

## Tips voor een betere sfeer in huis

### 1. Wees je bewust tot wat voor mensen je je kind wilt opvoeden

Hoe zou je willen dat je kinderen zijn als ze volwassen zijn?  
En wat moet jij daar als ouder NU voor doen?

### 2. Stel leefregels op

Als voor alle gezinsleden helder is aan welke regels iedereen zich moet houden dan valt er een hoop “gedoe” weg. Stel als ouders leefregels op waar iedereen zich in het gezin aan moet houden. Het voorkomt een hoop discussie in huis over wat je vindt dat er moet gebeuren.

### 3. Neem de leiding

Kinderen willen leiding. Neem jij die als ouder niet, dan loop je de kans dat je kind(eren) deze overpakken waardoor jij je vervolgens machteloos voelt. Voordat je het weet, vind je dat je kinderen vervelend zijn terwijl het ongewenste gedrag voortkomt uit het *niet nemen* van de leiding. De leiding nemen betekent niet verbieden en straffen, maar slim gebruik maken van de mogelijkheid om het gedrag van het kind om te buigen.

Vraag, als er iets gebeurt dat je niet wil, niet waaróm een kind iets doet. Dat is een zwakgebod. Daarnaast hebben jonge kinderen nog geen inzicht in hun eigen handelen en dus geen idee waarom dingen gebeuren. Vertel wat je verwacht.

### 4. Stel geen vragen als je wilt dat er iets gebeurt

Als je wilt dat je kinderen doen wat je wilt, dan zul je dit niet aan ze moeten vragen, maar tegen ze moeten *zeggen*. Op vragen als “Wil je de TV uitdoen” of “Wil je je schoenen opruimen” kunnen kinderen JA en NEE antwoorden, terwijl jij als ouder met een bepaalde bedoeling de vraag stelt.

### 5. Spaar je NEE's en pas de 80% regel toe.

Als je voortdurend NEE zegt, dan luisteren je kinderen op den duur niet meer. Als je je Nee's spaart tot het echt nodig is, weten ze wanneer je het meent. Dit geldt ook voor de enorme woordenstroom die ouders hanteren om dat wat ze verwachten kracht bij te zetten. Hou 80% van de tijd je mond en observeer vaker de intenties van je kind(eren). Kinderen (en jij zelf ook waarschijnlijk..) worden “gek” van de vele woorden van volwassenen.

### 6. Zeg duidelijk wat je WEL wilt ( en niet wat je NIET wil)

Kinderen doen letterlijk wat je zegt maar bij het woord **niet** kunnen ze niet zelf bedenken wat ze wel moeten doen. Ze richten zich dus op dat wat je achter het woordje NIET hebt gezegd. Zeg maar tegen een kind “niet lachen” en het gaat meteen lachen! Dus bij “niet schreeuwen” .... Zeg dus altijd wat je WEL wilt en: verwacht en voel ook van binnen dat dat ÉCHT gaat gebeuren. Het is even wennen maar je zult versteld staan van het resultaat!

### 7. Luister en voel mee

Een mens, dus een kind ook, wil zich graag gezien, gehoord en erkend voelen. Door regelmatig open te luisteren en te verwoorden wat het kind jou mogelijk probeert te

vertellen, krijg je echt contact met elkaar en kun je dichtbij elkaar blijven. Het kind krijgt de gelegenheid om zich volledig te uiten zonder dat dat hoeft te betekenen dat hij/zij zijn zin krijgt. Daardoor leert hij zijn binnenwereld kennen en zijn eigen oplossingen te bedenken. Zo ontwikkelt een kind zelfvertrouwen.

#### **8. Respecteer elke emotie en gevoel**

We zijn geneigd om alleen de positieve gevoelens en emoties te willen (voelen) en drukken de moeilijkere negatieve weg omdat we zelf vaak niet geleerd hebben om deze te voelen. Toch horen ze erbij en doe je kind en jezelf een groot plezier als ze er mogen zijn. Zo leert een kind omgaan met zijn eigen emoties en leert het te vertrouwen. Het leert zo dat je met elk gevoel om kunt gaan.

#### **9. Laat ze het zelf oplossen/ervaren/ontdekken**

Ouders kunnen geneigd zijn om voor hun kind(eren) oplossingen te bedenken als ze bijv. boos of verdrietig zijn of een probleem ervaren. Kinderen het vertrouwen geven dat ze in veel gevallen hun eigen problemen kunnen oplossen, zorgt voor het vergroten van hun zelfvertrouwen. Ook is het goed aan kinderen te vragen of ze hulp nodig hebben voordat je een eventuele oplossing aandraagt.

Dit geldt ook voor ruzies tussen de kinderen. Kinderen moeten leren om hun conflicten zelf op te lossen. Kinderen maken meer ruzie als de ouders zich teveel met deze conflicten bemoeien. Ze vechten dan in wezen om de aandacht van de ouders.

#### **10. Laat ze hun eigen verantwoordelijkheid nemen**

Iedereen heeft zijn eigen verantwoordelijkheid: ouders om hun kinderen op te voeden en kinderen, afhankelijk van hun leeftijd, om hun taken af te maken, zich te houden aan afspraken, enzovoort. Het is goed om steeds te zien wie er aan de beurt is om verantwoordelijkheid te nemen.

#### **11. Laat iedereen erbij horen en verdeel de taken**

Kinderen willen erbij horen. Jullie vormen een roedel en zij zijn een deel van die roedel. Ze vinden het heerlijk om betrokken te worden bij het gezinsleven, zo hebben ze ook echt het gevoel dat ze erbij horen. Het krijgen van taakjes afgestemd op de leeftijd geeft een kind het gevoel dat het erbij hoort.

#### **12. Doe zelf het gewenste voor!**

Kinderen zijn net papagaaien. Ze leren doordat de ouders de dingen voordoen en daar kun je dus goed gebruik van maken! Als je bijvoorbeeld wil dat je kind vriendelijk is of meer over zijn gevoelswereld vertelt, doe dat dan zelf ook.

#### **13. Maak "het verhaal " niet groter dan het is**

Omdat we het als opvoeders graag goed willen doen zijn we geneigd om iets dat er gebeurt teveel aandacht te geven waardoor de gebeurtenis uit zijn verband wordt getrokken. Het verhaal wordt dan te groot.

En misschien wel het belangrijkste :

#### **14. Wees flexibel en benader veel dingen met HUMOR!!**