

Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor álle ouders

Positief Opvoeden – Najaar 2016

www.positiefopvoeden.nl



VERWACHTINGEN
HOE GRIJP IK OP DE
JUISTE MANIER IN?



DRUK, DRUK, DRUK...
HOE COMBINEER IK
OPVOEDEN MET
M'N WERK?



**MIJN KIND MAG
FOUTEN MAKEN**



REALISTISCHE VERWACHTINGEN HEBBEN

EEN BASISPRINCIPE UITGELEGD





EEN BASISPRINCIPE UITGELICHT: REALISTISCHE VERWACHTINGEN HEBBEN

POSITIEF OPVOEDEN IS EEN MANIER VAN OPVOEDEN DIE EROP GERICHT IS DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN TE BEVORDEREN. DE BASIS VAN POSITIEF OPVOEDEN WORDT GEVORMD DOOR VIJF PRINCIPES DIE JE HELPEN OM TE GAAN MET HET GEDRAG EN DE EMOTIES VAN KINDEREN. JE BOUWT ZO EEN STERKE RELATIE OP MET JE KIND. DEZE TIPKRANT STAAT IN HET TEKEN VAN HET BASISPRINCIPE: REALISTISCHE VERWACHTINGEN HEBBEN.

BASISPRINCIPE 4

WIST JE DAT

ALS JE DE LAT TE HOOG LEGT, JE KIND ER ALLEEN NOG MAAR ONDERDOOR KAN LOPEN?



WIST JE DAT

ER IN HET NAJAAR WEER OUDERCURSUSSEN POSITIEF OPVOEDEN STARTEN?



Niemand is perfect. Niet je kinderen, en jij als ouder ook niet. Te hoge verwachtingen leveren teleurstelling op. Fouten maken is niet erg; daar leert je kind van. En door voor jezelf te streng te zijn raak je boos of gefrustreerd. Lees in deze Tipkrant hoe je realistische verwachtingen kunt stellen, voor je kind en jezelf!

1 VEILIGE, STIMULERENDE OMGEVING

Jonge kinderen hebben een veilige omgeving nodig en voldoende activiteiten en speelgoed om te spelen en te ontdekken. Als je zorgt voor een veilige omgeving kun je zelf als ouder meer ontspannen zijn, terwijl je kind op onderzoek uitgaat en lekker bezig is. Een stimulerende omgeving biedt kinderen veel mogelijkheden om te ontdekken en hun vaardigheden te ontwikkelen. Als er genoeg te doen is, is er minder kans dat kinderen zich vervelen of lastig gedrag gaan vertonen.

2 LEREN DOOR POSITIEVE ONDERSTEUNING

Positieve aandacht en aanmoediging motiveren kinderen om nieuwe dingen te leren. Aandacht geven als ze iets doen wat je leuk of goed vindt, vergroot de kans dat ze het weer zullen doen! Dit kunnen korte momenten van aandacht geven zijn; 1 of 2 minuten zijn al genoeg. Zorg ervoor dat

je even tijd vrij maakt als je kind naar je toekomt als dat kan, want dan staat hij of zij er het meest voor open om iets te leren.

3 AANSPREKENDE DISCIPLINE

Dit wil zeggen dat je duidelijk, consequent en vastberaden reageert als je kind zich ongewenst gedraagt. Je kind leert hierdoor wat de consequenties van zijn gedrag zijn. Zo wordt het zich bewust van de behoeften van anderen en leert het zich te beheersen. Stel samen regels op en vertel de kinderen hierbij vooral wat je wel wilt, in plaats van wat je niet wilt.

4 REALISTISCHE VERWACHTINGEN HEBBEN

Kinderen hoeven niet perfect te zijn; ieder kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet. Het is goed ze zelf fouten te laten maken en hiervan te laten leren. Verwachten dat je kind altijd beleefd reageert, blij is of meewerkt, is vragen om teleurstellingen. Ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Zelfs kinderen van dezelfde leeftijd verschillen. Ook jij als ouder bent niet perfect; wees dus ook realistisch in de verwachtingen die je van jezelf als ouder hebt.

5 GOED VOOR JEZELF ZORGEN ALS OUDER

Met kinderen omgaan en opvoeden is leuker en makkelijker wanneer je niet gestrest bent. Blijf ook niet te lang rondlopen met een vraag over bepaald gedrag maar praat hierover met een collega, familie of een professional. Als je af en toe tijd voor jezelf neemt zul je zien dat je rustiger en geduldiger bent wanneer je kind je nodig heeft. Een half uurtje per dag kan genoeg zijn om je weer fris te voelen zodat je er weer tegenaan kunt. Regelmatig bewegen en gezond eten helpen ook. ●



POSITIEF OPVOEDEN WERKT

VOOR ALLE OUDERS

Welke normen en waarden je jouw kind wilt bijbrengen, is voor iedere ouder anders. Hoe je gedrag van kinderen het best kunt sturen, is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laten zien dat Positief Opvoeden van Triple P kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen. Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en weinig risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden vinden het ouderschap plezieriger. Ze hebben volop tijd en energie om te genieten van hun kinderen.

Wat is het aanbod van Triple P?

Lees meer op de achterkant.

RACHID WEET WAT HIJ KAN VRAGEN EN VERWACHTEN

“DE LAATSTE TIJD LUISTERDE JASMINA HELEMAAL NIET MEER NAAR MIJ. JASMINA IS NEGEN JAAR EN HET LIJKT WEL ALSOF ZE NU AL IN DE PUBERTEIT IS. IK MOEST DINGEN DRIE KEER VRAGEN VOORDAT ZE REAGEERDE.”

“Een tijdje terug ging het bijvoorbeeld mis toen Jasmina televisie keek. Ik riep haar voor het eten. Ze riep terug dat ze eraan kwam. Toen ze niet kwam zei ik dat ze anders op haar kamer moest eten. Nog kwam ze niet. Ik hoorde mezelf zeggen: ‘Jasmina, als je nu niet komt, moet je echt op je kamer eten.’ Ook dat hielp niet. Ik werd steeds bozer en riep: ‘Ik tel tot tien’, maar toen ik bij negen was zag ik haar nog niet, dus begon ik met negen en een kwart, negen en een half... en toen ontplofte ik! Ik stampte naar haar toe en trok haar hardhandig naar de tafel. Jasmina gilte: ‘Blijf van me af!’ en rende naar haar kamer. Deze dingen gebeurden een paar keer per dag; ik werd er echt gek van! Ik wist dat dit anders moest kunnen.”

DUIDELIJKE INSTRUCTIES

“Door Positief Opvoeden heb ik geleerd dat het geen zin heeft om te blijven waarschuwen want dan gaat ze erop rekenen dat ze niet meteen hoeft te reageren. Het werkt beter als ik haar meteen een duidelijke instructie geef. Bijvoorbeeld door naar haar toe te lopen, ervoor te zorgen dat ik haar aandacht heb en dan te zeggen wat ze precies moet doen. Niet haar vragen te komen als het geen keuze is. En niet meteen stemverheffing gebruiken maar rustig blijven. Als ze dan reageert geef ik een complimentje: ‘Wat fijn dat je meteen aan tafel komt.’ Dat vond ik in het begin nogal overdreven. Maar als dat het gedrag is dat je graag meer wilt zien bij je kind, is het belangrijk om dat te belonen.”

PRE-PUBERTEIT

“Verder leer ik wat normaal is om van Jasmina te verwachten. Het is redelijk om van een kind te verwachten dat ze luistert en aan tafel komt als je dat zegt. Daarbij is het wel belangrijk om als ouder het goede voorbeeld

te geven. Ik kwam soms zelf niet meteen aan tafel als we gingen eten. Als je zelf geen goed voorbeeld geeft is het niet realistisch om te verwachten dat je kind dat wel meteen doet. Kinderen vanaf een jaar of negen kunnen al in de pre-puberteit komen. Ze verzinzen vaak al goed oplossingen voor hun eigen problemen. Als Jasmina een probleem heeft, vraag ik haar of ze een idee heeft hoe ze het kan oplossen. Zo zei ze laatst dat ze het vervelend vindt dat wanneer ze televisie kijkt, ze meteen moet komen als ik haar roep. Ze vindt het fijn als ik haar vijf minuten voordat ze moet komen, even vertel dat ik haar straks ga roepen. Dat doen we nu en dat werkt erg goed.”

HUISREGELS

“We hebben nu met het hele gezin vijf huisregels opgesteld, waaraan iedereen zich moet houden. Deze regels hebben we met z’n allen bedacht. De eerste regel kwam van Jasmina: in huis praten we met een normale stem, we schreeuwen dus niet. Als iemand boos wordt, zeggen we: ‘Denk aan regel één, probeer met normale stem te spreken.’ Dit werkt vooral voor Jasmina en mij heel goed. Het is bij ons in huis nu een stuk gezelliger!”

Nog meer tips of hulp nodig? Ga dan naar een gratis Cursus Positief Opvoeden.

Kijk op www.positiefopvoeden.nl of neem contact op met het CJG in je woonplaats. ●



ZE DOEN HET EXPRES!

OPVOEDEN KAN BOEIEND EN UITDAGEND ZIJN MAAR OOK EEN HELE KLUS. DAT GELDT VOORAL ALS KINDEREN ZICH NIET GEDRAGEN ZOALS OUDERS VERWACHTEN. WANNEER ZE NIET GEHOORZAMEN ALS ZE MOETEN OPRUIJEN BIJVOORBEELD. DOORGAAN MET RUZIE MAKEN NA TIEN KEER WAARSCHUWEN. OF HET IEDERE AVOND WEER OP EEN HULLEN ZETTEN. IEDERE OUDER KENT WEL MOMENTEN DAT JE HET EVEN HELEMAAL HEBT GEHAD.

Als je vaak geïrriteerd of teleurgesteld bent in je kind kun je ongewild in een negatieve spiraal terecht komen. Je kind wordt steeds lastiger en jij raakt meer en meer gefrustreerd. Je hebt al zo vaak gezegd dat... Het lijkt wel of je kind het erom doet. Hij ziet toch dat je moe bent? Zij weet toch dat het niet mag? Andere kinderen slapen ook de hele nacht door, waarom jouw baby niet?

Als dit soort gedachten de boventoon voeren, ben je in een opvoedvalkuil terechtgekomen. De valkuil waarbij je

kind de schuld krijgt van dingen die fout gaan. De enige manier om er weer uit te komen is om je verwachtingen onder de loep te nemen. Is je kind echt zo onverbeterlijk? Of zijn er ook leuke momenten? Is je peuter er op uit om je dwars te zitten? Of is er een andere reden waarom hij of zij niet doet wat jij wilt? Wat zou je zeggen als het ging over het kind van je vriendin in plaats van over je eigen kind?

Kijk eerlijk naar jezelf. Is wat je verwacht wel realistisch? Houd goed deze vuistregel voor ogen: kinderen zijn er niet op uit om hun ouders het leven zuur te maken. Opvoeden is een wisselwerking waarbij beide partijen elkaar beïnvloeden. Kinderen zijn dus nooit expres lastig. Ieder kind wil het zijn ouders graag naar de zin maken, maar het moet ook de kans krijgen om dingen te leren. De opvoedmethode Positief Opvoeden van Triple P kan daarvoor handvatten bieden. Zodat in de opvoeding de leuke momenten weer gaan overheersen. ●



REALISTISCHE VERWACHTINGEN

Iedere ouder heeft verwachtingen over hoe een kind zich moet gedragen op een bepaalde leeftijd. Als ouder krijg je ook te maken met eisen die van buitenaf aan kinderen worden gesteld. Een belangrijk uitgangspunt voor de opvoeding is dat ieder kind uniek is en zich ontwikkelt in zijn eigen tempo.

Het kan soms nuttig zijn om je kennis over de ontwikkeling van kinderen uit te breiden door erover te lezen of bijvoorbeeld naar een cursus of lezing over opvoeden te gaan. Zo weet je beter wat je op een bepaalde leeftijd kunt verwachten. Of wat redelijke eisen zijn in de opvoeding. Het kan ook prettig zijn om er met andere ouders over te praten. Wat verwachten zij bijvoorbeeld van hun kind?

Als je te veel van je kind verwacht of te vroeg bepaalde dingen eist, kunnen er problemen ontstaan. Het kan kinderen onzeker maken als ze niet aan de verwachtingen van anderen kunnen voldoen. Maar te lage eisen stellen is ook niet goed! Kinderen moeten ook gestimuleerd worden om iets zelfstandig te doen of bijvoorbeeld een handje mee te helpen in huis.

Blijf realistisch en bedenk dat het aanleren van nieuwe vaardigheden of ander gedrag tijd nodig heeft. Verwacht niet dat je kind perfect is en alles meteen goed doet. Ieder kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet. Verwacht ook niet te veel van jezelf als opvoeder, want ook ouders zijn niet perfect. Het is prima om je best te willen doen, maar een perfecte ouder willen zijn levert alleen maar frustratie op en het gevoel dat je het nooit goed doet. Opvoeden is iets wat je met vallen en opstaan leert. ●



EEN GEZIN ÉN EEN BAAN, KAN DAT SAMENGAAN?



YOLINTHA, 42 JAAR:

"Na de scheiding van mijn man ben ik gevlucht in mijn werk. Wat was het fijn om thuis weg te zijn, niet de tijd te hebben om te piekeren. Gaandeweg ging ik zelfs overuren maken om maar niet thuis te zijn. Ik dacht dat de tweeling van 12 jaar het wel stoer vond, die verantwoordelijkheid om zelf uit school naar huis te komen. Dat was ook zo, slim was het echter niet. Vriendjes die met ze meekwamen haalden in mijn huis kattenkwaad uit en één keer was er bijna brand doordat ze de magnetron verkeerd gebruikten. Na overleg met mijn leidinggevende hebben we afgesproken dat ik onder schooltijd werk en twee keer per maand een

nachtdienst. De jongens gaan dan naar hun vader. Dit geeft veel rust. Doordat ik meer met de tweeling thuis ben, weet ik weer wat hen bezighoudt. Tuurlijk, het zou idealer zijn als ik een partner had die kon bijspringen, want ik heb jaren gestudeerd om zo ver te komen in mijn werk en voor mijn gevoel geef ik toch een beetje op door minder te werken. Aan de andere kant ben ik er trots op dat ik financieel onafhankelijk ben én een gezin draaiend weet te houden."

MIRANDA, 34 JAAR:

"Toen mijn man en ik aan gezinsuitbreiding dachten, was het meteen duidelijk: hij bleef fulltime werken en ik zou mijn uren halveren. Met kinderopvang en hulp van een oppas moest dat prima te doen zijn. Dat was het ook – maar ik voelde zo'n afstand als ik op het werk was!

Dan belde het kinderdagverblijf dat er hoofdluis was en dat ons kind meteen behandeld moest worden. Dan weer moesten er knutselspullen mee naar school en wist de oppas niet waar die lagen. De maat was vol toen ze met mijn oudste dochter zou lunchen en ze haar vergat op te halen van school... De afstand was te groot, ik miste zo veel, was bij zo veel niet betrokken. De opvang en de oppas hadden alle primeurs: plasjes op het potje, wiebeltanden, los fietsen... Ik heb mijn baan opgezegd en ben fulltime moeder geworden. Het was wennen, maar zeker die eerste jaren wil ik niets missen van mijn kinderen. Mensen praten vaak negatief over thuisblijfmoeders, maar ik – wij – zijn

ervan overtuigd dat je je kinderen geen betere basis kunt meegeven."

GERKO, 47 JAAR:

"Mijn schoonouders zijn goud waard. Dankzij hen hebben mijn vriendin en ik een enorme vrijheid. Ga maar na: we werken allebei 36 uur per week bij een werkgever. Mijn vriendin heeft een eigen bedrijfje waarvoor ze twee avonden per week van huis is. Ik ben politiek actief, waardoor ik 's avonds nog wel eens een vergadering heb. Gemiddeld zijn we als gezin vier avonden per week allemaal thuis. Eén keer per week slapen de kinderen bij mijn schoonouders, daar hebben ze samen één kamer die echt van hen is.

Ik vond het zo altijd doodnormaal, tot iemand me van de week een sneer gaf en vroeg waarom ik drie kinderen heb gekregen. Mijn eerste reactie was boosheid, ik voelde me gekwetst. Maar die opmerking heeft me wel aan het denken gezet. Ik weet niet beter dan dat alle partijen tevreden zijn over onze thuissituatie, die is er zo ingeslopen. Maar opeens dacht ik: misschien willen mijn schoonouders wel minder oppassen, maar durven ze het niet aan te geven. Misschien vinden onze kinderen het helemaal niet leuk dat wij zo veel met werk bezig zijn. Zijn wij nou zo sociaal? Ik hou ervan veel en hard te werken, maar zeker niet ten koste van mijn gezin." ●

VALKUILEN BIJ HET GEVEN VAN INSTRUCTIES

DE MANIER WAAROP JE ALS OUDER INSTRUCTIE GEEFT, BEPAALT IN BELANGRIJKE MATE OF JE KIND WEL OF NIET DOET WAT HET GEZEGD WORDT. VEEL VOORKOMENDE VALKUILEN BIJ HET GEVEN VAN INSTRUCTIES ZIJN:

TE VEEL:

Elk nieuw verzoek biedt kinderen de gelegenheid om ongehoorzaam te zijn. Wanneer je veel instructies achter elkaar geeft, voelen kinderen zich te veel op de huid gezeten en dat roept weerstand op.

TE WEINIG:

Kinderen lijken soms ongehoorzaam omdat niemand hen rustig en duidelijk heeft uitgelegd wat er precies van hen verwacht wordt. Zo kunnen ze slechte tafelmanieren hebben omdat hen nooit is voorgedaan hoe je een mes en vork gebruikt.

TE MOEILIK:

Kinderen kunnen ook ongehoorzaam lijken als ouders te hoge eisen stellen en dingen vragen die te moeilijk zijn. Het is bijvoorbeeld voor een peuter te moeilijk als je hem vraagt om de rommel in zijn kamer op te ruimen. Je kunt hem wel vragen het speelgoed in de kast te zetten.

HET VERKEERDE MOMENT:

Als je een instructie geeft terwijl je kind druk met iets bezig is, zoals tv kijken, heb je grote kans dat de instructie niet overkomt.

TE VAAG:

Onduidelijke instructies zijn vaak moeilijk op te volgen. Je kind lijkt dan ongehoorzaam maar snapt misschien niet wat de bedoeling is. Bijvoorbeeld als je zegt: "Doe niet zo gek!" Instructies die als een vraag overkomen, kunnen ook problemen geven: "Wil je nu naar bed gaan?" Als je een kind de keuze laat, moet je niet vreemd opkijken als je 'nee' te horen krijgt.

LICHAAMSTAAL:

Soms past de instructie die ouders geven niet bij hun lichaamstaal. Het is bijvoorbeeld verwarrend voor kinderen als je met een lachend gezicht zegt dat ze ergens mee moeten ophouden. Kinderen negeren ook vaak instructies die vanuit een andere kamer worden geschreeuwd. Je moet als ouder aanwezig zijn om je instructie kracht bij te zetten. ●



SAMEN EROPUIT TIPS

WAT	WAAR	WANNEER	KOSTEN
Workshop 'Communiceren met kinderen'	CJG Ermelo	Woensdag 5 oktober, 9.30-12.00 uur	Geen
Voor ouders met kinderen van 4-12 jaar. Aanmelden: info@cjgermelo.nl/(0341)79 99 09 .			
Workshop 'Leren Luisteren' van Positief Opvoeden	CJG Ermelo	Donderdagavond 6 oktober, 19.30-21.30 uur	€ 5,- voor werkboekje
Voor ouders met kinderen van 3-7 jaar. Aanmelden: info@cjgermelo.nl/(0341)79 99 09 .			
Workshop 'Tijd voor je gezin'	Triaszaal in MFC de Bogen, Triasplein 11, 3845 GC Harderwijk	Dinsdag 4 oktober, aanvang om 19.30 uur	Geen
Voor ouders/opvoeders en andere belangstellenden. Aanmelden: info@cjgharderwijk.nl .			
'De pubershow'	Het Agnieten-college in Wezep	Woensdag 5 oktober, 20.00 uur (19.30 inloop)	Geen
Voor ouders uit gemeente Oldebroek. Het is een theatershow waarin dagelijkse thuissituaties onder de loep worden genomen, die op een luchtige en ludieke manier worden gebracht. Opgeven kan via info@cjgoldebroek.nl of via Facebook www.facebook.com/CJGOldebroek .			
Activiteiten om je kind beter te leren kennen	Voor de locatie houd www.cjgputten.nl in de gaten	Vrijdagmiddag 7 oktober	Geen

Wilt u uw kind beter leren kennen of wilt u oefenen om samen te werken met uw kind? Kom dan ook een of meerdere van deze activiteiten bijwonen! Je kunt een familiestamboom maken, blinddoekje spelen of meedoen aan een quiz.

Bovenstaande informatie is onder voorbehoud. De Tipkrant is niet aansprakelijk voor eventuele onjuiste informatie.

ARD KLEIJER VIJF JAAR LATER

VIJF JAAR GELEDEN STOND ARD KLEIJER (WETHOUDER IN PUTTEN, PORTEFEUILLE JEUGD) IN DE TWEDE TIPKRANT DIE BINNEN DE REGIO NOORD-VELUWE WERD VERSPREID. NU, VIJF JAAR LATER, WILLEN WE WETEN HOE HET HEM IS VERGAAN EN DAN VOORAL WAT DE OPVOEDING VAN ZIJN DRIE KINDEREN BETREFT. ARD HEEFT TWEE DOCHTERS EN EEN ZON. VIJF JAAR GELEDEN WAREN ZE 6, 8 EN 13 JAAR. NU ZIJN ZE 11, 13 EN 18 JAAR. EEN WERELD VAN VERSCHIL WAAR ARD GRAAG OVER VERTELT.

“Nu laten Martha en ik wat vaker de honden samen uit”, legt Ard lachend uit, “om even te kunnen bijpraten en te overleggen.” De kinderen hebben nu minder elementaire zorg nodig. Je kijkt nu meer op een afstand toe en hebt gesprekken. Je vertelt niet meer wat ze moeten doen, maar je geeft advies en hoopt dat ze daar wat mee doen. Het is wel moeilijk om te zien dat ze dus soms echt een eigen keuze maken. Dat kan er een zijn die je zelf niet zou maken.”

WAT IS DAAR PRECIJS MOEILIJK AAN?

“Je gunt je kinderen het beste en vaak denk je dan dat jouw keuzes voor hen het beste zijn. Maar dat is, als je er goed over nadenkt, natuurlijk niet zo. De discussie die je met je kinderen kunt hebben is leuk, vind ik. Je leert om dan de zaak nog eens te bekijken maar dan van de andere kant. Bij ons liggen de leeftijden van de kinderen nu erg uit elkaar. Het is een uitdaging om bij gezamenlijke activiteiten, bijvoorbeeld vakanties, een keuze te maken waarin iedereen tot zijn/haar recht komt.”

HAD JE REALISTISCHE VERWACHTINGEN VAN JEZELF BIJ DE OPVOEDING VAN DE KINDEREN?

“Ja, ik ben vrij primair in mijn reactie; mijn vrouw is veel rustiger. Door de kinderen ben ik mij bewuster geworden van mijn manier van reageren.

“MIJN OUDSTE DOCHTER BOOD AAN OM EEN DAGJE TE HELPEN IN HUIS. DAT IS TOCH GEWELDIG!”

– Ard Kleijer



Opvoeden is eigenlijk steeds meer jezelf ontdekken. Ik lig niet wakker van mijn fouten, maar ik vind wel dat ik ergens op moet terugkomen. Dat kan ik gelukkig ook, als de gemoederen tot bedaren zijn gekomen.”

MOGEN JE KINDEREN OOK FOUTEN MAKEN?

“Als je geen fouten maakt, doe je eigenlijk niets, dan leef je niet. Als mens maak je nu eenmaal fouten. De kinderen weten dat ze hun fouten ook mogen vertellen, dat is zo veel beter dan liegen. Waar ik wel een hekel aan heb, is als ze er met de pet naar gooien. Als je talenten hebt, moet je er ook wat mee doen. Ook afspraken nakomen vind ik erg belangrijk.”

BEN JE WEL EENS POSITIEF VERRAST DOOR JE KINDEREN?

“Zeker wel! Martha was laatst een paar dagen niet lekker. Mijn oudste dochter bood aan om haar een dagje te helpen in huis. Dat is toch geweldig! Onze zoon berekent wat hij voor cijfer moet halen om gemiddeld een voldoende te staan. Daar is zijn inzet dan ook naar. Dat vind ik knap. Daardoor houdt hij dus ook tijd over voor leuke dingen. De jongste kan slecht tegen onrecht. Ze komt echt op voor anderen. Ze heeft eens iemand geslagen die een ander pestte. Dan ben ik trots, ondanks het slaan!

Het wordt, nu ze nog ouder en zelfstandiger worden, steeds meer afstand nemen. Misschien is dat voor mij wat makkelijker dan voor Martha. Ik durfde vroeger toen de kinderen klein waren ook al iets meer los te laten. Martha is wat ongeruster en waarschuwt wat meer.”



WELKE KEUZES IN DE OPVOEDING HEBBEN JULLIE BEWUST EN ONBEWUST GEMAAKT?

“We hebben, toen de oudste geboren werd, bewust de keuze gemaakt dat Martha thuis zou zijn. Daar hebben we beiden geen moment spijt van gehad. Doordat er altijd één ouder beschikbaar was, hebben we een veilige, warme, geborgen basis gecreëerd. Ik zie dat de kinderen met Martha ook een heel hechte band hebben. De rest van de opvoedkeuzes was minder bewust. Voor ons vallen sommige dingen in de opvoeding nu op hun plek. De oudste laat bijvoorbeeld zien dat ze belangrijke zaken die we mee wilden geven als het ware heeft overgenomen. In familie en vriendenkring konden en kunnen we tips en advies vragen voor bepaalde situaties. Als we hen niet hadden gehad, zouden we zeker aangeklopt hebben bij de faciliteiten binnen onze gemeente zoals het Centrum voor Jeugd en Gezin. Daar hebben ze verstand van opvoeden en kijken ze met je mee, waar jij dat als ouder wilt.” ●





"MIJN KIND WORDT GROOT"

OP EEN REGENACHTIGE MAANDAGMORGEN IN JUNI SCHUIVEN WE AAN VOOR EEN KOP KOFFIE BIJ YVONNE LAMMERS UIT ERMELO. ZIJ IS GETROUWD MET ERIC EN MOEDER VAN MEREL VAN 12 JAAR. MEREL GAAT NA DE ZOMERVAKANTIE NAAR HET VOORTGEZET ONDERWIJS.



SAMEN DOEN



KAASSTENGELS

WAT HEB JE NODIG:

- 10 plakjes bladerdeeg
- Geraspte kaas (beleg)
- Zakje sesamzaadjes
- 1 ei losgeklopt

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd elk plakje bladerdeeg in 4 reepjes, klop het ei en bestrijk met een kwastje elk reepje met ei.
2. Verwarm de oven voor op 150°C (hetelucht- of gasoven stand 1-2, elektrische oven stand 4-5).
3. Houd vervolgens 1 uiteinde van het reepje vast en draai de rest van het reepje zodat je er 2 draaien in krijgt.
4. Bestrooi de ene helft van alle reepjes met geraspte kaas en de andere helft met sesam zaadjes (je kunt eventueel ook komijnzaadjes gebruiken of zeezout. Zo krijg je nog meer afwisseling en je hebt toch reepjes genoeg).
5. Bak de stengels in ongeveer 15 minuten gaar.
6. Laat de stengels een paar minuten afkoelen. Zet ze daarna rechtop in een onbreekbare beker en serveer ze.

SMAKELIJK ETEN!

Het is best spannend deze overstap naar het voortgezet onderwijs, vindt Yvonne. "Maar door verschillende oorzaken is Merel het afgelopen jaar al steeds zelfstandiger geworden en heb ik haar in een aantal dingen al meer moeten loslaten. Wij zijn bijvoorbeeld verhuisd van Harderwijk naar Ermelo. Toch wilden we Merel niet van haar vertrouwde school afhaken, vooral omdat ze nog maar één jaar naar school hoefde. Ze fietst nu heen en weer van Ermelo naar Harderwijk en weer terug. Ook vanmorgen is ze gewoon zonder te mopperen op haar fiets gesprongen, terwijl het wel regent!"

De schoolkeuze heeft Merel samen met haar ouders gemaakt. Ze gaat naar Groevenbeek in Putten. Dat is een relatief kleine school. De conciërge kent alle leerlingen en dat past bij Merel. Gelukkig gaat ze eerst van woensdag tot en met vrijdag op kamp met haar nieuwe klas. 's Maandags beginnen ze pas echt, maar dan kennen de leerlingen elkaar dus al. Dat geeft Yvonne een goed gevoel.



"IK KRIJG TEGENGAS EN ZE HOUDT MIJ SOMS EEN SPIEGEL VOOR. DAT VIND IK BEST LASTIG"

– Yvonne Lammers

Yvonne wil een realistische kijk op opvoeden hebben. "Als je je kind alleen maar complimentjes geeft, krijg je een kind dat dus alleen maar hoort dat het goed gaat. Ik confronteer Merel echt wel met haar gedrag. Als ze bijvoorbeeld ergens met de pet naar gooit, hoort ze dat van mij. Als ik mijn kind blijf pampieren, wordt ze niet weerbaar. Ik heb geleerd om al vroeg in de opvoeding duidelijk grenzen aan te geven. Toen Merel klein was, vond ik dat eerst best moeilijk, hoor."

"Toen was mama de wereld. Nu wordt ze steeds meer een eigen individu. Ik krijg tegengas en ze houdt mij soms een spiegel voor. Dat vind ik best lastig, want je wordt dus aangesproken op je eigen gedrag. Wat ik ook moeilijk vind is dat Merel soms onbenaderbaar is. Dan wil ik graag dat ze vertelt wat haar dwars zit. Ik ga dan aan haar lopen trekken, omdat ik weet dat het kan opluchten als ze iets vertelt. Eigenlijk zou ik dan uit de situatie moeten stappen en er op een later tijdstip op moeten terugkomen om te zien of ze er dan aan toe is om wel te praten. Maar dat lukt mij lang niet altijd. Wat ik trouwens heel belangrijk vind is sorry kunnen zeggen tegen je eigen kind als je als ouder een fout maakt. Dat is minstens zo belangrijk als zeggen dat je van haar houdt. Ik ben wel eens flink de fout ingegaan naar Merel toe. Daar had ik al wel mijn excuses voor aangeboden, maar op de een

of andere manier was het niet echt opgelost. Er hing nog iets tussen ons in. Ik heb haar toen een kaartje gestuurd met daarin nogmaals verwoord dat ik spijt had. Dat had veel impact op Merel. Ze heeft het er nog wel eens over."

"Het loslaten neemt steeds grotere vormen aan. Merel kan goed leren, dus als zij stof leert, kent ze het goed. Wat ze lastig vindt is het plannen van haar huiswerk. Meestal stelt ze het lang uit om ergens aan te beginnen. Eerst hielp ik haar altijd met plannen. Nu laat ze dat niet altijd meer toe. Een tijdje geleden moest ze een spreekbeurt houden. Op mijn aandringen ging ze aan het werk, maar zonder veel overtuiging. Ineens ging ze twee dagen van te voren wel heel serieus aan de slag. De spreekbeurt kwam er goed uit te zien. Ik moet leren om het dan maar gewoon te laten gebeuren en het risico te lopen dat ze een onvoldoende haalt, maar dat zit niet echt in mijn genen."

Loslaten is voor Yvonne eigenlijk een proces waarin soms spontaan situaties ontstaan waarin haar dochter ineens stappen zet in zelfstandigheid. "Laatst moest Merel weer eens naar de orthodontist en ik ga altijd met haar mee. Dat vindt ze zelf het prettigst, want ze vindt het soms een beetje eng. Ze had om 13.45 uur een afspraak. Zij kwam uit Harderwijk en ik vanuit huis. We zouden elkaar treffen voor de praktijk van de orthodontist. Toen ik aankwam zag ik Merels fiets staan en ze kwam vanuit de praktijk naar buiten. Bleek dat ze om half 2 bij de orthodontist was aangekomen, ze was naar binnen gegaan. Daar hadden ze haar meteen geholpen. Ik dacht twee dingen: oh, nu heeft ze mij hier ook al niet meer bij nodig! maar ook: wat knap van mijn dochter!

Merel is zowel lichamelijk als geestelijk veel veranderd het afgelopen jaar. "Ik ben benieuwd hoeveel ze nog gaat veranderen in de brugklas," zegt Yvonne. "Ze is begonnen met de puberteit in een voor haar vertrouwde omgeving. Nu gaat de verandering door en komt ze in een onbekende omgeving. Dit is vooral voor Merel extra spannend omdat ze PDD-NOS/ADD en epilepsie heeft. Maar het afgelopen jaar is Merel enorm gegroeid en ze heeft veel zelfvertrouwen. Daarin kan ik nog wel wat van haar leren. Ze is bijvoorbeeld niet zo gevoelig voor de mening van anderen. Dat is best heel fijn. Ik zal me zo langzamerhand een andere benadering eigen moeten maken. Ik moet letterlijk een stapje terug doen, want ze moet haar eigen fouten kunnen maken. En ik ben er dan om haar achteraf op te vangen." ●





REALISTISCHE VERWACHTINGEN VAN KIND EN OUDERSCHAP

OUDERS VRAGEN SOMS VEEL VAN ZICHZELF, HUN PARTNER EN HUN KINDEREN. ZE WILLEN VOLDOEN AAN (HOGE) VERWACHTINGEN WAT TOT EEN ONREALISTISCHE KIJK OP OPVOEDEN KAN LEIDEN. WAT IS ÉCHT BELANGRIJK EN WAT WERKT? ESTHER DE ZWART, GEDRAGSDESKUNDIGE BIJ HET CJG ELBURG, VERTELT.

“Ieder kind is uniek. Het is goed om te kijken naar je kind, verdiep je in hem of haar. Hoe ontwikkelt jouw kind zich en waar zit je kind in zijn of haar ontwikkeling? Het moet eraan toe zijn om iets nieuws te leren. Dat vraagt van jou als ouder dat je aansluit bij je kind. Ouders hebben soms onrealistische verwachtingen van de ontwikkeling en het gedrag van hun kind. Ze vergelijken het met een ouder broertje of een nichtje.

Onrealistische verwachtingen ontstaan ook doordat ouders geen goed beeld hebben van de ontwikkelingsmogelijkheden van een kind van een bepaalde leeftijd. Het helpt om te lezen over de ontwikkelingsfasen van kinderen. Het is mooi als je je kind beter leert begrijpen. Een andere manier om hier achter te komen is door met andere ouders/opvoeders te praten over je kind(eren). Wat verwachten zij van hun kind en hoe pakken zij het aan? Zo leer je van elkaar en dat kan (h)erkenning opleveren.

Wanneer je te hoge verwachtingen hebt, kun je het belang van het kind uit het oog verliezen. Dit kan resulteren in faalangst en onzekerheid. Als de verwachting niet uitkomt, kan je teleurgesteld

worden. Je wilt het goed doen, maar het lukt niet. Wanneer je je kind bevraagt op een manier die past bij de leeftijd en de ontwikkeling, kan dit bijdragen aan een gezond zelfvertrouwen.

Iedere ouder heeft verwachtingen over hoe een kind zich moet gedragen op een bepaalde leeftijd. Dat vraagt van jou dat je met je kind meebeweegt in de ontwikkeling. Dat je de regels aanpast als je kind meer aankan. Kinderen die in de puberteit komen veranderen. Ruimte geven aan je puber die zelf wil beslissen en luisteren, praten en onderhandelen, worden in deze leeftijdsfase belangrijker. Je hoeft

het niet altijd met elkaar eens te zijn, maar het is wel belangrijk dat je afspraken met elkaar maakt en weet waar je samen naartoe wilt. Zo krijgt je kind ook de duidelijkheid en consequentheid die het nodig heeft. Blijf realistisch en bedenk dat het aanleren van nieuwe vaardigheden of ander gedrag tijd nodig heeft.

Verwacht niet dat je kind alles meteen goed doet. Ieder kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet. Verwacht niet te veel van jezelf, want ook ouders zijn niet perfect. Houd het simpel en geniet van de dingen die goed gaan. Opvoeden leer je met vallen en opstaan.” ●



WAT VIND JIJ?

Hoe kijken andere ouders tegen een situatie aan en welke oplossingen gebruiken zij? Elk nummer vragen wij naar hun ervaringen. Deze keer staat de stelling centraal: **Mijn kind mag fouten maken.**

GERMEN (41), VADER VAN JONNA (11) EN LILY (9):

“En of mijn kind fouten mag maken. Opzettelijk of per ongeluk. Uit onwetendheid of onkunde. Van fouten kun je leren. Heel belangrijk: als je geen fouten durft te maken, ben je ook niet geneigd iets nieuws te proberen en dus leer je niet snel nieuwe dingen. Dat zou pas jammer zijn: als je niet meer durft te leren.”



JOHAN (43), VADER VAN MITCH (9):

“Wij omarmen het Omdenken. Als Mitch roept dat zijn vriendjes het vast stom vinden als hij viool speelt, zeggen wij: ‘En wat nou als ze het ook willen leren?’ Hij zal heus wel eens onderuit gaan, maar hij mag altijd komen uithuilen. Wij drogen zijn tranen en helpen hem overeind. Het leven is te kort om niks te durven en altijd binnen de lijntjes te kleuren.”

DITTY (40), MOEDER VAN YOERI (13):

‘Jij maakt zeker nooit fouten’, riep Yoeri laatst toen hij karnemelk had gekocht in plaats van gewone melk. Omdat ik mijn recept niet kon maken, werd ik boos. Dom, maar goed. Die avond lette ik niet op en zette ik de aardappels op zonder water. Terwijl de keuken vreselijk stonk, gaven we elkaar een dikke boks. We constateerden dat fouten maken van elke leeftijd is en dat je er maar beter om kunt lachen.”



HOE BEANTWOORDT POSITIEF OPVOEDEN MIJN VRAGEN?



WAT DOE IK AAN MIJN 7-JARIGE DOCHTER DIE 'S NACHTS IN BED PLAST? HOE KAN IK MIJN TIENER MET FAALANGST HELPEN? HOE GA IK OM MET DRIFTBUIEN VAN MIJN DREUMES? BIJ POSITIEF OPVOEDEN, TRIPLE P KRIJG JE ANTWOORD OP AL JE VRAGEN.

Je kiest als ouder zelf welke ondersteuningsvorm het best past bij jou, je gezin en jullie vraag. Het gaat erom dat je precies de hulp ontvangt waarnaar je op zoek bent. Niet te veel en niet te weinig.

Benieuwd naar de mogelijkheden? Check dan in onderstaand overzicht in welke situatie jij jezelf herkent en welke ondersteuning van Positief Opvoeden bij jouw vraag past. Wil je meteen in actie komen? Kijk dan in de adressenlijst op welke locaties in Regio Noord Veluwe de Positief Opvoeden adviseurs voor je klaar zitten. ●

Heb je behoefte aan tips of korte adviezen, een persoonlijk gesprek om samen een stappenplan op te stellen, of zoek je intensieve hulp bij serieuze problemen? Op alle niveaus biedt Positief Opvoeden de helpende hand.



MEER WETEN?

GA NAAR
WWW.POSITIEFOPVOEDEN.NL

ADRESSEN

OPVOEDADVIES DICHT BIJ HUIS



CJG Harderwijk

Wethouder Jansenlaan 200, Harderwijk
(0341) 79 99 04
info@cjgharderwijk.nl
www.cjgharderwijk.nl
ma t/m vrij van 9:00 tot 12:00

CJG Putten

Engweg 8, Putten
06 512 35 736
putten@bzjong.nl
www.cjgputten.nl

CJG Ermelo

Dr. Van Dalelaan 12, Ermelo
(0341) 79 99 09
info@cjgermelo.nl
www.cjgermelo.nl
ma t/m vrij van 9:00 tot 12:00

CJG Elburg

Lange Wijden 33a, Elburg
(0525) 78 81 01
info@cjgelburg.nl
www.cjgelburg.nl
ma t/m vrij van 9:00 tot 12:00
op Twitter via @CJGElburg

CJG Oldebroek

Callunastraat 15, Wezep
(038) 799 90 08
info@cjgoldebroek.nl
www.cjgoldebroek.nl
ma t/m vrij van 9:00 tot 12:00
op Twitter via @CJGOLdebroek

CJG Nunspeet

Stationsplein 18a, Nunspeet
(0341) 79 99 02
info@cjgnunspeet.nl
www.cjgnunspeet.nl
ma, wo t/m vrij 9:00 tot 11:00
di van 10:00 tot 12:00

COLOFON

TEKST EN REDACTIE:

Franca Schuiling (Gemeente Nunspeet)
Marinka van den Berg (coördinator
Positief Opvoeden RNV)
Triple P Communications, Amsterdam

CONCEPT EN CREATIE:

Triple P Communications

MET DANK AAN:

Alle ouders, kinderen en beroeps-
krachten die hun medewerking
hebben verleend.