

Gelukkige kinderen opvoeden voor Dummies

Tips om een 'wij-mentaliteit' te creëren:

Een wij-mentaliteit is een gezinsidentiteit die staat tegenover de individualistische ik-mentaliteit. Een wij-mentaliteit geeft vertrouwen, steun, trouw, liefde en een echt fundament voor veiligheid en zelfrespect. Om een wij-mentaliteit te creëren kun je het volgende doen:

- ✔ **Stimuleer gezinstradities.** Een gezinstraditie is een activiteit die het hele gezin samen doet, zoals op zondag samen eten klaarmaken, voetbal kijken of ieder jaar samen kamperen.
- ✔ **Maak herinneringen.** Dat hoeven geen dure vakanties te zijn of buitensporige cadeaus. Denk aan eenvoudige momenten waarop je samen bent of aan iets grappigs wat een van jullie heeft gezegd of gedaan.
- ✔ **Neem de tijd om te praten.** Praat over je ervaringen en behoeften, en neem de tijd om naar elkaar te luisteren.
- ✔ **Stel met zijn allen gezinsregels en een gezinsrooster op.** Formuleer de regels op een positieve manier en zorg ervoor dat het er niet te veel zijn.

In hoofdstuk 4 vind je meer over het versterken van de identiteit van je gezin.

Effectief communiceren

Let iedere dag op de manier waarop je met je kinderen communiceert, en denk daar over na. 'Praten met' je kind en 'praten tegen' je kind zijn twee heel verschillende dingen: vergelijk het maar met 'lachen met' of 'lachen om' iemand. Tips om de communicatie met je kinderen te verbeteren:

- ✔ **Stel open vragen.** Een antwoord op een open vraag moet beschrijvend zijn. Open vragen beginnen meestal met een vraagwoord: hoe, wat, waar, wanneer, wie, hoeveel en waar. Open vragen helpen een kind bij de ontwikkeling van zijn of haar denkproces.
- ✔ **Let op je toon.** Let de komende week eens op hoe je dingen tegen je kinderen zegt. Als je het niet leuk vindt wat je hoort, verander dan de toon van je stem. Heb je je kind weleens afwijzend tegen een ander kind horen praten, met dezelfde woorden en toon die jij altijd gebruikt? Dat is even schrikken, vind je niet?
- ✔ **Maak oogcontact.** Als je boodschap belangrijk is, vertel die dan terwijl je elkaar aankijkt. Houd dat oogcontact vast als je naar het antwoord luistert. Daarmee laat je zien dat je betrokken bent.
- ✔ **Herhaal wat je kinderen zeggen.** Daardoor merken je kinderen dat je ze echt begrijpt en de tijd neemt om te luisteren. Herformuleer wat je kind heeft gezegd en vat het samen, dus zeg niet woordelijk wat je hebt gehoord alsof je een papegaai bent.

In hoofdstuk 5 vind je meer over het verbeteren van de communicatie met je kinderen.

Gelukkige kinderen opvoeden voor Dummies

Spiek
Brief

Je kinderen corrigeren

Om goed om te gaan met het gedrag van je kinderen moet je hard werken, doorzetten, ervoor gaan, weten wat je wilt en gevoel voor humor hebben! Deel III gaat over het corrigeren van je kinderen, maar hier geef ik je alvast wat snelle tips, om te voorkomen dat je uit je vel springt:

- Wees streng maar rechtvaardig als je vertelt wat je wilt.
- Zeg je kinderen wat je van ze verwacht, vraag er niet om. Natuurlijk blijf je beleefd, maar zeg niet steeds 'alsjeblieft'.
- Gebruik de formulering: 'Ik wil dat je...' wanneer je zegt wat je wilt. Die woorden geven duidelijk aan wat jij van je kinderen vraagt.
- Gebruik je lichaamstaal en gezichtsuitdrukking om je woorden kracht bij te zetten.
- Probeer verrast te lijken als er iets in het honderd loopt, en niet boos. Dat doet wonderen!
- Leid je kind af als het een driftbui heeft. Doe alsof er iets heel leuks is en laat je peuter bij je komen om te kijken.
- Geef een ouder kind huisarrest of stuur het naar zijn of haar kamer.
- Laat je kinderen merken dat je van ze houdt, maar dat je het gedrag sterk afkeurt.
- Druk op je innerlijke pauzeknop. Doe een stap terug en haal diep adem. Ga de kamer uit om in de tuin te schreeuwen. Stomp in een kussen of vloek stiekem binnensmonds. Ga dan weer terug naar de situatie, met een rustiger gevoel.

Inhoud in vogelvlucht

Over de auteur	xv
Dankwoord	xvi
Inleiding	1
Deel I: Begrijp je kinderen en jezelf	7
Hoofdstuk 1: Zelfvertrouwen krijgen als ouder	9
Hoofdstuk 2: Wat voor ouder ben je en wat wil je worden?	17
Hoofdstuk 3: Begrijp de behoeften van je kinderen	27
Deel II: Verbeter je basisvaardigheden als ouder	49
Hoofdstuk 4: Doelen stellen voor je gezin	51
Hoofdstuk 5: Effectief communiceren met je kinderen	63
Hoofdstuk 6: Opvoeden met gezond verstand	85
Hoofdstuk 7: Goede relaties onderhouden	107
Deel III: Corrigeren	119
Hoofdstuk 8: Je kinderen corrigeren	121
Hoofdstuk 9: Verschillende strategieën voor verschillende leeftijden	143
Hoofdstuk 10: Als het moeilijk wordt: omgaan met conflicten	163
Deel IV: Help je kind omgaan met veelvoorkomende problemen	189
Hoofdstuk 11: De school aankunnen	191
Hoofdstuk 12: Help je kind omgaan met persoonlijke problemen	215
Hoofdstuk 13: Help je kind omgaan met grotere problemen	237
Deel V: Anders zijn	265
Hoofdstuk 14: Kinderen opvoeden met unieke, bijzondere behoeften	267
Hoofdstuk 15: Tweelingen, drielingen en meerlingen opvoeden	291
Deel VI: Het deel van de tientallen	305
Hoofdstuk 16: Tien dingen die je als ouder dagelijks zou moeten doen	307
Hoofdstuk 17: Tien suggesties om het thuis fijn te hebben	315
Hoofdstuk 18: Tien dingen die je kunt doen als de boel in het honderd loopt	323
Hoofdstuk 19: Een stuk of tien informatiebronnen voor ouders	331
Index	335

Inleiding

Het opvoeden van kinderen is uitdagend, frustrerend en uitputtend, omdat ze bij hun geboorte nu eenmaal geen handleiding meekrijgen. Als *Gelukkige kinderen opvoeden voor Dummies* die handleiding zou zijn, dan hoop ik dat het een handleiding is die je in elk geval helpt meer zelfvertrouwen te krijgen over je manier van opvoeden. Een boek waarin je informatie vindt die je stimuleert en waar je ook nog eens om kan lachen.

Opvoeden is de belangrijkste taak die je ooit zult krijgen. Maar het is ook een taak waar maar weinigen ooit op worden voorbereid. Ironisch genoeg investeren de meeste mensen in vrijwel alles, *behalve* in het leren van vaardigheden die nodig zijn om gelukkige en evenwichtige kinderen met een gezond zelfvertrouwen op te voeden.

De snelheid, druk en stress van het leven van vandaag de dag zorgen ervoor dat het lijkt alsof je nooit tijd genoeg hebt. De tijden zijn veranderd, in elk geval zijn ze anders dan de tijd waarin je zelf kind was, de tijd waarin je je eigen herinneringen en ervaringen opdeed. De cultuur van nu draait om het hebben van alles, en het liefst ook meteen. Kinderen worden geconfronteerd met de gevaren van internet, chatrooms, blootstelling aan verdovende middelen, comazuipen en vrijblijvende seks. Ze zitten een groot deel van hun tijd tegenover een scherm: PlayStation, msn en de computer. En hoewel er een overvloed aan dingen is die ze zouden kunnen doen, lijken ze zich altijd te vervelen.

Als je dit boek hebt gelezen, hoop ik dat je:

- ✔ een geweldige, bevredigende relatie met je kind op kunt bouwen die een leven lang duurt;
- ✔ nieuwe manieren hebt ontdekt waarop je ouder kunt zijn voor je kind;
- ✔ manieren kent om gemakkelijk en effectief met je kind te kunnen communiceren, hoe oud ze ook zijn;
- ✔ het beste in je kind naar boven weet te halen, en ook het beste in jezelf leert zien;
- ✔ nieuwe vaardigheden en keuzes in je opvoedkundige benadering durft te onderzoeken;
- ✔ samen met je kind en met je partner groeit, verandert en lacht terwijl jullie de reis van het gezinsleven maken;
- ✔ beseft dat het respect voor de ander als individu de magische kracht vormt die jullie bindt.

Over dit boek

Ik heb dit boek geschreven vanuit de liefde die ik koester voor kinderen. Zij verdienen het om op te groeien met een goed gevoel van eigenwaarde, zodat ze gelukkige en evenwichtige volwassenen kunnen worden, vol zelfvertrouwen. De kinderen zijn onze toekomst. Gelukkige kinderen kunnen als volwassene alles worden wat ze willen, uniek en bijzonder op hun eigen manier.

Misschien lees je dit boek omdat je een gezinnetje wilt stichten, omdat je nieuwe ideeën wilt opdoen of omdat je het gevoel hebt dat je zelf verandert. Wat je redenen er ook voor zijn: ik denk dat je het zo goed mogelijk wilt doen. Misschien heb je het tot nu toe al geweldig gedaan, maar misschien wil je nieuwe energie stoppen in je onderlinge verhoudingen, of heb je er behoefte aan dat je je gezinsleven meer onder controle hebt. Wat je situatie ook is: als je je vaardigheden als ouder wilt ontwikkelen, dan is dit boek geknipt voor je.

Er zijn heel veel theorieën, experts en boeken die fantastische opvoedingsadviezen geven, maar ik denk dat ze één ding over het hoofd zien: ieder gezin is anders, uniek en bijzonder. Mijn doel als coach van ouders is om je te helpen ontdekken dat je de antwoorden in jezelf kunt vinden.

Ik geloof dat jij de echte expert bent voor je eigen gezin, maar soms zal ik je een advies geven dat gebaseerd is op ouderschapsvaardigheden die goed blijken te werken. Ik put ook uit mijn eigen ervaring als hoofd van een school en als lerares voor de klas (dat heb ik 22 jaar gedaan), en als moeder van twee kinderen die nu 11 en 13 jaar zijn. Ik leer nog steeds (zoals mijn dochter me soms onder de neus wrijft).

Mijn filosofie is simpel: je kind verdient het allerbeste. Ze verdient het dat jij de beste ouder bent die je maar kunt zijn. Ik hoop dat je door het lezen van dit boek leert dat je meer keuzemogelijkheden hebt, en dat je nieuwe en andere beslissingen kunt nemen. Baseer je daarbij altijd op de beste bedoelingen voor jouw kind.

Mijn benadering is *coaching-gericht*. Ik zal je dus regelmatig vragen stellen, zodat je je eigen antwoorden vindt op de vraag wat jouw gezin nodig heeft, en wat de persoonlijke stijl van je gezin is. Ouderschapscoaching is een manier om je ouderschap eens te onderzoeken, op een niet-oordelende, vertrouwelijke en niet-kritische manier. Ik wil je helpen *jouw* antwoorden naar voren te halen en helderheid, richting en vertrouwen te krijgen in het ouderschap.

Ik heb geprobeerd om dit boek eenvoudig te houden zodat het gemakkelijk leest. Het zou moeten aanvoelen alsof er een vriend tegen je praat, zonder jargon (maar gaandeweg zul je wel wat waardevol en bruikbaar jargon leren kennen). Ik ben ervan overtuigd dat alle ouders hun best doen, maar soms zie je door de bomen gewoon het bos niet meer: het

is immers *jouw* leven! Dit boek is een poging om je te helpen even wat afstand te nemen, zodat je het bos weer gaat zien en misschien zelfs de bloemen kunt ruiken!

Afspraken in dit boek

Om je te helpen gemakkelijk je weg in dit boek te vinden, hanteer ik enkele vaste regels.

- ✓ Om ergens de nadruk op te leggen, om nieuwe woorden aan te geven en om termen te definiëren gebruik ik een *curatieve letter*.
- ✓ Het sleutelbegrip in een lijst staat **vetgedrukt**.

In de hoofdstukken gebruik ik mannelijke en vrouwelijke voornaamwoorden, om beide geslachten recht te doen.

Hoe dit boek is opgezet

Dit boek bestaat uit 19 hoofdstukken en 6 delen.

In ieder hoofdstuk vind je paragrafen die te maken hebben met het hoofdonderwerp. Daardoor kun je gemakkelijker snel iets opzoeken en iets over onderwerpen lezen die voor jou van belang zijn. Ga gerust kras door het boek heen, doe wat voor jou nodig is.

Deel 1: Begrijp je kinderen en jezelf

Dit deel biedt je een stevig fundament voor het ouderschap. Het geeft je een globaal beeld – of de bestemming – van het ouderschap en helpt je je aandacht te richten op dat wat echt belangrijk voor je is. Je ontdekt hoe je veranderingen kunt bewerkstelligen en hoe je moed verzamelt om nieuwe ideeën of andere benaderingen uit te proberen. In dit deel kijken we ook naar wat er van invloed is op het ouderschap en naar jouw rol als vader of moeder.

In dit deel besteden we ook aandacht aan het begrijpen van je uitdagingen en je succes als ouder. Je leert jezelf beter kennen. Wat betreft ouderschap leer je aangeven waar je goed in bent en waar je van houdt, maar je leert ook aan te wijzen wat je moeilijk vindt en wat een uitdaging voor je is.

Je krijgt ook inzicht in het werkelijk begrijpen van je kinderen: het verschil tussen meisjes en jongens, wat kinderen van jou als ouder verlangen en wat ze werkelijk van jou nodig hebben.

Deel II: Verbeter je basisvaardigheden als ouder

Dit deel probeert de basisbeginselen van het ouderschap te verbeteren, door je te helpen om beter met de dagelijkse gezinsroutines om te gaan. Er is aandacht voor de vraag hoe je je gezin een 'wij'-mentaliteit meegeeft. Daarin vinden kinderen een stevig fundament voor een gevoel van veiligheid en stabiliteit.

Effectieve en succesvolle communicatievaardigheden (waar ook aandachtiger luisteren bij hoort!), een compliment geven, gemakkelijk medewerking krijgen van je kind: het zijn allemaal essentiële vaardigheden waar ik in dit deel uitvoerig op inga.

Ik laat je ook zien hoe je flexibel kunt blijven in het ouderschap, zodat je veranderingen kunt herkennen die je kind doormaakt bij het ontwikkelen van haar onafhankelijkheid en zodat je je daaraan kunt aanpassen. Ik leg uit hoe je de veranderingen kunt accepteren als jij en je kind beiden groeien en je ontwikkelen.

Dit deel kijkt ook naar de wereld van het opvoeden vanuit het perspectief van ouders, en helpt je bij het vinden van evenwicht in het ouderschap. Ik laat zien hoe je je volwassen relaties kunt onderzoeken en opfrissen, hoe je je vrije tijd kunt bekijken en hoe je ervoor zorgt dat je ook je eigen behoeften niet vergeet.

Deel III: Bijsturen

Er zijn verschillende manieren van en opvattingen over straffen en bijsturen. De hoofdstukken in dit deel kijken naar de manier waarop jij dat doet, de manier waarop je op je kinderen reageert en naar wat voor jou als ouder aanvaardbaar of onaanvaardbaar gedrag is. Je leest er over het stellen van grenzen, liefdevol bijsturen en het stellen van regels die bij je gezin passen, regels die jullie allemaal begrijpen en waar jullie je aan kunnen houden.

Dit deel bekijkt ook strategieën voor het vader of moeder zijn van kinderen van verschillende leeftijden, van peuters tot tieners. Je leest er ook hoe je je kunt richten op positieve manieren om met conflicten om te gaan, en om medewerking te krijgen van kinderen, ongeacht hun leeftijd.

Deel IV: Help je kind omgaan met vaker voorkomende problemen

Dit deel bekijkt problemen waar kinderen vaak mee moeten leren omgaan: vriendschappen op school, pesten en de druk van examens en toetsen. Andere onderwerpen waar ik op inga zijn het omgaan met teleurstelling, bedplassen, nachtmerries en de veranderingen rond de puberteit. In dit deel vind je ook de grotere problemen, zoals een scheiding, rivaliteit tussen broers en zussen en een sterfgeval.

Deel V: Anders zijn

Als een kind bijzonder is of speciale behoeften heeft, dan heeft dat invloed op het hele gezin. In dit deel is er aandacht voor het stellen van de diagnose en voor hulp, maar ook voor veelvoorkomende onderwerpen als ADHD, dyslexie, dyspraxie, het syndroom van Asperger en hoogbegaafde kinderen. Ik vertel ook over de leuke en de lastige kanten van het hebben van tweelingen, drielingen of andere meerlingen.

Deel VI: Het deel van de tientallen

In het deel van de tientallen vind je snelle en eenvoudige uitgangspunten voor positief opvoeden: tien ideeën om te zorgen voor een gelukkig thuis, tien dingen om iedere dag te doen, tien dingen om te doen wanneer het niet loopt zoals je wilt en tien geweldige bronnen die je kunnen helpen een weg te vinden door het alledaagse doolhof van het ouderschap.

Pictogrammen in dit boek



Kijk nog eens goed naar deze kleine geheugensteuntjes, zodat je het niet vergeet! Dit pictogram vind je bij strategieën om in je achterhoofd te houden wanneer je nieuwe ouderschapsvaardigheden ontwikkelt.



Let op deze praktische suggesties die je helpen bij het opvoeden van gelukkige kinderen.



Dit pictogram zie je staan bij anekdotes uit mijn eigen leven, en bij ervaringen die ik heb opgedaan tijdens het werken met ouders en kinderen, tijdens het lesgeven en coachen.



Let op deze positieve ideeën, die je helpen optimistisch in het ouderschap te blijven staan.



Wees op je hoede bij deze stukjes informatie. Dit bommetje vind je wanneer ik het over gedrag heb dat je moet vermijden in de omgang met je kinderen.



Geniet van deze inspirerende (en soms ook grappige) uitspraken van andere mensen – beroemdheden en volslagen onbekenden.

En nu?

Net als bij de meeste andere *Voor Dummies*-boeken hoeft je dit boek niet van kaft tot kaft te lezen. Misschien zijn sommige paragrafen op

dit moment niet van toepassing op jouw situatie, of heb je alleen maar behoefte aan ideeën om met een specifieke situatie om te gaan. Ik heb geprobeerd om leeftijdspecifieke informatie te geven waar ik denk dat dat zinvol of relevant is. In andere delen heb ik het algemener gehouden.

Lees de hoofdstukken van begin tot eind, of in willekeurige volgorde.

Als je iets wilt weten waar ik het in dit boek niet over heb, neem dan gerust contact met me op. Misschien wil je meer weten over ouderschapscoaching, als positieve manier om je kinderen op te voeden. De beste manier om contact met me op te nemen is via mijn website: www.positive-parents.com. Je kunt je daar ook aanmelden voor een nieuwsbrief die eens per kwartaal uitkomt en waarin je praktische tips en interessante ideeën vindt.

Deel I

Begrijp je kinderen en jezelf

The 5th Wave

By Rich Tennant

