

3

**Checklist**Hoe leer je  
jouw kind luisteren?

5

**Vraag over opvoeden?**Stel hem aan het  
WIJ-team!

7

**Straatvraag**Hoe ondeugend  
is jouw kind eigenlijk?

# Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders



Nr. 9

&gt; Positief Opvoeden; Leren luisteren, najaar 2016

www.positiefopvoeden.nl

**Leren luisteren****Wat lees je in deze  
Tipkrant?**

Niet luisteren komt voor bij kinderen van alle leeftijden. Hoe ga je hier mee om? Hoe blijf je rustig en op welke manier lukt het je om je kind wel te laten luisteren?

In deze Tipkrant lees je alles over deze opvoedvragen. Lees over de Boerhaaveschool, waar de docenten heel bewust contact maken met de kinderen. Drie Groningse gezinnen vertellen hoe het bij hen thuis gaat en welke leuke methodes ze toepassen om de kinderen te laten luisteren. En Anne Keegstra, orthopedagoog bij het Audiologisch Centrum van het UMCG, vroegen we wat haar ervaring is met (niet) luisterende kinderen in haar werk en thuis. Dus lees de Tipkrant en ga ook zelf aan de slag met alle tips!

Direct informatie of tips nodig?  
Adressen en telefoonnummers op pagina 8  
of op [www.wij.groningen.nl](http://www.wij.groningen.nl)

**Positief Opvoeden werkt****Voor alle ouders**

Welke normen en waarden je jouw 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, Triple P kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen.

Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en minder risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden, vinden het ouderschap plezieriger en genieten vaak meer van hun kinderen.

Wat is Triple P?  
Zie: [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



Voor het adres van het WIJ-  
team bij jou in de buurt  
Zie pagina 8

**WIJ GRONINGEN**

Wil je ook duidelijke instructies geven?  
Kijk op pagina 3 voor de checklist.



Murat, 5 jaar

**Naime, hoe zorg jij ervoor dat je kind luistert?**

Eigenlijk had ik helemaal niet door dat Murat zo slecht luisterde. Ongehoorzaamheid is echt iets wat er langzaam insluipt. Je merkt alleen dat je steeds vaker moet zeggen dat je kind iets moet doen en dat hij het steeds minder vaak doet. Als ik bijvoorbeeld zei dat hij zich klaar moest maken voor school, dan ging hij gewoon door met spelen en treuzelen.

Aan tafel was het net zo, ik zei een paar keer dat hij zijn glas leeg moest drinken en voor ik het door had was hij alweer van tafel en stond dat volle glas nog op tafel. Uiteindelijk zat hij met een boterham achterop de fiets, omdat ik niet te laat op school wilde komen. Zo werd hij eigenlijk beloond voor zijn ongehoorzame gedrag. Hij hoefde uiteindelijk niet te doen wat ik hem gevraagd had. Ik kreeg steeds meer het gevoel dat hij nooit luisterde, terwijl hij dit soms ook wel deed. Ik werd er hartstikke moe van.

Ik heb toen een workshop Positief Opvoeden gevolgd, die helemaal over leren luisteren ging. Aan het eind van de workshop had ik een eigen aanpak ontwikkeld, waarmee ik ervoor kon zorgen dat Murat beter zou gaan luisteren. Het kwam er op neer dat ik mijn instructies niet moet blijven herhalen en vooral consequent moet reageren als hij niet luistert. We hebben drie kinderen en daardoor ben je snel afgeleid nadat je een instructie hebt gegeven. Als ik bijvoorbeeld tegen Murat zei: 'Eet je groente op', dan vroegen de andere

twee kinderen aandacht en lette ik niet op of Murat deed wat ik zei.

Nu zorg ik ervoor dat ik hem een duidelijke instructie geef en deze opvolg met een consequentie als hij niet luistert. Ik weet nu dat dit goed werkt. Als je meteen reageert, wordt het geen drama en is het dus makkelijker om een consequentie toe te passen.

## 2 Leren luisteren

### Wist je dat

de meeste mensen het beste luisteren met het rechter oor?

Bron: Onderzoek van Italiaanse universiteit

### Meer dan

de helft van de ouders vindt dat je opvoeden kunt leren.

Bron: Dagblad Trouw

### 80 procent

van de ouders ergert zich aan andermans kinderen, maar vinden hun eigen kind wel goed opvoed.

Bron: J/M Ouders



Juf Daniëlle Ploeger en leerlinge Khadija

### En nou luisteren!



Een kind dat niet luistert, is een veelvoorkomend opvoedingsprobleem. Als ouder kun je soms blijven waarschuwen en wordt er pas geluisterd als je flink boos wordt. Of je tiener begint bij een redelijk verzoek al meteen te protesteren zodat je denkt: 'Als het zo moet, doe ik het zelf wel!'. Toch zijn de meeste kinderen niet bewust ongehoorzaam of dwars. Vaak is het aangeleerd gedrag waar ze onbedoeld voor beloond worden.

Eigenlijk wil elk kind graag dat de sfeer in huis gezellig is en ouders tevreden zijn over hun gedrag. Hoe krijg je dat voor elkaar? In deze krant staan tips over het omgaan met ongehoorzaamheid maar ook hoe je dat kunt voorkomen door kinderen te leren luisteren. Daar valt veel winst mee te behalen. Want leren luisteren en instructies opvolgen zonder protest is een vaardigheid die kinderen nodig hebben om goed te functioneren op school.

Als je hiermee begint als kinderen jong zijn, is het voor hen vanzelfsprekend om je zo te gedragen. Leren luisteren betekent overigens niet dat ouders hun kinderen moeten drillen tot absolute gehoorzaamheid. Bedenk ook of je eisen wel realistisch zijn. Want ouders moeten ook leren luisteren naar kinderen en rekening houden met hun behoeften of met wat ze op dat moment aan het doen zijn. ■



## Aandachtig luisteren: hot item op de Boerhaaveschool



Alle kinderen op de Boerhaaveschool krijgen 's morgens bij binnenkomst een hand van de leerkracht. Er is meteen sprake van echt contact. Van zien en gezien worden. Een goed begin van de dag, volgens Daniëlle Ploeger, juf van groep 7/8 en Annemieke Edens, juf van groep 3/4, op deze montessorischool in de wijk Corpus den Hoorn in Groningen. Bij luisteren denken ze in eerste instantie aan aandacht voor de ander, maar natuurlijk ook aan leren luisteren als in: je houden aan de regels. Goed contact is daarbij cruciaal.

"In het begin van het schooljaar hebben we de 'Gouden Weken', dat zijn belangrijke weken waarin we de groep opbouwen en er een hechte band ontstaat tussen leerkracht en leerlingen, maar ook tussen de kinderen onderling. Dan hebben we het veel over: hoe gaan we met elkaar om, welke regels zijn er etc. Dat is heel intensief. De kinderen leren elkaar goed kennen en begrijpen. Ze accepteren en respecteren dat er onderlinge verschillen zijn. En ze durven elkaar tijdens het schooljaar dan gemakkelijker aan te spreken, bijvoorbeeld op ongewenst gedrag. Maar ook complimenten geven stimuleren we meteen in die eerste weken. We zijn erg van het positieve."

Op de Boerhaaveschool zit leren luisteren in alle aspecten van het onderwijs verweven: in

spelen, werken en samenwerken. "De school wil kinderen goed leren luisteren. Dus: aandacht erbij, stil zijn als de ander praat, op je beurt wachten, de ander aankijken en een geïnteresseerde houding tonen, kortom... écht luisteren. In de groep van Daniëlle oefenen ze dat o.a. in de weekendkring."

**'Het woord 'niet' is taboe. Al onze regels zijn positief opgesteld.'**

De kinderen stellen elkaar vragen, ze vertellen over hun ervaringen in het weekend en een leerling herhaalt later in het kort wat er zoal is gebeurd. Zo leren ze luisteren én samenvatten." In de groep van Annemieke is telkens een andere leerling voorzitter van het

kringgesprek. "Dan snappen ze ook hoe fijn en belangrijk het is dat anderen stil zijn en luisteren als iemand het woord heeft."

"In groep 3 en 4 is er vooral aandacht voor de basiselementen van luisteren, in groep 7 en 8 betrekken we de kinderen zelf nauw bij het maken van de (gedrags)regels. Belangrijk is dat ze zelf inzien waarom iets wel/niet kan op school. Bewustwording staat centraal. We werken daarbij veel met voorbeelden. Hoe moet het wel, hoe niet. Dat oefenen we onder andere tijdens drama, bijvoorbeeld door een foute scène – zoals: een bladzijde uit een boek scheuren – en een goede scène – zorgvuldig met spullen omgaan – uit te spelen. Daarna bespreken we de situatie. We leren de kinderen om zelf met oplossingen te komen."

Of we ouders wel eens tips meegeven? "Zeker, de basisprincipes van luisteren geven we niet alleen aan de kinderen, maar soms ook aan hun ouders mee. We zeggen: laat aan je kind zien dat je écht naar hem luistert, geef het goede voorbeeld. Je kind zal dan ook naar jou luisteren. Ouders vragen ons ook wat ze thuis kunnen doen om hun kind beter te laten luisteren. Bij een leerling hadden we bijvoorbeeld een 'heen-en-weerschrift', daarin schreven we wat er die dag op school goed en minder goed ging. Het kind nam dit mee naar huis en las het samen met zijn ouders. Ze bespraken de dag. Hij merkte dat school en zijn ouders op één lijn zaten. Dat gaf duidelijkheid. Zo hebben we in onderlinge samenwerking voor verbetering van zijn gedrag gezorgd."



# Hoe je kinderen leert luisteren

Om ervoor te zorgen dat je kind doet wat jij zegt, is het belangrijk om rustige, duidelijke instructies te geven. Vaak denken we dat we duidelijk zijn, maar weet een kind niet goed wat van hem of haar verwacht wordt. We zeggen bijvoorbeeld: 'doe niet zo gek' of 'doe normaal', maar kinderen weten dan niet altijd wat bedoeld wordt. Bedenk als je kind niet luistert of je wel duidelijke instructies geeft.

## Checklist

Herken je jezelf in een van onderstaande punten:

- ☐ **instructies van een afstand**  
bijvoorbeeld vanuit een andere kamer roepen
- ☐ **verkeerde moment**  
bijvoorbeeld als je kind TV zit te kijken
- ☐ **te moeilijk**  
bijvoorbeeld aan een peuter vragen zijn rommel op te ruimen
- ☐ **als vraag**  
bijvoorbeeld: 'Wil je nu komen eten?'
- ☐ **te weinig**  
bijvoorbeeld: 'Toon respect'
- ☐ **te veel**  
bijvoorbeeld tegen een 5-jarige: 'Haal je tas uit de gang, hang je jas op, kom zitten, drink je limonade op'
- ☐ **lachend zeggen dat je kind moet ophouden**
- ☐ **niet doorpakken**
- ☐ **instructies steeds herhalen**

Misschien helpt het je al om een of meer punten te herkennen. Of lees de tips in deze Tipkrant die je kunnen helpen om je kind te laten doen wat je zegt. Als je hier meer ondersteuning bij nodig hebt, kijk dan op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl).



## Aanbod Positief Opvoeden:

### Workshops en cursussen

Ook in Groningen kun je als ouder/verzorger deelnemen aan gratis workshops en cursussen Positief Opvoeden.

De workshops zijn bedoeld voor ouders met jonge kinderen. Er zijn workshops over verschillende thema's te volgen. Ze gaan over 'Leren luisteren', 'Gedrag buitenshuis' (bijvoorbeeld tijdens het boodschappen doen), 'Slapen' en 'Ruzie'. Onder leiding van een getrainde beroepskracht ontwikkel je een eigen opvoedingsaanpak en praat je actief met andere ouders over het onderwerp. Elke workshop bestaat uit één groepsbijeenkomst.

De cursussen Positief Opvoeden bestaan uit vijf bijeenkomsten met andere ouders en drie telefonische gesprekken met de trainer. Aan het eind van dit traject is er nog een groepsbijeenkomst. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van een DVD met filmpjes uit de praktijk; die laten zien waarom kinderen zich op een bepaalde manier gedragen. Ook krijgen ouders een werkboek waarmee zij kunnen oefenen. Er is een cursus voor ouders van jonge kinderen (2-10 jaar) en een voor ouders van tieners (10-16 jaar).

Kijk op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl) voor meer informatie over het aanbod in Groningen.

Bij het WIJ-team kan je ook altijd informeren naar de workshops en cursussen. De adressen vind je op de achterkant van deze Tipkrant. Je kunt ook de postcodechecker op [www.wij.groningen.nl](http://www.wij.groningen.nl) gebruiken om het WIJ-team bij jou in de buurt te vinden.

## Top Tips

### Welke tips passen bij jou?

#### Maak regels zichtbaar

Weten jouw kinderen wat de regels zijn in huis? Heb je deze wel eens met je partner besproken? Bespreek de regels met elkaar. Hang de regels bijvoorbeeld op de koelkast, zodat iedereen de regels ziet. Laat de kinderen er tekeningen van maken of schrijf de regels samen op. Als je de regels positief formuleert, weten de kinderen ook wat je van ze verwacht. Bijvoorbeeld: 'We eten aan tafel met mes en vork.'

#### Maak oogcontact

Als je een kind iets vraagt, wil je dat hij luistert. Soms zijn kinderen op dat moment zo verdiept in hun spel, dat ze jou niet horen. Zorg eerst dat je de aandacht hebt van je kind, als je hem iets duidelijk wil maken. Dit doe je door naar hem toe te lopen,

zijn naam te noemen, oogcontact te maken en duidelijk te zeggen wat je van hem wilt. Bijvoorbeeld: 'Jasper, ruim de blokken op en kom nu aan tafel. We gaan eten.' Geef je kind ook een complimentje als hij meteen aan tafel komt.

#### Waarschuw één keer

Herken je het dat je soms vijf keer je kind waarschuwt en er verder niks gebeurt? Als je kind iets moet doen, geef hem dan een paar seconden de tijd om te doen wat je zegt. Doet hij niet wat jij zegt, geef dan een logische consequentie. Bijvoorbeeld: 'Jullie zijn nog steeds ruzie aan het maken over de computer. Ik zet de computer nu 10 minuten uit. Ga in de tussentijd maar bedenken hoe jullie de ruzie kunnen oplossen.'



#### Wees consequent

Heb je ook wel eens dat je soms wel meteen reageert en de andere keer denkt 'Laat maar'? Probeer consequent te zijn. Zorg dat je de aandacht hebt van je kind als je hem vertelt wat het probleem is en waarom dat zo is. Weet hij nog wat de afspraak is? Bijvoorbeeld: 'Robin, je springt op de bank, zo maak je de bank vies. Wat is de regel in huis over springen?'

#### Goed gedaan!

Geef een complimentje als je kind doet wat jij zegt. Zo weten kinderen welk gedrag je graag ziet. Let dus niet alleen op de keren dat je kind zich niet aan een regel houdt, maar vooral wanneer ze dit wel doen. Dan zullen ze het vaker doen! ■

## Sigmund



Peter de Wit

## Drie keer luisteren in Groningen

De meeste ouders krijgen voor het eerst te maken met ongehoorzaamheid als hun kind de peuterleeftijd heeft bereikt. Elke ouder heeft verwachtingen over hoe hun kind zich moet gedragen en manieren om hun kind te laten luisteren. Drie gezinnen vertellen over hun ervaringen.

### Esther en Kalid zijn de ouders van Omar (5 jaar)

"Zodra Omar iets écht wil of aandacht nodig heeft, kan hij heel goed luisteren. Ik moet wel oogcontact met hem hebben. Soms, bijvoorbeeld als we op tijd staan en ergens heen willen, moeten we dingen een paar keer herhalen voor hij in actie komt. Op school is het voor hem wat moeilijker de aandacht erbij te houden en te luisteren. Ik denk dat hij daar te veel prikkels krijgt en alles probeert te volgen."

"Als ik wil dat onze zoon luistert, geef ik precies aan wat ik wil dat hij doet, bijvoorbeeld: 'Het is bedtijd, ga je tanden poetsen.' We zijn consequent en zorgen ook dat hij doet wat wij vragen. We geven

zelf het goede voorbeeld; ik neem de tijd als hij iets wil vertellen en laat merken dat ik echt luister. Dan luistert hij ook beter naar ons. Wij vinden het erg belangrijk dat Omar luistert, zodat hij weet wat wij van hem verwachten en hij de grenzen leert kennen. In de eerste plaats voor zijn eigen veiligheid. Vooral als we op onbekend of druk terrein zijn; we willen natuurlijk niet dat hij ons kwijtraakt. We leren hem daarnaast dat hij met respect naar anderen moet luisteren, maar ook voor zichzelf mag opkomen."

Tip voor andere ouders? "Stel niet te hoge eisen en geef je kind de tijd en ruimte om te doen wat jij vraagt. Word niet boos als het niet meteen lukt. Geef zoveel mogelijk aandacht en complimenten voor gedrag dat jij graag ziet bij je kind. Dat zorgt ervoor dat je kind zich vaker op die manier gedraagt."



### Ria en Marinus zijn de ouders van tweeling Neo en Lumen (2 jaar)

"We vinden het belangrijk dat onze kinderen luisteren. Als ik iets van de kinderen wil, ga ik door m'n knieën en zeg op rustige toon wat ik van hen verlang. Als Neo en Lumen bijvoorbeeld naar bed gaan, bouwen we van te voren rust in. Een kwartier van te voren wordt er rustig gepraat en doen we alle apparaten uit. Een tweeling hebben heeft zo'n voordelen... Als een van beide snel slaapt, is dat gelijk een goed voorbeeld voor de ander, dan zeggen we: 'Kijk, Lumen slaapt al.'"

"Bij activiteiten buitenshuis, zoals boodschappen doen, kondigen we meestal tien minuten van te voren waar we heen gaan. Op die manier weten de kinderen dat er iets gaat gebeuren en krijgen ze de tijd om om te schakelen. Ook als een van beide niet wil luisteren en de ander wel, benoemen we dat

soms. Bijvoorbeeld: 'Maar Neo staat al klaar en heeft z'n jas al aan.'

"Een kind kan steeds meer en krijgt steeds meer vrijheid, daar groei je als ouder automatisch in mee, maar er zijn momenten dat die vrijheid net wat te groot is voor een 2-jarige. Dat zorgt voor onrust, dus dan trekken we de teugels bewust even aan. Te veel keuzes kan een jong kind helemaal niet aan; het werkt meestal beter om duidelijk te benoemen wat je van je kind verwacht. Om maar 1 opdracht tegelijk te geven – 'Doe je jas maar vast aan' – en vooral niet te veel in een keer vragen, zoals: 'Jongens... Jas aan, schoenen aan, pak je tas en ga maar vast in de auto zitten!'"

Ria en Marinus geven hun kinderen regelmatig complimentjes, zeker als ze goed luisteren, maar ook zomaar: 'Wat spelen jullie leuk' of: 'Wat ben je lief!' Ria merkt op dat luisteren bij hen thuis in ca. 90 % van de gevallen prima gaat en in 10 % wel eens stress geeft. Dat vinden ze als ouders best een mooie verdeling. ■



### Lianne is de moeder van Leroy (11), Luciano (4) en Tiffany (3)

"Ik vind het vooral belangrijk dat mijn kinderen luisteren om gevaarlijke situaties te voorkomen, bijvoorbeeld als we een drukke weg moeten oversteken of op een andere drukke openbare plek zijn, zoals het treinstation. Ik gebruik spelletjes om ze te laten luisteren. Zo springen we buiten vaak van stoeptegel naar stoeptegel of lopen we tellend van de ene naar de andere lantaarnpaal. Zo houd ik hun aandacht vast en letten ze goed op mij. Vaak zingen we er een liedje bij, dan luisteren ze spelenderwijs. Toen Tiffany niet naar de tandarts wilde, heb ik deze aanpak ook gebruikt. De tandarts, Tiffany en ik zijn al spelend vanuit de wachtkamer naar de tandartsstoel gegaan. Tiffany was zo afgeleid door het springen van tegel naar tegel op de gang dat zij er niet meer mee bezig was dat ze in de stoel moest gaan zitten; ze deed het gewoon. De tandarts vond het springen op de tegels

zo'n slimme, speelse aanpak dat hij die nu ook bij andere kinderen gebruikt."

"Een tijd geleden heeft Leroy, zonder dat ik het in de gaten had, de buurvrouw getreiterd. Er lag sneeuw en hij gooide steeds sneeuwballen tegen haar ramen. De buurvrouw is uiteindelijk naar school gegaan en de leerkracht heeft mij toen verteld dat hij dat deed. Leroy doet zoiets, maar denkt niet altijd na over de gevolgen. Ik ben samen met hem naar de buurvrouw gegaan en vervolgens heeft hij allerlei klusjes in haar tuin gedaan. Leroy heeft hiervan geleerd en de buurvrouw vond het ook fijn. Het was een opluchting voor haar en ze zijn nu best goed bevriend!"

"Of ik tips heb voor anderen? Mijn dochter Tiffany wilde in het begin niet goed eten. Ik laat haar nu meekoken en dat werkt perfect; nu eet ze wél alles mee. En verder helpt het ook om je kind soms gewoon even te laten gaan en niet meteen op zijn gedrag te reageren, dan wordt hij vaak vanzelf rustig."





## VRAAG HET AAN WIJ Groningen



Je kind krijgt erge driftbuien als jij wilt dat er iets moet gebeuren. Je wilt weten hoe je dat kunt voorkomen, hoe je kind beter gaat luisteren. Je kent de medewerkers van het WIJ-team dat veel met jonge kinderen werkt en wilt graag advies. Hoe werkt dat?

Op elke werkdag is er bij het WIJ-team iemand aanwezig aan wie je je vraag kan stellen. Meestal kun je meteen samen een plan maken hoe je kind beter gaat luisteren: heb je de aandacht van je kind? Zijn de instructies die je geeft duidelijk? Wat helpt als je kind al heel erg boos is?



## SAMEN-ER-OP-UIT-TIPS

Er zijn allerlei activiteiten te doen met je kind(eren). Door samen leuke dingen te doen, kun je vaak wat rustiger met elkaar praten en even ontspannen. Iets wat niet altijd lukt tijdens de dagelijkse routine! Ook de WIJ-teams in de stad Groningen organiseren regelmatig (spel) activiteiten voor ouder & kind. Kijk voor contactgegevens op pagina 8.

Wat	Wanneer	Waar	Kosten
Kinderboerderij en speeltuin de Beestenborg	Ma t/m vr: 09.00 – 17.00 Za t/m zo 10.00 – 17.00	Akeleiweg 69 9731 JC Groningen	Gratis



Hier vind je talloze dieren, zoals geiten, ezels, pony's, konijnen en allerlei vogels. De speeltuin is ook toegankelijk voor kinderen met een beperking. [www.debeestenborg.nl](http://www.debeestenborg.nl)

Dierenweide Boerderijum	Ma t/m vr: 09.00 – 17.00 Winterperiode: za en zo gesloten	Beijumerweg 19a 9737 AB Groningen	Gratis
-------------------------	--	--------------------------------------	--------



Behalve de dierenweide vind je hier ook een speeltuin, gezellige theeschenkerij en het museum van Natuur- en Duurzaamheidseducatie Groningen. [www.dierenweidesgroningen.nl/boerderijum](http://www.dierenweidesgroningen.nl/boerderijum)

Monkey Town	Wo t/m zo: 10.00 – 18.00	Peizerweg 74 9727 AK Groningen	€ 7,00 / € 4,50 Zie website.
-------------	-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

Indoorspeelparadijs voor kinderen van 1 tot 12 jaar. [www.monkeytown.eu](http://www.monkeytown.eu)

Beleef Groningen vanaf het water	Wo t/m zo: 12.00 – 18.00 Van maart t/m oktober	Onder de Herebrug in Groningen	Zie website
----------------------------------	--	--------------------------------	-------------



Rondvaren, kanoën of rustig peddelen met een waterfiets, kunst onder bruggen bekijken of het scheepvaartmuseum bezoeken... het kan allemaal via 't Peddeltje. [www.tpeddeltje.nl](http://www.tpeddeltje.nl)

Taartrovers Film Festival Groningen	14 t/m 17 april 2017	Groninger Forum Heresingel 73 9711 GD Groningen	ca. € 9,00
-------------------------------------	----------------------	---	------------

Dit festival biedt kinderen van 2-9 jaar de gelegenheid om de wonderlijke wereld van beeld en geluid te ontdekken. [www.taartrovers.nl](http://www.taartrovers.nl) (zie: Projecten)

Moeders in Groningen	Doorlopend	N.v.t.
----------------------	------------	--------

Kijk voor actuele kinderevenementen, doe- en leestips én hotspots eens in het online magazine van Moeders in Groningen. Ook voor vaders! [www.moedersingroningen.nl](http://www.moedersingroningen.nl)

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



Soms zijn er in de huiskamer van het WIJ-team andere ouders/verzorgers met wie je kunt praten. Zo kun je ervaringen en tips uitwisselen. Een afspraak met een WIJ-medewerker bij jou thuis kan ook, als je vraag niet gelijk beantwoord kan worden of als je dat zelf prettig vindt.

De medewerkers van het WIJ-team gaan ook naar plekken waar ouders van jonge kinderen vaak komen, zoals peuterspeelzalen en scholen. Als je hen daar tegenkomt, kun je direct je vraag stellen en samen kijken welke opvoedaanpak het beste past.



De WIJ-medewerker neemt later nog contact met je op om te vragen of je aanpak goed heeft gewerkt en of er nog vragen zijn.

Wil je ook een opvoedvraag stellen aan het WIJ-team? Op de achterkant van de Tipkrant staan adressen van WIJ-teams in de stad Groningen. Je kunt het WIJ-team in jouw buurt ook vinden met behulp van de postcodechecker op: [www.wij.groningen.nl](http://www.wij.groningen.nl)



### Cursus voor ouders van tieners

Is je tiener aan het experimenteren met alcohol en vraag je je af hoe je hiermee moet omgaan? Heb je regelmatig heftige discussies met je tiener? Of heb je vragen over hoe je jouw tiener kunt helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

Het opvoeden van een tiener is niet altijd een makkelijke klus. Als ouder kun je daar wel handvatten bij gebruiken. Tijdens de Tienercursus Positief Opvoeden voor ouders komen 17 vaardigheden aan bod. Afhankelijk van de vraag die jij hebt, kun je bepalen met welke opvoedingsvaardigheden jij thuis – met behulp van het werkboek – aan de slag wilt gaan.

De Tienercursus Positief Opvoeden bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten met andere ouders en drie telefonische gesprekken. Afsluitend vindt er nogmaals een groepsbijeenkomst plaats. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt ook gebruik gemaakt van een DVD met filmpjes uit de praktijk die bijvoorbeeld laten zien waarom tieners zich op een bepaalde manier gedragen.

Tienercursussen zijn gratis en worden op diverse locaties in de stad Groningen gegeven. Informeer voor meer informatie bij het WJ-team. Adressen vind je op de achterkant van deze Tipkrant. Je kunt ook de postcodechecker op [www.wj.groningen.nl](http://www.wj.groningen.nl) gebruiken om het WJ-team bij jou in de buurt te vinden.

Kijk voor een actueel overzicht van alle Tienercursussen Positief Opvoeden op [www.positiefopvoeden.nl/agenda](http://www.positiefopvoeden.nl/agenda).



### Zorg goed voor jezelf

Heb je vandaag al de tijd genomen om even van een kop thee te genieten?

# Hoe pittig is jouw puber?



**'Als ik meega in zijn boosheid, wordt het alleen maar erger.'**

Als moeder van drie kinderen, van wie er twee in de pubertijd zitten, wordt Daniëlle soms flink uitgedaagd. Sokken die rondslingeren en pubers die lang in bed blijven liggen. Hoe zorg je dat een ongewenste situatie als deze verandert? Wat doe je als dat niet lukt?

'Ik probeer niet meteen overal bovenop te zitten. Ik heb de neiging om te zeggen dat hij meteen zijn kamer op moet ruimen omdat er overal vuile sokken en wasgoed slingeren. Maar hij wil dat niet. Voorheen werd ik dan pissig en dan liep het uit de hand. Nu stap ik gewoon over de vuile was heen. Maar soms vind ik dat nog wel moeilijk', vertelt Daniëlle.

Daniëlle en Martin zijn de ouders van Dane (17 jaar), Ryan (14 jaar) en Lois (11 jaar). Bij het WJ-team in de buurt hebben zij de Tienercursus Positief Opvoeden gevolgd, omdat zij handvatten wilden om beter om te kunnen gaan met het gedrag van hun pubers. Veel tieners willen in het weekend naar de film of met vrienden afspreken. Als ouders is het belangrijk om regels te stellen

over hoe laat ze thuis moeten zijn. Met je tiener kun je hier samen afspraken over maken. Ook over wat de consequentie is als hij zich niet aan de regels houdt. 'Wij hebben als grens 3 uur, maar van andere ouders hoor ik dat zij dat laat vinden. Uiteindelijk komt hij niet om 3 uur. De volgende ochtend praten we hier nog over na. Dat deed ik eerst 's nachts, maar dan werd het vaak een heftige discussie. 's Ochtends zijn we uitgerust en zijn onze emoties gezakt. Dat is wat ik ook doe als hij niet luistert. Ik laat hem dan gewoon boos zijn, als hij is afgekoeld bespreken we het pas.'

Een tiener wordt steeds zelfstandiger en meer volwassen. Dit gaat niet vanzelf. Tieners hebben hun ouders hierbij nodig. Daniëlle merkt dat haar zoon nog niet zo'n goed beeld heeft van de waarde van geld. Daarom stimuleert zij haar zoon om een baantje te vinden, zodat hij weet dat je ervoor moet werken. Daniëlle: 'Zaterdag ga ik met hem de stad in en rondvragen of ze in het weekend iemand nodig hebben'.

Als je ouder bent van een jong kind kun je nog regelmatig samen spelletjes doen, stoeien of winkelen. Tieners willen dit steeds minder. Zij brengen veel tijd door

met hun vrienden. Daniëlle en Martin hebben regelmatig vrienden van hun kinderen thuis over de vloer. 'Daar kan ik echt van genieten', vertelt Daniëlle. Maar ze hebben ieder ook nog hun momenten met de kinderen. 'Martin doet veel aan sport met de kinderen en ik ga vaak met Ryan wat drinken of shoppen.'

**'Achteraf gezien had ik duidelijke grenzen moeten stellen toen mijn kinderen nog klein waren.'**

Daniëlle en Martin hebben veel gehad aan de Tienercursus Positief Opvoeden voor ouders van tieners, ook al is het nu soms nog pittig. 'Toen de kinderen jong waren, hadden wij nooit zoveel problemen, dus was het ook niet nodig om grenzen te stellen. Achteraf gezien had ik de kinderen van jongs af aan duidelijk moeten aangeven wat de grenzen waren, wat wel en niet kan. Nu vraag ik ineens heel veel van ze, omdat zij die grenzen niet gewend zijn.' ■





# 'Ik weet wat mijn kind leuk vindt'

Een goede band tussen ouder en kind legt de basis voor de verdere ontwikkeling van het kind. Het vraagt inzet van ouders om een goed contact met hun kind op te bouwen en ook te houden. Dat kan door regelmatig tijd samen door te brengen, met elkaar te praten of samen iets leuks te doen. Bianca is moeder van Veerle (6 jaar), Kiki (3 jaar) en Stijn (4 maanden). Zij weet dat zij ieder hun voorkeuren hebben wat ze leuk vinden om te doen met haar of haar man. Daar probeert ze ook rekening mee te houden.

## 1-op-1 aandacht

Wij proberen regelmatig één op één met de kinderen dingen te doen. Veerle en ik gaan dan de stad in om naar kralen te zoeken voor kettingen. Kleine momenten, al is het maar heel even dat je één op één aandacht hebt. De band die ik heb met mijn kinderen is anders dan de band die mijn man met ze heeft. Hein doet vaak praktische dingen met de kinderen. Hij doet bijvoorbeeld elke zaterdag de boodschappen met Kiki. Dat is echt zijn moment met haar.

'Papa, wat heb jij eigenlijk gedaan vandaag?'

## Wat ik doe, doen zij na

Elke avond tijdens het avondeten doen we een rondje: wat hebben we vandaag gedaan, wat vonden jullie het leukste en wat vonden jullie het minst leuke? Laatst belde Hein op dat hij later zou komen. Veerle had hem nog even aan de telefoon. Zij vertelde over haar dag en vroeg: 'Papa, wat heb jij eigenlijk gedaan vandaag?' Je merkt dan dat ze jouw gedrag nadoen en hoe belangrijk het is wat je ze meegeeft.

## Luisteren en begrip tonen

Als een van de kinderen verdrietig is, om welke reden dan ook, probeer ik echt begrip te tonen voor de situatie. Ik zeg dan dat ik begrijp dat ze verdrietig is en dat ze ook verdrietig mag zijn. Ik geef ook uitleg waarom iets niet kan, omdat het bijvoorbeeld gevaarlijk is. Door naar haar te luiste-



ren en aan haar uit te leggen waarom iets niet kan, merk ik dat ze sneller rustig wordt omdat ze zich begrepen voelt.

'Ik zeg dat ik begrijp dat ze verdrietig is en dat ze dat ook mag zijn.'

## Hectisch leven

We hebben een redelijk gehaast en hectisch leven en dat zie ik ook om me heen.

Hierdoor is het soms lastig om geduldig te blijven, waardoor je kinderen soms een boze reactie krijgen terwijl dat niet nodig was. Ik ben me ervan bewust dat het belangrijk is om geduldig te zijn, naar ze te luisteren en te begrijpen waar ze mee zitten. Dat geeft ze vertrouwen en ze worden daar zelfverzekerder van.' ■

## Wat vind jij?

Hoe kijken andere ouders tegen een situatie aan? Elk nummer vragen wij naar hun ervaringen. Deze keer staat de vraag centraal:

Wat is het meest ondeugende dat je kind ooit heeft gedaan?

## Manuela (32) over zoon Vittorio (2)

Toen mijn zoon twee was, heeft hij een fles olie (2 liter) uit een keukenkastje gepakt en die over zich heen gegooit. Hij moest hard lachen toen ik naar hem toe liep, want de vloer was erg glad en ik kon nauwelijks blijven staan. Ik heb hem uiteindelijk krui-

pend uit de plas olie moeten weghalen. Hij had een week lang een mooie gladde huid, maar de geur was minder grappig...

## Lies (39) met twee kinderen: Fairoust (3) en Farida (5)

Mijn kind heeft haar babypop eens helemaal ingesmeerd met zonnebrandcrème, van die witte, heel plakkerige crème. De tube was in een keer leeg en de babypop van top tot teen beschermd tegen de felle zon! Ik heb de babypop maar in de zon gezet.

## Daniël (38) over zoon Dominic (3)

Mijn zoon heeft bij de gastouders zijn poep-luier eens aan de muur gesmeerd. Natuurlijk niet met de bedoeling om 'ondeugend' te zijn, maar... ik vond het wel héél ondeugend. Wat mij betreft hadden de gastouders hem best even straf mogen geven, bijvoorbeeld een (korte) time-out op de gang.

## Tamara (34) over zoon Gerben (6)

Ze moet nog hartelijk lachen als ze haar verhaal vertelt: Gerben had mij in onze kleine groentetuin uien zien poten. Toen mijn man Arend thuiskwam van zijn werk, vertelde onze zoon hem vol trots dat hij nu ook 'tuinier' was. Wat bleek... had hij alle uien uit de groentetuin getrokken en deze op de kop in zijn zandbak gepoot. Dat vond ik echt 'lekker' ondeugend.

## Anita (45) over dochter Chantal

Toen Chantal 9 jaar was, heeft ze mij – met telefoonnummer en al – via internet opgegeven voor de adoptie van een pup die opgeleid zou worden tot blindengeleidenhond. Werd ik ineens gebeld door die stichting: ze hadden een pup voor ons! Maar wij wisten van niets. Toen ik Chantal ernaar vroeg, zei ze gewoon: 'Ik kon toch proberen of het zou lukken!'



Renny Ottens,  
coördinator team TA

## Vraag over opvoeding?

Stel hem aan team TA

Het team Telefonische Advisering (TA) van GGD Groningen bestaat uit ervaren, deskundige jeugdverpleegkundigen die allerlei vragen van ouders/verzorgers over opvoeden en opgroeien kunnen beantwoorden. Zo nodig, schakelen zij je door naar een andere jeugddeskundige.

Je kunt bij team TA o.a. terecht met vragen over: (borst)voeding, verzorging, opvoeding/gedrag, groei/ontwikkeling, gezondheid/ziekte, vaccinaties, veiligheid, scheiding, pesten en seksualiteit.

Het team TA vormt ook de schakel tussen ouders/verzorgers en alle consultatiebureaus – onderdeel van WJG Groningen – in de stad.

Heb je een vraag? Bel gerust!  
050 367 4991  
Maandag t/m vrijdag, 8.00-20.00 uur

## Zorg goed voor jezelf


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





Anne Keegstra en Jade (2)

## "Laat in je eigen houding zien, wat je van je kind verlangt"

 Ze was korte tijd logopedist, Anne Keegstra, maar is inmiddels ruim tien jaar werkzaam als orthopedagoog binnen het Audiologisch Centrum van het UMCG. Naast haar werk in het ziekenhuis is Anne moeder van dochter Jade (bijna 2). Met haar partner zorgt ze – deels van de tijd – ook voor de jongste twee van zijn drie kinderen (25, 15 en 13 jaar).

### Wat doe je zoal bij het Audiologisch Centrum?

"Ik draai onder andere mee in het spreekuur voor Communicatieve Stoornissen bij Kinderen (CSK). Daar komen ouders met kinderen die spraak-, taal- en/of gehoorproblemen hebben. Een KNO-arts\* kijkt of er lichamelijk iets mis is; zit er misschien vocht achter de trommelvliezen of is het binnenoor beschadigd? Ik kijk naar de algemene ontwikkeling van het kind, of zijn spraaktaalontwikkeling daarbij past en hoe het kind contact maakt. Bij twijfel over de communicatie komen ouders en kind na deze eerste screening terug voor nader onderzoek."

### Waar denk jij aan bij het thema 'Leren luisteren'?

"Vanuit mijn werk wil ik altijd allereerst weten of een kind wel goed kán luisteren. Is het gehoor van het kind echt niet goed of speelt hij/zij dat het niet hoort? Bij twijfel moet je dat in elk geval eerst uitzoeken. Maar omgekeerd kan ook voorkomen: soms is een kind al doorverwezen voor gedragsproblemen en dan blijkt ineens dat er sprake is van slechthoordenheid. Begrijpelijk dat zo'n kind soms boos of gefrustreerd wordt en zich vervelend gedraagt."

Als ouder vind ik dat je consequent moet zijn en duidelijke grenzen moet aangeven. Ik wil mijn kind de ruimte geven om zich te ontwikkelen, maar dat kan ook als je regels hanteert. Als Jade een keer met haar eten gooit omdat ze het niet lekker vindt, draaien we haar kinderstoel om. Vindt ze niet leuk, want ze houdt van gezelligheid. Meestal werkt die waarschuwing afdoende."

### Echt contact is een voorwaarde

"Vaak gaat het bij (niet) luisteren om corrigeren. Om dat te kunnen doen, moet je écht contact hebben met je kind, de tijd nemen voor hem. Sommige mensen zeggen dat je op ooghoogte met je kind moet communiceren, maar dat hoeft niet per se. Je mag best laten zien dat je boven je kind staat, en dat mag ook in je houding en mimiek naar voren komen. Jij als ouder bepaalt de regels, maar laat ook zien wat je van je kind verlangt. Blijf en praat bijvoorbeeld rustig als je je boze, dwarse kind wilt kalmeren. Goed contact is de basis voor een goede opvoeding. Daar hebben beide partijen hun leven lang profijt van. Je kind ervaart veiligheid en zekerheid; het weet dat jij als ouder er écht voor hem bent en zal beter naar je luisteren. Voor jezelf als ouder is het evengoed prettig, want je deelt gemakkelijker de leuke momenten. Je kunt genieten van wie ze zijn en bent niet alleen politieagent."

### Luister naar je kind

Dat je naar je kind luistert, kun je op verschillende manieren tonen. Bijvoorbeeld door het gerust te stellen met je stem. Je kunt veel met je stem. Toen mijn dochter net was geboren, lag ik in het ziekenhuis en kon ik haar niet oppakken. Ik kon wel tegen haar praten en liedjes zingen. Een kind wordt daar rustig van. Ik doe nog steeds veel met liedjes; ik beschrijf al zingend wat we doen, zoals bij het opstaan en naar bed gaan. Een kind leert op die manier kijken en luisteren; het staat open voor de wereld."

### Pubers in huis

"Voor pubers geldt eigenlijk dezelfde aanpak: wees consequent, blijf in gesprek,

luister naar ze, neem een positieve voorbeeldhouding aan en maak duidelijk wat de regels zijn. Neem de tijd voor hen. En als ze zich niet aan de regel(s) houden, moet dat – net als bij jonge kinderen – gevolgen hebben. Bij ons is bijvoorbeeld de regel: mobiele telefoon beneden laten als je naar bed gaat. Gebeurt dat niet, dan moeten ze het een dag zonder mobiel stellen. Goed luisteren en communiceren vergt de nodige inzet van zowel ouder als kind."

Heb je twijfels over het gehoor van je kind of over zijn taal- of spraakontwikkeling? Neem dan contact op met het CSK-kind spreekuur. Dat kan via je huisarts.

\*KNO= keel, neus, en oren

## Colofon

### Tekst en redactie:

Ina van der Laan, Juliette Schreuder, Marion van Smaai, Mireille Peletier, Naomi Groenman, Gea Scheperkeuter

### Eindredactie:

Triple P Communications  
Gea Scheperkeuter, WJG Groningen

### Concept en ontwerp:

Triple P Communications, Amsterdam

### Met dank aan:

Anne Keegstra, Annemieke Edens, Daniëlle Ploeger en groep 7/8 van de Boerhaavenschool, familie Holkema, familie Noordhuis, familie van der Wolde, Hanna de Vries, Hennie Mulder, Nathalie de la Garde, Renny Ottens, Ursula Fokkens en de ouders Anita, Daniël, Lies, Manuela, Sandra en Tamara

### Fotografie:

Gea Schenk (blz. 2, 4 en 8), Henk Tammens (blz. 5 en 7)

Deze Tipkrant is uitgebracht in opdracht van WJG Groningen.

## ADRESSEN

### Opvoedadvies dicht bij huis

[www.wij.groningen.nl/wij-in-de-wijk](http://www.wij.groningen.nl/wij-in-de-wijk)

Alle CJG's – Centra voor Jeugd en Gezin – maken inmiddels deel uit van WJG Groningen, ondersteuning en zorg voor alle stadjes. In 11 wijken vind je een WJG-team waar je met vragen over opvoeden, opgroeien en jeugdhulp terecht kunt én andere ouders/verzorgers kunt ontmoeten.

### Telefonisch Advies

050 367 49 91 (ma t/m vr, 8-20 uur)

### WJG in de wijk

#### WJG Beijum

Isebrandsheerd 96  
9737 LK Groningen

#### WJG Corpus den Hoorn

Paterswoldseweg 267  
9728 AC Groningen

#### WJG Hoogkerk

De Verbetering 3  
9744 DZ Groningen

#### WJG Korrewegwijk

Floresplein 19  
9715 HH Groningen

#### WJG Lewenborg

Wijkcentrum Het Dok  
Kajuit 4  
9733 CA Groningen

#### WJG Oosterparkwijk

Treslinghuis  
Klaprooslaan 120  
9713 SW Groningen

#### WJG Rivierenbuurt

Merwedestraat 54  
9725 KE Groningen

#### WJG Schilderswijk/Centrum

Hoendiep 1  
9718 TA Groningen

#### WJG Selwerd

Vensterschool  
Eikenlaan 288-6  
9741 EW Groningen

#### WJG Vinkhuizen

Vensterschool (hal en 2e etage)  
Siersteenlaan 480-5  
9743 EZ Groningen

#### WJG de Wijert

PC Hooftlaan 1  
9721 JM Groningen

Openingstijden alle 11 WJG-locaties: maandag t/m vrijdag, 9.00 – 17.00 uur.

### Kernpartners Positief Opvoeden

#### Kids First – COP groep

Friesestraatweg 215b  
9743 AD Groningen

#### Elker Jeugd- en Opvoedhulp

Hereweg 120  
9725 AK Groningen

#### GGD Groningen

Hanzeplein 120  
9713 GW Groningen

#### MEE Groningen

Koeriersterweg 26a  
9727 AC Groningen

#### MJD

Herman Colleniusstraat 18  
9718 KT Groningen

Meer informatie over Triple P vind je op [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)

**WJG GRONINGEN**