

HAPPY KIDS

Top 3 ergernissen van *ouders* over kinderen:

1. *Boze of dwarse buien.*
2. *Kinderen ruimen hun spullen niet op! Er liggen overal boeken, speelgoed, schoenen, broodtrommels, tassen, vieze kleren enzovoorts.*
3. *Ze luisteren niet!*

Oplossingen voor ergernissen van *ouders* over kinderen!

1. *Boze of dwarse buien.*

Boze of dwarse buien zijn een teken dat er iets aan de hand is. Veelal zijn we geneigd om boosheid de kop in te drukken of af te zwakken ('hou eens op' en 'het valt wel mee'). Toch is boosheid of dwarsheid een teken dat er iets is wat aandacht behoeft. Boosheid laat zien dat er een gemis is. Kinderen (en ook wij als volwassenen) willen of kunnen dat niet altijd benoemen. Het gemis kan van alles zijn, je kind mist bijvoorbeeld: bevestiging, erkenning, waardering, begrip, aandacht, steun, hulp, veiligheid, bescherming, zorg, samenwerking, verbondenheid, contact, afstemming, dankbaarheid, respect, liefde, serieus genomen worden, vertrouwen, eerlijkheid, ruimte, vrijheid, gelijkwaardigheid, gezien worden of een goed gevoel over zichzelf. Boosheid kan ook voortkomen uit de frustratie niet goed voor zichzelf op te kunnen komen. Dit leidt makkelijk tot zichzelf verwijten maken of zichzelf veroordelen 'zie je nou wel, ik kan ook niks'.

Ook kan het zijn dat je kind vervelende dingen op school heeft meegemaakt, of dat een bepaalde situatie onduidelijk is voor je kind en dat hij dat afreaageert.

Bij spanningen binnen het gezin kan een kind ook boos gedrag vertonen om proberen te voorkomen dat er ruzie tussen papa en mama ontstaat, een soort bliksemafleider dus. Of hij kan dwars worden omdat hij niet wéér dat gevoel van angst en onveiligheid wil voelen als mama en papa bij elkaar zijn.

Aanhoudende boosheid van je kind over bijvoorbeeld snoep, terwijl hij al lekker heeft zitten snoepen, kan een uiting zijn van een ruzie op school. En realiseer je dat je kind niet altijd zelf door heeft dat hij daar nog mee zit. Je kunt dan de HAPPY-methode toepassen:

H - Je Hoort wat je kind zegt. Je maakt contact met hem. Je beschrijft wat je ziet: 'Je bent boos.' Geef hem de ruimte om te vertellen en moedig hem aan met 'ja, oh joh....' Grote kans dat hij doorgaat en ineens zegt: 'Ja en vanmorgen op school werd ik gepest.' Als het niet duidelijk wordt waar de boosheid vandaan komt, laat het dan voor dat moment even los.

A - Accepteer zijn boosheid. Ook al vind jij het grote onzin en heeft hij al veel snoep gehad die dag. Het gaat waarschijnlijk niet eens om dat snoep. Accepteer dat hij ergens mee zit.

P - Problemen vragen om een oplossing. Stel dat het inderdaad gaat over gepest worden op school. Dat moet opgelost worden. Verhelder de situatie; is het een eenmalig incident of een reeks van incidenten? Bepaal samen het doel. Bijvoorbeeld: het pesten moet stoppen, veiligheid voor je kind of meer zelfredzaamheid. Bedenk samen hoe je dit kan oplossen. Neem een beslissing hoe dit op te lossen en onderneem de benodigde actie.

Bij een eenmalig incident kan je op de situatie ingaan. Je laat je kind vooral vertellen hoe het voor hem was en wat hij gedaan heeft. Zelf kun je uitleg geven waarom een ander kind zo reageerde. Je kunt ingaan op mogelijke oplossingen.

P - Persoonlijke zelfstandigheid vergroten. Bij een reeks van pest-incidenten is er met hulp van anderen uit te komen. Op deze manier vergroot je de zelfredzaamheid van je kind en dus zijn persoonlijke zelfstandigheid.

Bij een klein incident kan je ingaan op de verschillende manieren waarop je kind de volgende keer kan reageren. Je kunt hier eventueel een rollenspel van maken. Bij kleinere kinderen kunnen jullie met knuffels of legermannetjes de verschillende oplossingen uitbeelden.

HAPPY KIDS

Y – YES!: vieren van succes en positieve overtuigingen versterken. Als er positieve veranderingen zijn in het pesten, vier dit met elkaar! Benoem welke kwaliteiten je kind heeft ingezet om uit deze situatie te komen. Samenwerken, zelfstandigheid, doorzettingsvermogen? Ook bij het eenmalige incident kan je stilstaan bij hoe je kind ermee omgegaan is en benoemen dat hij lef heeft getoond of assertiviteit. Zelfs als het doel niet helemaal bereikt is, kun je stilstaan bij de getoonde kwaliteiten. Dit kan juist stimuleren om weer door te gaan, om het doel wel te bereiken. (In het boek 'HAPPY KIDS' kun je meer lezen over omgaan met boosheid, zie hoofdstuk 15 *HAPPY met boosheid en verdriet.*)

2. *Kinderen ruimen hun spullen niet op! Er liggen overal boeken, speelgoed, schoenen, broodtrommels, tassen, vieze kleren enzovoort.*

Bedenk een systeem voor de spullen waar de ergernis over gaat en voer dit in.

Gaat het om die enorme hoeveelheid speelgoed? Zet dan bijvoorbeeld de tekenspullen, puzzels en een stapeltje boeken in de huiskamer, en de rest op een andere plek. Andere spullen zet je op een overzichtelijke manier (bijvoorbeeld in dozen, manden of laden) op hun slaapkamer of in een andere ruimte. Dan hanteer je de regel dat alles wat niet tot de 'huiskamerspullen' behoort, aan het einde van de dag weer op de plek wordt opgeruimd waar het eerder die dag vandaan kwam. Opgeruimd staat niet alleen netjes, het geeft ook rust. Vooral kleine kinderen kunnen onrustig worden van teveel uitgestald speelgoed.

Hebben je kinderen de leeftijd dat ze kunnen meepraten? Bepaal dan het systeem met elkaar.

Ga met elkaar zitten. Je legt je ergernis uit (bijvoorbeeld 'Ik heb last van alle schoenen die onderaan de trap staan, ik struikel er soms over. Ook maak ik me zorgen dat een van jullie of een vriendje daar een keer over valt en zich bezeert.'). Je kunt eventueel nog met je kinderen bespreken waarom ze die schoenen onderaan de trap uitdoen, of zij er ook wel eens last van hebben, of ze jouw zorgen begrijpen. Vervolgens stel je de vraag: 'Hoe kunnen we dat oplossen?'. Van de oplossingen die worden genoemd (bijvoorbeeld schoenen op een andere plek uitdoen, een schoenenkast, een speciale mand om schoenen in te doen (eventueel nog versierd door de kinderen zelf) of jullie maken een bord met de tekst 'schoenen hier'), kiezen jullie er een en je voert deze regel in. Als vriendjes komen spelen vertel je op vanzelfsprekende toon de nieuwe regel voor de schoenen. Geef je kinderen de ruimte om het zelf aan hun vriendjes te vertellen. (Meer informatie over problemen oplossen vind je in het boek 'HAPPY KIDS' in hoofdstuk 11, 12 en 13.)

3. *Ze luisteren niet!*

Hoe is de manier waarop jij dingen vraagt of zegt? Het meest effectief is deze manier: rustig, vanzelfsprekend en duidelijk. Bijvoorbeeld: 'Als je nu treuzelt met omkleden, dan blijft er minder tijd over om tv te kijken. Kan ik je ergens mee helpen?'. Op meer weerstand kan je rekenen als je zegt: 'Als je nu niet omkleedt, dan mag je geen tv kijken.' Dit laatste is namelijk een dreigement. Het eerste is een logisch gevolg van de afspraak: na tv programma X is het bedtijd (als je over belangrijke zaken geen afspraken hebt, maak ze dan alsnog.)

Belangrijk is ook dat je je kind vertelt waarom iets gebeurt of gebeuren moet. De kunst van het spreken is: begrepen worden!

Kinderen luisteren inderdaad niet altijd. En andersom, luister jij altijd als je kind wat zegt? Als je kind vraagt 'papa, kom je?', kom je dan ook meteen of hoor je jezelf wel eens zeggen 'even dit afmaken, dan kom ik'? Je luistert wel, maar je doet niet meteen wat je kind zegt. Zo kan het andersom ook zijn. Of vind je dat je kind meteen iets moet doen als jij het zegt?

Is het voor je kind ook duidelijk dat je een vraag stelt? Of roep je je kind iets toe vanuit de keuken terwijl hij in de kamer zit waardoor de vraag niet echt overkomt.

Lukt het je niet om bepaalde dingen duidelijk te maken, bijvoorbeeld dat gezond eten belangrijk is? Betrek er iemand van buitenaf bij, zoals de dokter, tandarts, vriendje, meester of een

HAPPY KIDS

favoriete zanger. Wat je kind thuis niet eet, kan hij bij een vriend ineens wel lekker opeten. Het kan helpen als de tandarts tegen hem zegt dat veel snoep de tanden aantast, ect.

Top 3 ergernissen van *kinderen* over hun ouders:

1. *Onzinnige/stomme regels.*
2. *Altijd weer opruimen! Alleen de zin al: "Ruim je wel je spullen op?"*
3. *Ze luisteren niet naar mij!*

Oplossingen voor ergernissen van *kinderen* over hun ouders!

1. *Onzinnige/stomme regels.*

Ten opzichte van vroeger mogen kinderen tegenwoordig veel meer. Het kan ook doorslaan naar de andere kant en kinderen kunnen dan teveel ruimte krijgen, hebben overal inspraak in en krijgen alles wat ze willen. Toch vinden kinderen vaak dat bepaalde regels van ouders stom zijn. Ze zijn te streng, slaan nergens op, of zijn verouderd. Normen zijn regels, regels die voorschrijven welk gedrag hoort en welk gedrag niet. Het zijn geboden en verboden. Elk gezin heeft waarden en normen die bepalen hoe er met elkaar om wordt gegaan. Waarden en normen gaan van generatie op generatie over. Ze zijn ooit ontstaan uit overlevingsdrang. Ze gaven houvast. Ooit was er een logica voor, maar vandaag de dag kan die logica voor bepaalde regels ver te zoeken zijn, want de tijden zijn veranderd. De oude waarden en normen kunnen nu zelfs een last opleveren en je kind - en jou ook! - beperken. Zeg jij wel eens tegen je kind: 'Dit hoort zo' of 'Wij doen dit altijd zo', terwijl je geen tegenspraak duldt of niet uit kan leggen waarom dat goed is? Als je deze logica gebruikt, is het wellicht tijd om te onderzoeken waarom je dit doet of het nog steeds zin heeft om zo te denken en te handelen. Onderzoek de regels die 'gedoe' met je kinderen opleveren. Als je er zelf tevreden over bent, bespreek dit met je kinderen en bekijk of 'de manier waarop' verbeterd kan worden. Als je zelf tot de conclusie komt dat de regel veranderd kan worden, bespreek dit ook met je kinderen en probeer het eens te worden over een nieuwe regel waar iedereen achter staat. Kinderen houden zich over het algemeen eerder aan een regel waarbij ze inspraak hebben gehad. Ook laten ze zich er makkelijker op aanspreken als ze de regel even vergeten zijn. Ook kan het helpen als je je kind uitlegt waarom je bepaalde dingen doet of een bepaalde regel hanteert. Wij kunnen als volwassenen bepaalde dingen heel logisch vinden, maar misschien weet je kind niet wat de redenen ergens voor zijn. Dan is het handig om hem dat uit te leggen! (Meer informatie hierover vind je in het boek 'HAPPY KIDS' in hoofdstuk 16 *HAPPY met het doorbreken van familienormen en rollen.*)

2. *Altijd weer opruimen! Alleen de zin al: "Ruim je wel je spullen op?"*

Kinderen zijn liever onderdeel van de oplossing, dan onderdeel van het probleem. Hen verantwoordelijkheid geven voor hun spullen draagt bij aan zelfstandigheid. Duidelijkheid en consequent zijn als ouder is belangrijk. Waarbij consequent zijn iets anders is dan starheid, er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen te bedenken (doe dat alleen niet elke dag). Kijk vooral naar de manier waarop jij het aanpakt naar je kinderen. Hoe probeer jij ze te betrekken in het opruimen van hun spullen? Vraag jij aan je kinderen of ze hun spullen opruimen? Of ben je daar maar mee gestopt? Ben je bij voorbaat al bang dat ze het toch niet doen? Ben je geïrriteerd? Word je boos? Dreig je? Zeg je weleens iets als 'sloddervos'? Geef op een rustige toon aan wat jij ervan vindt, wat de huisregel is of wat jij van je kind verwacht, zonder oordeel. Als de regels niet helder zijn, ga dan met elkaar om te tafel zitten om oplossingen te bedenken voor wat niet goed gaat (zie punt 2 bij de ergernissen van **ouders** over kinderen).

HAPPY KIDS

Wees ook consequent in hoe je ermee omgaat als jullie bijvoorbeeld afgesproken hebben dat je kind zijn eigen broodtrommel in de afwasmachine stopt. Licht aan het einde van de dag de broodtrommel toch nog ergens in een tas, zeg dan 'Ik verwacht dat je je broodtrommel in de afwasmachine stopt', of zeg het met een grapje 'De afwasmachine vraagt waar jouw broodtrommel blijft!' Zo voorkom je dat jij de volgende ochtend met irritatie die broodtrommel met de hand afwast. (Meer informatie over problemen oplossen vind je in het boek 'HAPPY KIDS' in hoofdstuk 11, 12 en 13.)

3. *Ze luisteren niet naar mij!*

Hoe duidelijker en rustiger jij aangeeft wat de afspraken, je grenzen of je verwachtingen zijn en er zelf ook naar handelt, hoe eerder je kind naar je zal luisteren. Hoe meer jij luistert naar hem (dit betekent dus niet dat je alles doet wat hij wilt), hoe eerder hij naar jou zal luisteren. Hoe makkelijker en rustiger je bent in het aangeven van wat voor jou belangrijk, hoe eerder je kind dit ook zal doen. Kinderen kopiëren tenslotte.

Kinderen willen ook graag dat jij naar hen luistert of hen vertelt waarom iets moet gebeuren.

Dat vinden ze ook belangrijk. Het ontbreekt hen aan vaardigheden om jou dat altijd op een rustige, heldere en prettige manier te laten weten. Komt het voor dat jij regelmatig niet naar hen luistert? Of misschien luister je wel, maar doe je het af als onbelangrijk of aanstellerij.

Waarom zouden ze dan naar jou luisteren of serieus nemen wat jij zegt? Kinderen kopiëren nou eenmaal. Heb je wel eens meegemaakt dat er flink werd gevraagd om snoep in de winkel? En dat jouw 'nee' niet geaccepteerd werd? Vaak komt dat doordat we als ouder(s) niet consequent zijn. Het mag een paar keer wel en dan ineens hebben we bedacht dat het niet meer kan. We bespreken dit niet met onze kinderen, maar zeggen ineens heel gedecideerd in de winkel 'nee, dat mag niet'. Hoewel dat voor jou heel logisch is (omdat jij erover hebt nagedacht), kan het voor je kind heel oneerlijk zijn en hem het idee geven dat je niet naar hem luistert.

Waarschijnlijk had hij zich al op iets lekkers verheugd. Belangrijk is dan ook om consequent te zijn en je te houden aan een afspraak die voor jou goed is (of geen snoep, of 1 ding uitkiezen, of lekker fruit mogen uitkiezen). Als je hiervan wilt afwijken, spreek dit uit zodat je kind weet dat het eenmalig is. Het liefst van te voren. Dus vóór je naar de winkel gaat, bespreken dat jullie iets lekkers gaan kopen voor deze speciale gelegenheid.

Wat ook een rol kan spelen is dat kinderen meer tijd met hun ouders willen doorbrengen en meer aandacht van hun ouders willen. Een gemis daaraan kan zich ook vertalen in niet luisteren. Een -al dan niet bewust- idee als 'heb jij geen aandacht voor mij, dan heb ik dat ook niet voor jou' kan een rol spelen. Bekijk hoe dat bij jullie is. Bekijk het gedrag van je kind. Breng in kaart hoeveel jullie samen doen en hoeveel moment van exclusieve aandacht jullie hebben. Vraag of er dingen zijn die hij meer zou willen doen met jou. Geef hem bewust een paar dagen meer aandacht (ook al was het antwoord op de vorige vraag 'nee') en zie hoe hij erop reageert.

*“Children don't need much advice
but they really do need to be listened to
and not just with half an ear.”*

-Emma Thompson-