

Inhoud

Voorwoord: <i>Waarom is het tijd voor relaxed en succesvol opvoeden?</i>	9
Inleiding: <i>de basis van succesvol opvoeden</i>	15
STAP 1: Creatie	
<i>De vraag die je leven verandert</i>	29
STAP 2: Commitment	
<i>Je stok achter de deur</i>	53
STAP 3: Ontdekken	
<i>Durf jij in de spiegel te kijken?</i>	67
STAP 4: Opvoedplan	
<i>Opvoeden, dat doe je toch gewoon?</i>	93
STAP 5: Acceptatie	
<i>Accepteren is wat anders dan goedkeuren</i>	101
STAP 6: Communicatie	
<i>De sleutel tot de ander</i>	125
STAP 7: Co-creatie	
<i>Hoe goed je ook bent: je kunt het niet alleen...</i>	163
STAP 8: Happy	
<i>De kracht van een lach</i>	187
STAP 9: Herstructurering	
<i>Jouw echte kans voor groei</i>	199
<i>Mooie methode, maar wat nu?</i>	209
Dankwoord	221
Over de auteurs	223
Bronnen	225



De betekenis
van ons leven
ligt in het
verschil dat we
maken in de
levens van
anderen.

NELSON MANDELA

Voorwoord

Waarom is het tijd voor relaxed en succesvol opvoeden?

Als er een manier is waarop we betekenis kunnen geven aan ons leven, dan is het wel bij het opvoeden van onze kinderen. Dag in dag uit zijn we daar als ouders druk mee bezig. We houden zielsveel van onze kinderen en willen alleen het allerbeste voor hen. Dat lijken we ze ook te geven, want volgens Unicef hebben we in Nederland al jaren de gelukkigste kinderen ter wereld. Toch komen we steeds meer verontrustende onderzoekscijfers over jongeren tegen. Zo overweegt 75% naar een psycholoog te gaan, kampt 43% met psychische klachten, ervaart maar liefst 76% te veel stress en is het gebruik van antidepressiva onder jongeren in acht jaar tijd met 40% gestegen. Alom wordt geconcludeerd dat het percentage jongeren dat kampt met stressgerelateerde klachten nog nooit zo hoog was.

Veel onderzoekers en psychologen wijzen op gebrekkige opvoedvaardigheden van ouders en de impact van social media. Termen als applausgeneratie, curling ouders en millennial-sneeuwvlokjes vliegen je om de oren. Jongeren worden door hun ouders tegenwoordig veel te veel uit de wind gehouden, waardoor ze minder veerkracht hebben. En tegelijkertijd ervaren ze een grote prestatiedruk. Op school, Facebook, Instagram – overall moeten jongeren voldoen aan het perfecte plaatje.

In een tijd waarin de wereld zich als een razende ontwikkelt, is het belangrijker dan ooit dat er in gezinnen aandacht is voor persoonlijke ontwikkeling en eigenschappen zoals zelfvertrouwen, zelfkennis, intrinsieke motivatie en in oplossingen denken. Daarom is de basis van dit boek daarop gericht.

Het beste voor je kind willen is niet genoeg. Dat betekent namelijk nog niet dat je de middelen hebt om het beste te doen. In dit boek geven we je die middelen. De door ons ontwikkelde methode zorgt er niet alleen voor dat je duurzamer opvoedt en daarmee je kind de eigenschappen meegeeft die hij

zo hard nodig heeft om zich in deze nieuwe maatschappij staande te houden, maar ook dat je zelf:

- meer rust in huis ervaart;
- beter contact hebt met je kind(eren);
- meer plezier hebt in het gezin;
- als ouder meer ontspannen bent;
- en als bonus: dat je relatie met je partner, je familie én vrienden verbetert.

Dat gunnen we niet alleen elk kind, maar ook elke ouder. En omdat de cijfers er niet om liegen, hebben wij onszelf als missie gesteld om voor 2025 een half miljoen ouders te inspireren om meer uit zichzelf en hun gezin te halen, en daarmee kinderen weerbaarder en veerkrachtiger te maken voor het fantastische leven dat voor hen ligt. Nu jij dit boek leest, zijn we alweer één stapje dichterbij dit doel. Dankjewel daarvoor!

Voor wie is dit boek NIET?

Dit boek is NIET voor ouders die:

- genoeg nemen met een oké gezinsleven (wel voor ouders die een fantastisch gezinsleven willen);
- denken dat opvoeden vanzelf gaat;
- niet naar zichzelf durven kijken;
- denken dat je als ouder nooit eens boos mag zijn op je kind;
- niet bereid zijn te veranderen;
- ervan overtuigd zijn dat hun kind nooit verslaafd raakt, depressief wordt of een burn-out krijgt;
- alleen *quick fixes* willen (met andere woorden trucjes die op de korte termijn werken, maar niet op de lange termijn).

Ben je er klaar voor?

Herken je je niet in bovenstaande punten? Mooi! Wij kijken er namelijk naar uit om samen met jou op ontdekkingsreis te gaan. Want zo kun je dit boek wel zien. Als je dit boek goed gebruikt, heeft het de potentie om niet alleen je gezinsleven maar je leven als geheel te veranderen. Dat klinkt veelbelovend,

nietwaar? We zullen vast een tipje van de sluier oplichten, zodat je weet wat je te wachten staat.

Wij ontwikkelden de COACH-methode. COACH, niet alleen als verwijzing naar de rol die je richting je kinderen het beste op kunt pakken (waar we verderop in dit boek nog op terugkomen), maar tevens richting jezelf. Een coach helpt je het beste uit jezelf te halen en als jij het beste uit jezelf haalt, ben je het beste voorbeeld voor je kind. Bovendien staat elke letter van COACH voor een fase van onze ontdekkingsreis:

- De **C** staat voor *creatie* (niet van je kind, die is er immers al!).
- De **O** staat voor *ontdekken*.
- De **A** staat voor *acceptatie*.
- De **C** staat voor *communicatie* (waar de oorzaak van de meeste misverstanden en ruzies zit).
- De **H** staat voor *happy*.

Praktische zaken voordat we echt beginnen

We willen je adviseren dit boek niet in één ruk uit te lezen, maar ruim de tijd te nemen voor het lezen en de oefeningen. Hoewel er voldoende te lezen valt, kunnen we het beter een doe-boek noemen. Het boek lezen zonder het te gebruiken, is als een Ferrari kopen en daar alleen binnen de bebouwde kom mee rijden. Een abonnement op de sportschool nemen, maar nooit gaan. Een Apple kopen, vervolgens Windows installeren en alleen Word gebruiken. Dringt het tot je door? Een fantastisch gezin is voor iedereen weggelegd, als je maar bereid bent je te verdiepen in de tools die daarvoor nodig zijn – en die vervolgens gaat gebruiken.

Onze benadering van opvoeden is nogal anders dan je wellicht gewend bent. Dit boek gaat namelijk niet alleen over jouw kind en hoe je met hem/haar communiceert, maar met name ook over JOU! Dat is het schitterende aan onze methode: je hoeft je niet in allerlei pedagogische lectuur te verdiepen, maar je gaat aan de slag met jezelf. Voor de één is dat makkelijker dan voor de ander, maar voor iedereen loont het!

Als je, om welke reden dan ook, maar één hoofdstuk van dit boek kunt lezen, verdiep je dan in de vogelsoorten (vanaf bladzijde 129). ‘Vogelsoorten’ klinkt natuurlijk gek, maar we verzekeren je dat als je de informatie uit dat deel van het boek toepast, de sfeer in huis à la minute verbetert.

Omdat we niet weten of je een dochter of zoon hebt, gebruiken we gemakshalve hij/zij en hem/haar door elkaar wanneer we het over je kind hebben. Bovendien spreken we over ‘ouders’, waarmee we uiteraard ook op stief- en pleegouders doelen. We spreken geregeld over ‘je partner’, maar ook als je alleenstaand/gescheiden bent, is dit boek uiteraard waardevol. In essentie is dit boek bedoeld voor (alleenstaande) ouders, maar de methode en de gedachtegang zijn bruikbaar voor alle mensen die in hun dagelijks leven in aanraking komen met kinderen.

Tot slot, in dit boek staan diverse voorbeelden en handvatten, die bruikbaar zijn vanaf het moment dat je goed met je kind kunt communiceren. Maar laat je daar, als je jongere kinderen hebt, niet door ontmoedigen. Met de basis van dit boek kun je zelfs al beginnen voordat je kind geboren is. Hoe beter de basis, hoe makkelijker het gaat. Het is immers eenvoudiger om goed te starten dan halverwege te corrigeren.

Wij vinden opvoeden het meest boeiende ongoing proces dat er is. Na het lezen van dit boek heb jij ook (weer) de volle energie om het op die manier te ervaren.

Heel veel succes en plezier!

Donald en Caroline



Als je de juiste
afslag neemt,
staan alle
stoplichten op
groen.

Inleiding

De basis van succesvol opvoeden

Wat doet een goede leidinggevende op het werk? Waarom zijn hr-managers (oftewel de personeelsmanagers van grote bedrijven) continu bezig om de beste trainingsprogramma's samen te stellen? Is het je weleens opgevallen dat alle succesvolle zakenlieden en artiesten omringd worden door managers, secretaresses en – jawel – coaches? Waarom? Allemaal om te zorgen dat de medewerker/artiest/grote baas het beste uit zichzelf kan halen, om sterke punten verder te ontwikkelen en valkuilen net iets minder diep te maken. Prima uitgangspunt én op grote schaal gebruikt.

Waarom wordt dit dan met name toegepast in het bedrijfsleven? Waarom wordt er op school geen vak 'opvoeden' gegeven en richt het consultatiebureau zich hoofdzakelijk op de lichamelijke ontwikkeling van je kind? In dit hoofdstuk leggen we uit hoe je met onze methode de beste coach wordt van je zelf en je gezin en wat het je oplevert.

Wanneer ben je een succesvolle opvoeder?

Onze organisatie heet Succesvol Opvoeden, een naam die vaak heel wat discussie losmaakt. Wanneer ben je een succesvolle opvoeder? Ben je dat als je kind goed luistert? Als hij goede cijfers haalt op school, veel vrienden heeft en goede manieren heeft? Of als je zelf altijd in balans bent, nooit eens uit je slof schiet en altijd de volle aandacht hebt voor je kind? Al klinkt dit heerlijk, het is verre van de werkelijkheid voor velen en zeker niet wat wij onder succesvol verstaan. Succesvol opvoeden betekent dat je als ouder het beste voorbeeld bent voor je kind. Daardoor coach je kinderen die met zelfvertrouwen en zelfkennis in de wereld staan, in oplossingen kunnen denken en respectvol voor zichzelf opkomen. Net zoals jij zelf.

Het belang van emotioneel coachen

John Gottman heeft een interessant onderzoek uitgevoerd: hij volgde honderd gezinnen vanaf het moment dat de kinderen vier jaar oud waren, tot hun achttiende. Hij richtte zich met name op de manier waarop ouders met de gevoelens van henzelf en die van hun kinderen omgingen. Mochten emoties er zijn? En hoe werd er met die emoties omgegaan? Hij zag een duidelijk verschil tussen gezinnen waarin de ouders hun kinderen 'emotioneel coachten' en die waarin ouders dat niet deden. De kinderen die emotioneel gecoacht waren, haalden betere resultaten op school, waren gezonder en onderhielden betere relaties met leeftijdsgenootjes. Ze hadden minder gedragsproblemen en waren minder snel geneigd geweld te gebruiken. Ze hadden meer positieve en minder negatieve emoties en konden zichzelf sneller kalmeren als ze boos waren.

De sfeer in gezinnen waar emotioneel gecoacht wordt, is beter. Bijvoorbeeld omdat kinderen hun emoties niet hoeven te escaleren om de aandacht te krijgen die zij willen. Ouders reageren namelijk op de gevoelens van hun kind voordat die enorm intens zijn. Omdat ouders de emoties van hun kinderen niet afkeuren (wat niet betekent dat ze elk gedrag tolereren), is er minder aanleiding voor conflict. Bovendien vertrouwen kinderen die op deze manier worden opgevoed hun ouders meer en hebben ze een sterke(re) emotionele band, waardoor ze sneller luisteren. Wat de ouder zegt, doet er voor hen toe.

Het belangrijkste was, zo stelde Gottman, dat ouders de emoties van hun kinderen accepteerden, erkenden en benoemden, en dat ouders dat alleen goed konden als ze ook hun eigen emoties begrepen. Dat klinkt heel makkelijk, maar is in de praktijk voor veel volwassenen een behoorlijke uitdaging. Dat merkten we ook in de vele persoonlijke ontwikkelingstrainingen die we volgden. Vandaar dat we speciaal voor ouders de COACH-methode hebben ontwikkeld.

Wat houdt de methode in?

Coach heeft een dubbele betekenis. Enerzijds staat het voor de rol die je het best op kunt pakken: richting je kind en zeker richting jezelf. Een coach helpt je het beste uit jezelf te halen en als jij het maximale uit jezelf haalt, ben je het ultieme voorbeeld voor je kind. Anderzijds staat elke letter van 'COACH' voor een fase van het proces, namelijk:

C staat voor *creatie* en *commitment*.

Stap 1: nee, we gaan het hier niet hebben over de creatie van je kind. We gaan ervan uit dat je kind er al is als je dit boek leest. We gaan wel aan de slag met de creatie van je doel voor je kind. Dat klinkt wat zakelijk, niet-waar? Gelukkig valt dat reuze mee. Een allesomvattende vraag staat hier centraal.

En niet onbelangrijk: creatie van tijd, want daar lijkt elke jonge ouder een tekort aan te hebben. Door daar eens goed in te duiken, zorgen we niet alleen dat je meer tijd hebt voor jezelf, maar ook dat je meer overzicht hebt – voor die écht belangrijke zaken voor je kind.

Stap 2: het verschil tussen mensen die hun doelen behalen en degenen die dat niet doen, zit erin dat ze besluiten nemen in plaats van pogingen doen. Wat dit exact inhoudt, leggen we je uit in deze stap. Tevens lees je hoe krachtig je dat kunt inzetten in de opvoeding.

O staat voor *ontdekken* en *opvoedplan*.

Stap 3: we zeiden al dat het een ware ontdekkingsreis wordt, te beginnen bij het ontdekken van jezelf. Want hoe goed ken jij jezelf eigenlijk? En waarom is dat zo cruciaal bij het nieuwe opvoeden?

Stap 4: ook hier staat ontdekken centraal, in dit geval het ontdekken van jouw wensen als ouder. Opvoeddoelen scheppen helderheid en focus, en zorgen ervoor dat je meer in het hier en nu kunt genieten.

A staat voor *acceptatie*.

Stap 5: wist je dat acceptatie een van de sleutels tot een gelukkig leven is? Acceptatie van jezelf én van je kind zoals hij écht is.

C staat voor *communicatie* en *co-creatie*.

Stap 6: communicatie is de belangrijkste oorzaak van onderlinge misverstanden. We laten je diverse simpele manieren zien om jouw communicatievaardigheden in korte tijd enorm te verbeteren – en daarmee ook de sfeer in huis.

Stap 7: opvoeden doe je niet alleen. Dat zou ook niet goed zijn voor je kind. Juist de betrokkenheid van onder anderen je partner, opa's en oma's, leraren en de oppas is voor jou en je kind enorm waardevol. Mits het op de goede manier gebeurt, natuurlijk. Daar gaan we in deze stap dus actief mee aan de slag.

H staat voor *happy* en *herstructurering*.

Stap 8: sommige onderdelen uit dit boek zijn serieuze, essentiële onderdelen. Plezier is minstens zo belangrijk. Niet alleen in het boek, ook in jouw leven en in het contact met je kind.

Stap 9: tot slot besteden we aandacht aan evalueren en bijsturen. Als je het roer loslaat, blijf je namelijk zelden op koers.

Deze negen stappen gaan we in dit boek samen met jou doorlopen.

Waarom jij de sleutel bent

Je kent ongetwijfeld de uitdrukking 'Practice what you preach'. 'Wat een inkopper,' denk je wellicht. En toch is dat de essentie van dit boek. Hoe is het mogelijk dat je de opvoeding als gemakkelijker en relaxter ervaart wanneer je jezelf goed opvoedt? Wellicht denk je wel: 'Ik ben best goed opgevoed, dus dan ben ik klaar!' Maar helaas, met het opvoeden van jezelf bedoelen we dat je een laagje dieper gaat dan je vanuit je eigen opvoeding gewend bent. Anders zou je nu geen strubbelingen in je gezin ervaren, toch?

Het antwoord op de kracht van 'Practice what you preach' ligt in ons brein. Daar zitten zogenoemde na-aapcellen, voor sommigen beter bekend als 'spiegelneuronen'. De benaming zegt het al: deze cellen apen de ander na, en wel op het gebied van intenties, gedrag en emoties. Het is je vast weleens opgevallen dat je met een vriend een biertje drinkt in de kroeg, dat hij gaapt en dat jij kort daarop ook begint te gapen! Maar let ook eens op wat je doet als de telefoon van iemand anders afgaat. Onderzoek heeft uitgewezen dat zelfs al weet je dat het jouw telefoon niet is, je toch op de jouwe kijkt.

We denken er niet over na, het gebeurt nou eenmaal. Waar bovengenoemde voorbeelden nog heel onschuldig zijn, zijn er ook schokkendere resultaten van het werk van deze na-aapcellen. Neem het verhaal van Sujit Kumar uit Fiji. Deze man werd vanaf zeer jonge leeftijd ernstig mishandeld en in het kippenhok opgesloten. Jarenlang was dit zijn enige veilige omgeving. Zijn na-aapcellen zorgden ervoor dat hij zich gedroeg als een kip. Hij maakte tok-geluiden, fladderde met zijn armen en pikte naar zijn voedsel. Op zijn achtste werd hij daar weggehaald en naar een tehuis gebracht. Daar was hij door zijn gedrag onhanteerbaar en bracht hij nog eens 22 jaar zonder psychische begeleiding door. Ondanks de afwezigheid van kippen in het tehuis zette zijn kippengedrag zich voort.

Op vierjarige leeftijd beginnen de hersenen zichzelf ‘bij te snoeien’. Er zijn allerlei lastige benamingen – zoals synapsen, neurotransmitters en pruning – voor het beschrijven van de werking van hersenen, maar wij houden meer van de no-nonsensetaal. Vergelijk je hersenen met het wegennet. Hier in Nederland worden er heel wat wegen bijgebouwd. Al die wegen moeten echter worden onderhouden. Als dat niet gebeurt en ze worden niet gebruikt, komen er scheuren, worden ze overwoekerd door onkruid en vergaan ze uiteindelijk. Bij wegen duurt dit proces tamelijk lang, maar in de hersenen van een kind gaat het behoorlijk snel. Je hersenen zijn eigenlijk heel slim: de energie die ze hebben, steken ze liever in het onderhouden van de wegen die wél gebruikt worden. Dat heeft echter als consequentie dat netwerken die zelden gebruikt worden, op slot gaan en later nog maar heel lastig te openen zijn.

Het verhaal van Sujit (die overigens inmiddels goed is opgevangen en therapie krijgt, maar naar verwachting nooit zal praten) is extreem, maar geeft tegelijkertijd wel aan waar die ook zo bruikbare na-aapcellen toe in staat zijn. Vandaar dat dit boek gaat over het opvoeden van jezelf. Hoe word jij de beste versie van jezelf, om daarmee je kind te inspireren? En hoe hard de waarheid ook is, helaas zijn we niet altijd de beste versie van onszelf. Wellicht ben je erg onzeker, eet je je emoties graag weg, wil je altijd het laatste woord hebben, vind je het lastig om nee te zeggen, ben je regelmatig opvliegend of houd je problemen altijd voor jezelf.

Je kind luistert niet naar wat je hem vertelt, hij kijkt naar wat je doet. Dat doe jij zelf immers ook. Stel, je wilt afvallen en je wordt begeleid door een personal trainer met overgewicht. Dat voelt niet goed, toch? Of je hebt een coach die zelf kampt met allerlei onverwerkte jeugdtrauma's. Je wilt leren van iemand naar wie je opkijkt, iemand die ergens beter in is dan jij en die jij als voorbeeld kunt nemen.

Kinderen zijn geweldige imitators,
geef ze iets geweldigs om te imiteren.

Eén voordeel: je kind neemt jou van nature als voorbeeld. Daarvoor hoef je niet zo veel te doen. Zorg dan wel dat je het goede voorbeeld bent. We zijn ervan overtuigd dat je in eerste instantie van jezelf vindt dat je dat bent, maar willen je toch uitdagen eens over wat zaken na te denken. Stel dat jij het belangrijk vindt dat je kind eerlijk is. Ondertussen bel je de verzekering en zeg je dat jouw kind per ongeluk je nieuwe smartphone heeft laten vallen. Of erger nog: je houdt er een buitenechtelijke relatie op na. Zo zijn er tal van voorbeelden: je zegt tegen je kinderen dat ze vooral de dingen moeten doen die ze leuk vinden, maar komt zelf elke dag uitgeblust en misschien zelfs chagrijnig uit je werk. Of je zegt op wel erg harde toon dat er niet geschreeuwd mag worden in huis, terwijl je wel zelf schreeuwt dat de kinderen binnen moeten komen voor het eten. Of je legt je kind restricties op omtrent het gebruik van digitale apparaten, maar zit er zelf continu op. Je kind mag pas op zijn derde boterham zoet beleg, terwijl jij de eerste al driedubbel dik belegt met hagelslag. Je 'verplicht' je ene kind sorry te zeggen tegen het andere, maar zegt bij een ruzie met je partner nooit sorry. En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

We verlangen niet van je dat je een heilig boontje wordt. Maar als jouw doel is om de opvoeding te vergemakkelijken en je wilt dat je kind ook op de lange termijn een fijn mens is, is het wel belangrijk je eigen authenticiteit onder de loep te nemen. Dat gaan we in dit boek doen en het biedt een tweetal voordelen:

- 1 Je hoeft minder te doen, minder hard te werken (of wellicht ervaar je het nu zelfs als vechten), je hoeft alleen maar te zijn wie je bent.
- 2 Je creëert een win-win-winsituatie. We komen hier later in het boek op terug. Voor nu kun je volstaan met het inzicht dat je werkt aan jezelf, waardoor jij lekkerder in je vel komt te zitten én daarmee ook je kind, je partner en je omgeving. Dus als jij aan de slag gaat, profiteert je omgeving daarvan mee. Mooie bonus toch?

Waarom je kind ongevraagd jouw persoonlijke coach is

Wat denk jij als je kind lastig is? Is hij dan lastig of ervaar je hem als lastig? Hoe komt het dat je de ene keer uit je slof schiet als je kind over een grens heen gaat, terwijl je hem de andere keer rustig kunt corrigeren? Sta je er wel eens bij stil wat het is dat je kind bij jou uitlokt? Want dat is wat je kind doet. Waar veel mensen diverse paden bewandelen om 'op zoek te gaan naar zichzelf', is de kortste weg naar dat antwoord gewoon bij jou in huis! Je kind geeft jou ongevraagd de antwoorden. Als je daarnaar gaat luisteren, zul je merken dat je begripvoller en relaxter bent en bovendien je kind minder vaak de schuld geeft.

De crux zit hem in jouw onderbewustzijn. De mate waarin je daar zaken (nog) niet hebt geaccepteerd, is hetgeen dat wordt getriggerd door het gedrag van jouw kind. Je kind geeft je schitterende feedback, maar het aannemen daarvan is vaak lastig. Afgezien van het feit dat je je niet bewust bent van zijn feedback, zit het vervelende hem in drie dingen:

- 1 De feedback is ongevraagd.
- 2 Je wilde er eigenlijk helemaal geen feedback op, daarom zat het namelijk in je onderbewustzijn.
- 3 Je bent bang – of je weet eigenlijk al – dat het waar is.

Veel mensen hebben problemen met feedback, wat in essentie best vreemd is. Kijk maar eens naar het woord feedback. Wat betekent het letterlijk? Feed = voeden en back = terug. Met andere woorden: je geeft iemand iets, waardoor hij verder kan groeien. Eigenlijk is dat dus heel positief en waardevol.

Let er maar eens op wanneer je iemand feedback geeft of wanneer je zelf feedback ontvangt. Er is altijd een goede bedoeling! En toch ervaar je dat vaak niet zo.

Gek genoeg geldt dit niet alleen voor negatieve feedback. Zelfs positieve feedback vinden veel mensen lastig. Hoe vaak wordt een compliment niet weggevoerd met een opmerking als: 'Och, het stelde niet veel voor', 'Het was geen enkele moeite', 'Het ziet er moeilijker uit dan het is hoor', et cetera. Wij noemen dat thuis het stukmaken van cadeautjes. Maar goed, we dwalen af. Laten we voor nu de focus houden op de negatieve feedback, die overigens ook als 'cadeautje' bedoeld is.

Mensen hangen vaak een negatief label aan feedback. Ze voelen zich al snel aangevallen, eens te meer als de feedback ongevraagd is. Je zat helemaal niet te wachten op feedback! Wellicht ervaarde je datgene waarop je feedback kreeg niet eens als een probleem. En toch raakt het je! Gek is dat eigenlijk, hè? Wellicht valt dat mee.

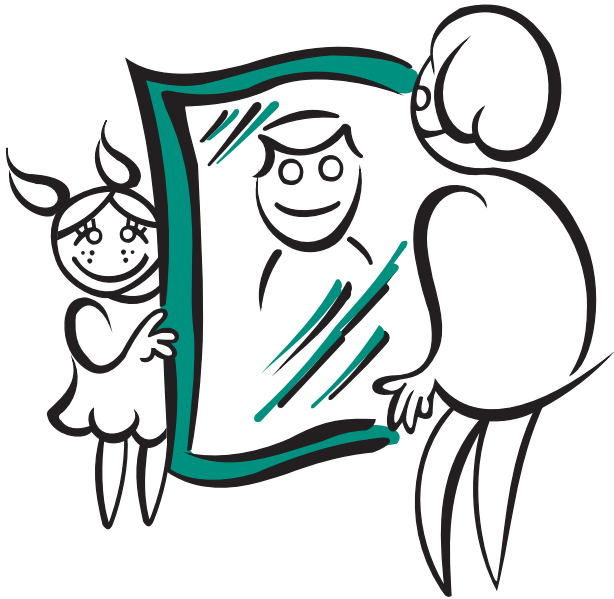
Om dat toe te lichten gebruiken we in trainingen vaak de volgende oefening. Iemand wordt boos omdat hij feedback heeft ontvangen waar hij het **ABSOLUUT** niet mee eens is. Hij haalt alle argumenten aan waarom de feedback onjuist is. (Jaja, onze ratio heeft legio instrumenten om met ons ego in conflict te gaan.) We vragen deze persoon of we hem nogmaals feedback mogen geven. Met enige tegenzin wordt er ingestemd. We vertellen dat hij beter even kan gaan zitten, omdat de volgende feedback best hard aan zal komen. Sterker nog: we geven vast wat tissues, want de kans dat hij gaat huilen, is vrij groot. De persoon in kwestie wordt al enigszins gespannen. Oké, daar is dan het moment: 'Je hebt blauw haar!'

Wij zijn stil en de persoon zit in totale verwarring! 'Huh, ik heb helemaal geen blauw haar.' Regelmatig is het kwartje nog niet gevallen. Heb jij het al door? Het gaat erom dat feedback je slechts in twee gevallen raakt:

- 1 Als je weet dat het waar is.
- 2 Als je bang bent dat het waar is.

Als je er zelf honderd procent van overtuigd bent dat het niet waar is (zoals bij blauw haar), raakt het je niet. Denk maar eens terug aan de laatste keren dat jij 'negatieve' feedback hebt gekregen. Wellicht kreeg je die van je baas, tijdens een functioneringsgesprek, van een vriendin die aangaf dat ze het niet leuk vond dat je zo lang niet had gebeld, of van je partner die vond dat je iets in de opvoeding niet goed deed. Wat deed het met je?

Goed, nu even terug naar je kinderen. Zij geven je te pas en te onpas ongevroegde feedback. Omdat je je hier enerzijds niet bewust van bent en anderzijds het punt van de feedback vaak nog in je onderbewuste zit, reageer je in plaats van dat je antwoordt. Denk maar eens goed na over het verschil.



Neem eens een moment in gedachten toen je erg getriggerd raakte door je kind. Werd je boos, verdrietig, koppig, eenzaam? Wat deed het met je? Denk dan eens na over de volgende vragen:

- Deed het gedrag van je kind je denken aan een karaktereigenschap van jezelf waar je niet trots op bent? Een die je niet hebt geaccepteerd en die je misschien wel naarstig voor de buitenwereld probeert te verbloemen? Stel dat jouw kind zijn huiswerk elke keer tot het laatste moment uitstelt.

En als het dan zo ver is, moet alles en iedereen wijken zodat hij alsnog de deadline kan halen. Terwijl je partner zich hierover wellicht niet al te druk maakt, word jij juist enorm boos. Je hebt immers al zo vaak gezegd dat hij op tijd moet beginnen! Zou het stiekem zo kunnen zijn dat jij het zelf ook vaak op het laatste moment laat aankomen?

- Waarom doet het jou verdriet om te zien dat je kind dit gedrag vertoont? Heb je moeite om hem daardoor te accepteren zoals hij is?
- Of voel je je schuldig dat je fel reageerde tegenover je kind, terwijl de oorzaak eigenlijk niet bij hem lag, maar bij een lastige dag op kantoor, een ruzie met je partner of slaapgebrek?
- Hoe reageerden jouw ouders als je deze karaktereigenschap vroeger liet zien? Mocht het gedrag er zijn of werden ze boos/stuurden ze je naar je kamer/vergeleken ze je met je broer of zus?

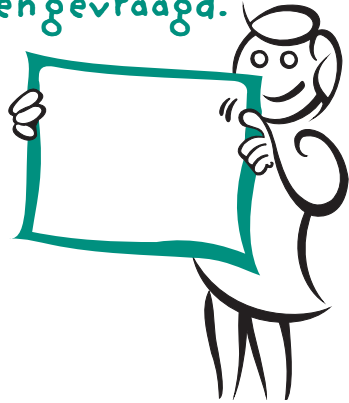
Denk de volgende keer dat je kind in jouw ogen lastig gedrag vertoont, eens even na wat dit je probeert te vertellen. Wat kun je anders doen? Wat zegt het gedrag van je kind over jou?

Wat wil je kind het liefst?

Denk je eens in dat je een avond op pad bent met een vriend. Het gaat bij je thuis niet zo lekker. Je kind heeft veel woede-uitbarstingen en daardoor hebben jij en je partner al diverse gesprekken met de leraar op school gehad. Ook de schoolresultaten van je kind lijden eronder, net als zijn nachtrust. En dan denken jij en je partner ook nog eens verschillend over de mogelijke oplossingen, wat wrijving in jullie relatie oplevert. Al met al zit je er flink doorheen en je lucht je hart bij die vriend. Althans dat probeer je, want al snel komt hij met opmerkingen als: 'Joh, maak je niet zo druk. Het is gewoon een fase, dat hebben we allemaal weleens meegemaakt.' Of: 'Tja, opvoeden is ook een vak, hè, en duidelijk eentje dat jij nog niet gevolgd hebt, haha.' Of wellicht zelfs in de trant van: 'Ik vind die woede-uitbarstingen niet zo gek, want als ik zie hoe jullie met jullie kind omgaan...' Of: 'Weet je wat jij moet doen? Als je nou eens ... doet, gaat het zo weer beter.'

Hoe voelt dat? Voel je je serieus genomen door je vriend? Zit je te wachten op zijn adviezen of wilde je met name je hart even luchten? Was daar wel ruimte voor?

Dit is een lijst van de mensen die om je mening hebbengevraagd.



De meeste mensen vinden het erg vervelend als anderen op een dergelijke manier op hun verhaal reageren. En toch doen we dat bij onze kinderen bijna continu. Bekijk de volgende situaties maar eens:

- Je kind heeft moeite met een kindje in de klas: ‘Ik zal hierover weleens even met de juf gaan praten, dan is het zo opgelost!’
- Je kind heeft zich gestoten: ‘Het valt wel mee. Het bloedt niet, dus droog je tranen maar weer.’
- Je kind is als enige niet uitgenodigd voor een verjaardagsfeestje: ‘Jij vond dat meisje toch ook niet zo leuk, dus wat maakt het uit?’
- Je kind huilt als je weggaat omdat hij zo graag bij jou wil blijven: ‘De oppas/opa/oma is ook heel lief hoor, je hebt vast veel plezier.’
- Je kind is jaloers op de nieuwe spelcomputer van zijn vriendje: ‘Doe niet zo jaloers, alsof jij in dit huis niet voldoende hebt om mee te spelen!’
- Je kind wil een nieuw lego-pakket in elkaar zetten: ‘Kom maar, ik help je wel even. Dit is nog veel te moeilijk voor jou.’

Dit zijn zomaar een paar voorbeelden. Let maar eens op hoe vaak je je op deze manier tegenover je kind gedraagt. Je bent je er waarschijnlijk niet van bewust, al helemaal niet omdat je intentie goed is. Je wilt immers het beste voor je kinderen. Maar is dat ‘beste’ ook het beste voor hen?

Erken en benoem de emotie van je kind

Mag je dan je kind niet meer helpen als hij iets lastig vindt? Natuurlijk wel! Maar zoek een goede balans in de momenten waarop je dat doet en ga na wanneer je kind waar behoefte aan heeft. Soms merk je bijvoorbeeld dat hij zijn eigen gevoelens nog niet goed begrijpt. Help hem dan deze te omschrijven.

Toen we op vakantie waren in Indonesië, kwam onze dochter Ise (toen 6 jaar oud) op een dag in tranen naar ons toe. Op onze vraag wat er was, antwoordde ze: ‘Ik weet het ook niet, ik voel me zooooo naar, zo heb ik me nog nooit eerder gevoeld.’ Wij vroegen ons af of ze thuis miste. Dus we vroegen haar: ‘Als we nu naar het vliegveld zouden gaan en het eerste vliegtuig naar huis zouden nemen, zou je dat dan willen?’ Een hartgrondig ‘ja’ volgde. We hebben haar toen uitgelegd dat ze heimwee had en wat dat betekende: dat je dan heel erg naar je eigen huis verlangt en dat veel mensen dat weleens hebben. Toen ze er drie dagen later nog niet over was begonnen, vroegen we: ‘Ise, als je nu het eerstvolgende vliegtuig naar huis zou kunnen nemen, zou je dat nog willen?’ Ze vertelde gelijk dat ze dat gevoel niet meer had gehad, dat ze alsnog wel graag naar huis wilde, maar niet voordat ze daar, daar en

daar was geweest. Dus waar wij nog enigszins bang waren dat de heimwee een issue zou worden (we hadden nog tien dagen voor de boeg), was het erkennen van haar emotie en het een 'naampje' geven voldoende om het voor haar een plek te geven.

Kortom, het verklaren van de emotie is van belang: 'Waarom voel je je zo?' Neem niet weg waarom je kind zich zo voelt. Als je kind oud genoeg is, kun je hem gewoon vragen of hij advies van je wil. Doe je dat niet en blijf je ongevraagde advies over hem uitstrooien, dan is de kans groot dat je kind minder en minder zijn problemen met je deelt.

Begrijp ons overigens niet verkeerd: het erkennen van de emoties van je kind is iets anders dan het accepteren van elk soort gedrag dat je kind door die emoties vertoont. We komen daar verderop in het boek nog op terug.

Het traditionele opvoeden gaat over het grootbrengen van welopgevoede kinderen en leert je allerlei trucjes, waardoor je kinderen je zo min mogelijk tot last zijn. Opvoeden 2.0 draait om wat je kind echt nodig heeft: namelijk jou als coach. Maar voordat jij dat voor haar kan zijn, moet je eerst je eigen coach worden. Dat leer je in dit boek en hier beginnen we in het volgende hoofdstuk mee. Daar gaan we gelijk even vol de diepte in. We gaan aan de slag met één uitdagende vraag. De vraag is makkelijk, het antwoord vaak behoorlijk lastig. Daarom laten veel mensen dit liggen. Zonde, want de vraag is krachtiger dan wat ook. Iedereen die iets groots heeft bereikt, heeft zich voor 90% gericht op deze vraag en slechts voor 10% op het hoe.

SAMENVATTING

We kunnen best uitgebreid zijn en tegelijkertijd het ook goed kort houden. Zo kunnen we dit hele hoofdstuk in twee zinnen samenvatten: succesvol opvoeden draait om JOU! Om het vergroten van jouw zelfkennis en jouw EQ.