken dat de ruzie veel moeilijker op te lossen is.

Kinderen leren op school eerst af te koelen. Vaak heeft de school daar speciale plekken voor bestemd. Dit is handig, en thuis kan het ook goed werken. Dit is niet bedoeld als straf voor je kind! Het is juist een manier om even tot rust te komen en beiden adem te halen. Als je namelijk boos bent, is een ruzie oplossen een onmogelijk taak.

Als je ruzie hebt, is het dus zaak eerst even af te koelen. Dit kan op verschillende manieren gebeuren: de een slaat het liefst op een kussen, de ander gaat even op bed liggen, en weer een ander stampt op de grond. Het is allemaal prima, zolang je er niemand pijn mee doet.

Welke manier om af te koelen vinden jij en je kind fijn? Vraag het eens aan je kind.

Vaak kun je aan iemand zien dat hij afgekoeld is. Bij een kind zie je dat bijvoorbeeld aan de navel, die weer beweegt als het kind rustig ademhaalt. De stem van je kind is dan ook minder hoog en de rode wangen zijn verdwenen. Wanneer je dit ziet,

weet je dat het moment is aangebroken om de ruzie op te lossen. Dit kan natuurlijk op veel manieren. Maar probeer los te laten dat je kind meteen "Sorry" moet zeggen, anders kan het enorm blokkeren.

Ga het gesprek juist aan met open vragen:

- Wat ... ?
- Hoe ... ?
- Welke ... ?
- Wanneer ... ?
- Wie ... ?

Probeer je kind aan te kijken bij het stellen van deze vragen, ook al kijkt het jou niet aan. Het lichaam geeft vaak de antwoorden al aan. Lukt praten helemaal niet, dan kan tekenen of de situatie met knuffels naspelen helpen. Geef het even de tijd; vaak willen wij als ouder te snel gaan bij het oplossen van de ruzie. Kinderen moeten het even kunnen verwerken en bedenken hoe het anders had gekund. Neem deze tijd, want anders hebben jullie meteen weer ruzie.

"Geluk is dat je bij papa en mama bent."

Chiel, 7 jaar

Hoe zorg je voor een stressvrije decembermaand?

Voor sommige kinderen, en voor sommige ouders, is de decembermaand een drama. Sinterklaas heet een kinderfeest te zijn, maar sommige kinderen kunnen nog niet tegen de spanning die erbij hoort. Al die verrassingen die dan spelen maakt ze onzeker. Vervelend gedrag kan hiervan het gevolg zijn.

In de jaren dat ik voor de klas stond, heb ik gemerkt dat je kinderen best kunt vertellen dat Sinterklaas lang geleden bestond en dat we het nu naspelen.

Sommige ouders zullen niet blij zijn met deze tip. Maar ouders die met hun handen in het haar zaten en het aan hun kind vertelden, waren juist blij. Het effect bij hun kind was namelijk dat het mee kon spelen en dat alle stress weg was.

Ter illustratie: kleuters leven vaak in een wereld van fantasie. Ik werkte in Amsterdam bij de observatieklas van het MOC, Het Kabouterhuis.

Deze school was gebouwd naast de Amstel. Sinterklaas kwam daar dan ook met de boot. Alleen stonden er twee Sinterklazen op die boot!

De kinderen waren blij dat Sinterklaas er was. Hij werd onthaald en niemand, maar dan ook niemand, zei iets over het feit dat het er twee waren. Zij genoten gewoon van het feest.

Als je kind veel last heeft van de spanning in die periode, vertel dan gewoon wat het verhaal is. Ga Sinterklaas helpen en koop samen cadeaus. Maak er in elk geval een feest van zoals het bedoeld is: een gezellig kinderfeest zonder te veel gedoe.

Opvoeden in december lijkt soms onmogelijk

Ik heb natuurlijk geen idee wanneer je dit boek leest. Misschien is het zomer en denk je: het is nog lang geen winter. Pak dit hoofdstuk er dan eind november weer even bij, want december is een pittige maand voor kinderen en ouders. Opvoeden en leren lijken dan stil te vallen. Ik vergelijk een schooljaar met de seizoenen van het jaar. In de natuur is de winter een periode van stilte en terugtrekking. Kinderen zijn sterk verbonden met de natuur en zullen zich in de winter ook willen terugtrekken. In onderwijsland wordt er in deze periode niet voor niets weinig nieuwe stof aangeboden. Er wordt herhaald, zodat de basis sterk wordt om in de lente weer te kunnen groeien.

Gun je kind daarom in deze periode de rust om te herhalen en zing het jaar op een fijne manier uit. Probeer niet nog allerlei nieuwe dingen aan te willen leren. Laat ze gewoon even langer tv-kijken, lekker tekenen of luieren op de bank. Het lijkt alsof ze niets aan het doen zijn, maar ondertussen krijgt van alles een plekje bij hen. Ook wij als volwassenen hebben in de winter deze behoefte.

Maak een plan: wat wil je wel en wat wil je niet in deze decembermaand? Als gezin kunnen wij vanaf half november tot 5 december wel elke dag ergens het sinterklaasfeest vieren. We doen dit echter niet en plannen wanneer we het wel vieren. Er komt een aftelkalender en we houden het sober. Er zijn namelijk al genoeg prikkels, en dat in een periode van juist naar binnen gericht willen zijn. Als ik het jaar opnieuw zou mogen indelen, zou het feest in de zomer vallen. Ik durf te wedden dat kinderen het dan veel beter zouden aankunnen.

Laat je dus niet gek maken en kies zelf hoe je de decembermaand viert.

"Geluk is een reep chocolade."

Evi, 6 jaar



5

Hoe laat je kinderen beter luisteren?

In dit hoofdstuk help ik je je kind beter te laten luisteren. Het zal je daarbij verbazen welk effect je eigen houding en handelen heeft op je kind. Als je hier zicht op krijgt en de te noemen stappen toepast bij je kind, zul je merken dat het beter gaat luisteren.

Wat maakt volgens jou papa en mama gelukkig?

“Als wij luisteren, dan wordt mama zo blij, dat we zoveel mogen snoepen als we willen. Nou ja, misschien.”

Eva, 6 jaar

Een kind wil gehoord worden

Erbij horen en gehoord worden is een primaire behoefte. Het geeft je een gevoel dat je ertoe doet en dat je iets waard bent. En als je dat voelt, durf je jezelf te zijn, te groeien en te leren. Voor kinderen is dat natuurlijk heel belangrijk.

Gehoord worden zit hem vaak al in de kleine dingen. Neem even de tijd voor je kind, want vaak zeggen we zonder te kijken: “Goh, dat heb je goed gedaan!” Kinderen willen dan eigen-

lijk iets anders horen: ze willen dat jij ziet en hoort dat ze een grote inspanning hebben geleverd, bijvoorbeeld om die toren te bouwen. Je gaat dan in op het proces, niet op het resultaat. Je kind vertelt dan veel meer over hoe het dat allemaal heeft gedaan en waar het tegenaan is gelopen. Een aai over de bol en een knuffel zijn fijne manieren om te laten merken dat je jouw kind hebt gezien en gehoord.

Kinderen hebben tijd nodig om informatie te verwerken of te beantwoorden

De hele dag door hebben we als mens te maken met het vervullen van opdrachten. Door onszelf bedacht of door anderen, thuis en op het werk.

Bij het krijgen van een opdracht, groot of klein, ga ik meestal eerst vragen stellen over het hoe en wat. Vervolgens denk ik er dan even over na en kom ik in actie. Bij dagelijks terugkomende opdrachten gaat dit wat sneller, maar ook dan kom ik nooit direct in actie om de opdracht uit te voeren.

Voor jou is dat waarschijnlijk niet veel anders. En waarom verwacht je dan wel van je kind dat het direct in actie komt als jij wat vraagt?

Besef dus dat kinderen tijd (tot zo'n vijftien minuten) nodig hebben om los te komen van waar ze mee bezig zijn, en te begrijpen wat jij met de opdracht wilt. Een ander handig hulpmiddel: besef dat wat bij jou maar twee minuten duurt, bij een kind drie keer zo lang duurt.

*"Ik luister bijna nooit naar papa en mama,
want ik mag bijna niks."*

Boris, 5 jaar

Op scholen hebben ze daar vaak een zogenoemde Time Timer voor. Dat is een klok die het aantal minuten aangeeft dat er nog gewerkt of gespeeld kan worden. Dat kun je thuis ook heel gemakkelijk gebruiken. Bij tien minuten bijvoorbeeld even een seintje geven: we gaan zo opruimen. Vervolgens bij vijf minuten nog even checken of de opdracht nog helder is voor je kind. Om tot slot, als het echt tijd is, even samen te beginnen met de opdracht. Dan zul je zien dat je kind volgt.

Misschien weet je na het geven van een opdracht niet of die wel is aangekomen bij je kind. Je kunt dat controleren door open vragen te stellen of om een voorbeeld te vragen. Soms werkt het afspreken van een signaal. Bijvoorbeeld: als ik in mijn handen klap, is het tijd om op te ruimen.

Ruimte geven aan je kind is fijn, maar soms ook moeilijk. Het kan wennen zijn dat kinderen even tijd nodig hebben om jouw opdracht uit te voeren. Neem die tijd: haal diep adem, tel weer tot zeventien, en wees je bewust van dit proces. Dan zul je merken dat het langzaam maar zeker beter gaat.

Zorg dat je erachter komt welke manier van opdracht geven werkt bij jullie. Dan sluit je aan bij de behoefte van je kind.

Hoe doe je dat dan?

- Vraag het je kind.
- Probeer nieuwe manieren en oplossingen uit.
- Bedenk wat je zelf fijn vindt.

Gaandeweg zullen jullie manieren ontdekken die werken. De strijd tussen jou en je kind om de opdracht uit te voeren, wordt dan minder, en je kind gaat beter luisteren.

“Naar mijn mama luister ik niet. Ik ben een beetje doof geworden van haar geschreeuw. Maar mijn vrienden hoor ik wel, hoor.”

Daan, 6 jaar

Luister als ouder ook naar jouw kind

Vaak zie ik ouders die niet luisteren naar hun kind. Ze walsen over hun grenzen heen en doen iets waartegen hun kind nee heeft gezegd.

In het zwembad zag ik een jongen met tranen in zijn ogen: “Nee papa, ik wil niet met kleren aan zwemmen. Nee, ik wil het niet.” De vader keek hem boos aan en trok het shirt over zijn zoons hoofd: “Niet zeuren. Als je niet met kleren gaat zwemmen, zit je nog een jaar op zwemles.”

Als deze zoon een nee krijgt van zijn vader, wat zal hij dan de volgende keer doen? Als wij als ouder de waarde van het nee niet respecteren, waarom zou je kind het dan nog belangrijk vinden om naar jouw nee te luisteren?

Wat wil je dat je kind leert? Dat het doet wat jij wilt of juist leert wat wel en niet bij het kind past? Dat je kind nee durft te zeggen als het 18 is en bijvoorbeeld drugs krijgt aangeboden? Of dat het toch maar ja zegt, omdat er nooit naar zijn nee is geluisterd?

Dit is wellicht best pittig om te lezen, maar besef dat we voorbeelden zijn voor onze kinderen. Wij helpen ze naar hun volwassenheid te groeien. Nee leren zeggen en naar elkaar luisteren is belangrijk als je later de maatschappij ingaat. Respecteer dus zijn nee, ook dat kleine nee ("Ik wil geen rode broek aan"). Een kind leert hierdoor zijn grens kennen. Uiteraard zijn er situaties dat je kind nee zegt uit angst, maar die kun je zeker ombuigen. Een nee uit het hart van je kind niet. Dat blijft nee. Hoe onderscheid je het verschil tussen een nee uit angst en een nee uit het hart? Vaak merk je het aan de weerstand van je kind.

Splits dat waar je kind nee tegen zegt op in kleine stappen. Bijvoorbeeld: je kind wil niet douchen, maar jij wilt wel een schoon kind hebben. Een kleine stap kan dan zijn dat je kind zichzelf wast met een washand of dat jullie het samen doen. Of je spreekt vaste dagen af wanneer er gedoucht wordt. Kleine stappen brengen je uiteindelijk waar jullie willen zijn. Gun je kind en jezelf die stappen.

Ook in het voorbeeld van de jongen die niet met kleding aan wilde zwemmen, heeft de vader de keuze om de Geluk-met-je-kindmanier te gebruiken. Een voorbeeld van hoe hij het had kunnen doen:

“Over drie maanden is het afzwemmen. Jij wilt ook graag je diploma halen. Hoe gaan we dit doen?” En dan bedenken vader en zoon stappen om het doel te behalen.

“Soms luister ik niet, omdat ik niet wil doen wat ze vragen. Dan zit ik bij een vriendin te spelen en wil ik niet mee. Dan ga ik ruziemaken.”

Samira, 6 jaar

Benoem tegen je kind wat je wel wilt

Tijdens mijn jaren voor de klas heb ik vele studiedagen gevolgd. Die gingen regelmatig over de communicatie met de kinderen in de klas. Vaak had ik echter kinderen in de klas die veel moeite hadden met luisteren. Was er iets niet naar hun zin, dan gooiden ze bijvoorbeeld liever een stoel naar me toe dan dat ze vertelden wat er aan de hand was. In het begin gaf ik ze dan straf, maar dat gaf nog meer strijd. Totdat ik door kreeg wat ik anders kon doen in mijn communicatie. Dat zorgde ervoor dat de kinderen stopten met stoelen gooien, en langzamerhand leerden zeggen wat er aan de hand was.

Een van de dingen die ik veranderde in mijn communicatie was concreet benoemen wat ik wél wilde zien van ze. Het woordje ‘niet’ wordt niet gehoord door een kind – dat is trouwens ook vaak zo bij volwassenen. Zeg je “Niet rennen”, dan gaat je kind juist rennen. Maak dus concreet welk gedrag of welke actie je wél wilt zien van je kind. Zeg dit in korte zinnen. Dat werkt heel goed, zeker als je kind boos is. Herhalen van wat je wilt, helpt om je kind te laten doen wat je vraagt.

Dit zeg je misschien nu	Dit is wat je zegt om je kind de juiste actie te laten doen
Niet rennen in huis.	Stop. Hier in huis lopen we rustig.
Niet zo schreeuwen.	Stop. Haal adem. We praten met een rustige stem. Als je rustig praat, kan ik je beter verstaan.
	Wat wil je mij zeggen? Zeg het rustig tegen me.
Doe nou eindelijk eens je jas aan	Loop naar de kapstok en pak je jas. Doe je handen door de mouwen en trek je jas aan.
Niet zo zeuren om snoep.	Je krijgt om ... een snoepje. Nu mag je eerst je fruit eten.

Je wilt dat kinderen zich gehoord en gezien voelen, want dan gaan ze doen wat je vraagt. Het voelt fijn voor ze nu ze minder "Kijk uit" of "Niet doen" te horen krijgen.

"Als mama zegt: 'Zoek het maar lekker zelf uit', dan snap ik niet wat ze bedoelt. Wat moet ik dan zoeken?"

Shafik, 6 jaar

Geef kinderen ruimte om het op hun eigen manier te doen

Wat vind jij fijner?

1. Doen wat de ander zegt, zonder ruimte voor eigen inbreng?
2. Doen wat je zelf denkt dat het beste is, met wat hulp van een ander?

Zelf merkte ik als juf in de klas dat optie twee door veel kinderen als prettig werd ervaren. Kinderen gingen dan betrokken aan de slag met een opdracht; vaak kwamen er ideeën naar boven die ik zelf nooit bedacht had. Kinderen leerden zo veel meer dan wanneer ik precies vertelde wat ze moesten doen. Bij dit laatste blokkeerden ze. Als ik ze liet doen wat hun het beste leek, kregen ze ruimte om te leren.

In de klas benaderde ik dat als volgt: vaak leerde ik ze eerst een vaardigheid aan, die we klassikaal oefenden. Daarna mochten ze er zelf mee aan de slag en keek ik hoe dat ging. Was er een onderdeel dat minder goed liep bij de kinderen? Dan pakte ik dat weer op.

Deze aanpak van ruimte geven om het op je eigen manier te doen, werkt thuis ook goed. Als voorbeeld kunnen we kijken naar het 'moeizaam aankleden', 's ochtends voor het naar school gaan. Je kunt eerst oefenen om je kind de kleren zelf aan te laten doen. Meestal kan een kind van 4 jaar dit echt zelf. Weet je zeker dat je kind het kan? Dan is er tijd voor ruimte. Leg dan niet klaar wat je kind aan moet. Je kunt dan bijvoorbeeld zeggen: "Lieverd, als de grote wijzer op de klok dáár

staat, dan ben je aangekleed." Ga ondertussen zelf wat rommel; kijk en benoem af en toe wat je ziet. Er is geen kleuterjuf die dertig kinderen aankleedt na de gymles. Dus waarom zou jij dat als ouder wel doen? Het geeft niets als de kleuren niet bij elkaar passen of iets minder schoon zijn dan je zou willen. Je kind leert nu belangrijke dingen, namelijk zichzelf verzorgen.

Je kunt erop vertrouwen dat je kind het op zijn eigen manier beter doet dan op jouw manier. Het heeft dan een eigen manier geleerd. Daar kan het later ook gebruik van maken.

"Als ik boos ben, kan ik niet luisteren. Dan moet 'de boos' eerst weg zijn."

Magnus, 7 jaar

Wees voorspelbaar voor je kind

Daar zat ik, een schooljaar lang, om 8.40 uur op een stoel in de kring te wachten tot de kinderen binnenkwamen. Elke dag weer, precies op dezelfde plek en op dezelfde tijd. Elk kind wist zo meteen waar ik was; dat gaf rust. Ze deden mij na en gingen zelf ook rustig zitten.

Op een keer in de winter wist een jongen zeker dat ik deze ochtend op mijn stoel zou zitten. Ik kreeg van hem een heerlijke sneeuwbal in mijn nek. Wat een pret hadden we daarom. Hij wist dat hij dit kon doen, omdat de situatie voor hem voorspelbaar was. Ik vond het heerlijk dat hij de ruimte nam om deze grap met mij uit te halen.

Voorspelbaar zijn voor je kind zit in wat je doet en hoe je jezelf gedraagt. In wat je doet maak je situaties voor kinderen overzichtelijk; door je gedrag weten ze wat het effect is op dat van hen. Hiermee bedoel ik dat het voor je kind duidelijk moet zijn wat jouw reactie is als het de grens over gaat. Voorspelbaarheid biedt kinderen veiligheid. Van daaruit kunnen ze gaan ontdekken.

Het is niet voor niets dat kinderen op school van de leg zijn als de juf er een dag niet is. De structuur is dan anders en de andere juf gedraagt zich net even anders. De voorspelbaarheid is weg en kinderen worden onzeker.

Voorspelbaarheid is niets stars, maar een middel dat je helpt om het goed met elkaar te hebben. Een planning kan je helpen om voorspelbaar te zijn in wat je doet. Concreet benoemen wat je wel of niet wilt, helpt je om voorspelbaar te zijn in je gedrag.

Hoe voorspelbaar ben jij voor je kind? Wat kun je verbeteren om nog meer voorspelbaar te zijn?

Wat zouden papa en mama thuis anders kunnen doen om het gezelliger te hebben met elkaar?

"Een beetje voorzeggen wat we gaan doen."

Marcello, 7 jaar

Van de ene activiteit positief naar de andere activiteit gaan

Geniet jij van je kind als het lekker aan het spelen is? Heerlijk in zijn eigen wereld, een wereld waarin gewoon van alles mogelijk is. Alleen, hoe krijg je hem weer uit die wereld als er wat gedaan moet worden, zoals naar bed gaan of naar school gaan?

Dan is naast je kind gaan staan heel belangrijk. Speel bijvoorbeeld liever even twee minuten mee en vraag dan of er opgeruimd kan worden. Verwacht niet dat je kind meteen stopt. Dit lukt namelijk bijna nooit. In de klas nam ik hiervoor ook gewoon even de tijd. Kinderen komen dan langzaam in actie, dat scheelt heel veel strijd.

Zorg dat duidelijk is wanneer bepaalde activiteiten gedaan moeten worden, en op welke manier. Je kunt bijvoorbeeld denken aan opruimen, naar school gaan en naar bed gaan.

Zonder heldere verwachtingen kun je niet van je kind vragen dat het direct reageert als jij ineens roept dat het naar bed moet. Jij zou ook niet in één keer willen stoppen als je met je hobby bezig bent, dus een kind ook niet.

In je planning en dagstructuur is het goed om er rekening mee te houden dat het even duurt voordat je kind in actie komt. Je kunt het bijvoorbeeld als volgt benoemen: "Wat leuk dat je met de lego gaat spelen. Het is nu kwart voor acht. Als het acht uur is gaan we opruimen en naar school. We moeten dan om tien over acht weg. Zullen we samen zorgen dat we op tijd zijn om te gaan?" Je kunt het ook eens zo gaan oefenen. Dan zul je zien

dat kinderen ineens wel opruimen. Je hebt ze namelijk structuur gegeven. Het is voorspelbaar geworden en daardoor gaan ze de juiste actie doen.

Soms werkt het fijn om even contact te maken. Bijvoorbeeld een hand op de schouder is vaak al genoeg om de aandacht van je kind te vangen. Daarna kun je dan aangeven wat je wilt dat er gaat gebeuren.

Er zijn ook veel momenten dat je kind wel luistert

We denken vaak dat kinderen niet doen wat we vragen en dat ze slecht luisteren. Die momenten onthouden we vooral, want we voelen ons dan machteloos en het levert vaak ruzie op.

Toch zijn er veel momenten dat je kind wel luistert. In mijn klas merkte ik dat de momenten dat het wel goed ging en de momenten dat het beter kon elkaar afwisselden. Zo kan ik me nog een gesprek met mijn begeleidster herinneren, over een nieuwe leerling in mijn groep. Het gedrag van de jongen vond ik lastig. Voor mijn gevoel gooide hij met zijn gedrag de hele structuur van de klas in de war en luisterde hij niet naar mij. In het gesprek met de begeleidster onderzocht ik op welke momenten het eigenlijk niet ging zoals ik wilde. We kwamen erachter dat dit op de overgangsmomenten was, bijvoorbeeld van buiten naar binnen of van de reken- naar de taalles gaan. Deze jongen vond dat lastig, want op al die andere momenten van de dag ging het wel goed. Door er op deze manier naar te kijken, kreeg ik rust en zag ik waar het probleem lag. Samen met de jongen maakten we een plan om de overgangsmomenten makkelijker te maken. Hierdoor lukte het hem beter

naar mij te luisteren. Dat was fijn voor hem, en ook voor mij en zijn klasgenoten.

Je kunt als ouder naar je kind kijken als het niet naar je luistert:

- Wat is er aan de hand als je kind niet luistert?
- Hoe helder is je opdracht voor je kind?
- Waren de afspraken helder?
- Hoe concreet is het voor je kind wat er gedaan moet worden?

Wellicht kun je eens een week turven op welke momenten je kind wél luistert. Je zult merken dat dit er veel zijn. Wat maakt dat je kind op die momenten wel luisterde? Als dat duidelijk is voor je, kun je dat gebruiken bij de momenten die moeizaam gaan.

Dan is natuurlijk de vraag: wat doe jij eigenlijk als je kind wél luistert? Hoe vaak op een dag zeg je dank je wel tegen je kind? Je dankbaarheid tonen geeft je kind vertrouwen en plezier. Je kind voelt zich dan gezien en gehoord en wil echt zijn best doen om het op de mindere momenten makkelijker te maken. Als je nooit je waardering uitspreekt naar je kind, kan het bijvoorbeeld denken: laat maar, ik doe het toch nooit goed, mama ziet me toch niet.

Oefen maar eens om vanuit je hart dank je wel te zeggen tegen je kind. Kinderen vinden dat echt fijn.

Als het duidelijk voor je is welke momenten met je kind lastig gaan en wat er dan gebeurt, is het tijd voor een plan. Dit plan

maak je samen met je kind. Bedenk gekke, leuke oplossingen voor deze moeilijke momenten en ga die samen oefenen. Houd hierbij de basistips die ik eerder noemde in je achterhoofd:

- Wees concreet.
- Maak contact.
- Wees voorspelbaar.

Als je die aanvult met plezier en ze samen oefent op een gekke manier, ontstaat bij je kind ruimte om beter te luisteren. En onthoud: luisteren is voor ons als volwassenen ook heel moeilijk.

Wat kan ik doen als mijn zoon niet naar mij wil luisteren?

“Dan kun je een knuffel pakken van hem. Hij rent dan naar je toe en dan gaat hij weer luisteren. Dat doet mijn moeder ook altijd, en het werkt.”

Mees, 7 jaar

Bouw de momenten van luisteren op

Voor elke verandering is tijd nodig. Toen ik voor de klas stond, wilde ik eigenlijk dat het meteen goed ging. Dat werkte niet. Er waren altijd momenten dat het even niet lukte, zelfs na vijftien jaar juf zijn. Het werkte wél dat ik opbouwde wat ik met de kinderen wilde bereiken. Je kunt kinderen en jezelf gewoon trainen, zeker in luisteren. Verwacht niet dat ze meteen twintig minuten luisteren; dat lukt meestal niet. Wel als je het luisteren met je eigen kind elke keer opbouwt. Eerst lukt vijf minuten, daarna zes enzovoorts. Klein beginnen en dat opbouwen naar nog beter luisteren. Benoem wat je fijn vindt, geef elkaar echt

aandacht en luister oprecht. Dan zul je merken dat je kinderen steeds beter gaan luisteren.

Aankijken is niet verplicht

Heel vaak, zeker op momenten dat er een conflict is met een kind, hoor ik om me heen: "Kijk me nou eens aan!" Kinderen, en waarschijnlijk volwassenen ook, vinden dit vaak heel verve-
lend. Aankijken is een heel directe manier van communiceren; je komt echt bij iemand binnen. Dat is fijn als je blij bent, maar bij het boos zijn komt die emotie erg hard aan bij de ander. Kinderen kijken vaak een andere kant op en ze focussen zich dan op wat jij zegt. Soms omdat ze anders afgeleid worden door wat ze in je gezicht zien, soms om zich te beschermen tegen jouw emotie. Daar is niets mis mee. Het gaat erom dat je kind je hoort en begrijpt. Daarvoor is aankijken niet verplicht.

Bedenk als ouder wat het doel is: dat je kind naar jouw bood-
schap luistert en zo jullie probleem oplost of dat het jou aankijkt? Het maakt je misschien onzeker als je kind wegstijgt; het voelt misschien alsof het dan niet luistert. Er zijn echter veel mensen die dit doen. Onderzoek maar eens in een verga-
dering of tijdens de pauze hoeveel mensen er eigenlijk recht in de ogen van een ander kijken. Als je accepteert dat wegstijgen mag, zul je merken dat je kind ineens wel luistert. Oefen het maar eens.

Wat zouden papa en mama kunnen doen om moeilijke momenten een beetje makkelijker te maken?

"Soms is het verwarrend, want ik heb nog een broertje en zusje, en dan weet ik niet op wie ze boos zijn."

Linda, 6 jaar



6

Zo krijg je meer tijd om leuke dingen te doen

Soms is opvoeden eigenlijk jezelf verbeteren. Zo leerde ik in de klas bijvoorbeeld hoe mijn eigen houding de klas beïnvloedde. In dit hoofdstuk kun je lezen wat jij kunt doen om het thuis fijner te hebben met elkaar. Zoals een ouder die ik heb mogen begeleiden zei: “Verbeter het luisteren, begin bij jezelf.”

Zelf druk?

In de huidige maatschappij hebben we het druk; de 24 uren-economie doet iets met ons. Of was dat vroeger niet anders en is het aan ons om het beeld ‘we hebben het druk’ los te laten?

“Mijn mama is bijna elke dag thuis, maar ik kan nooit met haar spelen, want ze is altijd klusjes aan het doen. Ik zou zo graag met haar tekenen.”

Levine, 6 jaar

Het druk hebben kan negatief uitwerken. Je kind wil eigenlijk wel wat aandacht, maar er moet nog gekookt worden, dan gauw eten, de was doen, nog even iemand bellen, en o: het is al bedtijd. Het zou me niet verbazen als juist op dit moment jouw kind lastig gedrag laat zien en aandacht vraagt op een negatieve manier. En dat is zo jammer voor jullie beiden.

Kinderen willen gezien en gehoord worden, net zoals volwassenen dat willen. Vaak vergeten we, als het druk is, even echte aandacht te geven aan kinderen, terwijl dat juist op dat moment zo belangrijk is. Als je in de hectiek van de dag even echte aandacht hebt, gaat jouw kind hier minder om vragen tijdens de spitsuurmomenten.

Zoals je weet zeil ik veel, het liefst met storm. Elke storm heeft een plek waar het even rustig is. Dat is de plek om elkaar aandacht te geven. Een minuut of tien minuten maakt niet uit, als je het maar even doet.

Kinderen zien vaak wel dat je het druk hebt, maar begrijpen nog niet altijd wat je van ze verwacht. Leg het ze gewoon duidelijk uit. Bijvoorbeeld: "Mama komt net thuis van het werk. Ik ga nog koken, de was doen, en wil heel graag ook even met jou knuffelen. Hoe gaan we dat allemaal voor elkaar krijgen?" Als je even stil bent, zal je kind je antwoorden. Luister daarnaar en doe er ook wat mee. Je vraagt je kind om hulp, wat al een vorm van aandacht geven is. Daardoor voorkom of verminder je negatief gedrag van je kind. Jij kunt op deze manier alle klussen doen en je kind krijgt aandacht.

Wat kun je doen als je merkt dat je het druk hebt?

- Plan met je kind hoe je de drukte gaat overwinnen.
- Luister in de luwte van de storm even naar elkaars oplossingen.
- Bespreek je verwachtingen.
- Beantwoord de vraag wat er nodig is, zowel voor jezelf als voor je kind.
- Zorg dat je zelf even tot rust komt: haal diep adem, drink een kop thee, spring even heen en weer, loop wat rond in huis enzovoorts.

Duidelijke structuur en aandacht geven

Je vraagt je misschien af wat structuur te maken heeft met aandacht geven. In de klas is er een duidelijke structuur voor allerlei dingen. Dat geldt ook voor aandacht geven. Elk kind krijgt zo op een dag aandacht van de juf. Soms in een groepje, soms bij de nakijkronde. Dit is allemaal ingepland in een structuur die werkt. Het zorgt ervoor dat kinderen weten waar ze aan toe zijn; ze weten dat ze gezien en gehoord worden. En dat geeft rust.

In een gezin werkt dat ook zo. Daar maak je een heldere structuur, die plezier en ontspanning geeft en je kind helpt om zich nog beter te ontwikkelen. Je hoeft dan ook niet meer na te denken hoe het thuis gaat.

In die structuur plan je tijd in voor je kind, jezelf, het huishouden enzovoorts. Dat voelt misschien even gek, maar het werkt echt als je er samen voor gaat zitten.

- Wat vinden jullie fijn?
- Wanneer wil jouw kind aandacht van jou?
- Wanneer heb jij echt even tijd voor jezelf nodig?

Het fijne is dat je kind er na vijf minuten echte aandacht weer tegenaan kan, soms wel een halfuur ... En dan kun jij heerlijk even iets doen wat jij wilt.

Een structuur is een middel en maak je samen. Soms merk je dat je de structuur moet vasthouden om je kind te helpen. Soms is het fijner om die wat losser te laten. Na wat oefenen krijg je door wanneer je de zeilen moet aantrekken en wanneer je ze juist een beetje moet laten vieren.

Een mooi middel dat je hierbij kunt inzetten is de Time Timer: een klok die het verstrijken van de tijd zichtbaar maakt. Je kunt die bestellen op het internet. Veel gezinnen die ik heb begeleid, gebruiken deze klok met succes.

Kinderen kunnen echt meer zelf doen

Elke keer bij het zwembad verbaas ik mij over ouders die hun kind aan- en uitkleden, en oprecht vraag ik me af waarom ze dit doen. Waarschijnlijk denken ze dat het dan sneller gaat en dat hun kind dan wel op tijd in het water ligt. Maar is dit een reële gedachte, en wie ontnemt het kind hier de kans om het zelf te leren? Kinderen kunnen echt veel zelf doen, zoals tafel afruimen, tafeldekken, of lichten uitdoen als je weggaat. Het duurt soms even om het ze te leren. Neem daar de tijd voor, want het is fijn als ze het zelf kunnen en jij daardoor minder hoeft te doen.

Waarom is het goed om kinderen zelf dingen te laten doen? Als ouder zijn wij verantwoordelijk om ons kind zo rond zijn 18de zelfstandig te laten functioneren in de maatschappij. Zelf koken, zelf keuzes maken, zelf mooie kleren uitkiezen, zichzelf verzorgen enzovoorts. De vraag is wanneer je dan gaat beginnen met dit te oefenen. Als het kind 17 jaar is, ben je te laat.

Zelfstandig worden oefen je al met jonge kinderen, want het helpt ze om zich optimaal te ontwikkelen. Het stimuleert de motorische ontwikkeling die nodig is bij het leren schrijven en het stimuleert de hersenen, wat nodig is om bijvoorbeeld te leren lezen. Vele ouders beseffen onvoldoende wat ze eigenlijk doen als ze even snel hun kind aan- en uitkleden. Het is fijn je kind zo te helpen, maar op langere termijn kan het door deze acties achter gaan lopen. Stop er daarom mee en stimuleer je kind het zelf te doen.

Dit hoofdstuk gaat over de tijdswinst die ontstaat door aandacht geven. Als je kind het helemaal zelf doet, heb je meer tijd voor jezelf. Tijd om een ander klusje te doen. Natuurlijk zal het strijd en frustratie geven om het je kind zelf te laten doen, maar dat is niet erg. Als mijn zoon zich niet wil aankleden zeg ik vaak: "De juf in de klas kleedt toch ook niet 28 kinderen aan?" Dat helpt doorgaans wel. Of ik geef hem de keuze: "Prima als jij je niet wilt aankleden, maar als de grote wijzer dáár staat, gaan we. Of je nu wel of geen onderbroek aanhebt." Zorg ervoor dat je die dan ook niet even gauw aandoet, want dan weet je kind dat je het niet meent en zal dit gedrag zo blijven.

Je kind leren dingen zelf te doen, kost op het moment zelf even tijd. Daarna levert het tijd op. Zo oefent een juf aan het begin van het schooljaar altijd de routines in de klas. De kinderen leren zo hoe ze zelfstandig kunnen functioneren. Dat is wat jij ook kunt doen om je kind zelfstandig te laten functioneren: routines aanleren.

- Welke routines zijn er thuis? Routines kunnen bijvoorbeeld rituelen zijn zoals bij het opstaan, hoe jullie samen eten enzovoorts.
- Welke doe je zelf en wat doe je samen?
Als deze routines er goed inzitten, houden jullie echt meer tijd over om iets te doen waar je blij van wordt.

We liggen op zaterdagochtend in bed. Onze zoon Stijn (6 jaar) komt erbij liggen. We kletsen en maken grapjes. Als ik zeg "Zullen we opstaan?", zegt hij: "Nee, dat kan niet. Ik heb nog even liefdestijd nodig."

Wees duidelijk in wat je verwacht van je kind

Als jij naar je werk gaat, het gezin draaiende houdt of vrijwilligerswerk doet, is het vaak helder wat anderen van je verwachten en wat je van jezelf verwacht.

Toen ik met lesgeven begon, was het een bende in mijn klas. Ik wist vaak niet wat ik wilde leren aan de kinderen, hoe ik dit moest doen en hoe ik er ondertussen voor kon zorgen dat er geen stoelen door de klas vlogen. Dit veranderde toen ik voor mezelf duidelijk kreeg wat ik van de kinderen verwachtte, wat

ik ze wilde leren en hoe ik dat kon doen. Dit gaf zoveel rust. De kinderen probeerden me niet meer uit, en er vlogen geen stoelen meer door de klas. Het werd gezellig en eigenlijk was het middel dat ik daarbij gebruikte heel simpel: verwachtingen duidelijk maken.

Ik leerde dat kinderen niet in mijn hoofd kunnen kijken om te zien wat ik van hen verwacht. Dus ik legde bij elk nieuw leerdoel uit wat ik van ze verwachtte. Bijvoorbeeld: het doel van deze les is ou en au leren; de volgende stap is dat je zelf de letter mag oefenen met schrijven of kleien. En daarna mag je een spelletje met deze twee letters uitkiezen.

Bij het uitspreken en visueel maken van de verwachtingen naar de kinderen, begreep ik dat ze ook graag wilden weten waarom ik deze verwachtingen had. Ze stelden me dan bijvoorbeeld vragen:

- Waarom moet ik leren lezen?
- Waarom moet ik stilzitten?
- Waarom moet ik opruimen?

Door deze vragen open en eerlijk te beantwoorden of samen te zoeken naar de antwoorden, werd het rustiger in de klas en konden we echt gaan leren. De kinderen en ik kregen begrip voor elkaar en er was geen ruis meer op onze lijn. Ook thuis kun je helder zijn in je verwachtingen van je kind, je partner of jezelf. Het effect zal zijn dat het thuis stukken gezelliger wordt. In het speciaal onderwijs paste ik dit veel toe en lukte het. Bij jou gaat het zeker ook lukken. Begin met kleine stapjes en gebruik jip-en-(jo)janneketaal.

De batterij opladen, van jezelf en van je kind

We weten het allemaal: je moet je eigen batterij opladen, maar doen we het ook in de praktijk?

Vaak gaan ouders door voor hun kinderen en cijferen ze zichzelf weg. Dat vind ik een groot risico voor jou als ouder en ook voor je kind. Want hoe kun je goed voor een ander zorgen als je zelf niet uitgerust bent? Als je zelf onvoldoende opgeladen bent, merk je dat er thuis veel meer ruzie is. Dat vindt niemand leuk en toch doen we vaak te weinig om onze eigen batterij op te laden. We denken dat het veel tijd kost of voelen ons schuldig om iets voor onszelf te doen. Uiteindelijk levert het echter veel op: rust in je gezin, vrolijke kinderen en een blij partner. Redenen genoeg om die batterij wel op te laden.

Waardoor kun jij jouw batterij weer opladen? Zelf ga ik bijvoorbeeld elke avond in bad, want dat geeft mij veel rust. Andere makkelijk toe te passen dingen die mijn batterij opladen:

- Een wandeling maken.
- Een kop thee drinken.
- Naar muziek luisteren.
- Languit op de bank liggen en even niks doen.
- Tuinieren.
- Kleuren.
- Uitgebreid koken.

Het opladen van mijn eigen batterij heb ik moeten leren. Ik ben behoorlijk ziek geweest tijdens de zwangerschap en na de bevalling van onze zoon. Ik kon niets meer. Na een jarenlange

zoektocht en een revalidatie met een verkeerde diagnose weet ik nu dat de opname van vitamine B12 een probleem voor mij is. Mijn batterij was letterlijk leeg. Deze dient nu wekelijks, tot aan mijn dood, aangevuld te worden. Dat is niet erg, want ik kan zo weer voor mijn zoon zorgen. Dat heb ik een tijdlang aan mijn man moeten overlaten. Daarnaast kan ik weer werken en heb ik plezier.

Wees zuinig op je lijf en laad je batterij geregeld op. Als je dit niet doet, kunnen de gevolgen veel groter zijn dan je nu denkt. Het kost dan jaren om er weer bovenop te komen, terwijl het niet zoveel tijd kost om elke dag even iets voor jezelf te doen. Hier elke dag vijf minuten aan besteden, is al een mooi begin.

Je geeft je kind het goede voorbeeld als jij jouw batterij oplaadt, want het leert dat dan ook te doen en zal daar later zeker de vruchten van plukken. Oplaadtijd is tijd die je inplant in je structuur. Maak er heldere afspraken over met je gezin:

- Wanneer is het jouw tijd?
- Wat verwacht je dan van de ander?

Bij ons is het bijvoorbeeld verboden om mij te storen als ik in bad lig. Dat is echt even mijn tijd en iedereen weet dat. Jij kunt dit ook voor jezelf regelen. Na enige tijd merk je dat iedereen hier profijt van heeft: je batterij is weer vol en dan kun je veel meer van je kind hebben.

Blijf consequent in je handelen naar je kind toe

Als je wilt dat aandacht geven tijd oplevert, dien je wel consequent te zijn in wat je doet. Als je afspraken maakt met je kind en die vervolgens niet nakomt, kan het gedrag van je kind vervelend worden.

Als het jouw tijd is om op de bank thee te drinken, je de Time Timer hebt gezet en je kind om je heen blijft dansen, blijf jij theedrinken. Je blijft helder in wat jij aan het doen bent en wat je verwacht van je kind. Dit blijf je consequent doen, omdat je anders het niet-gewenste gedrag van je kind in stand houdt. Wanneer je het eerlijk met je kind hebt besproken, heldere verwachtingen hebt uitgesproken en hierover duidelijke afspraken hebt gemaakt, dan accepteert jouw kind dit. Misschien denk je nu stiekem: nee hoor, mijn kind kan echt niet even alleen spelen als ik thee wil drinken. Maar elk kind kan dit leren; ik heb dit kinderen die heftige problemen hebben geleerd. Ze konden spelen als ik theedronk met mijn assistent; we konden zelfs even de klas uit. Er hoeven dus geen excuses voor je te zijn. Oefen het maar eens elke dag. Dat hebben wij gedaan en de hele groep kon het uiteindelijk.

Als je het op deze manier oefent, hoef je niet meer als een soort dictator de bevelen naar je kind te schreeuwen. Straffen van je kind hoeft ook niet. Je hoeft je alleen te houden aan de afspraken die jullie samen hebben gemaakt. Wees daar helder in. Natuurlijk heeft het dan gevolgen als je kind blijft doorgaan terwijl jij theedrinkt. Ik zie dat niet als straf, maar als consequenties van zijn gedrag; ik vind dat een kind dat mag leren. Benoem daarbij duidelijk dat je het gedrag afkeurt en

niet jouw kind, zoals eerder besproken in het hoofdstuk over communicatie.

Kinderen zijn creatief in het omzeilen van het woord 'nee'. Dat is prima, want later zullen ze deze vaardigheid ook nodig hebben om zich in de maatschappij te handhaven. Kijk wel uit als elke keer een nee een ja kan worden of andersom. Je kunt meebewegen met je kind, maar moet je houden aan de afspraken die jullie samen hebben gemaakt. Dat geeft je kind een veilige basis en een mooi voorbeeld voor later. Als het nee toch een ja wordt, vertel dan duidelijk waarom dat op dit moment mogelijk is. Dit geeft kinderen inzicht in het beslissingsproces en maakt duidelijk wat er dan van ze verwacht wordt.

Voorbeeldzinnen die je kunnen helpen om consequent te blijven:

- Als je nu lekker gaat spelen, dan ga ik theedrinken. En als mijn thee op is, gaan we samen ...
- Ik zit op de bank tot de Time Timer 'op' is. Wat gaan we daarna samen doen?
- Het is zó tijd om te gaan koken. Help je mee of ga je iets alleen doen?
- Zo, het is tijd om mijn batterij op te laden. Weet je nog wat we daarover hebben afgesproken? Wat mag jij in die tijd doen? Wat kies jij om te doen?
- Ik voel me eigenlijk heel moe, terwijl we hebben afgesproken om samen wat te doen. Alleen merk ik dat ik daar even geen puf voor heb. Hoe zullen we dat oplossen?

Betrek je kind bij de taakverdeling in het huishouden

Om meer tijd over te houden voor jezelf en je gezin is een taakverdeling in het huishouden prettig. Ik heb gemerkt dat ouders vaak niet willen dat hun kinderen meehelpen, omdat die het anders of langzamer doen. Wees je er bewust van dat je kind dan ook niet meer mee wil helpen als je dat een keer wél graag wilt. Als je kind van jongs af aan geleerd heeft dat het niet mee mag helpen, waarom zou het dit dan wel doen als het 8 jaar is?

In een klas doet de juf niet alles alleen, maar ik deed dat in het begin wel. De spullen uitdelen, schoonmaken, opruimen: alles deed ik zelf. En wat werd ik daar moe van. Tot ik een handig schema, met vaste taken die elke week wisselden per kind, ontdekte bij mijn collega. Het voordeel was dat, als het kind het een stomme taak vond, het er met een week weer van af was. De kinderen vonden het geweldig om mee te mogen helpen en mijn klas werd er veel netter van. Daardoor kon ik me beter concentreren op het lesgeven; ik had tijd over.

Ook thuis kun je een taakverdeling maken. Op internet kun je lijstjes vinden met wat kinderen op welke leeftijd al zelf kunnen doen in het huishouden. Je kunt dan een taakverdeling maken van wekelijks terugkerende huishoudelijke taken. Onze zoon kan bijvoorbeeld goed stofzuigen en de wc's schoonmaken. Dat doet hij regelmatig als er bezoek komt, of gewoon als het nodig is. Hij is trots op zijn werk en het scheelt mij tijd.

Stijn, onze zoon van 6 jaar, helpt mee met het huis schoonmaken voor de themabijeenkomst 'Laat je kind beter luisteren' en zegt: "Ik maak de wc zo netjes schoon als een frisse duik."

Bij het naleven van de taakverdeling is het goed dat jouw kind voelt dat het fijn is om mee te helpen, omdat er daarna weer tijd is om andere dingen te doen. Zorg er ook voor dat je jouw kind de ruimte geeft om het op zijn eigen manier te doen. Zo heb ik een vaste manier van de was opvouwen, maar is de manier van mijn zoon echt anders. Het doel is echter dat het netjes wordt in huis. Door los te laten hoe dat moet, geef ik mijn zoon ruimte. Juist dat maakt dat het echt netjes wordt. Als ik als een soort baas ga vertellen hoe het moet, loopt het op een drama uit en is het na een uur nog niet netjes.

Hoe begin je nu met je kind een taak te geven en het zo meer te betrekken in het reilen en zeilen van het huishouden? Maak een overzicht van wat er gedaan moet worden in huis en vraag welke taak je kind leuk vindt. Daarna kan het ook nog een taak kiezen die het minder leuk vindt, maar nog wel wil uitvoeren.

En dan de truc: wat wil jouw kind graag samen met jou doen als de taak gedaan is? Wij lezen daarna vaak een boekje.

Tijd plan je in, zodat je die over hebt voor je kind

Ik hoor vaak om me heen dat ouders zeggen:

- Ik heb geen tijd.
- Ik heb het druk.
- Nee, daar heb ik geen tijd voor.

In mijn beginjaren voor de klas had ik ook dit gevoel. Alles glipte als los zand door mijn vingers. Ik was al blij als we aan het einde van de dag het werk deels af hadden en als het gezellig was geweest, maar overzicht had ik niet. Tot ik door-kreeg dat er leerlijnen bestaan, die je vertellen wat een kind wanneer dient te leren. Ik vond dat ideaal, want dat kon ik heel makkelijk inplannen en leverde veel op. Nooit had ik meer het gevoel dat ik het druk had, want ik had overzicht. Ik wist waar ik naartoe werkte en hoeveel tijd daarvoor nodig was. Dit gaf rust om lekker en goed te gaan lesgeven.

Nu gebruik ik plannen nog steeds als middel om het hier thuis gezellig te hebben met elkaar. Natuurlijk plan ik thuis geen leerlijnen in, maar bijvoorbeeld wel:

- wat ik zelf per week wil doen;
- wat ik als gezin wil doen;
- wat ik samen met onze zoon wil doen.

Dat geeft rust en zorgt ervoor dat ik echt aandacht heb voor mijn zoon. Ik hoef niet te denken wat ik nog allemaal moet doen. Het is gewoon duidelijk wanneer ik tijd heb voor hem, mezelf, mijn gezin, mijn werk en het huishouden.

Deze planning is geen keurslijf en natuurlijk hou ik me er niet elke dag aan. Ik beweeg mee met de behoefte van de dag, maar nooit laat ik de planning helemaal los. Als ik dat wel doe, merk ik dat er meer onrust is. Plannen doe je met elkaar. Meestal bekijken wij op vrijdag even wat er in het weekend allemaal op het programma staat; zo ook op zondag voor de hele komende week. Zelf stel ik dus doelen die ik bereikt wil hebben; je kunt het leerlijnen voor mezelf en mijn gezin noemen. Het stellen van doelen en het inplannen daarvan geeft mij focus en rust. Natuurlijk kun jij het op een manier doen die voor jou werkt. Hoe plan je bijvoorbeeld op je werk? Gebruik die manier maar eens voor je gezinsactiviteiten. Of kijk eens op het internet naar een planbord voor gezinnen, dat visueel maakt wat er gaat gebeuren in een week.

Als jij als ouder de regie pakt en prioriteiten stelt voor en met jouw gezin, dan wordt het gevoel van 'het druk hebben' minder. Ga maar eens voor een maand aan de verwachtingen van je gezin voldoen (niet aan die van de hele wereld). Dan zul je waarschijnlijk veel plezier en rust met elkaar beleven. Je kind zal daardoor minder negatief gedrag laten zien.

Kinderen van 4 tot 8 jaar zeggen dat ze het volgende het liefst doen met papa en mama:

- Spelen.
- Knutselen.
- Spelletjes spelen.
- Gewoon samen nepscheetjes laten.
- Samen tekenen.
- Stoeien.

Wat je aandacht geeft, groeit

Er bestaan allerlei experimenten die aantonen dat wat je aandacht geeft, groeit. Of dit wetenschappelijk bewezen is weet ik niet, maar ik heb in de praktijk gezien dat het voor mij klopt.

Hoe vaak op een dag geef jij jouw kind echte aandacht? En dan bedoel ik aandacht zonder telefoon, zonder dat je gedachten afdwalen en zonder dat je toch nog met wat anders bezig bent. Als ik deze vraag stel aan ouders in de bijeenkomsten die ik leid, dan kijken ze vaak weg en antwoorden ze dat ze dat bijna nooit doen.

Echte aandacht geven aan je kind is heel waardevol en kan het thuis een stuk gezelliger maken. Je kunt het een minuutje doen of langer, maar het levert jullie zoveel op. Zelf vind je het tijdens een afspraak met een vriendin ook fijn dat zij niet bezig is met haar werk of telefoon. Wees (er) echt, al is het maar even.

Wat vind jij thuis niet zo leuk?

"Dat papa en mama de hele tijd tv-kijken."

Koen, 7 jaar



7

Van brutaliteit naar positiviteit

Kinderen kunnen soms heel brutaal doen, maar waar komt dat gedrag eigenlijk vandaan? In de volgende paragrafen ga ik daarop in.

De spiegel van een kind

Kinderen leren door na te doen en spiegelen jouw gedrag als ouder. Dat vindt niet iedere ouder even leuk om te horen. Jij bent, net als de andere kinderen en de juffen of meesters van school, een voorbeeld voor je kinderen.

*“Als jij op de tafel mag zitten, mag ik dat ook.”
Stijn, 6 jaar*

Kinderen doen je na en dit doen ze niet bewust. Ze slaan de informatie (jouw boze bui, jouw glimlach, jouw zijn) onbewust op. Zo af en toe komt het er dan uit. Ze leren daarvan hoe je met elkaar omgaat en wat wel fijn is en wat niet.

Als ouder zijn we niet perfect. We geven de kinderen niet elke dag een fantastisch voorbeeld. Dat geeft helemaal niets, mits je het bespreekbaar maakt. Je mag boos worden op je kind, het

verkeerd doen of wat dan ook, maar zeg het daarna wel tegen je kind:

- Sorry, ik was net heel boos.
- Ik had niet zo hard tegen je moeten schreeuwen.
- Ik had beter even kunnen afkoelen en ademhalen.

Je kind neemt dit voorbeeldgedrag over. Als je jouw boze bui er gewoon laat zijn, zal je kind het normaal vinden om zelf ook zo boos te doen. Als je uitgelegd hebt dat je het zelf verkeerd hebt gedaan, leert jouw kind dat boze buien soms voorkomen en dat jij als ouder het graag anders had willen doen. Dat is fijn voor je kind, want missers mogen er dan zijn en daar kun je van leren.

Je kind beter laten luisteren is een hele uitdaging. Een middel dat daarbij goed werkt, is zelf het goede voorbeeld geven. Als jij echt luistert naar je kind, zul je merken dat jouw kind dat ook steeds beter gaat doen. Als je negatief gedrag van je kind wilt veranderen, werkt het ook om positief gedrag voor te doen. Je kunt dit ook doen in een toneelstukje. Kinderen vinden dit geweldig: doe het lekker overdreven verkeerd voor en vraag wat je anders moet doen. Doordat ze er plezier in hebben, leren ze er ook nog van.

Zo liep ik ooit stage op een school verbonden aan een crisis-internaat. In de klas was er veel aandacht voor hoe je met elkaar omgaat en wat daarbij wel fijn is en wat niet. Deze lessen waren voor de kinderen vaak erg moeilijk. Ze zaten niet voor niets in een internaat en hadden veel verkeerde voorbeelden ervaren. De juf van deze klas was erg creatief om de kinderen

te leren hoe je met elkaar kunt omgaan. Ze liet de kinderen bijvoorbeeld wekelijks naar Mister Bean kijken. In deze televisieserie zie je heel overdreven wenselijk en niet-wenselijk gedrag. Kinderen zagen daardoor wat wel en niet kan. Dat werd met elkaar besproken en gebruikt bij het oplossen van conflicten. Dus kom je er niet uit om je kind uit te leggen hoe het anders kan? Zoek dan een filmpje van Mister Bean over het onderwerp en kijk er samen naar. Laat je verrassen door het effect dat dit op je kind en jou heeft.

Voorkom het overlopen van de emmer bij ruzie

Een emmer die buiten staat, zal bij regen uiteindelijk van een enkele druppel overstromen.

Bij kinderen werkt dat vaak ook zo. Elke dag maken ze wel iets mee wat niet fijn is. Dit stoppen ze in een emmer. Elke keer komt er iets bij en dan ineens stroomt de emmer over. Als ouder is het de kunst om te zien wanneer de emmer bij je kind steeds voller wordt. Ik gebruik deze metafoor voor gedrag, vervelende gebeurtenissen of emoties op een dag.

Als je een conflict hebt met je kind en zijn emmer zit al heel vol, is de ruzie heftiger dan wanneer zijn emmer nog leeg zou zijn. Hoe zorg je er nu voor dat deze emmer leger blijft? Daar zijn verschillende manieren voor:

- Kijk naar je kind en wat er gebeurt.
- Hoe is de ademhaling van je kind? Is die snel en hoog, dan is de emmer redelijk vol. Is die rustig en beweegt de buik, dan is de emmer redelijk leeg.
- Overleg met je kind wat je kunt doen om de emmer leger

te maken. Sommige kinderen vinden het fijn om even op een kussen te slaan, anderen willen springen, tekenen, even alleen zijn of spelen. Het is allemaal prima, want je doet er niemand pijn mee.

- Je kunt een thermometer laten inkleuren en zo zien hoe je kind zich voelt. Googel maar eens op 'emotie' en 'thermometer'. Dan vind je genoeg voorbeelden.
- Laat je kind eerst zijn emmer legen, voor je gaat praten om het op te lossen. Eerder heeft dit echt geen zin, want een ruzie los je pas op als je beiden afgekoeld bent.

Een boze bui komt nooit alleen. Er zijn altijd signalen of triggers vooraf geweest. Wij als ouders dienen die te leren zien en herkennen:

- Frustratie, omdat iets niet lukt.
- Te vaak een nee hebben gekregen op een vraag.
- Het niet op je eigen manier mogen doen.
- Te weinig tijd hebben of krijgen voor iets.
- Trek hebben – onderschat dat niet.
- Zich niet gezien of gehoord voelen.
- Enzovoorts.

Zorg ervoor dat je herkent wanneer de emmer van je kind te vol is en wat je kunt doen om die te legen. Dat maakt dat de ruzies met je kind minder heftig worden, maar dat vraagt wel wat oefening.

Kinderen leren op school ook hoe ze met een boze bui kunnen omgaan. Vraag de school van je kind eens welke methode die gebruikt. Doe het thuis ook zo of vraag je kind hoe jullie dat samen gaan doen.

Natuurlijk gaat het weleens echt mis of verlies je als ouder je geduld en word je te boos. Merk je dat dit je gaat gebeuren, dan is het goed om zelf even een time-out te nemen om rustig te worden.

Als mijn zoon door blijft gaan en ik merk dat ik boos begin te worden, zeg ik zelf: "Stop, hou op. Je bereikt mijn grens." Maar vaak stopt hij dan nog niet. Dan zeg ik nogmaals "Stop" en "Ik ga even weg om rustig te worden, want anders word ik heel boos en dat wil ik niet." Ik ga dan meestal even naar boven, haal diep adem en voel vaak dat ik eigenlijk moe ben. Als ik weer rustig ademhaal, ga ik naar beneden en maak ik contact met mijn zoon. Ik benoem dat ik me boos en moe voelde en dat ik het lastig vind, en vraag hem dan:

- Hoe is het met jou?
- Wat zit je dwars?
- Hoe kunnen we het samen anders doen?

Heel vaak werkt dit, omdat ik zelf eerlijk ben over mijn gevoelens en fouten. Hierdoor geef ik mijn zoon ruimte dat ook te zijn. Zo komen we er samen uit. Dit leerde ik van de kinderen uit mijn klas. Ruzie wordt altijd veroorzaakt door meerdere factoren. Je kunt én mag niet alleen je kind daarvan de schuld geven. Neem jouw eigen aandeel serieus, dan zal jouw kind zijn aandeel eerlijk aan je vertellen.

Wat zeg je wel tegen je kind om brutaliteit te voorkomen?

Het is heel frustrerend als je kind precies datgene doet wat jij niet wilt. Want hoe zorg je ervoor dat je kind wel gaat doen wat je zegt? Jouw communicatie is hierbij van groot belang. Ont-houd dat je kind het woordje 'niet' niet hoort. Zeg je bijvoorbeeld "Niet rennen", dan zal je kind juist gaan rennen.

In de jaren dat ik voor de klas stond, leerde ik te benoemen wat ik wel wilde in concrete en duidelijke zinnen. De kinderen en ik gingen elkaar daardoor veel beter begrijpen. Dit was wel even oefenen, hoor. Want hoe zorg je ervoor dat kinderen, die met busjes naar school komen, zonder te slaan en tassen te laten vallen in de klas komen om les te krijgen? Het hielp mij per activiteit te beschrijven hoe ik het graag wilde hebben. Vervolgens schreef ik erbij wat ik dan tegen de kinderen wilde zeggen. Dat kost even tijd om uit te werken, maar alle jaren daarna genoot ik van het effect van de heldere communicatie en de rust die we daardoor kregen.

"Mama, je geeft me echt te veel taken. Je moet me één taak per keer geven, anders word ik gek."

Stijn, 6 jaar

Hoe kun je communiceren met je kind over wat jij graag wilt?
Een aantal voorbeelden:

Dit zeg je misschien nu tegen je kind	Wat wel werkt om te zeggen tegen je kind
Niet slingeren met de tassen.	De tas doe je op je rug.
Niet rennen over het plein.	We lopen rustig in een rij naar het groene hek.
Hou eens op met dat gegil.	We praten met een rustige stem.
Ga je nou eindelijk eens aankleden.	Aankleden opsplitsen in kleine stukjes: <ul style="list-style-type: none">• Trek je onderbroek aan.• Trek nu je broek aan.
Schiet op, we hebben haast.	Maak de tijd concreet, bijvoorbeeld: Als de grote wijzer op de twaalf staat, dan zitten we aangekleed in de auto.
Niet kliederen met eten.	Het eten stoppen we in de mond.

Geef positief gedrag aandacht

Al eerder schreef ik dat wat je aandacht geeft, zal groeien en dat ons beeld soms niet klopt met de werkelijkheid. Bijvoorbeeld gillen, ruziemaken of schreeuwen raakt ons en doet ons pijn. Daardoor voelt het vaak alsof dit langer duurt dan het in werkelijkheid is.

Weet je nog de manier om erachter te komen waar het gedrag vandaan komt? Kijk naar je kind en beantwoord de volgende vragen:

- Hoelang duurt het negatieve gedrag?
- Hoe vaak komt het negatieve gedrag voor als je het turft of klokt?
- Hoe vaak huilt je kind eigenlijk?
- Hoelang duurt het dan?

Je zult dan vast zien dat je kind zich minder vaak vervelend gedraagt dan jij denkt en dat er veel momenten zijn waarop het wél goed gaat.

Misschien kun je eens bijhouden op een dag of zelfs in een week:

- Hoe vaak gaat het wel goed?
- Hoe vaak is het gezellig?
- Hoelang is het al gezellig met elkaar?

Door deze oefening te doen, krijg je veel meer grip op situaties die nog niet echt lekker lopen. Je krijgt inzicht in wat er eigenlijk gebeurt en merkt dat het veranderen van de situatie makkelijker wordt. Ineens zie je waardoor je kind brutaal doet en kun je het veranderen. Dat is voor jullie allebei fijn.

Een goed begin om positief gedrag aandacht te geven, is dank je wel zeggen tegen je kind. Hoe vaak doe jij dat eigenlijk?

- Dank je wel dat je mij geholpen hebt.
- Dank je wel voor de gezellige dag.
- Dank je wel voor de fijne middag.
- Dank je wel dat we het samen zo fijn hebben.

- Dank je wel dat je zo netjes hebt opgeruimd.
- Dank je wel voor ...

Het is zo gemakkelijk om dat even tegen je kind te zeggen. Toch hoor ik dit ouders heel weinig doen. Maar hoe kunnen we dit van ze verwachten als wij dit als ouder niet eens doen? Als je het vaker tegen je kind zegt, geef je het positieve gedrag aandacht. Hierdoor zal je kind zich meer gezien en gehoord voelen. Dat is nodig om brutaal gedrag om te zetten naar positief gedrag. Probeer maar eens vijf keer per dag "Dank je wel voor ..." tegen je kind te zeggen. Wees daar wel oprecht in, want anders heeft het geen zin.

Zo vinden we als ouder dat ons kind dank je wel moet zeggen als het vertrekt bij een speelafpraak. Maar vaak levert dit veel gedoe op, want het kind heeft daar misschien helemaal geen zin in. Door zelf het goede voorbeeld te geven en het tegen het vriendje en de ouder te zeggen, gaat je kind dat nadoen.

Geef je kind een keuze

Kinderen willen, net als volwassenen, graag zelf bepalen hoe ze een opdracht uitvoeren. Als jouw leidinggevende of partner de hele tijd vertelt hoe je iets moet doen, word je waarschijnlijk gek en stop je ermee. Bij kinderen werkt dat ook zo. Een manier om dit op te lossen is een keuze geven en een beetje meebewegen. Er zijn altijd verschillende manieren om hetzelfde doel te bereiken, dus laat je kind gewoon kiezen welke weg het wil nemen. Dat helpt je kind om zijn eigenheid te ontwikkelen en te leren wat bij hem past. Ondertussen wordt er wel gedaan wat op dat moment belangrijk is.

Ik zie dit als ruimte geven, en niet als manipuleren, om toch samen bij het doel uit te komen. Als ik bijvoorbeeld in mijn zeilboot zit, kan ik niet tegen de wind in varen. Ik heb elke keer de keuze hoe ik toch aan de overkant kom: waar ga ik overstag en waar niet? Dat vind ik fijn, want het geeft me regie en overzicht. Waarom mag een kind dat niet? Natuurlijk bouw je dit met kleine stappen op. Later als je kind 18 jaar is geworden, heeft het geleerd om passende keuzes te maken. Dit is van grote waarde voor jouw kind.

Als je kind toch doodleuk nee blijft zeggen als je een keuze geeft, kun je vragen wat het wél wil. Het duurt even voordat je kind antwoord zal geven, want deze vraag had het waarschijnlijk niet verwacht. We zijn namelijk erg gewend om aan te geven wat niet mag. Volg je kind als het antwoord geeft, want het zal echt niet heel schokkend zijn wat het wil. Zo leert je kind dat er naar hem geluisterd wordt.

Meestal werkt het bij jonge kinderen goed om twee keuzes te geven. Dit is overzichtelijk voor ze en geeft ze toch het gevoel dat ze zelf mogen bepalen wat er gebeurt.

Brutaliteit en anders-zijn. Wat hebben die met elkaar te maken?

Negatief gedrag komt vaak voort uit het feit dat kinderen zich moeten aanpassen aan de norm die wij als volwassenen hebben bedacht. Deze norm is vaak niet haalbaar voor ze. Kinderen raken zichzelf daardoor kwijt. Dat mag en kan toch niet de bedoeling zijn van opvoeden en ons onderwijs.

Vaak hoor ik ouders tegen hun kinderen zeggen 'dat het zo niet hoort', maar kinderen kunnen hier niets mee. Kinderen reageren vaak heel instinctief en dat keur jij als ouder dan af met zo'n opmerking. Waarschijnlijk doe je dat niet bewust. Daarom wijs ik je er nu op. Het enige dat telt is wat bij jou als ouder en je kind past, niet meer en niet minder.

Anders-zijn mag en het kan vaak op een andere manier, zolang je daar maar niemand pijn mee doet. Elke oplossing is prima: eet je kind bijvoorbeeld wel goed als het aan tafel staat, laat het dan staan. Kun je zelf wel lekker lezen als je ligt, ga dan liggen. Toen ik dit in de klas doorkreeg, werd het stukken leuker. Bij mij zat bijvoorbeeld niet iedereen keurig aan tafel; sommigen lagen op de grond en anderen stonden. Het was echter rustig; alle kinderen waren blij en leerden wat ze wilden leren. Volgens mij is het doel om te zorgen dat jouw kind zich fijn voelt, dat het leert en weet wat het wel en nog niet kan. En dus niet om je kind op te voeden zoals het hoort.

Geef je kind ruimte om het op zijn eigen manier te doen. Het opvoeden zal dan makkelijker gaan. Je hebt dan minder strijd met elkaar. Probeer los te laten dat jij alles bepaalt voor je kind én geef het de ruimte om het zelf te doen, want je kind kan al veel zelf. Soms gaat het dan anders dan jij wilt, maar is dat erg? We zijn gewoon allemaal anders en doen dingen op een andere manier. Dat maakt het leven boeiend.

Als je opmerkt dat je kind erg brutaal doet, probeer dan eens te kijken naar wat je eigenlijk vraagt en waarom je kind dit doet. Vraag je dan af hoe jij het anders kunt doen. Zijn gedrag is een

signaal naar jou toe: mama of papa, doe het anders, want hier word ik gek van.


Zet koers naar hoe je het wel wilt binnen jouw gezin

Om het brutale gedrag van je kind te veranderen, zijn verschillende dingen relevant, zo hebben we gezien in dit hoofdstuk. Wat nog extra kan helpen om dit gedrag te voorkomen, is zelf koers te zetten naar wat voor jou en je gezin belangrijk is. Dit zal je houvast geven voor als het gaat stormen, want je gaat hoe dan ook als ouder obstakels tegenkomen. Als je dan terug kunt gaan naar wat voor jullie belangrijk is, zullen deze obstakels minder groot worden.

Probeer de volgende vragen maar eens voor jezelf te beantwoorden:

- Wat is belangrijk voor jou en je gezin? En waarom?
- Hoe ga je zorgen om dat te doen wat goed is voor jullie als gezin?
- Welke obstakels ga je misschien tegenkomen en hoe ga je die overwinnen?
- Hoe betrek je iedereen bij het zetten van de koers?

De antwoorden op deze vragen helpen je om scherp te krijgen waar je als gezin voor staat. Dit is voor kinderen erg fijn, want dat geeft ze houvast, ruimte en plezier. En dan zul je merken dat je kind veel rustiger is en minder ruziemaakt.



8

Papa's en mama's voeden anders op

In de vele gesprekken die ik heb mogen voeren met ouders kwam vaak naar voren dat ze moeite hadden goed samen te werken met hun partner in de opvoeding. Als moeder zien we andere dingen dan als vader. Is dat fout? Kan dat niet juist een meerwaarde zijn? Daar gaat dit hoofdstuk over.

Wat mogen papa en mama thuis anders doen?

"Papa en mama mogen minder boos doen, want dat ze de hele tijd ruziemaken, vind ik niet leuk."

Michel, 6 jaar

Op één lijn met je partner

De titel van dit hoofdstuk geeft eigenlijk al duidelijk aan dat vaders en moeders anders opvoeden. Eerlijk gezegd doet iedereen het opvoeden anders. Het geeft niets als jullie soms verschillende antwoorden geven en dat je dus anders reageert op je kind dan je partner zal doen. We zijn geen robots.

Wat maakt volgens jou papa en mama gelukkig?

“Met de waterspuit onder de voeten van mama spuiten. Dan kan ze niet meer stoppen met lachen.”

Tim, 6 jaar

Jullie dienen wel hetzelfde doel te hebben, dat voortkomt uit jullie gezamenlijke visie op opvoeden:

- Wat willen jullie samen de kinderen meegeven?
- Wat moeten ze kunnen als ze 18 jaar zijn?
- Hoe willen jullie met de kinderen omgaan?
- Welke vaardigheden willen jullie ze leren?
- Hoe willen jullie dat ze in de maatschappij staan?
- Wie kunnen jullie helpen bij het opvoeden van jullie kinderen?
- Enzovoorts.

Als jullie dit samen duidelijk hebben, dan zal op één lijn staan in de opvoeding makkelijker gaan. Misschien vind je het wat te ver vooruitkijken om te denken aan jullie kind als het 18 jaar is. Maak dan je blik wat kleiner. Stel jezelf bijvoorbeeld eens de volgende vragen als jullie kind nu 4 jaar is:

- Wat willen jullie graag aan je kind meegeven de komende maanden?
- Wat gaan jullie samen oefenen?
- Hoe gaan jullie dat doen?
- Wie gaat dat doen?
- Welke stappen zijn nodig om het te bereiken?
- Wat moeten jullie van elkaar weten om dit je kind te leren?

Ook leerkrachten, zeker als ze in duo's werken, maken concrete afspraken over wat wel en niet gedaan wordt in de klas. Ze gebruiken elkaars talenten. Dat kunnen jullie als ouders ook. Er is niets mis aan verschillend zijn: gebruik dat juist als kracht. Het is wel goed om samen met je partner dezelfde visie op opvoeden te hebben, omdat je dan afspraken kunt maken over hoe je reageert op bepaalde situaties. Als jullie niet dezelfde visie hebben, zal dit onrust blijven geven in de opvoeding van je kind. Ik heb dit bijvoorbeeld zelf mogen ervaren in een behandelgroep waar ik het onderwijs verzorgde. Mijn visie op de kinderen was totaal anders dan die van de hulpverleners. Dat werkte niet. De kinderen voelden dit ook en gingen ons uitspelen. Er was veel ruzie.

Werk samen naar hetzelfde doel en vaar daarbij jullie eigen koers

Ook al heb je duidelijk voor ogen wat je met elkaar wilt bereiken, de weg ernaartoe kan misschien nog wel verschillend zijn. Dat geeft niets, want er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Bovendien leert je kind dat je op verschillende manieren hetzelfde doel kunt bereiken.

Je kind voelt wanneer jij het vanuit je kracht wat leert. Je vaart dan je eigen koers. Daardoor komt je boodschap beter aan. Je partner doet het op zijn manier, dus even krachtig. Laat dat zo zijn.

Kinderen proberen uit en zoeken uit waar er ruimte is: papa zei nee, dan zal mama wel ja zeggen, of andersom. Ook volwassenen doen dit nog steeds: waar is er ruimte bij een

klant of wat moet je anders doen in je werk? De grenzen zijn nooit elke dag hetzelfde. Dat hoeft ook niet, als het doel maar wel duidelijk blijft. Je kind speelt je niet uit, maar pakt de ruimte die jij geeft. Wil je dat niet, geef dan zelf wat minder ruimte of zorg dat het doel weer duidelijk is voor jullie beiden.

"Het allerleukste aan papa vind ik dat hij veel samen met mij doet."

Tijn, 5 jaar

Kinderen leren verschillende dingen van hun beide ouders. Wat leert je kind eigenlijk van je partner en niet van jou? En andersom? Voor de lol kun je daar eens een overzicht van maken. Jullie zijn beiden nodig om je kind zich te laten ontwikkelen. Soms komt het echter voor dat ouders uit elkaar gaan en er geen vader of moeder meer in beeld is. Deze situaties kunnen heftig zijn, maar bedenk dan dat elk mens jouw kind wat kan leren. Is de vader van je kind uit beeld? Zoek dan een vriend die jouw kind dingen wil leren die jij simpelweg niet leuk vindt om te doen of niet kunt. Je kind heeft deze figuren nodig om een goed zelfbeeld te ontwikkelen. Gun je kind dit. Als er maar iemand is die deze taak op zich neemt, want opvoeden doe je samen. Zorg er dus voor dat er meerdere mensen zijn in het leven van je kind die het helpen met opgroeien.

Wat zou je tegen mama willen zeggen?

"Mama, ik vind je lief."

Kim, 5 jaar

Wees duidelijk naar je partner toe over wat je verwacht van hem/haar

Ook je partner kan niet in jouw hoofd zien wat je van hem of haar verwacht, dus wees ook naar hem of haar duidelijk in je wensen.

Ze zeggen weleens dat je mannen precies moet vertellen wat ze moeten doen, maar of dit echt waar is weet ik niet. Wel merk ik dat het hier thuis werkt. Mijn man is echt een lieverd, alleen moet ik wel even vertellen wat ik van hem verwacht. Anders is het bijvoorbeeld na een papadag echt een puinzooi als ik thuiskom. Daar kan ik erg slecht tegen, terwijl de mannen het juist super hebben gehad. Nu geef ik aan hoe laat ik thuis kom en dat ik het fijn vind als het dan netjes is. Ik geef duidelijk aan wat ik nodig heb. Daar kan mijn man dan naar handelen. We hebben daardoor minder ruzie, en als het al een keer misloopt, geeft het niet. Het gaat vaker wel dan niet goed. Probeer het maar eens uit.

Plan tijd in voor elkaar

Deze tip hoor ik veel. Ik moet eerlijk toegeven dat wij dit te weinig doen. Tijd inplannen voor elkaar zorgt ervoor dat je jezelf weer bemind voelt, en niet alleen de moeder bent, inclusief de kwijlvlekken van je kind op haar shirt. Wij nemen elke dag even de tijd om na te praten, maar uitjes lukken nog te weinig. Dit komt mede door mijn gebrek aan energie.

Je kind vindt het leuk als jullie gezellige dingen samen doen, want niets is fijner dan je ouders blij met elkaar te zien. Jouw kind leert hierdoor dat jullie elkaar belangrijk vinden en tijd

aan elkaar geven. Waarschijnlijk zal dit voorbeeld je kind later helpen in zijn eigen relaties.

Praat daarom met elkaar, en niet alleen over opvoeding en werk. Stel eens open vragen aan je partner over andere onderwerpen dan opvoeden.

Bijvoorbeeld:

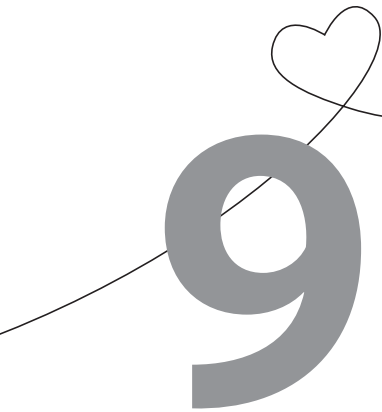
- Wat is het leukste dat wij samen ooit gedaan hebben?
- Wat wil je nog een keer samen doen?
- Hoe is het echt met je?
- Waar geniet je het meeste van op een dag?

Opvoeden doe je samen. Vul elkaar aan en zoek samen naar de lijn die jullie willen volgen.

Wat kunnen papa en mama doen om het thuis gezelliger te hebben met jou?

“Kaarsjes aansteken, romantiek. Dat ze even met z’n tweeën zijn en de kinderen weg zijn. Dan maken ze ook een beetje zichzelf gelukkig.”

Amaru, 6 jaar



9

De invloed van voeding op je kind

Voedingsdeskundige ben ik niet, alleen wil ik jullie wel graag mijn ervaringen meegeven over voeding en kinderen. Je kunt er je voordeel mee doen.

Wij kopen bijna nooit snoep

Ik ben verbaasd over de hoeveelheid snoep die kinderen uitdelen op school of die ze krijgen op een feestje. Onze zoon heeft een snoeppot. Daar gaat alle snoep in die hij krijgt. Wij kopen alleen wat snoep als we met vakantie gaan en tot mijn verbazing is de pot nooit leeg. Het lijkt niet meer van deze tijd te zijn om maar één snoepje te geven; het lijkt wel of het altijd meer en meer moet zijn. Kinderen leren zo dat snoep een soort voeding is, maar dat is het natuurlijk niet echt.

Wat maakt dat je soms niet luistert naar papa en mama?

"Dat ik te veel suiker eet. Als ik veel koekjes eet, dan word ik hyperactief en luister ik niet meer naar papa en mama."

Kelvin, 6 jaar

Ruziemomenten in de klas

In mijn klas was er echt weleens ruzie en het viel mij op dat dit vaak op dezelfde momenten was. Namelijk net voor en net na het eten. Ik heb sterk het vermoeden dat dit kwam door het voedsel dat kinderen aten of de trek die ze hadden. Heel vaak hoor ik ouders ook zeggen dat het rond vijf uur niet gezellig is thuis, en dat er dan veel ruzie is. Kan dat komen doordat kinderen dan gewoon trek hebben? En hoe zou het zijn om die momenten vóór te zijn en gewoon wat eerder te gaan eten met je kind?

Gelukkig zijn steeds meer ouders zich bewust van wat er in pakjes drinken zit. Geef je kind daarom gerust water, thee of melk mee. Niemand zal je kind daarmee pesten en je helpt je kind om zich beter te concentreren tijdens de les. Het krijgt dan immers minder suiker binnen.

Weet dat voeding de motor is voor je kind. Natuurlijk mag daar af en toe een snoepje in. Wat ik je echter mee wil geven: wees je bewust welke voeding voor jouw kind goed is.

Een moeder van een jongen uit mijn klas probeerde hem ooit brood te laten eten, maar hij vond dat maar niets. Hij kreeg er buikpijn van. Toch kreeg hij elke dag brood mee. Dat at hij half op, waardoor hij dus buikpijn kreeg. Totdat ik een keer tegen de moeder zei: "Het is niet verplicht om brood mee te geven." Dat wist ze niet. Ik vertelde haar dat ze van alles mocht meegeven, zolang het maar gezond was. De dag erna kwamen er stukken komkommer, tomaten, worst enzovoorts mee. De jongen at het met plezier op, had geen buikpijn meer en deed

na de lunch vrolijk mee met de les. Erg fijn, voor hem en mij als juf. Kijk dus naar je kind en geef wat het nodig heeft. Dit kan per maand verschillen, net als bij ons, als ouder. Beweeg daarin mee.

Samen koken met je kind

Mijn zoon snijdt al jaren de groenten als we samen koken. Vele ouders verbaast dat. Koken zie ik echter als een geweldige manier om je kind van alles te leren:

- Omgaan met gevaren.
- Plannen.
- Samenwerken.
- Organiseren.
- Afstemmen.
- Rekenen.
- Lezen.
- Stimuleren van de motorische ontwikkeling.
- Zich bewust worden van voeding.

En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Vaak nemen wij als ouder helaas niet de tijd om samen te koken, terwijl het een perfecte activiteit is om samen te doen. Eten koken moet je toch doen, en zo kun je meteen je kind even echte aandacht geven en ook nog samenwerken. Dit hoeft je natuurlijk niet elke dag te doen, maar een vaste dag in de week kan al een heel goed begin zijn. Bij kinderen die geen interesse hebben in koken kun je de afspraak maken om een vaste dag in de week te helpen.

Leer je kind maaltijden zelf samen te stellen en/of te kiezen

Veel gezinnen ervaren met een kind moeilijkheden bij het eten. Kinderen willen bijvoorbeeld niet eten wat jij ze geeft. Daardoor is er veel ruzie aan tafel en wordt samen eten een negatieve ervaring voor iedereen. De vraag is of je dat wilt.

- Wat wil je dat je kind weet over voeding als het straks zelfstandig gaat wonen?
- Hoe ga je je kind dat leren?

Kinderen houden van voorspelbaarheid en van zelf mogen kiezen. Hoe eenvoudig is het daarom om een soort weekmenu te maken en elke dag iemand anders uit het gezin te laten kiezen wat jullie eten. Maak bijvoorbeeld ook een vaste patatdag. Je kunt hierbij gebruikmaken van weekmenu's die je overal kunt vinden. Op deze manier leert je kind al van jongs af aan te kiezen wat je kunt eten, wat (minder) gezond is, en dat afwisseling in maaltijden lekker is. Kinderen vinden dit fijn en het geeft ze controle. Zo hoeven ze niet elke dag te eten wat papa en mama bedenken. Je kunt dit bijvoorbeeld elke zondag voor de hele week inplannen en er zo een ritme in krijgen. Dit geeft jou als ouder ook rust; je hoeft het eten alleen nog maar klaar te maken en niet meer elke dag te verzinnen wat jullie eten.

De strijd over eten win je niet

Van een jongen die 8 jaar oud was, leerde ik een les over 'eten en strijd'. Voor mijn sph-opleiding liep ik op dat moment stage op een cluster 4-school in Groningen. Ik begeleidde deze jongen die veel moeite had met eten. Mijn taak was te zorgen dat hij zijn eten opat, maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan. We kregen strijd om het eten. Hij begon erover te liegen, verstopte zijn eten, gooide het weg en maakte ruzie. Hij deed van alles, maar at niet. Mijn aanpak destijds werkte helemaal niet. Ik ging voorbij aan de vraag waarom deze jongen niet wilde eten. Een jaar later kwamen we er pas achter dat zijn verminderde eetlust een bijwerking was van zijn medicijnen. Nadat er gewisseld werd van medicijnen, at hij prompt weer.

Deze jongen leerde mij dat hij de macht had om te bepalen of hij wel of niet wilde eten. Elke strijd over eten verloor ik van hem. Daarna heb ik deze strijd nooit meer geleverd met een kind. Altijd ben ik gaan kijken naar de oorzaak waarom het kind niet wil eten.

Veel ouders kennen het probleem dat hun kind weigert te eten. In een dergelijke situatie vraag ik me dan onder andere af:

- Gaat het om de structuur van het eten?
- Gaat het om het tijdstip van het eten?
- Of gaat het om een ander signaal van het kind?

Kijk naar je kind als het weigert te eten. Vraag je af wat jouw kind je vertelt. Probeer je niet druk te maken of het wel of niet zijn bord leeg eet of wel of geen groente eet. Kinderen voelen vaak zelf goed aan wat en hoeveel ze nodig hebben. Als je over

deze grens gaat, leert je kind eigenlijk om niet naar zichzelf en zijn lijf te luisteren, en dat is niet de bedoeling.

We willen dat ons kind gezond en voldoende eet. Heeft je kind bijvoorbeeld om vier uur honger, geef dan alvast wat gezond eten. Hele gezinnen zijn ook groot geworden van brood met pindakaas. Je kunt erop vertrouwen dat jouw kind gewoon groot zal worden. Het is wel zaak medische redenen uit te sluiten als je kind weinig eet.

Misschien gaat dit tegen alle adviezen in, maar wat ik je mee wil geven is: geef minder snoep en meer verschillende gezonde dingen aan je kind, en luister naar zijn nee. Strijd over eten doet je kind namelijk meer kwaad dan goed.

Wat maakt dat je soms niet luistert naar je papa en mama?

"Ik ben dan boos en dan ga ik ook gewoon niet eten."

Jelle, 7 jaar

"Nee hoor, wij eten gezond als gezin"

Regelmatig kreeg ik dit te horen als ik op school gesprekken met ouders voerde over eten. Maar hoe was het dan mogelijk dat de inhoud van de lunchtrommels op school niet echt gezond was? Wit brood met veel pasta en vaak meer dan één koekje. Ook zaten er vaak pakjes drinken bij, want dat lijkt makkelijker dan een schoolbeker vullen met thee of water.

Het was niet aan mij om ouders te overtuigen wat gezonde en ongezonde voeding is, maar ik vond het wel moeilijk hiermee om te gaan. Veel kinderen in de klas hadden namelijk buikpijn of diarree. Vaak meende ik wel te begrijpen waar dat vandaan kwam. Wees je daarom alsjeblieft bewust van wat je jouw kind te eten geeft.

Er komen steeds meer onderzoeken die aantonen dat voeding en gedrag met elkaar verbonden zijn. Leer je kind met gezonde voeding om te gaan. Wat voor jou goede voeding is, kan anders zijn voor je kind. Negeer dat niet. Als je kind bijvoorbeeld veel diarree heeft, is het zinvol iets aan zijn voeding te veranderen.

Ik vertel je dit uit eigen ervaring, want ik heb bij de kinderen uit mijn klassen gezien wat voeding kan doen. Denk bijvoorbeeld niet: lekker makkelijk, elke dag hetzelfde eten en een pakje drinken meegeven. Daar zit zoveel suiker in; dat kan niet goed zijn voor een kind.

Omkopen met snoep kost op den duur alleen maar meer

Zeg jij het onderstaande weleens tegen je kind om iets voor elkaar te krijgen?

- Als je nu stopt met boos zijn, krijg je een snoepje van me.
- Doe dat nog even, dan krijg je daarna een snoepje.

Ik noem dit 'omkopen met snoep', wat helaas veel gebeurt. Naar mijn idee is dat manipuleren, want je gaat voorbij aan het gevoel van je kind. Je laat het iets doen wat het misschien helemaal niet wil en waarvoor het beloond wordt met een snoepje. Welke beloning ga je je kind geven als het 16 jaar is? Ook een

snoepje? Als je antwoord daarop ontkennend is, dan is het tijd om het nu al anders te gaan doen.

In eerdere hoofdstukken heb ik beschreven wat je kunt doen om iets voor elkaar te krijgen:

- Sta naast je kind.
- Neem je kind serieus.
- Wees duidelijk in wat je van je kind verwacht.



10

Je kind op school

Als je kind 4 jaar wordt, gaat het naar school. Dat is een hele verandering voor je kind én voor jou. Dit hoofdstuk helpt je om de wereld van de school en je kind beter te begrijpen.

Hoe kies je een goede school voor je kind?

Een goede school is van groot belang voor je kind. Het is allereerst een school die aansluit bij zijn behoeften. Maar bij het kiezen van een school komt meer kijken. Er zijn zoveel scholen en wat maakt een school nu goed? Een school die door de onderwijsinspectie als excellent beoordeeld wordt, hoeft nog geen goede school voor jouw kind te zijn.

Als ouders mij vragen hoe ze een goede school vinden voor hun kind, geef ik ze altijd deze tips:

- Ga tijdens de pauze eens bij het schoolplein kijken. Zie je de kinderen dan spelen op een manier zoals jij jouw kind graag ziet spelen?
- Lees de gidsen van de scholen in de buurt. Onderzoek welke je aanspreken en welke niet.
- Maak een afspraak om onder schooltijd kennis te maken met de scholen die je aanspreken.

- Stel veel open vragen om concreet te krijgen welke visie ze hebben, en bovenal welke normen en waarden overeenkomen met jouw opvoeding. Met dit laatste bedoel ik: is het klimaat van de school hetzelfde als bij jullie thuis?

Er zijn vele soorten van onderwijs. Je mag zelf kiezen en bepalen welke school bij jouw kind past. Soms maak je daarin een verkeerde keuze. Dan kun je altijd nog wisselen van school.

Bij een goede school voor jouw kind komt de visie van de school overeen met jouw eigen visie op opvoeden. Bepaal of jouw kind plezier heeft op school, tot leren komt, en of jij elke keer bij het halen en brengen een goed gevoel hebt bij de school. Is dit niet het geval, dan is het tijd voor actie. Duidelijk is dat de ene school voor het ene kind wel goed kan zijn en voor het andere juist niet. Dat hoeft niets te zeggen over de kwaliteit van het onderwijs op die scholen. Kies daarom voor de school die bij jullie als gezin past.

Globale opbouw van een schooljaar

Om je kind beter te kunnen begrijpen en begeleiden, is het goed om te weten wat je kind leert op school. Vraag ernaar als je dat niet weet. Dan kun je er thuis op inhaken. De tandwielen waar ik het in dit boek eerder over had lopen dan soepel in elkaar over. Dat is prettiger voor een kind dan in twee gescheiden werelden te leven, waar het aan verschillende verwachtingen moet voldoen. Eén wereld, gevormd door school en thuis, geeft je kind ruimte om te leren. Het is goed om niet langer te denken dat het twee gescheiden werelden zijn, want overal leren we van elkaar. Vul elkaar aan.

Om dit te kunnen is het wel nodig om te weten wat een kind per schooljaar leert. Elk schooljaar heeft zijn eigen leerlijn. Die geeft aan wat jouw kind gaat leren. Voor de kinderen die bovengemiddeld leren of juist wat minder snel gaan, zijn er ook leerlijnen.

Leerlijnen gebruikt de leerkracht als kapstokken voor de lessen:

- Wat kan het kind al wel en wat nog niet?
- Wat kan het kind nog beter?
- Wat heeft het kind nodig om het wel te kunnen leren?
- Enzovoorts.

In veel methodes die de scholen gebruiken bij het lesgeven, is dit voorwerk al gedaan. Dan wordt per dag precies beschreven wat de leerkracht met de kinderen gaat doen, en op welke wijze. Ook wat die eventueel extra kan aanbieden staat in deze methode. Vooral voor leerkrachten die net van de pabo afkomen, geeft dit veel overzicht en houvast.

Meestal plant een leerkracht per blok van acht weken wat hij gaat doen met de kinderen. De doelen zijn door de methode bepaald. En net zoals ik er bij jou als ouder op hamer dat je moet plannen, doen leerkrachten dat ook. Ze plannen hun activiteiten en evalueren die. Hierdoor kunnen ze goed zien wat nodig is. Bij het evalueren ontstaat vaak het volgende doel en zo is de cirkel rond: doelen bepalen, lesgeven, evalueren en weer nieuwe doelen voor de volgende les.

Het lijkt wel opvoeden:

- Kijken naar het kind.
- Aanleren van een nieuwe vaardigheid.
- Oefenen met het kind.
- Toepassen van de aangeleerde vaardigheid.
- Weer kijken, en dan draait het tandwiel weer hetzelfde proces; alleen zullen de vaardigheid en het doel dan anders zijn.

Nu kan ik wel alle leerlijnen per jaar in mijn boek beschrijven, maar dan sla ik de plank waarschijnlijk mis. Als je wilt weten wat jouw kind leert per periode, kun je daar heel gemakkelijk achter komen:

- Googel het leerjaar en het vak van je kind waar je meer over wilt weten. Bijvoorbeeld: leerlijn groep 3, rekenen.
- Kijk in de werkboekjes. Als je die een beetje doorbladert, zie je wat er geoefend wordt.
- Vraag aan school of je een kopie van de methode mag: de bladzijde met het overzicht van de doelen voor de komende periode.
- Er zijn scholen die minder of helemaal niet met methodes werken, maar elke school werkt met leerlijnen. Vraag dan dus aan de leerkracht welke leerlijn je kind volgt en hoe je het daarbij thuis kunt helpen. Vaak staat dit in groepsplannen.

Elke periode wordt getoetst wat je kind al heeft geleerd en wat nog minder gaat. Dit zijn vaak methodegebonden toetsen. Daarnaast wordt twee keer per jaar de Cito-toets of een andere toets afgenomen, om te kijken hoe je kind het

doet ten opzichte van de andere kinderen in Nederland. Het belangrijkste van deze toetsen is de analyse. Toetsen heeft geen zin als je die niet analyseert. Op je werk test je ook of een nieuw product werkt en worden die testen hopelijk geanalyseerd. Met toetsen op school gaat dit net zo, al moet ik eerlijk toegeven dat dit regelmatig onvoldoende gedaan wordt. Aan jou als ouder de eer om naar die analyse te vragen. Meestal wordt er vlak voor een vakantie getoetst. Na acht à tien weken, of zoals bij de Cito-toets twee keer per jaar.

Je kunt de leerkracht van je kind vragen om inzichtelijk te krijgen hoe het leerproces van je kind verloopt:

- In hoeverre zijn de leerdoelen bereikt?
- Hoe heeft je kind zich die eigen gemaakt? Dit zegt iets over de leerstijl van je kind.
- Wat gaat nog lastig? En vooral: hoe komt dit?
- Wat gaan ze de komende periode oefenen met je kind? Wat kunnen jullie als ouders daarin betekenen?

Deze vragen helpen jouw kind met leren. Je kunt die vragen stellen tijdens een tienminutengesprek of tijdens een andere afspraak met de leerkracht van je kind. Het zal voor de leerkracht misschien even wennen zijn dat je dit vraagt, maar je krijgt zo wel een duidelijk beeld van wat je kind op school leert. En zo kun jij het helpen om thuis te leren, op zó'n manier dat je kind school en thuis niet meer als twee losse werelden ervaart.

Als je kind anders leert

In elke klas heb je kinderen die het net even anders doen dan het gemiddelde kind van de klas. Ik doel hiermee bijvoorbeeld op:

- kinderen die sneller leren;
- kinderen die langzamer leren;
- kinderen die veel wiebelen of op een andere manier onrustig zijn;
- kinderen bij wie het leren veel moeite kost.

In een klas heb je meestal een groep waarmee het goed gaat. Als je geluk hebt als leerkracht, is dat ongeveer 80 procent van de kinderen. Met de andere 20 procent van de kinderen gaat het minder goed. Het is natuurlijk niet leuk als jouw kind in die 20 procentgroep zit; je wilt graag dat het goed gaat met je kind, thuis en op school. Maar de werkelijkheid is soms anders. Dat hoeft niet erg te zijn. We zijn allemaal anders; op scholen zijn er dus ook kinderen die het anders doen. Het is de kunst van ouders en school om kinderen die het anders doen te identificeren en op een juiste wijze te begeleiden.

Kinderen die het moeilijk hebben op school geven je een signaal om ze te helpen. Vaak kunnen ze dat nog niet goed onder woorden brengen, maar laten ze het zien met gedrag. Dit gedrag is misschien niet altijd prettig. Benader het als een hulpvraag. Wat wil je kind vertellen met zijn gedrag? Voorbeelden van signalen dat het niet lekker gaat op school kunnen zijn:

- Buikpijn.
- Niet naar school willen.
- Nagelbijten, in de mouwen bijten of sabbelen.
- Veel ruzie met andere kinderen.
- Ruzie met de juf.
- Zich eenzaam voelen.
- Het gevoel hebben het nooit goed te doen.
- Boos zijn.
- Steeds stiller worden.
- Gespannen buik.
- Echt contact met het kind lijkt moeilijk te zijn; een soort muurtje.
- Veel spierspanning: krampachtig een potlood vasthouden.
- Uitspraken van het kind als: "School is stom", "School is te makkelijk" of "School is saai."

Maar stel nou dat jouw kind anders leert en daardoor vastloopt op school: wat kun je dan doen? Neem te allen tijde je kind serieus. Je kind is een wijs mens en weet heel goed wat wel of niet goed voor hem is. Probeer scherp te krijgen wat er aan de hand is; daar heb je even tijd voor nodig.

Hoe krijg je inzichtelijk wat er bij jouw kind speelt?

- Kijk naar je kind:
wanneer gaat het goed met je kind en wanneer niet?
- Op welke dagen gaat het goed en op welke dagen niet?
- Wat wil het vertellen met zijn gedrag?
- Stel je kind vragen en wacht een tijdje op het antwoord.
- Zorg dat je naast je kind komt te staan, want je kind

heeft je keihard nodig om duidelijk te krijgen waar het behoefte aan heeft.

- Denk niet dat het wel weer overgaat en dat het maar een fase is, want je kind gaat zich dan aanpassen en raakt zichzelf kwijt. Kom in beweging en neem actie om ervoor te zorgen dat het weer beter gaat met je kind.
- Ga praten op school; wacht daar niet te lang mee. Maak een afspraak met de juf. Als jullie er samen niet uitkomen met de intern begeleider erbij. Als je er dan nog niet uitkomt, vraag dan een gesprek aan met de schoolleider erbij.
- Zorg dat je helder krijgt hoe je kind leert. Dan kan de school beter helpen.
- Hou zelf de regie. Jij bent als ouder verantwoordelijk voor je kind. Afwachten tot de school iets onderneemt is niet de bedoeling.

Vaak is het een complexe zoektocht: je loopt tegen muren aan, begrijpt de signalen van je kind nog niet, en hebt er nog geen zicht op welke verandering nodig is voor je kind. Maar houd vertrouwen in je kind en de school, want dat is de basis. Als je geen vertrouwen hebt in de school, kan je kind sowieso niet tot optimale ontwikkeling komen. Wat te doen als je jezelf echt afvraagt of de school wel de juiste voor je kind is? Later in dit hoofdstuk lees je daar meer over.

Als je kind niet naar school wil

Veel ouders worstelen er dagelijks mee om hun kind naar school te krijgen. Dit is natuurlijk pijnlijk, zowel voor jou als ouder als voor je kind. Zoals eerder beschreven, geeft je kind

hiermee het signaal af dat er iets mis is. Het is aan jou als ouder om dat uit te zoeken. Ga in elk geval niet de strijd maar het gesprek aan met je kind. Veel ouders doen dit wanneer hun kind niet naar school wil, maar dan is het kind niet in staat om een gesprek te voeren. Het moet eerst tot zichzelf komen en afkoelen, zoals ik al eerder schreef. Neem daarom een ander moment om het gesprek aan te gaan, het liefst wanneer je kind zich lekker voelt.

Bedenk dat kinderen niet lekker aan tafel gaan zitten om met jou een goed gesprek over school te voeren. Ze gaan praten als jij in hun belevingswereld zit. Speel daarom mee met je kind en ga dan pas wat vragen stellen:

- Wat wil je mij vertellen?
- Wat vind je zo stom op school?
- Wat moet er op school veranderen, zodat jij wel blij naar school gaat?
- Ik zie elke dag dat je erg boos naar school gaat. Hoe komt dat?
- Ik maak me zorgen. Je bent helemaal niet blij op school. Wat maakt dat je zo verdrietig bent op school?

Misschien wil je kind niet praten? Vraag dan of het de klas wil tekenen of kleien, en hoe het zich daar voelt. Of ga de situatie met auto's naspelen. In elk geval moet het kind voelen dat zijn ouder er is: het mag vertellen wat er dwarszit. Daarna kunnen jullie samen een oplossing zoeken.

Stel bijvoorbeeld dat je kind op het schoolplein wordt geslagen door een ander kind. Je eerste reactie is misschien: wat erg, ik ga dat oplossen. Laat dat er zijn. Het is heel natuurlijk dat je zo

reageert. Je benoemt je eigen gevoel, bijvoorbeeld: "Joh, daar schrik ik van. Hoe kan ik je helpen?"

Afhankelijk van hoe je kind reageert stel je een volgende vraag. Bijvoorbeeld: Wat wil je dat de jongen anders doet? Wie kunnen je helpen als je geslagen wordt? Wat kun jij anders doen? Wat ga je morgen doen, zodat je leuk kunt spelen met die jongen?

Deze vragen zijn soms best moeilijk te beantwoorden door je kind. Ook hier helpt het de gewenste situatie na te spelen. Je oefent dan in een toneelstukje wat je kind kan doen. Bij het kind dat geslagen wordt, kom je er bijvoorbeeld samen achter dat het kind onvoldoende zijn grenzen aangeeft. Het hardop uitspreken van je grens oefen je in een toneelstukje.

Wees duidelijk dat de oplossing er niet morgen al is: jullie gaan kleine stapjes nemen om het weer leuk te krijgen op school. Kies vervolgens de stap die jouw kind als eerste wil maken. Probeer er na het gesprek niet over te blijven doorpraten. Het is duidelijk welke stap gedaan moet worden. Op deze manier wordt het niet 'groter' voor je kind en blijft het overzichtelijk.

Voor de duidelijkheid: elke oplossing van je kind is goed, al lijken sommige oplossingen misschien moeilijk of zelfs onmogelijk uit te voeren; dat geeft niet. Het zijn de ingangen om jouw kind weer met plezier naar school te laten gaan. Kijk dus hoe je de antwoorden kunt ombuigen naar wat haalbaar is. Er kan altijd meer dan je in eerste instantie denkt. En je kind kan zo trots zijn op zichzelf, want het heeft het probleem zelf opgelost.

Betrek de school er zo snel mogelijk bij als je merkt dat je kind ongelukkig is op school. De leerkrachten maken echt tijd om met je te praten, zeker als je aangeeft dat het niet goed gaat met je kind. Geef duidelijk aan waarom je een afspraak wilt. Bijvoorbeeld: "Ik wil een afspraak omdat mijn kind elke ochtend boos naar school gaat. Ik maak me hier grote zorgen over en wil met jullie in gesprek over hem." Je kunt dan ongetwijfeld snel aan tafel zitten met de leerkracht en eventueel zelfs de intern begeleider. Ik adviseer je dit gesprek met de leerkracht in te plannen. Ga het niet aan bij het halen en brengen van je kind. De leerkracht heeft dan niet de nodige aandacht voor je.

Op drukke dagen schoolziek

Ook in de jaren dat ik voor de klas stond, waren er elk schooljaar leuke uitjes of feestjes op school: het schoolreisje, de sportdag, carnaval enzovoorts. Heel veel kinderen vinden dit erg leuk, maar een paar kinderen werden helemaal niet blij van deze feestjes. Ze lieten dit met hun gedrag zien, bijvoorbeeld:

- Boos zijn.
- Veel ruziemaken.
- Slecht luisteren.
- Niets willen.
- Klieren.

Vervelend vond ik dat. Natuurlijk voor henzelf, maar ook voor de groep, want daardoor werd zo'n feestje echt minder leuk. Weken van tevoren besprak ik dan al met de ouders van deze kinderen hoe we deze dag leuk konden maken. Wat had hun kind daarvoor nodig? Soms was de oplossing dat de ouder zelf mee kwam draaien. Soms was het beter dat het kind een dagje

thuisbleef. Dit pakte goed uit voor het kind, voor de groep, voor de ouders en voor mij als juf.

Je kunt hier van alles van vinden: kinderen moeten het toch aankunnen, het mag niet volgens de leerplicht enzovoorts. Naar mijn inzien gaat het echter om het welbevinden van een kind. Kijk daarom elke keer weer opnieuw wat haalbaar is voor je kind, durf *out of the box* te denken. Het is voor een kind veel erger om ergens aan mee te moeten doen terwijl het er nog niet aan toe is, dan stiekem een dag thuis te blijven en zich gezien en gehoord te voelen. En wie weet kan het kind volgend jaar wel meedoen, omdat het dan weer veel nieuwe dingen heeft bijgeleerd.

In conflict met de school van je kind

Het kan voorkomen dat je in conflict komt met school. Dit is niet leuk, maar het gebeurt natuurlijk weleens. Je ziet de dingen als ouder misschien anders, en de school of de leerkracht en jij begrijpen elkaar niet.

Laat het duidelijk zijn dat jij de belangen van je kind behartigt en dat de school dit ook doet. De manier waarop jullie dat doen kan verschillen. Jullie hebben echter hetzelfde doel: een blij en lerend kind. Als dit in de praktijk niet werkt, is het belangrijk in gesprek te gaan. Eerst met de juf, en als je er niet uitkomt met de intern begeleider erbij. Als jullie er dan nog niet uitkomen, vraag dan de schoolleider erbij.

Ik adviseer je deze stappen te nemen, want conflicten los je op door samen te werken. Je hoeft het niet met elkaar eens te

zijn, zolang je elkaar maar kunt helpen in de zoektocht naar wat je kind nodig heeft. Zo krijg je inzicht in het conflict met de school. Heel vaak blijkt dat de taal van de ouder niet dezelfde is als die van de school. Hierdoor ontstaat miscommunicatie.

Als ouder voorkom je miscommunicatie met school onder andere door:

- je in te lezen; hoe is het zorgbeleid op school, wat doen ze als er gepest wordt in de klas, wat is hun hoogbegaafdheidsprotocol;
- uit te vinden welke handelingsplannen er zijn van je kind en die te lezen;
- de leerlijnen te lezen en te zorgen dat je de taal van de school snapt;
- te weten welke vragen je kunt stellen aan school om duidelijk te krijgen wat er speelt.

Je kunt niet van de school verwachten dat die alles kan oplossen en zich volledig aan jou en je kind kan aanpassen. Jij bent verantwoordelijk voor je kind en vecht daar op respectvolle wijze voor. Bereid je dus als ouder voor op wat de school te bieden heeft. Je kind zal je dankbaar zijn voor je inzet voor een fijne schoolplek.

Als je in gesprek bent met school, probeer dan ook vervolgsafspraken te maken. Zo krijgen jullie duidelijk welke stappen er nog gedaan moeten worden om het samen voor je kind beter te krijgen. In het volgende gesprek kun je dan de afspraken evalueren en zo nodig nieuwe afspraken maken. Het verslag van deze gesprekken wordt genoteerd in een leerlingvolg-

systeem. Je kunt vragen naar deze verslaglegging, zodat je terug kunt lezen wat er afgesproken is.

Het is net als op je werk: ook daar maak je afspraken met elkaar, ga je samen aan de slag, en evalueer je het na een paar weken.

Samenwerken met de school van je kind

Werk samen met de school van je kind – de twee werelden zijn één. Kinderen vinden dat fijn en zijn altijd trots als papa of mama komt helpen, al is het maar vijf minuten. Leerkrachten hebben jou als ouder ook gewoon nodig om naast het standaardprogramma leuke dingen te kunnen doen.

Wil jij als ouder dat je kind bijvoorbeeld:

- de wereld leert kennen;
- leert in een echte wereld;
- leert van de natuur.

Zeg dan eens ja als er weer een oproep komt om mee te gaan naar een activiteit buiten het standaardprogramma om. Samenwerken met de school is des te belangrijker als het daar met jouw kind niet lekker gaat.

Toen ik zelf voor de klas stond als juf, leerde ik dat de samenwerking tussen ouders en leerkrachten heel waardevol is. Zoals ik eerder heb vermeld, stond ik voor een klas met behoorlijk pittige kinderen. In het begin luisterden ze totaal niet naar me. Ik ontdekte dat dit veranderde als ik goed contact had met hun ouders. Ik probeerde daarom altijd even gezellig met de ouders

te praten als ze hun kind kwamen brengen, of even met ze te bellen wanneer hun kinderen met de bus kwamen. Of ik vroeg in een heen-en-weerschriftje hoe het met hen ging. Dit goede contact dat ik opbouwde was van groot belang om het in de klas fijn te hebben met elkaar. Iedereen voelde zich namelijk welkom, gezien en gehoord. Kinderen zagen dit voorbeeld. Dit hielp ze om naar mij te luisteren en om het ook fijn te hebben met elkaar.

Ooit kreeg ik op deze aanpak kritiek van mijn leidinggevende: zij vond mij te amicaal met de ouders. Hier schrok ik echt van, want haar beeld klopte niet met het mijne. Door mijn contact met de ouders ging het juist beter met de kinderen. Ouders durfden sneller hulp te vragen als het bijvoorbeeld even niet ging thuis. Ik heb dit advies dan ook genegeerd en bouw nog steeds aan de relatie met ouders. Ouders zijn immers de ingangen naar de kinderen toe.

Geroddel op het schoolplein

Geroddel op het schoolplein heeft vast een functie, want anders zou het niet gebeuren. Alleen ontgaat mij deze functie helemaal. Het is niet fijn om van anderen te horen dat je als leerkracht iets verkeerd hebt gedaan of dat de nieuwe plannen voor de school niet goed zijn. En volgens mij vind jij het als ouder ook niet fijn als je via een andere ouder hoort wat er met jouw kind die dag op school is gebeurd.

Stop er daarom zelf mee en praat niet mee met anderen als het geroddel is. Dat vind je misschien moeilijk, maar besef dat je als ouder voorbeeldgedrag hebt voor de kinderen van de

school. Hopelijk is het niet je bedoeling om je kind op te voeden als een roddelkoning?

Als je merkt dat je ergens niet blij mee bent, je zorgen maakt of hulp nodig hebt, kun je natuurlijk advies vragen aan een andere ouder. Ook is het heel gemakkelijk om even je vraag te mailen naar de juf of de schoolleider. Je zult merken dat je antwoord krijgt. Leerkrachten vinden rechtstreekse communicatie veel fijner.

Als afsluiting nog even de stappen van de Geluk-met-je-kindmanier op een rij

Zo aan het einde van het boek is het misschien fijn om nog even de stappen of vaardigheden van de Geluk-met-je-kindmanier op een rij te lezen.

- Geef je kind structuur.
- Plan met elkaar de week, de dag of een activiteit.
- Heb vertrouwen in je kind en straal dat ook uit.
- Communiceer duidelijk met je kind.
- Geef je kind ruimte binnen de grenzen.
- Werk samen met je kind.
- Ga naast je kind staan.
- Beweeg mee met je kind om vaardigheden te leren of doelen te bereiken.
- Wees je bewust van wat goed gaat en bouw dat uit.

Voor het fijn omgaan met kinderen is het nodig om te blijven oefenen. Sommige situaties zullen makkelijker gaan na het lezen van dit boek en andere situaties zullen nog aandacht

nodig hebben. Elke keer kun je weer opnieuw bekijken welke vaardigheid van de Geluk-met-je-kindmanier jou en je kind kan helpen. Soms zijn het punt één en vijf, soms zal het punt drie of zes zijn. Dat is allemaal mogelijk.

Ga naast je kind staan, kijk wat er nodig is, maak plezier en besef dat jullie beiden aan het leren zijn. Gebruik dat wat nodig is. En gooi overboord wat niet werkt voor jouw gezin.



Woord van dank

Ik wil jou ervoor bedanken dat je dit boek hebt uitgelezen en hoop dat je naar je eigen inbreng durft te kijken binnen je gezin. Je kind mag in elk geval trots op je zijn, want ouders die durven te vragen en willen leren, zijn voor kinderen mooie voorbeelden.

Met vele hobbels, doorzettingsvermogen, het oude zeer dat loskwam, vallen en weer opstaan heb ik dit boek vanuit mijn hart voor jou als ouder geschreven. Ik ben enorm dankbaar voor de steun die ik mocht ontvangen van mijn lieve man Thur en onze lieve zoon Stijn. Zonder hun vertrouwen was ik niet eens begonnen met schrijven. Daarom: lieverds, bedankt!

Dank aan mijn lieve vriendin Celine, die de conceptversie heeft mogen lezen en mij appte vanuit Amerika. Ik vond dit echt inspirerend.

Rinske en Yolanda, ouders van kinderen op de Kring te Woerden die mijn boek van feedback hebben voorzien: ongelooflijk bedankt.

Bedankt Peter, Wilma en alle instructeurs van de zeilschool Aalsmeer dat ik bij jullie mijn passie en droom mag omzetten naar werkelijkheid, want er is niks mooiers dan ouders mogen helpen vanuit de zeilboot.

Bedankt Tilly en Mirelle (schoolleiders van Hof ter Weide) en hun team, Michiel, (schoolleider van de Pijlstaart) en zijn team, en Miranda (schoolleider i.o. van de St. Jan de Doper) en haar team, allen te Utrecht, dat ik bij jullie op school kinderen mocht interviewen. Het voelt voor mij als een enorme rijkdom dat ik met jullie samen mocht werken en dat de kinderen zoveel waardevolle input voor dit boek hebben gegeven.

Dank je, Ellen Tomberg, schooladviseur, voor alle momenten dat ik me onzeker voelde en jij mij simpel vroeg wat ik wilde. Dat gaf zo'n kracht om weer verder te gaan.

Lieve papa en mama, bedankt voor jullie steun. Vooral, toen ik er als kind een potje van maakte met schrijven, want jullie hebben altijd gezorgd dat ik de juiste hulp kreeg. Nu geloven sommigen het niet dat ik dyslexie heb, omdat ik zo goed heb leren schrijven. Bedankt voor die enorme steun en het vertrouwen dat jullie in mij hadden dat ik het wel kon.

En heb je nog even? Want er zijn heel veel mensen die ik wil bedanken. Ouders van oud-leerlingen die mij volgen en input hebben gegeven voor mijn boek, de ouders die ik heb mogen begeleiden en die zeiden: "Ga een boek schrijven, jij hebt echt wat te vertellen."

Ook de kinderen uit mijn klassen wil ik bedanken, omdat zij mij geleerd hebben wat het leven makkelijker maakt. En tot slot mijn coach Oscar Bulthuis, die meteen geloofde in mijn droom: bedankt voor je enorme vertrouwen en steun.

Over de auteur

Joanneke Kleinhans heeft als missie: ouders bewust maken dat ze kinderen serieus dienen te nemen. Daardoor worden zowel de kinderen als de ouders gelukkiger.

Zij is een gepassioneerde coach, die jou als ouder echt helpt bij het begeleiden en begrijpen van je kind. Want als je jouw kind beter begrijpt, zul je merken dat het negatieve gedrag van je kind minder wordt.

Joanneke heeft meer dan vijftien jaar gewerkt in het basis-onderwijs, met name in de onderbouw van scholen waar kinderen naartoe gaan als ze geheel in hun ontwikkeling vastlopen (cluster 4-onderwijs, observatieklassen).

Ze heeft honderden kinderen in haar klas gehad van wie velen moeite hadden met luisteren en/of leren, omdat ze net even anders waren. Velen hadden een etiket, zoals autisme, asperger, PDD-NOS, dyslexie of ADHD. Het etiket zei haar nooit zoveel. Joanneke keek naar het kind: wat wil dit kind leren en wat heeft het nodig om dat te kunnen? Deze benadering zorgde ervoor dat het kind en zij samen verder kwamen.

Om dit aan ouders te leren, is Joanneke begonnen met haar bedrijf Gelukkige Kinderen, thuis en op school. Daardoor helpt ze ouders om kinderen beter te begrijpen. Zij doet dit op een

unieke wijze door ouders mee te nemen in de zeilboot, waar ze ouders coacht en vaardigheden aanleert die opvoeden makkelijker maken. Stap ook een keer aan boord om te ervaren wat zeilen met opvoeden te maken heeft.

Het belangrijkste dat Jozanneke ouders wil meegeven is: ga naast je kind staan, kijk wat er nodig is, maak plezier en besef dat jullie beiden aan het leren zijn.

Meer informatie kun je lezen op www.gelukkigeKinderen.nl.

Of volg Gelukkige Kinderen op Facebook:

<https://www.facebook.com/GelukkigeKinderenGelukkigeOuders>