

Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders

Positief Opvoeden – Week van de Opvoeding 2016

www.positiefopvoeden.nl



OCHTENDRITUEEL
HOE MAAK JE
EEN GOEDE START



TEAMBUILDING
SAMEN STA JE STERK,
BOUW EEN
OPVOEDNETWERK



**NEEM TIJD VOOR
JEZELF EN LEES
DEZE KRANT**



**'ZORG GOED
VOOR JEZELF'**

EEN BASISPRINCIPE UITGELEGD



EEN BASISPRINCIPE UITGELICHT: 'ZORG GOED VOOR JEZELF'

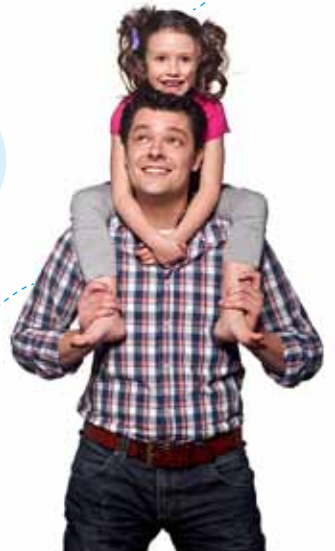
POSITIEF OPVOEDEN IS EEN MANIER VAN OPVOEDEN DIE EROP GERICHT IS DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN TE BEVORDEREN. DE BASIS VAN POSITIEF OPVOEDEN WORDT GEVORMD DOOR VIJF BASISPRINCIPES, DIE JE HELPEN OM TE GAAN MET HET GEDRAG EN DE EMOTIES VAN KINDEREN. ZO BOUW JE EEN STERKE RELATIE OP MET JE KIND. DEZE TIPKRANT STAAT IN HET TEKEN VAN HET BASISPRINCIPE 'ZORG GOED VOOR JEZELF'.



80%
VAN DE NEDERLANDSE
MOEDERS ERVAART
HET OCHTENDRITUEEL
ALS ZEER STRESSVOL.



38,3%
IS HET GEMIDDELD
AANTAL UREN VRIJE TIJD,
PER OUDER, PER WEEK.
(Bron: Sociaal
Cultureel Planbureau)



Het opvoeden van kinderen is gemakkelijker als je ook tijd voor jezelf maakt. Opvoeden kost veel tijd en het lijkt je hele leven in beslag te nemen. Maar je hebt voor jezelf natuurlijk ook wensen en behoeften. Het is erg belangrijk om samen met je partner en met steun van vrienden of familie tijd te creëren voor jezelf. Je zult zien dat je rustiger en geduldiger in de opvoeding wordt en dat stress en/of ruzie (met je partner) teruggedrongen kunnen worden. Ontdek in deze Tipkrant hoe je goed voor jezelf kan zorgen!

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 beste 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.



STEFAN ZORGT GOED VOOR ZICHZELF

“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, VADER VAN PEUTER LISA, 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.

“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. 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 ben naar een opvoedadviseur gegaan om een oplossing voor dit probleem te vinden.”

“De opvoedadviseur 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 aangetrokken.” “De opvoedadviseur vertelde mij dat ik Lisa beloonde 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 bleek haar vaker voor ongewenst gedrag te belonen. 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!”

“Ook besloot ik een half uur eerder op te staan en 's avonds alvast de tafel te dekken voor de volgende ochtend. Dit werkt 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 prettige ouder als ik ontspannen ben.”

“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 hieronder Stefans stappenplan. Wil je na het lezen van deze krant ook met Positief Opvoeden aan de slag? Kijk dan op www.positiefopvoeden.nl.



SIGNALEN VAN STRESS?!

Elke ouder kent momenten van stress. Een beetje stress is dan ook niet erg. Het hoort erbij en het houdt je alert. Te veel 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 lastervaart.
- als je denkt dat je een hopeloos kind hebt bij wie niks helpt.
- als je vaker straft dan je eigenlijk wilt.
- als je jouw zorgen met niemand kunt delen.

Herken jij één of meer van deze signalen? Als dat zo is, neem dan de stap om hulp te zoeken. Bespreek je zorgen. Weet je niemand om dit mee te delen? Klop dan aan bij een Positief Opvoeden adviseur in je woonplaats. Bedenk: een goede ouder trekt op tijd aan de bel. ●

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.



NIEUW!

ONLINE CURSUS POSITIEF OPVOEDEN

VIND JIJ HET OPVOEDEN VAN JE KINDEREN SOMS LASTIG? BEN JE OP ZOEK NAAR EEN CURSUS DIE ZORGT DAT ER ÉCHT IETS VERANDERT AAN DIE LASTIGE OPVOEDSITUATIES? MAAR ZIE JE JEZELF NIET DIRECT EEN CURSUS DOEN WAARAAN OOK ANDERE OUDERS MEEDOEN? JE WILT HET OP JE EIGEN MOMENT EN TEMPO DOEN. DAN IS DE ONLINE CURSUS POSITIEF OPVOEDEN ECHT WAT VOOR JOU!

HOE WERKT DE ONLINE CURSUS?

De cursus bestaat uit acht modules waarin je aan de hand van filmpjes, stappenplannen en oefeningen informatie en tips krijgt over het omgaan met het gedrag van je kind. Je krijgt maar liefst zeventien opvoedstrategieën aangereikt die je helpen om je kind datgene te leren wat jij belangrijk vindt. Zo leer je bijvoorbeeld om duidelijke grenzen te stellen. Daarnaast krijg je handvatten om je kind te leren dat bepaald gedrag consequenties heeft. Hierdoor zal je kind ervoor kiezen om gedrag te laten zien dat hem/haar helpt om zich optimaal te ontwikkelen en goed mee te doen in de maatschappij.

Misschien herken je deze situatie: het is regelmatig ongezellig aan tafel. Dit komt doordat de kinderen van tafel lopen of klagen dat ze het eten niet lekker vinden. Bij de eerste zucht van je kind denk jij: 'daar gaan we weer!' Zo kom je makkelijk in een negatieve spiraal terecht.

In deze cursus leer je in zo'n geval duidelijke regels op te stellen voor het eten. Regels die je kinderen zeggen wat ze wel moeten doen in plaats van wat ze niet mogen. Je houdt het dus positief! Bijvoorbeeld: 'We blijven aan tafel zitten tot ik zeg dat je mag opstaan'. Je leert hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind dit ook daadwerkelijk doet, zodat het weer gezellig wordt aan tafel.

Bovendien leer je hoe je deze opvoedstrategieën in verschillende situaties kunt toepassen, zodat het niet alleen thuis maar ook buitenshuis lukt. Aan het eind van de cursus kun je een werkboek downloaden waar al jouw persoonlijke opvoedplannen en doelen in staan. Je hebt dan zelf je persoonlijke opvoedhandboek gemaakt!

WIL JE MEER WETEN?

Kijk dan op positiefopvoeden.nl. Daar vind je meer informatie over deze cursus en kan je direct starten.

EEN OUDERCURSUS POSITIEF OPVOEDEN:

ABSOLUTE AANRADER!

Anja is moeder van Gerianne (10), Dynthe (8) en Jordi (5). Ze volgde de oudercursus Positief Opvoeden. Via de Tipkrant kwam ze die op het spoor.

"Ik ben samen met een vriendin gegaan. Dat voelde veiliger," aldus Anja. De vijf bijeenkomsten volgde zij in een groep. Dat geeft de bevestiging dat je niet als enige worstelt. Er is veel herkenning. Anja: "Eerst verken je de problemen waar je tegenaan loopt. Ook houd je bij wanneer en hoe vaak die problemen voorkomen. Dat doe

je gewoon tussen de bedrijven door. Dat gaf mij meteen veel inzicht. Een van onze dochters werd bijvoorbeeld soms ineens heel onhandelbaar, wat strijd opleverde. Door bij te houden wanneer dit probleem zich voordeed, kwamen we erachter dat dit altijd aan het einde van de middag was. Toen zei iemand dat ze misschien trek had op dat

tijdstip. Toen heb ik haar bewust om vijf uur 's middags een bakje met fruit gegeven en het probleem was verholpen!

Verder gaat het in de cursus over hoe je negatief gedrag kunt ombuigen naar positief gedrag. Je moest proberen om voor je kind(eren) een positieve verwachting te formuleren op papier. Bijvoorbeeld: onze jassen hangen we aan de kapstok en niet Onze jassen gooien we niet op de grond. Dat is best een uitdaging want ongemerkt heb je de neiging om dingen negatief te verwoorden.

De trainster nam ons in alles stap voor stap mee en op die manier zijn we echt getraind in positiever naar zaken kijken en bewust positief te zijn naar onze kinderen. Vaak benoem je naar je kind toe namelijk

"JE WORSTELT ECHT NIET ALS ENIGE"

— Anja



VRIENDINNEN IN DE OPVOEDING

EEN ONTMOETING VIA POSITIEF OPVOEDEN LEIDT TOT EEN BIJZONDERE BAND

Jeltje van Nie en Maaïke Haarloo ontmoetten elkaar op een opvoedcursus. Jeltje: "Ik ken niet zo veel mensen hier. Ik loop best wel tegen vragen aan in de opvoeding. Ik besloot een cursus te volgen en ontmoette daar Maaïke." Maaïke: "Het klikte meteen tussen ons. We ontdekten dat we allebei best wel onzeker waren en in het zelfde schuitje zaten. Jeltje bleek ook nog eens twee straten verderop te wonen en nu passen wij regelmatig op elkaars kinderen. De kinderen genieten ervan en om de beurt hebben we dan even tijd om iets voor onszelf te doen." "We hebben ook geleerd dat we goed voor onszelf moeten zorgen" vertelt Jeltje. "Ik hield altijd veel van fietsen, maar dit kwam er niet meer van nu ik kleine kinderen heb. Als Maaïke een keer op de kinderen past, pak ik mijn fiets en laad ik weer helemaal op." ●

alleen de dingen die niet goed gaan. Ik kan nu een volgend probleem ook beter op eigen kracht oplossen."

Ouders zijn soms bang om dat wat ze moeilijk vinden in de opvoeding te bespreken. "Je hoeft in de cursus geen dingen te delen die je niet wilt. Er waren ook ouders bij die vooral luisterden, dat is ook prima," aldus Anja. Anja zou iedere ouder willen aanraden om deze bijeenkomsten bij te wonen. "Het maakt thuis echt veel verschil, terwijl geen grote veranderingen doorgevoerd hoeven te worden. Het is meer een verandering in denken. Thuis is de sfeer beter, terwijl de kinderen toch grenzen meekrijgen!"

Zou jij ook graag de oudercursus Positief Opvoeden volgen? Kijk dan op positiefopvoeden.nl of deze ook in jouw gemeente wordt aangeboden. ●

MIJN OPVOEDING 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 zo veel 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 ging aanpakken, 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." •

Zorg goed voor jezelf

Samen met je partner, familie en vrienden kun je vrije tijd voor jezelf creëren. Wie ondersteunt jou hierbij?

WE ZIJN ER TROTS OP DAT WE ANNA'S DRIFTBUIEN ALS TEAM HEBBEN AANGEPAKT.

- Saskia

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

Besprek 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

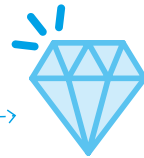
WERKEN AAN OPLOSSINGEN

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 haalbaarst vindt. Spreek af wanneer je die oplossing gaat gebruiken en steun elkaar als je dit doet. •





MIJN OPVOEDING



"ZE IS HEUS WEL EENS IRRITANT HOOR!"

KYAN (11) ZIT IN GROEP 7 EN WOONT BIJ ZIJN MOEDER. HIJ HEEFT EEN ZUS VAN 12, ISA, EN EEN HALFZUS VAN 16, DYANTHA. KYAN KRIJGT ELKE WEEK EEN EURO ZAKGELD, TERWIJL ZIJN BESTE VRIEND HET VIJFVOUDIGE KRIJGT. "MEESTAL MOET IK ONDERHANDELEN ALS IK IN DE STAD IETS ZIE WAT IK WIL HEBBEN. MAAR VOOR SOMMIGE DINGEN MOET IK ECHT SPAREN."

SAMEN DOEN



KINDERPIZZA

Pizza's met gezichtjes maken is leuk om samen te doen.

WAT HEB JE NODIG

- 350 gr. tomatensaus met basilicum
- 1 pak mix voor pizzabodem
- 2 augurken
- 4 plakken jong belegen kaas
- 2 kerstomaatjes
- 1 champignon
- ¼ groene paprika
- ¼ rode paprika
- ¼ gele paprika

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtoven), 215 graden (elektrische oven) of stand 5 (gasoven).
2. Bereid de pizzabodem volgens de algemene bereidingswijze op de verpakking.
3. Snij de paprika's in reepjes en de champignon in plakjes.
4. Halveer de kerstomaatjes en snij één augurk doormidden en één in plakjes.
5. Bestrijk de pizzabodem met de tomatensaus.
6. Leg op de pizza twee plakken kaas.
7. Maak tot slot een vrolijke gezichtje op de plakken kaas.
8. Zet de pizza 20-30 minuten in de oven.

BUON APPETITO!

"Isa en ik moeten allebei evenveel klusjes doen in huis. Meestal is dat de tafel afruimen en soms de hond uitlaten. Dat laatste vind ik stom, maar af en toe neem ik mijn mobiel mee. Dan kan ik muziek luisteren en is het meteen een stuk leuker. Het hondje, Shiva, is van ons allemaal en we hebben eerst met elkaar overlegd of er een huisdier zou komen. Mijn moeder dacht er wel een jaar over na!

Met Dyantha kan ik goed overweg, maar met Isa maak ik soms ruzie. Niet heel vaak hoor. Mijn moeder bemoeit zich er bijna altijd mee. Uiteindelijk maken we het weer goed met een knuffel en dan is het klaar.

Twee keer per week moet ik mijn kamer opruimen. Daar hebben we net een nieuwe regel voor. Ik vind het geen leuke klus; ik schuif het dus ook wel eens voor me uit. Maar als ik me wel aan de regel hou blijft mijn kamer ook schoon. Dus ik ben aan het leren om twee keer per week op te ruimen.

Eigenlijk is mijn moeder best makkelijk. Zo mag ik vaak kiezen wat we op tv kijken. Soms mag ik meedenken over het eten en vraagt mijn moeder wat we 's avonds willen, maar patat mag dan toch niet.

Mijn moeder is eigenlijk perfect. Ze is lief, leuk en aardig. Soms is ze ook grappig of een beetje irritant. Zo bemoeit ze zich veel met mijn zaken. Ze zou zich ook wel minder zorgen mogen maken. Maar ze helpt me ook vaak, met huiswerk of andere dingen. Dat is wel leuk.

We krijgen wel eens ruzie hoor. Als ik schreeuw bijvoorbeeld, of irritant doe. Meestal zeg ik dan sorry, dan praten we erover en is het weer goed. Het liefste wat ze heeft gedaan was ons vorige maand meenemen naar de Efteling. Ze krijgt van mij een 8,5!"



ISA EN IK MOETEN ALLEBEI EVENVEEL KLUSJES DOEN IN HUIS.

- Kyan



MIJN MOEDER IS EIGENLIJK PERFECT. ZE IS LIEF, LEUK EN AARDIG.

- Kyan



OPVOEDEN TOEN EN NU

“TABOES ZIJN GEEN TABOES MEER. HET RESPECT VOOR OUDEREN IS VERVAAGD.”

“OPVOEDEN IS HEEL MOEILIJK. IK GA GRAAG TERUG IN DE TIJD, VOORAL IN DE HUIDIGE MAATSCHAPPIJ. DE SOCIALE OMGEVING IS INDIVIDUALISTISCH; VROEGER WAS ER VEEL MEER SOCIALE CONTROLE VAN BUREN, FAMILIE EN VRIENDEN.”
GONDA IS 44 JAAR EN MOEDER VAN CORNÉ (15), DEMI (13) EN RICO (9). ZE IS THUIS ALS DE KINDEREN UIT SCHOOL KOMEN, NET ZOALS HAAR EIGEN MOEDER.

“Taboes zijn geen taboes meer. Het respect voor ouderen is vervaagd. De maatschappij tolereert drank en drugs. Jongeren hangen op straat en denken dat alles kan en mag. Ouders van nu werken veel meer waardoor kinderen al jong gedwongen worden zelfstandig te zijn. Ze worden meer opgevoed vanuit gelijkwaardigheid en dit zorgt voor verwarring. Wij zijn weliswaar gelijkwaardig als ouder en kind, we hebben wel allebei onze eigen mening.”

“Ik voed m'n kinderen op zoals ik ben opgevoed. Maar wat is dit moeilijk! De normen in de maatschappij zijn zo vervaagd. Ik moet veel moeite doen om zaken die taboe zijn, zoals drank en drugs, als kwalijke zaken over te brengen op mijn kinderen. Mijn dochter is gelukkig heel stabiel, maar ik zie dat het ook anders kan. Het liefst zou ik mijn kinderen vastbinden om ze te beschermen. Maar goed, het zijn periodes die ze doormaken. Uiteindelijk komt het goed.”

“Tijdens mijn opvoeding was dat anders. Wij kregen veel meer straf: mijn vader was streng en consequent. Mijn moeder was zachtaardig. Ze was altijd thuis en zorgde voor lekker eten en schone kleren. Met problemen kon je altijd bij haar terecht. Als die verder moesten worden uitgepraat, kon dit 's avonds bij vader. Overdag werkte hij. Ook grootouders zorgden vroeger voor de kleinkinderen en de kleinkinderen voor hen. Dit creëerde wederzijds respect. Veilig werd je groot! Op school is ook veel veranderd. Toen had de docent het laatste woord. Nu zegt iedereen 'je' op basis van gelijkwaardigheid. De docenten zijn wel opener, ook naar ouders toe. Je kunt er terecht als er problemen zijn. Ook tussen de ouders onderling kunnen we over de problemen van onze kinderen praten. Ik vind het belangrijk om in gesprek te blijven met elkaar over de fase in de ontwikkeling van onze kinderen.”



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: Wat doe jij om goed voor jezelf te zorgen?

WINNY (38), MOEDER VAN NICK (9) EN DEX (7):

“Ik vind het belangrijk dat mijn jongens weten dat ook ouders hobby's en vriendschappen hebben die tijd vragen. Daarom hebben we een memobord opgehangen waarop al onze afspraken staan. Ja, ook die in de bioscoop, in de sportschool of op het terras.”

IVAN (43), VADER VAN LUCAS (13), EMMA (11) EN TESSA (8):

“Me-time plannen waar de kinderen bij zijn: ik kan het nog steeds niet. Ik blijf drinken voor hen pakken als ik de Formule1 kijk en ze erom vragen. Terwijl ze dat zelf kunnen! Als ik aan het sleutelen ben aan mijn oldtimer leg ik mijn gereedschap weg als ze mijn hulp nodig hebben. Eigenlijk moet ik aangeven dat ik niet bereikbaar ben, maar ik moet het nog wel leren.”

DEBORAH (32), MOEDER VAN TOM (4) EN KAATJE (3 MAANDEN):

“Ik ben niet echt bewust bezig met voor mezelf zorgen. Maar als mijn kinderen fijn spelen, pak ik gerust een boek. En als ze bij klasgenootjes spelen, heb ik tijd om met een vriendin te bellen. Het is de kunst om dat soort momenten voor jezelf te pakken, denk ik.”

ONNO (49), VADER VAN GEERT-JAN (12):

“Goed voor mezelf zorgen is niet alleen tijd voor mezelf reserveren. Het is ook de boel de boel durven laten. Dus laat ik de was weleens in de wasmachine zitten als mijn zoon vraagt of ik een potje voetbal meedoe. Als ik dan de nachtdienst in ga, vraag ik mijn vrouw de was op te hangen. Vindt ze niet altijd leuk trouwens.”



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.

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.

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? Ga naar positiefopvoeden.nl en bekijk het aanbod bij jou in de buurt. Je vindt hier ook de gegevens van de dichtsbijzijnde opvoedadviseur. ●

