

3

Begin de dag goedStefans
Stappenplan

4

Steun voor oudersCentrum voor
Jeugd en Gezin

5

TeambuildingSamen sta je sterk, bouw
een opvoednetwerk

Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders

Nr. 1

> Positief Opvoeden; basisprincipe: Zorg goed voor jezelf, februari 2011

Editie van gemeente Groningen

Bij alle opvoedvragen**Tips en Hulp**

Hoe zorg ik ervoor dat mijn tienjarige dochter niet liegt? Waarom bijt mijn zoontje andere peuters? Hoeveel zakgeld geef ik mijn dochter van acht? Als ouder word je regelmatig geconfronteerd met vragen waarop je geen antwoord weet. Met het doel ouders de juiste informatie over opvoeden te geven, worden in Groningen beroepskrachten getraind in Positief Opvoeden volgens de methode Triple P. Dit zijn beroepskrachten van verschillende instellingen die werken met jeugd en ouders, dus ook peuterleidsters en beroepskrachten binnen de kinderopvang en welzijnswerk. Met ál je vragen kun je terecht bij deze beroepskrachten of bij het Centrum voor Jeugd en Gezin of opvoedspreekuur in de buurt. Op de website kun je zelfs direct je vraag stellen. Ook vind je daar een overzicht van de mogelijkheden in de gemeente Groningen.

Kijk op www.positiefopvoeden.nl of voor adressen en telefoonnummers op bladzijde 8.

Positief Opvoeden werkt**Voor alle ouders**

Welke normen en waarden je je kind wil bijbrengen, is voor elke ouder anders. Maar hoe je gedrag van kinderen het beste kunt sturen is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laat zien dat Positief Opvoeden met 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. Positief Opvoeden werkt!

Wat is Triple P?
Kijk op bladzijde 8.



> Lisa, 3 jaar

Stefan, zorg goed voor jezelf!



'Hoe doen sommige ouders dat toch? Ontspannen aankomen op de crèche, nog even samen met hun kind een boekje lezen om daarna uitgebreid afscheid te nemen.' Stefan is al moe voordat zijn dag begonnen is. Douchen, aankleden, lunchpakketje maken en hup met een boterham in zijn hand op de fiets. Hij heeft de hele tijd een gehaast gevoel.

'Op dagen dat Lisa niet naar de crèche moest, was het 's ochtends een stuk gezelliger bij ons thuis. We aten samen een boterham en waren vaak pas om 10 uur aangekleed. Als Lisa wel naar de crèche ging, was de gezelligheid ver te zoeken. Ik was de hele tijd aan het haasten. Op de crèche zag ik dat ouders die zelf ontspannen waren, ook rustige kinderen achterlieten. Ik wilde dat ook.

Mijn doel was duidelijk: meer tijd en rust in de ochtend. Ik besloot een half uur eerder op te staan en 's avonds alvast de tafel te dekken voor de volgende ochtend. Dit werkte goed. Ik ben rustiger en dat heeft een positief effect op Lisa. Ik kan nu meer aandacht aan haar besteden, ik ben consequenter en ik heb meer geduld. Ik ben een prettiger ouder als ik ontspannen ben.'

Deze krant staat boordevol ervaringen van ouders en tips van opvoedadviseurs. Op pagina 3 kun je bijvoorbeeld lezen welke situaties Stefan nog meer tegenkwam en welke oplossingen hij hiervoor vond.

Wil je na het lezen van deze krant meer tips of hulp? Kijk dan op www.positiefopvoeden.nl

Hoe zeker ben jij?
Doe de test online!
www.positiefopvoeden.nl

2 Zorg goed voor jezelf



80%

van de Nederlandse moeders
ervaart het ochtendritueel als zeer
stressvol.

77,1%

van alle vrouwen heeft naast werk
en prive te weinig tijd voor zichzelf.

bron: www.werkendemoeders.nl

Uit onderzoek blijkt

dat mensen die kinderen hebben, meer hulp van hun ouders
krijgen dan mensen zonder kinderen.

Eva Maria-Merz, VU Amsterdam



Sein op onveilig?!

Elke ouder kent momenten van stress. Een beetje stress is dan ook niet erg. Het hoort erbij en houdt je alert. Teveel stress is natuurlijk niet goed. Dan wordt het moeilijker om goed te reageren op het gedrag van kinderen, leuke dingen nog te zien of kalm te blijven op crisismomenten.

Wat zijn signalen dat het opvoeden je misschien te veel wordt?

- als je niets meer van je kind kunt verdragen.
- als je steeds boos uitvalt tegen je kind.
- als je denkt dat je kind dingen expres doet, om jou dwars te zitten.
- als je geen leuke momenten meer hebt met je kind.
- als je niets positiefs over je kind kunt bedenken.
- als je blij bent wanneer je kind uit de buurt is.
- als je opvoeden vooral als een last ervaart.
- als je denkt dat je een hopeloos kind hebt waar niks bij helpt.
- als je vaker straft dan je eigenlijk wilt.
- als je jouw zorgen met niemand kunt delen.

Herken jij deze signalen? Als dat zo is, wordt het tijd om hulp te zoeken. Bespreek je zorgen. Weet je niemand om dit mee te delen? Klop dan aan bij een opvoedadviseur. Bedenk: een goede ouder trekt op tijd aan de bel.



'Ouders weten zelf heel goed wat ze anders willen'



De meeste ouders weten wel dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen. Toch lukt het niet altijd. Opvoedondersteuners van het CJG in de Oosterpark werken dagelijks met ouders en weten er alles van.

Wat is goed voor jezelf zorgen?

Ciska van Hes (consulent): 'Goed voor jezelf zorgen betekent bijvoorbeeld dat je af en toe ook iets zonder de kinderen doet. Dat je tijd voor jezelf neemt, een boek leest, lekker de stad in gaat, of sport. Dat kan natuurlijk ook samen met anderen. Je bent niet alleen ouder, maar je bent ook partner, vriend(in) en buurtgenoot. Ouders vergeten dat wel eens.'

Waarom lukt het ouders soms niet om goed voor zichzelf te zorgen?

Maaïke Langenberg (JGZ-verpleegkundige): 'Bij sommige ouders staat de hele dag in het teken van de kinderen. We zien dat regelmatig bij alleenstaande ouders. Zij voelen zich bezwaard om hulp te vragen. Er is ook niet altijd geld voor oppas. Ook ouders die samen de kinderen opvoeden hebben nogal eens een overvolle agenda. Kinderen doen op jonge leeftijd al aan van alles mee en de ouders vliegen van hot naar her.'

Wat gebeurt er als ouders niet goed voor zichzelf zorgen?

Anita Rolfes (JGZ-verpleegkundige): 'Ouders komen bij ons wanneer ze zorgen hebben over het gedrag van hun kind. Maar soms

blijkt tijdens het gesprek dat ze zélf niet lekker in hun vel zitten. Ze vinden het moeilijk om te gaan met alle eisen die aan hen gesteld worden, hebben het gevoel tekort te schieten en zijn gestresst. Sommige moeders verzanden in het huishouden, alsof daar hun enige kracht ligt. Andere talenten blijven dan verborgen en daarmee doen ze zichzelf tekort. Deze negatieve gevoelens bij ouders beïnvloeden de manier waarop ze met hun kinderen omgaan.'

Wat adviseer je ouders?

Abdel Azhgoughi (maatschappelijk werker): 'Dat is heel erg afhankelijk van de situatie. Eerst help ik ouders inzicht te krijgen in waar het mis gaat. De ene keer blijkt het aan te raden om een paar regels in te voeren. Bijvoorbeeld: door de week gaan de kinderen om 19 uur naar bed. Daarmee creëer je tijd voor jezelf. Het is in het begin misschien lastig om grenzen te stellen, maar je hebt er op termijn profijt van. Ook als je kinderen eenmaal pubers zijn. Soms zeggen we tegen een moeder: 'Laat los, papa redt zich ook wel een keer alleen met de kids.' Het is goed om te ervaren dat je niet als enige verantwoordelijk bent.'

Hoe ga je als opvoedondersteuner te werk?

Tony Loode (consulent): 'Het Centrum voor Jeugd en Gezin is een laagdrempelige plek, dicht in de buurt. Veel ouders komen om andere ouders te ontmoeten. Onderling wisselen ze veel ervaring en informatie uit. Én ze kunnen hun ei even kwijt. Ook bieden wij een luisterend oor. Soms ondersteunen we gezinnen en maken we samen een stappenplan om bijvoorbeeld meer tijd voor zichzelf vrij te maken.'



Opvoedteam Oosterpark

Tips & Hulp

Zorg goed voor jezelf



Het ouderschap is gemakkelijker als je ook goed voor jezelf zorgt. Je hebt zelf natuurlijk ook wensen en behoeftes. Die mag je niet vergeten als je eenmaal kinderen hebt. De tips hieronder kunnen hierbij helpen.

Tip 1 Pas op voor de 'opofferings- valkuil'

Het gebeurt regelmatig dat ouders, en vooral moeders, al hun tijd en energie opofferen voor de kinderen. Het is dan moeilijk om te luisteren naar wat jij zelf graag wilt. Daarmee doe je jezelf en jouw kinderen tekort. Hoe jong ze ook zijn; kinderen kunnen best leren dat niet altijd alles om hen draait en dat jij als ouder ook een eigen leven hebt.

Tip 2 Zoek steun wanneer je dit kunt gebruiken

Het is prettig als je de opvoeding kunt delen met anderen. Bijvoorbeeld met een partner, familie of vrienden. Iedereen heeft momenten waarop behoefte is aan steun of hulp van anderen. Niet alleen om ze vragen te stellen of om zorgen te bespreken. Ook als je een oppas nodig hebt, omdat je niet lekker bent of een avondje uit wilt, kun je die steun goed gebruiken. Zoek en vraag

die steun ook. Ken jij niemand die jou kan helpen, ga dan bijvoorbeeld naar een inloopochtend in de CJG huiskamer om andere ouders te ontmoeten. Door op tijd steun te zoeken voorkom je dat een situatie echt een probleem wordt.

Tip 3 Durf problemen te erkennen

Wanneer je jezelf niet prettig voelt, heeft dat ook effect op jouw kinderen. Als dat regelmatig voorkomt is het belangrijk om na te denken over hoe dat komt. Probeer voor jezelf te bepalen én te benoemen, waarom jij je zo voelt. Bedenk welke stappen je kunt zetten om dit probleem aan te pakken. Zoek hulp van anderen als je er alleen niet uitkomt.

Tip 4 Wees realistisch in je verwachtingen

Als je een kind krijgt, heb je allemaal goede voornemens. Daarna kun je ontdekken dat

opvoeden zo makkelijk nog niet is. Probeer realistisch te zijn in wat je van jezelf, als ouder, verwacht. Bedenk: ideale ouders bestaan niet en elk kind is wel eens lastig of dwars. Als je probeert de perfecte ouder te zijn, zorgt dat voor meer stress en ontevredenheid.

Tip 5 Denk positief

Opvoeden heeft leuke en minder leuke punten. Door negatief te denken wordt de situatie niet beter. Let op dat je geen gedachten hebt die voor extra stress zorgen. Zoals: 'Dit lukt me nooit', of 'Ze vinden me vast een slechte opvoeder'. Probeer ook eens anders naar de situatie te kijken. Ging alles wel echt verkeerd of waren er ook goede dingen? Pep jezelf op met helpende gedachten: 'Elk kind is wel eens lastig, dat zegt niets over mij als moeder', of 'Ik heb niet toegegeven aan zijn driftbui, dat heb ik goed gedaan!'

Ik kies zelf!

'Lisa had 's ochtends vaak last van driftbuien. Meestal ging het over een jurk die ze niet aan wilde, of juist wel. Altijd was er iets niet goed. Ze werd boos en trok haar kleren dan weer uit. Ik werd er gek van. Ik wilde niet te laat op de crèche aankomen, want dan zou ik ook te laat op mijn werk zijn. Ik ben naar een opvoedondersteuner gegaan om een oplossing voor dit probleem te vinden.'

'De opvoedondersteuner vroeg mij om een voorbeeld te geven van Lisa's driftbuien. Ik vertelde haar hoe Lisa de dag daarvoor nog boos was geworden toen ik haar een groene jurk aan wilde trekken. Op mijn beurt verloor ik toen snel mijn geduld en zei haar dat ze niet zo moest zeuren. Lisa ging huilen en begon hard te schreeuwen. Ik heb haar toen uiteindelijk de jurk die ze zelf koos aange-trokken.'

'De opvoedondersteuner vertelde mij dat ik Lisa beloofde voor het huilen en schreeuwen door haar haar zin te geven. Ik leerde Lisa dus eigenlijk dat als ze iets wilde, ze moest gaan huilen en schreeuwen!'

'Ik heb een week bijgehouden hoe ik op Lisa's driftbuien reageerde. Ik beloofde haar vaker voor ongewenst gedrag. Ik heb toen met Lisa afgesproken dat ik bepaal wat zij aandoet op dagen dat ze naar de crèche gaat. Als Lisa dan goed luistert, mag zij op de dagen dat ze thuis is, zelf kiezen wat ze aandoet. En dat werkt!'

'Zonder driftbuien beginnen mijn ochtenden een stuk prettiger. Lisa trekt nu zonder problemen de kleren aan die ik voor haar klaarleg. Ik prijs haar dan altijd: 'Wat goed Lisa dat je rustig deze jurk aantrekt. Morgen mag jij kiezen!'

[Lees hiernaast Stefans stappenplan.](#)



Stefans stappenplan

Je loopt meer risico op lastig gedrag van kinderen als er sprake is van tijdsdruk. Dan is vooruit plannen erg belangrijk. Om Lisa zover te krijgen dat zij rustig de jurk aantrok die Stefan haar gaf, werkte hij met een stappenplan. Hierin noteerde hij wat hij moest doen om driftbuien van Lisa bij het aankleden te voorkomen. Hierdoor kon hij zich makkelijker aan zijn eigen afspraken houden.

STAPPENPLAN VOORUIT PLANNEN

Beschrijf de lastige situatie

- * Opstaan en aankleden, 's ochtends als iedereen op tijd de deur uit moet.
- * Lisa maakt altijd een drama van het aankleden (wil zelf kiezen).

Wat kan ik vooraf plannen of voorbereiden?

- * Ik sta 's morgens iets eerder op, zodat ik een minder gehaast gevoel heb.
- * Ik dek 's avonds vast de tafel.
- * Lisa en ik leggen 's avonds samen de kleren klaar die zij de volgende dag aantrekt.
- * Ik pak ook mijn eigen werktas vast in.
- * De televisie blijft 's ochtends uit.
- * Ik bespreek op een rustig moment vooraf de regels met Lisa.

Wat zijn de regels voor Lisa?

- * Ik bepaal welke kleren Lisa op crèchedagen draagt.
- * Lisa trekt aan wat we de avond daarvoor hebben klaargelegd.
- * Lisa kleedt zich in haar slaapkamer aan.
- * Lisa kleedt zichzelf aan en kan hulp vragen als het niet lukt.

Wat is de beloning als het goed gaat?

- Ik geef Lisa een complimentje voor:
 - * Zelf aankleden (zonder protest).
 - * De kleren aandoen die zijn afgesproken.
 - * Lisa mag daarna op niet crèchedagen kiezen wat zij aan wil.



4 Over het Centrum voor Jeugd en Gezin



Ondersteuning met hulp van de website



Johanna Voornhout, consulent in het Centrum voor Jeugd en Gezin, vertelt hoe ze ouders helpt.

Vervolgens bespreken we welke aanpak past bij de ouder en het gezin. We bedenken bijvoorbeeld dat je niet altijd hoeft in te grijpen bij een ruzie. Kinderen leren ook heel veel door het zelf op te lossen.'

'Ouders kijken vervolgens ook bij andere vragen zelf eerst op de websites. De reacties die ik krijg zijn heel positief. Zelf vind ik het ook een prettige manier van werken. Het programma Positief Opvoeden en de informatie op de website van het CJG sluiten goed op elkaar aan. Ik ben blij dat we als CJG-medewerkers werken met Positief Opvoeden Triple P. Ik hoop nog vele ouders te mogen ondersteunen bij het ontdekken van hun eigen opvoedkwaliteiten.'

Vrijwilligers in het Centrum voor Jeugd en Gezin

Ervoor zorgen dat iedereen zich thuis voelt

Jet IJzerman en Bonny Visser zijn vrijwilligers in het CJG Beijum. Als gastvrouwen vormen ze het cement van het centrum. Bonny maakte in 2005 kennis met het CJG. 'Ik zat bij een moedergroep van de peuterspeelzaal toen CJG-consulent Evalien Verschuren me vroeg of ik haar wilde assisteren bij de oudergroep van het CJG. Inmiddels werk ik er drie dagen per week als vrijwilliger. Ik ontvang ouders en maak ze wegwijs in het CJG en ik begeleid een aantal groepen. Verder help ik op kantoor: ik zoek flyers en ander informatie-materiaal uit en ruim af en toe eens lekker op. Van ouders hoor ik dat ze graag naar het CJG komen. Ze kunnen er hun verhaal kwijt, ze zijn blij met de tips die ze van ouders of professionals krijgen en ze vinden het er gezellig. Ik heb zelf vier kinderen en kan me maar al te goed voorstellen hoe belangrijk het CJG voor ouders kan zijn.'

Het CJG Beijum is dagelijks open. De afgelopen jaren hebben veel ouders de weg naar het CJG gevonden. Er is dus veel werk te doen. Vrijwilligster Jet is drie jaar geleden begonnen. 'Ik heb eerst een paar maanden proef gedraaid om te kijken of het goed ging, ook vanwege mijn stotteren. Maar het ging prima! Ik voelde me hier al snel thuis en kreeg meer zelfvertrouwen. Ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat iedereen die hier komt datzelfde ervaart. Dat ouders hier altijd durven binnenstappen en dat ze waardering krijgen voor hoe ze het, ondanks hun onzekerheden, in de opvoeding doen.'

'Ouders uit de wijk komen langs met heel gewone vragen over opvoeden. Bijvoorbeeld over gezonde voeding voor kinderen, opstandig gedrag of onzekerheid bij pubers. Tijdens een training Positief Opvoeden heb ik geleerd hoe ik het beste kan reageren. Mijn collega-medewerkers in het Centrum voor Jeugd en Gezin hebben de training ook gevolgd. We werken dus allemaal op dezelfde manier. Het is belangrijk om eerst goed te luisteren naar het verhaal van de ouder. We laten vooral aan ouders zien wat ze zélf kunnen doen.'

'Bij de ondersteuning gebruik ik regelmatig de website van Positief Opvoeden en die van het Centrum voor Jeugd en Gezin. Samen met ouders zoek ik naar mogelijke antwoorden op hun opvoedvragen. Het gesprek verloopt dan vaak ook makkelijker, omdat ouders zich herkennen in de situaties die op de sites staan beschreven.'

Alle ouders kunnen terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Ook als je niet zo goed Nederlands spreekt. Wil je meer weten over het Centrum voor Jeugd en Gezin? Op pagina 8 staat een overzicht van adressen voor meer informatie.



Je verhaal kwijt in de keuken

Een broodje bakken terwijl je vragen over het opgroeien van je kind beantwoord worden? In de keuken van het Centrum voor Jeugd en Gezin in Beijum gebeurt het!

Naast de huiskamer is de keuken van het Centrum voor Jeugd en Gezin in Beijum dé plek waar ouders elkaar ontmoeten. Aan het aanrecht, het kookeiland en de keukentafel wordt druk gekookt en heerlijk gegeten. De sfeer is ontspannen en de ouders praten over van alles en nog wat. 'Mijn zontje wil opeens niet meer naar school. Hoe krijg ik hem weer zo ver?' 'Mijn kind praat nog steeds niet. Moet ik me zorgen maken?' 'Ik heb het gevoel dat m'n dochter iets dwars zit, maar ze vertelt niets. Wat nu?' Ouders vertellen over hun

eigen ervaringen en komen met tips. 'Ik voel me echt gesteund en ga dan met nieuwe energie naar huis. Ook leer ik hoe ik met weinig geld toch gezond kan koken.'

Het Centrum voor Jeugd en Gezin in Beijum verzorgt onder meer lezingen over gezond en goedkoop koken en een workshop Gezonde tractaties. Eens per maand is er Antiliaans koken voor vrouwen: Amori i salu. Dan is het gespreksonderwerp liefde en gezondheid.

Ook is er regelmatig Ouder kind koken, voor ouders met kinderen tot 4 jaar. Het is leuk om te zien hoe ouders en kinderen van en met elkaar genieten!



Alle opvoedhulp onder één dak.

Overal in Groningen zijn er, of komen er, Centra voor Jeugd en Gezin.

Daar vind je onder andere:

Consultatiebureau verpleegkundigen en artsen, opvoedspreekuren, schoolartsen en jeugdverpleegkundigen, maatschappelijk werk, jongerenwerk en soms ook logopedisten, diëtisten en veel meer. Je vind er ook cursussen en/of andere activiteiten.

Telefoonnummers en adressen vind je op pagina 8.



SAMEN ER OP UIT TIPS

Wat	Wanneer	Waar	Meer weten
Zwemmen 	Voorjaarsvakantie (19 t/m 27 feb)	<ul style="list-style-type: none"> Zwembad Kardingne Zwembad de Parrel Helperzwembad 	www.kardingne.nl www.deparrel.nl www.helperzwembad.nl
Zwemmen met het gezin	Iedere zondagochtend	<ul style="list-style-type: none"> Zwembad Kardingne Zwembad de Parrel 	www.kardingne.nl www.deparrel.nl
Kindermiddag Zwemmen	Iedere woensdagmiddag	Helperzwembad	www.helperzwembad.nl
Schaatsen	Iedere zaterdag- en zondagochtend	Ijsbaan Kardingne	www.kardingne.nl
Erop uit in de natuur met je klas 	Op aanvraag	Kindertuinen Natuur- en Duurzaamheids-educatie (NDE)	www.duurzaamstestad.groningen.nl/nde
Culturele zondagen	Acht zondagen in 2011	Het Paleis in Groningen	www.hetpaleisgroningen.nl
Op bezoek bij je striphelden	Dinsdag t/m zondag 10:00 - 17:00 uur	Stripmuseum Groningen	www.stripmuseum.nl
Kinder-voorstellingen	Zie programma op de website	Oosterpoort Stadsschouwburg	www.de-oosterpoort.nl
Zondagje cultuur, workshops voor jong en oud	Eén zondag in de maand t/m april	Muziekschool Groningen	www.muziekschool-groningen.nl

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

Tips voor teambuilding

De ideeën die jij hebt over de opvoeding van jouw kind, zijn verbonden met je eigen opvoeding. Jij en je partner komen uit een ander gezin, met andere gebruiken. Het is dan ook normaal dat je het soms oneens bent. Goed samenwerken voorkomt dat je door meningsverschillen spanningen of ruzies krijgt. Deze tips helpen hierbij:

Tip 1 Openhartige gesprekken

Bespreek met je partner hoe jij over de opvoeding denkt. Vertel wat jij belangrijk vindt voor de opvoeding van jullie kind. Wat zijn je dromen en wat zijn je angsten? Vergeet niet om ook de dagelijkse zaken, zoals de verdeling van taken in huis, door te nemen.

Tip 2 Rustige momenten

Kies, wanneer je het niet eens bent met je partner, een rustig moment om er samen over te praten. 's Avonds bijvoorbeeld als je kind in bed ligt. Zet de tv, de computer en (mobiele) telefoon uit en bespreek maximaal twee problemen. Zoek samen naar een oplossing en bekijk een week later of de oplossing gewerkt heeft.

Tip 3 Een luisterend oor

Als er overdag moeilijkheden waren, geef je partner dan de kans om te vertellen hoe hij/zij een situatie heeft aangepakt en wat het effect daarvan was. Dit doe je door goed te luisteren. Geef alleen je mening als daarom gevraagd wordt. Als jij tips en adviezen geeft als de ander vertelt, kun je jouw partner het gevoel geven dat je kritiek hebt.

Tip 4 Werken aan oplossingen

Bedenk samen een aantal oplossingen voor een opvoedingsprobleem dat speelt in jouw gezin. Bespreek de voor- en nadelen van elke oplossing. Bespreek samen welke oplossing je het meest haalbaar vindt. Spreek af wanneer je die oplossing gaat gebruiken en steun elkaar als je dit doet.

Samen sta je sterk!

Toen Anna 3 jaar was, kreeg zij last van woedeaanvallen. Saskia en Theo zochten hulp bij een opvoedadviseur. 'We dachten dat er iets mis was met Anna, maar bij de opvoedadviseur kwamen we erachter dat wij zelf voor onduidelijkheid zorgden.'

Op één lijn

Terwijl Saskia Anna zoveel mogelijk negeerde als zij driftig was, probeerde Theo haar te kalmeren met extra aandacht. Ze kozen ieder een eigen aanpak. Theo: 'Saskia was consequent en streng, waardoor onze dochter alleen maar bozer werd. Ik had medelijden met haar. Ik zag dat ze niet rustig werd en troostte haar.' Bij de opvoedadviseur ontdekten Saskia en Theo dat zij elkaar tegenwerkten. Anna kreeg op die manier verschillende signalen. Ze besloten voor één aanpak te kiezen en elkaar daarin te steunen.

Dikke knuffel

Anna moest leren om zelf rustig te worden en Saskia en Theo gingen haar daarbij helpen door positief te bevestigen als het goed ging. Saskia: 'Op een dag kwam Anna boos thuis. Ze gooide haar schoenen in de gang. Normaal had ik gezegd dat zij haar schoenen netjes neer moest zetten en dan was zij heel boos geworden. Nu vroeg ik haar wat we over onze schoenen hadden afgesproken.' 'Die zet je in de gang' antwoordde zij. Wat was ik blij: 'Héél goed Anna, dat heb je goed onthouden, zullen we het even samen doen?' Anna pakte haar schoenen en zette ze in de gang. Ik gaf haar een dikke knuffel en zei dat ze heel goed geluisterd had. Ook zag ik dat haar boze bui meteen was verdwenen en dat ze trots was op zichzelf.

Complimenten geven

Anna's driftbuien waren niet in één keer over. In het begin ging het nog wel eens mis. Saskia en Theo spraken dan af wie de driftbui aan ging pakken, zodat de ander aandacht

kon geven aan de andere twee kinderen. Theo: 'Als het echt te erg werd, zette ik haar op een time-out plek. In het begin ging ze daar dan vreselijk te keer. Ondertussen gaven wij elkaar complimenten, omdat we zelf rustig bleven. Dit hielp ons er doorheen.'



'Het gaat nu trouwens goed met Anna. De time-out hebben we niet meer nodig. Ze weet nu dat er een grens is en dat maakt haar kalm. Anna is een heerlijke meid en van alledrie de kinderen is zij het meest in balans. We zijn er trots op dat we Anna's driftbuien als team hebben aangepakt. Dankzij Positief Opvoeden zit Anna weer goed in haar vel.'



Als je kind gedragsproblemen heeft, helpt het om dit samen met je opvoedpartner aan te pakken. Door samen te werken, kun je zelf af en toe wat afstand nemen en kritisch kijken naar de manier waarop jij dit aanpakt. Je kunt elkaar steunen. Hierdoor krijg je meer vertrouwen in jezelf.

Om privacyredenen zijn de namen in dit artikel gefingeerd. Ook de personen op de foto komen niet in de tekst voor.



Samen doen



Toverstaf van koek

Echte tovenaars en feeën kunnen niet zonder en het is ook nog leuk om samen te maken!

Wat heb je nodig

- * 250 gram bloem,
- * 1 pakje vanillesuiker,
- * 100 gram suiker,
- * 125 gram roomboter,
- * 1 ei en
- * ijslollystokjes

Om te versieren

- * Glazuur en stroken gekleurd papier

Hoe moet je het maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de bloem, suiker, vanillesuiker, het ei en de boter in een kom en kneed alles goed tot een glad deeg.

Pak een vergiet een strooi hiermee een laagje bloem op het aanrecht. Rol het deeg uit tot het 1,5 centimeter dik is (lekker dik!). Snijd met een koekvorm of een mesje voorzichtig sterren uit van ongeveer 5 centimeter omtrek.

Leg de koekjes op vetvrij bakpapier en bak ze 12-15 minuten in de voorverwarmde oven. Bak ze niet te lang, ze worden harder bij het afkoelen.

Hoe ga ik ze versieren

Meteen nadat de koekjes uit de oven komen steek je de houten ijslollystokjes minstens 2 cm in het koekje. Versier de koekjes met glazuur en doe bijvoorbeeld slingers van papierstroken op de stokjes. Dat maakt de toverstaf extra feestelijk.

Veel plezier!

Mijn opvoeding

'Zonder regels weet ik niet hoe ik me moet gedragen'

Als Alexandra staat te koken, hebben haar kinderen vaak al trek. Hoewel duidelijk is afgesproken dat er niet gesnoept wordt voor het eten, zeuren ze toch om iets lekkers. Voor Alexandra betekent de regel elke dag weer strijd, maar hoe ervaart haar 9-jarige zoon Floris dat? Terwijl moeder en zoon samen koekjes bakken, vertelt Floris wat hij van de regels in huis vindt.

'We krijgen eigenlijk best vaak chipjes als mijn moeder staat te koken' grijnst Floris. 'Ik en mijn zus Josephine, die 8 is, kijken dan meestal televisie. Zodra het eten klaar is roept mijn moeder ons. We eten in de keuken. Aan tafel hebben we een paar regels. Mijn knieën moeten onder tafel blijven. Ik moet boven mijn bord eten en ik mag niet met eten spelen. Ik vind dit goede regels. Zonder regels weet ik niet hoe ik me moet

gedragen. Toch houd ik me niet altijd aan de regels. Ik speel wel eens met mijn eten. Mijn moeder zegt dan dat ik daarmee moet stoppen. Als ik dat niet doe, stuurt ze me naar mijn kamer. Of ze zegt dat iets wat ze beloofd heeft, niet doorgaat als ik niet luister. Dat vind ik heel jammer, dus dan luister ik wel.



Op maandag en woensdag moet ik voetballen. Ik eet dan later dan de rest, samen met mijn vader. Als hij er nog niet is, komt mijn

moeder bij me zitten of eet ik bij de televisie. Met zijn allen aan tafel vind ik gezelliger. Om de beurt vertellen we wat we op school gedaan hebben. En soms doen we woordspelletjes. Het nadeel is dat ik altijd moet wachten tot iedereen klaar is met eten. Dat vind ik geen goede regel. Mijn broertje Justus is pas vier en eet heel langzaam. Vooral als we iets eten wat hij niet lekker vindt. Ik heb niet veel geduld. Ik wil buitenspelen. En weet je wat ik ook heel vervelend vind, dat ik elke avond mijn knieën en tenen moet wassen. Ik snap niet waar dat goed voor is. Ze worden toch weer vies.'

'Soms help ik met koken. Ik vind pizza bakken wel leuk. En soms vraagt mijn moeder of ik de tafel dek of mijn bord in de vaatwasser zet. Als mijn moeder het niet in haar eentje aan kan, zegt ze het wel. 's Ochtends hebben we vaak haast, dan help ik uit mezelf mee. Dan dek ik de tafel of ik ga mama's mobiel even van boven halen. Ik help ook met Justus aankleden. Ik pak zijn jas en zoek zijn schoenen. Dit doe ik omdat ik het handig vind om te weten hoe het allemaal werkt voor als ik later zelf kinderen heb.'

Een middag avontuur zonder ouders!

Soms willen vaders en moeders ook even wat tijd voor zichzelf. Waar kan je je kind dan met een gerust hart aan mee laten doen? Denk bijvoorbeeld eens aan activiteiten die in de buurt worden georganiseerd, zoals knutselen, koken, streetdance of fotograferen.

Er is begeleiding aanwezig, dus ouders kunnen hun kinderen met een gerust hart laten gaan of even brengen. Voor vaders en moeders even wat tijd voor zichzelf en voor de kinderen een middag gegarandeerd speelplezier!

Meedoen!

Kinderwerkers en jongerenwerkers verzinnen steeds iets nieuws om je uit te dagen. Wat dacht je van je eigen boek maken, volleyballen of toneelspelen? Of hou je meer van tuinieren, in een bandje zingen of gooche-len? Al dit soort activiteiten vinden plaats in bijvoorbeeld het buurthuis, de vensterschool

of het speeltuingebouw bij jou in de buurt. Alle kinderen in de basisschoolleeftijd zijn welkom. Je moet meestal wel in het bezit zijn van een Vensterpas. Kijk op www.gemeente.groningen.nl voor informatie over de Vensterpas. Op www.sksgkinderopvang.nl vind je de activiteitenladders van de wijken.

Zwempret

Woensdag is Kindermiddag in het Helperzwembad. Snoeihard met de kabelbaan over het water, de mooiste sprongen van de duikplank maken, op de matten wankelen of schatduiken: op de woensdagmiddag is het Helperzwembad hét terrein voor avontuurlijke

types! Er zijn op de woensdagmiddag ook vaak andere leuke activiteiten, zoals apenkooi, watersport clinics en zwembaddisco. Iedere maand met een ander thema.

Kindermiddag in het Helperbad: elke woensdagmiddag, van 13:30 tot 15:30 uur. Voor alle kinderen met een zwemdiploma. Deelname kost €2,75 p.p. Vooraf aanmelden voor deze gezellige middag is niet nodig.

Geen zwemdiploma? Dan is begeleiding verplicht (de begeleider betaalt het normale tarief).





Het maakt verschil in welke mood je bent



Pieter Huistra is de succesvolle trainer van FC Groningen. Samen met zijn vrouw Mirjam heeft hij drie kinderen: Erik (16), Pleuni (12) en Roosje (10). De opvoeding is gebaseerd op een aantal eenvoudige basisregels. 'Mijn vrouw en ik zitten vaak op dezelfde lijn. Dat is wel zo prettig.'

'In ons gezin hebben we veel aandacht voor hoe je met elkaar omgaat. Een belangrijke regel is dat we bij een meningsverschil niet gaan schreeuwen. In de frustratie is dat soms lastig. Maar toch moet je proberen rustig te praten over de verschillen, met respect voor elkaars mening. Dat geldt ook voor de kinderen onderling. We geven onze kinderen de ruimte om zich te ontwikkelen. Ik zie mezelf als een ondersteunende ouder. We stimuleren onze kinderen om hun talenten te ontdekken en deze te gebruiken in het leven. Ik had nog wel eens de neiging om dingen voor te zeggen. Nu ik dat minder doe, word ik regelmatig verrast door wat onze kinderen zelf ontdekken.'

Positief ondersteunen

'Wij doen ons best om de kinderen zo positief mogelijk te ondersteunen. Complimenten leveren echt veel meer energie op dan straf of negatieve kritiek! Als je kind van school thuiskomt met een 5 en een 8, is het verleidelijk om eerst over die 5 te beginnen. Maar het is natuurlijk beter om eerst aandacht te geven aan die 8. En dan te kijken hoe je die 5 in het vervolg kunt voorkomen. Het begint overigens allemaal met interesse tonen. Als vader wil ik graag weten hoe het

met mijn kinderen gaat, op school en daarbuiten. Soms tref ik ouders die maar weinig over hun kinderen weten.'

Verwachtingen

'In de sport tref je regelmatig ouders, die hoge verwachtingen hebben van hun kind. Ze denken bijvoorbeeld dat hun zoon later bij FC Groningen of Ajax gaat voetballen. Op ouderavonden van onze jeugdopleiding vragen wij om de einddoelen voor de kinderen minder belangrijk te maken. Geniet als ouder van hoe je kind nu presteert en laat je kind genieten van de leuke ervaringen die hij opdoet. En zorg voor balans tussen school en vrije tijd.'

Zorg ook voor jezelf

'Bij het opvoeden maakt het veel uit in welke mood je bent. Ben ik uitgerust, dan gaat het opvoeden makkelijker. Als ik vermoeid en prikkelbaar ben, gaat het wel eens verkeerd. Dat geef ik dan ook toe naar de kinderen. Ik beseft dat het van belang is om als ouder zelf ook leuke dingen te doen. In mijn drukke leven zorg ik daarom bewust voor momenten van ontspanning. Vooral thuis. Daar kom ik tot rust en kan ik er echt zijn voor het gezin.'



Telefonisch Advies

Het Centrum voor Jeugd en Gezin biedt Telefonische Advisering van maandag tot en met vrijdag, van 08:00 tot 20:00 uur.

Ouders en andere opvoeders kunnen hier terecht met al hun vragen over opvoeden en opgroeien.

De medewerkers geven tips en advies volgens de uitgangspunten van Positief Opvoeden. Ze kunnen je ook in contact brengen met de opvoedondersteuners in de CJG's.

Bel: 050 367 49 92



Wat is jouw opvoedstijl Doe de online test!

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:

'Als mijn kinderen in bed liggen, ben ik bekaf.'

Gina, 26 jaar en moeder van Koen (2 jaar):

'Toen ik mijn zoon twee jaar geleden kreeg, ben ik gestopt met werken. Nu heb ik de tijd om leuke dingen met hem te doen, zoals naar het park gaan. En als hij een middagdutje doet, regel ik zoveel mogelijk in huis. 's Avonds ben ik dan wel moe en ga ik op tijd slapen. Vriendinnen heb ik overdag al gesproken dus ik mis daardoor niet veel.'

Paula, 32 jaar en moeder van Timo (1 jaar):

'Ik heb hetzelfde slaapritme als mijn zoon.

Nadat hij slaapt, lees ik hooguit nog een uurtje. Daarna ga ik echt naar bed. Rond half zes sta ik dan weer op. Dit deed ik ook al voordat mijn zoon geboren werd. Ik merk er dus eigenlijk niet veel van, want ik ben het gewend om op dat tijdstip moe te zijn.'

Jowena, 39 jaar en moeder van drie (12, 8 en 3 jaar):

'Het is maar hoe druk je het als ouder zelf maakt. Mijn kinderen zitten niet op teveel clubjes en verenigingen. Ik hoef dus niet de hele week van hot naar her. Als mijn kinderen slapen maak ik tijd voor mijzelf, door met

vriendinnen af te spreken of op de bank televisie te kijken.'

Richard, 41 jaar en vader van Puk (15 maanden):

'Als Puk in bed ligt, ga ik juist het liefst actieve dingen doen zoals sporten of schilderen. Dat is voor mij ontspannen. Mijn vrouw ontspant het liefste even vóór het eten. Ik kook vaak en geef Puk dan vast te eten, mijn vrouw legt hem in bed. Rond half elf drinken wij altijd nog even wat samen voor wij gaan slapen.'

Tips, advies of hulp Waar moet je zijn?



Plast jouw 7-jarige dochter 's nachts in bed? Of wordt jouw zoon van 10 gepest op school? Vraag advies of hulp in een vorm die bij jou past.

Heb je een vraag over de opvoeding van jouw kind, dan kun je die online stellen. Ook vind je op de website antwoorden op veelgestelde vragen en handige tips.

Wanneer je behoefte hebt aan een gesprek met een opvoedondersteuner, dan kan je een afspraak maken op het Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt. Samen met een deskundige bespreek je welke aanpak in jouw geval prettig is. Je beslist zelf op welke manier je (verder) geholpen wilt worden.

Bijvoorbeeld:

- Tips voor jouw persoonlijke situatie.
- Advies over het gedrag of de ontwikkeling van je kind.
- Het oefenen van opvoedvaardigheden.

- Hulp bij het leren herkennen en voorkomen van ongewenst gedrag.

Je kunt ook een Cursus Positief Opvoeden volgen, in groepen van ongeveer acht ouders, waarbij in de meeste gevallen twee cursusleiders aanwezig zijn. Deze cursussen zijn ook gratis en bedoeld voor ouders van kinderen met een gedragsprobleem.

Individuele gesprekken met opvoedadviseurs zijn vrijwel altijd gratis. Kijk op de adressenlijst voor een Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt.

Heb je niet meteen een vraag, maar wil je wel meer weten over Positief Opvoeden, dan kun je een lezing volgen. Informatie vind je op www.positiefopvoeden.nl.



Basisprincipes

De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

- 1 Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden.
- 2 Kinderen laten leren door positieve ondersteuning.
- 3 Een aansprekende discipline hanteren.
- 4 Realistische verwachtingen hebben.
- 5 Goed voor jezelf zorgen.

Wat is Triple P



Positief Opvoeden

Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma. Het is een opvoedmethode voor ouders en bedoeld om de opvoeding van kinderen makkelijker te maken. Triple P leert je op welke manier je het goede gedrag van je kind kunt stimuleren. Maar ook hoe je om kunt gaan met gedrag dat je niet graag ziet. Positief Opvoeden helpt kinderen om de vaardigheden te leren die ze nodig hebben in het leven. Je leert je kind bijvoorbeeld om goed te communiceren, respect te hebben voor anderen, problemen op te lossen en positief te denken.

Triple P werd 30 jaar geleden in Australië ontwikkeld door de psycholoog Matthew Sanders, hoogleraar aan de universiteit van Queensland. Het programma wordt inmiddels in veel landen met succes gebruikt. Veel beroepskrachten die met ouders en kinderen werken in de gemeente Groningen werken ook met Positief Opvoeden.

Meer informatie over Triple P op www.positiefopvoeden.nl

Top 10 tips Positief Opvoeden

Tip 1

Als je kind jou iets wil laten zien, stop dan waarmee je bezig bent en geef aandacht aan je kind. Het is belangrijk om vaak korte periodes in elkaars gezelschap te zijn en samen dingen te doen die jij en je kind allebei leuk vinden.

Tip 2

Geef je kind vaak blijk van je affectie door lichamelijk contact. Meestal vinden kinderen het fijn om geknuffeld te worden of je hand vast te houden.

Tip 3

Praat met je kind over dingen waar het geïnteresseerd in is en vertel je kind ook wat je zelf die dag hebt meegemaakt.

Tip 4

Prijs je kind gericht als het iets doet, dat voor jou voor herhaling vatbaar is, bijvoorbeeld: "Wat goed dat je meteen doet wat ik vraag".

Tip 5

Het ligt voor de hand, dat kinderen vervelend zijn als ze zich vervelen. Zorg voor genoeg materiaal en activiteiten voor binnen en voor buiten, bijvoorbeeld brooddeeg, kleurpotloden en kleurboeken, kartonnen dozen, verkleed-partijen, een speelhut of speeltent.

Tip 6

Leer je kind nieuwe vaardigheden door die eerst voor te doen en geef je kind dan de kans om het zelf te doen. Spreek bijvoorbeeld thuis op een beleefde manier met elkaar en stimuleer je kind ook om netjes

te praten, bijvoorbeeld door "alsjeblieft" of "dankjewel" te zeggen en geef je kind een complimentje als het zijn best doet om dat ook te doen.

Tip 7

Maak duidelijk, dat er grenzen zijn aan wat je van je kind accepteert. Neem de tijd om met het hele gezin te praten over de regels die in huis gelden en maak je kind ook duidelijk wat de consequentie is als regels overtreden worden.

Tip 8

Als kinderen ongehoorzaam of stout zijn, blijf dan rustig en geef de duidelijke instructie, dat het afgelopen moet zijn en vertel ook wat je wel wilt, bijvoorbeeld: "Hou op met ruziemaken en ga samen spelen". Geef een complimentje als ze dat ook doen. Als ze doorgaan, geef dan de consequentie, die daaraan vast zit, die natuurlijk wel in verhouding moet zijn.

Tip 9

Wees realistisch in de verwachtingen die je hebt. Alle kinderen zijn van tijd tot tijd ongehoorzaam of stout en het zal zeker voorkomen, dat discipline problemen geeft. De perfecte ouder proberen te zijn leidt alleen maar tot frustraties en teleurstellingen.

Tip 10

Zorg ook goed voor jezelf. Het is moeilijk om een rustige en ontspannen ouder te zijn, als je gespannen bent, als je je zorgen maakt, als je depressief bent. Probeer elke week genoeg tijd vrij te maken om je te ontspannen of dingen te doen die je leuk vindt.

ADRESSEN



Telefonisch Advies

CJG Groningen
Telefonische Advisering
T: 050 367 49 92

CJG in de wijk

CJG Beijum
Emingaheerd 8a
9736 GA Groningen

CJG Indische buurt/ De Hoogte

Bilitonstraat 78/ 2
9715 GR Groningen

CJG Lewenborg

Vensterhuis Lewenborg
Anker 14 b/c
9732 HV Groningen

CJG Oosterpark

Resedastraat 2a
9713 TN Groningen

CJG Paddepoel/ Selwerd/Tuinwijk

Eikenlaan 288/6
9741 EW Groningen

CJG Vinkhuizen

Prismagebouw Siersteenlaan
484/3 (ingang Veldpaatstraat)
9743 EZ Groningen

In voorbereiding:

CJG Groningen-Zuid, CJG Hoogkerk

Kernpartners Positief Opvoeden

Elker
Hereweg 120
9725 AK Groningen

MJD

Herman Colleniusstraat 18
9718 TK Groningen

GGD JGZ

Hanzeplein 120
9713 GW Groningen

COP Groep

Friesestraatweg 213C
9743 AD Groningen



Colofon

Tekst en redactie:

Centrum voor Jeugd en Gezin Groningen
SO&T Amsterdam

Triple P Communications, Amsterdam

Concept en ontwerp:

Triple P Communications, Amsterdam

Met dank aan:

Fronique Oosterhof
Peter van Dijken

Deze Tipkrant is in opdracht van de gemeente Groningen uitgebracht.
Tel. 050 367 61 38