

Leefregels in het gezin– zo doe je dat

Waarom leefregels?

Wat vind je belangrijk in je opvoeding? Hoe wil je dat je kinderen straks zijn als volwassenen? Het helpt enorm als je hier als ouders bij stil staat en je kunt het vervolgens omzetten in regels in huis. Zo zorg je voor rust en veiligheid: iedereen weet waar hij aan toe is. Bovendien krijg je niet elke keer gezeur over bepaalde beslissingen die in lijn zijn met de regels.

Laat als ouders zien dat je de leider bent: als jij de kunst van natuurlijk leiderschap verstaat, zullen je kinderen je graag volgen.

Hoe zien regels eruit?

Je begint met een algemeen doel: iets waaraan je de rest van de regels kunt 'ophangen'. Het is belangrijk dat het hele gezin snapt wat dit doel is, want dan begrijpen ze ook dat de regels nodig zijn om rust en veiligheid te creëren, om dat doel te bereiken. Zo zorg je dat iedereen eraan meewerkt.

Zorg dat de regels positief geformuleerd zijn, dus geen 'niet' of 'geen', maar beschrijf wat je wél wilt zien.

Bijvoorbeeld

In ons gezin willen we dat iedereen aardig tegen elkaar is en zijn eigen steentje bijdraagt.

Daarom hebben we de volgende leefregels ingesteld:

- 1. We luisteren naar elkaar*
- 2. We bieden de ander iets aan als we iets voor onszelf pakken*
- 3. We ruimen onze eigen rommel op*
- 4. We helpen met klusjes zoals tafel dekken, afruimen, vaatwasser inruimen of uitruimen*
- 5. We houden ons aan regels en afspraken en zijn allemaal ook flexibel*
- 6. We overleggen onze regels regelmatig: wat gaat er goed en wat kan er beter*

Hoe kun je leefregels invoeren?

Leefregels zijn geen democratische afspraken met je kinderen. Als ouders maak

je de regels. En ben je alleenstaand, dan maak je ze als vader/moeder in je eentje. Jij/jullie bepalen wat je belangrijk vindt voor je gezin. Vervolgens bespreek je ze met je kinderen en hang je ze op een zichtbare plek op. Geef ook elk kind een eigen uitdraai.

Plan regelmatig (bijvoorbeeld eens per maand) een vast overleg waarin je de leefregels bespreekt en waar nodig bijstelt.

Tips voor een gesprek over invoering leefregels

- Benoem dat er al een tijdje dingen niet lekker lopen (met voorbeelden) en dat je daar wat aan wilt doen.
- Zeg dat het ten koste gaat van de sfeer en leuke dingen, en dat je dit een heel belangrijke reden vindt om er NU iets aan te doen.
- Vertel erbij dat het ook om jou/jullie als ouder(s) gaat, en dat je het belangrijk vindt dat jullie je als gezin één voelen.
- Benoem dan het doel dat je hebt opgesteld (zonder de regels) en vraag of iedereen het ermee eens is. Bijvoorbeeld: *“In ons gezin willen we dat iedereen aardig tegen elkaar is en zijn eigen steentje bijdraagt.”*
- Bespreek dan de eerste regel:
 - benoem wat jij daar zelf aan kan doen, en vraag dan aan de rest hoe ze daarmee om kunnen gaan.
 - Wees eerlijk en openhartig, dat nodigt de anderen uit om dat ook te zijn.
 - Bespreek daarna wat er gebeurt als deze regel écht wordt opgevolgd door iedereen, en wat het gevolg is voor het gezin. Erken ook als het voor sommigen moeilijk is om zich aan deze regel te houden.
- Doe op dezelfde manier de volgende regels. Praat er niet te lang over. Hou de leiding en hou het positief.
- Stel ten slotte de vraag wat iedereen nodig heeft om zich aan deze regels te houden (bijvoorbeeld: geduld, begrip,...)
- Laat iedereen de print ondertekenen en hang deze op.
- Doe vervolgens iets gezelligs met elkaar: tv, uitje, iets lekkers eten/drinken...

Het onderhouden van de leefregels

Plan in het begin wekelijks een gezinsoverleg met iets lekkers erbij om te vragen wat goed gaat en wat nog meer oefening nodig heeft. Vertel eerlijk hoe het voor jou als ouder ging. Stel je kwetsbaar op maar hou óók de leiding.