

Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor álle ouders

Positief Opvoeden, Triple P

www.positiefopvoeden.nl



OCHTENDRITUEEL
HOE MAAK JE
EEN GOEDE START



LUISTEREN?
DAT KINDEREN SOMS
NIET LUISTEREN IS VAN
ALLE CULTUREN

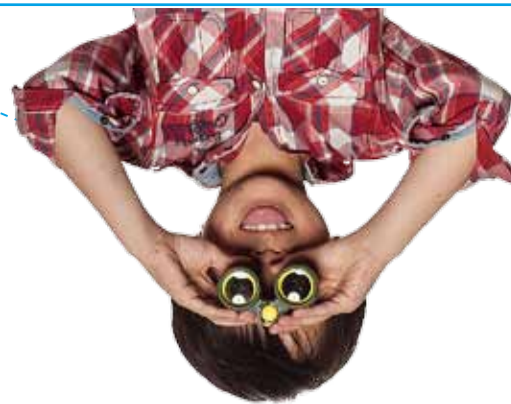


**NEEM TIJD VOOR
JEZELF EN LEES
DEZE KRANT**



**'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



8,1
DIT GEVEN OUDERS UIT
REGIO KENNEMERLAND
GEMIDDELD AAN DE
WORKSHOPS 'POSITIEF
OPVOEDEN'



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 AFSCHIED 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 het consultatiebureau gegaan om een oplossing voor dit probleem te vinden.”

“Er werd mij gevraagd 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.” Het consultatiebureau vertelde mij dat ik Lisa beloofde 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 meer tips of hulp? 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 last ervaart.
- 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? Neem dan de stap om hulp te zoeken. Bespreek je zorgen. Weet je niemand om dit mee te delen? Klop dan aan bij het consultatiebureau of het Centrum van Jeugd en Gezin 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).



HET IS EEN UITDAGING OM OPVOEDEN ZO LEUK MOGELIJK TE MAKEN

MARJAN PAARLBERG WERKT ALS JGZ-VERPLEEGKUNDIGE BIJ JEUGDGEZONDHEIDSZORG KENNEMERLAND EN GEEFT WORKSHOPS AAN OUDERS EN AANSTAANDE OUDERS ROND VERSCHILLENDE THEMA'S ALS SLAPEN, ETEN EN CONTACT MET JE BABY.

Marjan: 'Ik vind het altijd een uitdaging om met ouders het opvoeden zo leuk mogelijk te maken. Ik hoefde er dus ook niet lang over na te denken om de scholing voor de workshops en lezingen van Positief Opvoeden, Triple P te gaan volgen. Omdat ik het goed vind dat ouders ook met elkaar in gesprek gaan en ervaringen kunnen uitwisselen, vond ik het geweldig dat er in 2012 naast de lezingen ook gestart werd met de workshops 'Positief Opvoeden'. In deze workshops werken we met kleinere groepen (maximaal 12 pers.), dan bij de lezingen en gaan de deelnemers actief aan de slag. Vooral de workshop 'Leren luisteren' is erg populair. In de inleiding vertel ik altijd dat er veel positieve manieren zijn om op te voeden. Ouders doen veel dingen al heel goed. Het is fijn als er ook een paar vaders deelnemen. Die staan toch weer anders in de opvoeding en brengen andere onderwerpen ter sprake.

Het delen van informatie wordt afgewisseld met het bekijken van filmpjes. In deze filmpjes zijn herkenbare dagelijkse situaties te zien, waarin niet alles vlekkeloos verloopt. Vervolgens gaan de ouders in groepjes met elkaar hierover in gesprek. Ze delen en leren veel met en van elkaar. Elke bijeenkomst is weer anders, dat maakt het leuk! Elke ouder heeft weer andere ervaringen en verhalen. Positieve aandacht voor je kind staat centraal. Zo vertelde een vader tijdens een workshop dat hij op een dag met zijn kinderen naar de kinderboerderij ging en tot zijn schrik zijn smartphone was vergeten. Bijna was hij teruggegaan om deze te halen, maar had dit niet gedaan. Achteraf had hij nog nooit zo genoten van zijn kinderen als die middag. Zijn tip: check bij thuiskomst nog even de mail en legt dan de smartphone weg tot de kinderen in bed liggen. Fantastisch dat vader zo'n tip met andere ouders deelt.

Tijdens de workshops leren ouders na te denken over hun eigen gedrag en de interactie met hun kind. Als je wilt dat je kind leert luisteren, moet je ook bedenken dat er ruimte moet zijn voor je kind om wat te vertellen. Ouders gaan naar huis met tips die ze kunnen toepassen in hun eigen thuissituatie.' ●

WILT U EEN WORKSHOP OF LEZING VOLGEN?
Kijk voor meer informatie op www.jgzkennemerland.nl

EEN OUDERWORKSHOP POSITIEF OPVOEDEN:

AANRADER VOOR ALLE OUDERS!

Angelique Bijmold woont in Heemstede en is (stief)moeder van Jet (8). Zij volgde de workshop 'Leren Luisteren' samen met haar man, de vader van Jet.

WAT WAREN DE BEWEEGREDEKEN OM DEZE WORKSHOP TE VOLGEN?

Ik ben de workshop gaan volgen om mijn algemene kennis over opvoeden te vergroten. Wij hebben eigenlijk geen specifieke problemen met Jet. Ze luistert goed en ligt niet gillend in de supermarkt. Ik vind het gewoon erg belangrijk om scherp te blijven. Pakken wij het goed aan als ouders? Zijn er tips om sommige situaties beter aan te pakken?

KUN JE EEN SITUATIE OMSCHRIJVEN DIE JE LASTIG VINDT IN DE OPVOEDING/ CONTACT MET JE KIND?

Ik vind het lastig als Jet haar verhalen verdraait, bij iets belangrijks doet alsof het niets voorstelt of zelfs gaat liegen.

WAREN ER OUDERS IN DE GROEP DIE MET DEZELFDE PROBLEMEN WORSTELDEN?

Nee, dat was niet het geval. Wij bespreken aan tafel altijd veel met Jet; wat voel je

(wat zegt je hartje) en wat denk je (wat zegt je hoofd). Haar mening telt hier in huis, ze mag alles zeggen. Dit houdt niet in dat we overal ook iets mee kunnen.

DEELDEN MENSEN DIT OOK MET ELKAAR OF WAREN ER OOK OUDERS DIE HIER MOEITE MEE HADDEN EN VOORAL LUISTERDEN?

De interactie die we hadden met andere ouders waren opbouwend en open. Vrouwen praten in mijn opinie vaak makkelijker over problemen dan mannen. Dit geldt ook voor mijn man. Er zijn ook mensen die zich niet makkelijk uiten. Ik uit mij makkelijk, dus heb hier geen problemen mee.

HAD JE IETS AAN DE VERHALEN DIE DE OUDERS VERTELDEN?

Andere ouders kwamen met suggesties en hadden een open blik. Dat was heel fijn.

WAREN ER VALKUILEN TIJDENS DE WORKSHOP DIE HERKENBAAR VOOR JE WAREN?

Mijn man wil nog wel eens iets uitleggen in grote mentaal en dan begrijpt Jet hem niet. Maar gelukkig zegt ze het dan ook als ze hem niet begrijpt.



VRIENDINNEN IN DE OPVOEDING

EEN ONTMOETING VIA POSITIEF OPVOEDEN LEIDT TOT EEN BIJZONDERE BAND

Esther en Maaïke ontmoetten elkaar op een opvoedcursus. Esther: "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. Esther 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 Esther. "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." ●

HEB JE OPLOSSINGEN AANGEREIKT GEKREGEN TIJDENS DE WORKSHOP?

Wij kwamen niet echt voor een oplossing van een probleem. We hebben wel bevestigd gekregen hoe belangrijk het is om in gesprek te gaan met je kind. Wij zullen dus zeker veel blijven communiceren met Jet.

ZOU JE DEZE WORKSHOP AANRADEN BIJ ANDEREN?

Ik zou dit willen adviseren aan alle ouders. Wij zien zoveel kinderen en ouders die problemen hebben met eetgedrag, slaapritueel, afspraken met kinderen en "grote" monden. Voorkomen is beter dan genezen. ●

ANDERE OUDERS KWAMEN MET SUGGESTIES EN HADDEN EEN OPEN BLIK. DAT WAS HEEL FIJN.

– Angelique





POSITIEF OPVOEDEN WERKT OOK IN ANDERE CULTUREN!

ASTRID DE WIT IS JGZ-VERPLEEGKUNDIGE BIJ JEUGDGEZONDHEIDSZORG KENNEMERLAND EN WERKT SAMEN MET BUURTHUIZEN IN BEVERWIJK, WAAR ZE REGELMATIG WORKSHOPS GEEFT VOOR OUDERS MET EEN ANDERE CULTURELE ACHTERGROND.

Astrid: 'In al die jaren heb ik veel verschillende ouders gesproken met uiteenlopende vragen en achtergronden. Wat ik altijd heel leuk vind is wanneer ouders denken dat hun kind zich anders gedraagt dan andere kinderen. Ze moeten bijvoorbeeld alles 10 keer zeggen en vinden hun kind lastig. Tijdens de workshop horen ze de verhalen van andere ouders en beseffen ze dat zij dezelfde ervaringen hebben. 'Ohh...ik heb eigenlijk een heel normaal kind, maar ik als ouder kan het anders aanpakken.'

Dat kinderen soms niet luisteren is natuurlijk van alle culturen. Onlangs kregen we een vraag uit het buurthuis dat een groep Somalische vrouwen hier ook tegenaan liep en graag meer wilde weten over opvoeden. Deze vrouwen ontmoeten elkaar wekelijks in het buurthuis. De kinderen kunnen er spelen en gamen en er is ook altijd iemand van het buurthuis aanwezig die allerlei activiteiten organiseert. Een goed moment om langs te komen en te kijken hoe we deze ouders kunnen ondersteunen.



Photo credit: Trocaire via Foter.com / CC BY

We hebben samen met één van deze Somalische moeders een bijeenkomst voorbereid. Zij gaf aan dat deze vrouwen nieuwsgierig zijn naar wat wij als Nederlanders belangrijk vinden en hoe wij het opvoeden aanpakken. De ouders spraken geen Nederlands en mijn Somalisch is ook niet zo best, maar het is gelukt om met beeldmateriaal en de hulp van een dochter, die tolkte, de basis van Positief Opvoeden uit te leggen.

Tijdens de bijeenkomst liet ik een film zien van een kind dat niet luisterde, maar geen enkele ouder gaf blijk van herkenning. De moeders kennen elkaar goed, maar daardoor kan het lastig zijn om persoonlijke situaties te bespreken. Voor de één is het makkelijker om aan te geven waar ze moeite mee heeft dan voor de ander. Daarom heb ik geprobeerd duidelijk te maken dat ik er niet ben om te zeggen wat ze fout doen, maar om samen te kijken hoe het anders kan en wat bij hun past. Ik ben begonnen met het stellen van open vragen, bijvoorbeeld 'vinden jullie het goed dat jullie kind in huis rent?' En hoe ga je dat vertellen als je het niet wilt? We kwamen er samen achter dat er in het Somalisch geen goede vertaling is, voor "om de beurt" en dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen als je kinderen in een moeilijke situatie wilt opvoeden.

De vrouwen gaven na de bijeenkomst aan, dat ze de tips hebben toegepast. Af en toe kom ik nog terug voor een soort vragenuurtje. Daar beantwoord ik vragen die ze nog hebben over hoe laat kinderen naar bed moeten of over gezonde voeding. De bijeenkomsten zijn altijd gezellig, er wordt ook vaak lekker gekookt en hapjes meegenomen. In deze positieve sfeer is het makkelijk om te praten en vragen te stellen over opvoeden. En die gastvrijheid, daar kunnen wij Nederlanders nog wel wat van leren! ●

DE WEEK VAN DE OPVOEDING

De 'Week van de Opvoeding' biedt ouders, verzorgers, kinderen en jongeren de mogelijkheid elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te doen. Daarnaast kun je ervaringen uitwisselen over opvoeden en alles wat daarbij komt kijken. De hele week vinden er leuke, informatieve bijeenkomsten en workshops plaats.

Wat dacht je van een 'doe-middag', waar je samen met je kind kunt dansen, springen, knutselen of luisteren naar Kim-Lian van der Meij die komt voorlezen uit haar boek Dierendorpje? Of een workshop 'geweldloos communiceren', waar je leert wat jouw kind je vertelt bij lastig gedrag en hoe je kunt bemiddelen bij kinderruzies. Puberexpert Marina van der Wal (bekend van Koffietijd en vrouw.nl) neemt je in haar lezing 'Puber in huis, hoe hou je het gezellig?' mee op een reis langs herkenning, humor en veel tips.

Maar dit is nog lang niet alles! Kijk voor een overzicht van alle activiteiten in jouw regio op www.weekvandeopvoeding.nl. ●



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

Bespreek 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 meest haalbaar vindt. Spreek af wanneer je die oplossing gaat gebruiken en steun elkaar als je dit doet. ●



MIJN OPVOEDING

VADERS

De tijd dat vaders zich niet zoveel met de opvoeding bemoeide, ligt gelukkig achter ons. Maar vaders doen dingen vast anders dan moeders. Klopt dat eigenlijk wel? We vroegen het aan Sam (7) en Kicky (11).



VLINDERTJES

Een leuke vlindertraktatie die je met allerlei lekkernijen kunt vullen. Zoals druiven, rozijnen, gedroogde appeltjes of popcorn.

WAT HEB JE NODIG

- Houten wasknijper
- Pijpenragertje
- Wiebeloogjes
- Verf, glitter, stiften
- Plastic zakjes

HOE MAAK JE HET

1. Laat je kind de knijpers versieren.
2. Klem de pijpenrager in de knijper en vorm de voelsprietten.
3. Vul het zakje ongeveer voor de helft (als je verschillende vleugels wilt, kun je de knijper in het midden zetten).
4. Sluit het zakje en draai het in het midden 360 graden.
5. Zet de knijper op het gedraaide gedeelte.
6. Plak de oogjes op de knijper.

EN KLAAR IS JE VLINDER!

Kicky: 'Met mijn vader ga ik graag naar de klimmuur of oxboarden. Een oxboard is een plank met 2 wielen en een elektrisch motortje waarop je gaat staan en dan kunt rijden. Dat is heel leuk en mijn vader kan het ook best goed. Verder ga ik tijdens de vakantie vaak met hem waterskiën of met een band achter een boot. Met mijn moeder ga ik liever shoppen in de stad, opmaken of lekker tutten. Als we gaan shoppen gaan we altijd eerst lekker koffie en thee drinken en dan 's middags gezellig lunchen.'

Mijn vader helpt mij vaak met mijn huiswerk. Hij is heel goed in rekenen en topografie, daar ben ik heel blij mee. Het leukste aan mijn vader vind ik dat ik altijd met hem kan stoeien en dat we vaak leuke, sportieve dingen doen. Sinds kort tennissen we samen op de zondagochtend. Maar hij kan ook boos worden hoor en hij wil zich vaak overal mee bemoeien! Mijn vader en moeder zijn eigenlijk even streng. Het ligt aan de situatie. Mijn vader is strenger als het om mijn huiswerk gaat. Mijn moeder is strenger als ik echt niet luister. Dat is meestal in de ochtend als ik mijn bed niet uit wil komen en niet opschiet. Ze komt dan boos naar boven en trekt mijn gordijnen open. Dat vind ik niet leuk. Als ik dan toch blijf liggen, roept mijn moeder vanuit de badkamer "kom nu uit je bed, anders breng ik je in je pyjama naar school"! Dan vlieg ik mijn bed uit en ga snel onder de douche.'

Sam: 'Ik doe met papa vaak leuke dingen zoals zwemmen of naar de zeepkistenrace gaan. Vooral zwemmen vind ik heel leuk. We gaan vaak op zondag en dan gaan we altijd samen van de glijbaan en de duikplank. Met mama speel ik vaak 's avonds na het eten een spelletje. Meestal spelen we 'Uno', maar ik vind het leuker om het Keezenspel te spelen. Hier ben ik namelijk heel goed in en ik win met dit spel vaak van haar.'

Papa en mama helpen me allebei met huiswerk. Dan gaan we samen sommen maken en moet ik de keertafels leren. Daar vind ik niks aan. Ik vind het wel leuk om te lezen. Elke avond voordat ik ga slapen, lees ik met papa of mama een boekje. We lezen altijd om de beurt een bladzijde voor.

Mijn mama is veel strenger dan mijn papa. Van haar moet ik altijd mijn groenten opeten en op tijd naar bed. Maar papa kan ook streng zijn hoor. Als ik bijvoorbeeld niet luister, kan hij heel boos worden. Wat ik het leukste aan mijn papa vind, is dat hij altijd vrolijk is en heel handig. Als er iets stuk is, kan hij het bijna altijd weer maken. Misschien leer ik dat ook als ik later groot ben.' ●



WAT IK HET LEUKSTE AAN MIJN PAPA VIND, IS DAT HIJ ALTIJD VROLIJK IS.

– Sam



MIJN VADER HELPT ME WEL VAAK MET MIJN HUISWERK.

– Kicky



HOE BLIJF JE MET JE KINDEREN IN CONTACT ALS JE GAAT SCHEIDEN

ALS JE GAAT SCHEIDEN IS DAT VERDRIETIG VOOR JOU ALS PERSOON, VOOR JE EX-PARTNER, VOOR JULLIE ALS OUDERS EN VOOR JULLIE KINDEREN. MEESTAL GAAT SCHEIDEN GEPAARD MET STRESS EN SPANNINGEN, WAAR IEDER GEZINSLID IN MEER OF MINDERE MATE MEE TE MAKEN HEEFT.

Orthopedagoog van JGZ Kennemerland Marjolein Jongbloed adviseert: 'Als ouder worstel je niet alleen met je eigen gevoelens, maar ook met die van je kinderen. Om goed voor jezelf te kunnen zorgen, helpt het als je het gevoel hebt dat je goed voor je kinderen zorgt. Dat kan best moeilijk zijn, zeker als jij en je ex-partner niet goed door één deur kunnen. Het is vaak lastig om de verschillende rollen te scheiden, die van ex-partner en die van samen ouders zijn. Toch blijf je altijd samen de ouders van jullie kinderen. En het leven van die kinderen gaat vaak drastisch veranderen als hun ouders uit elkaar gaan. Elk kind uit dat op een andere manier. Het ene kind wordt boos of krijgt driftbuien om "niks". Het andere kind huult veel, gaat (weer) in zijn broek plassen of slaapt slecht. Aan sommige kinderen merk je helemaal niets.

Hoe kun je je kinderen nou helpen? Het mooiste is als je dat samen met de andere ouder kan

blijven doen, ondanks dat je uit elkaar bent als partners. Maar als dat niet lukt, kun je ook zelf iets voor je kinderen betekenen.

Zoals:

- Laat je kind weten dat jullie altijd zijn ouders zullen blijven, hem niet in de steek laten en allebei van hem (blijven) houden. Een baby zal de woorden misschien niet begrijpen, maar wel de strekking van je verhaal voelen. Ook een tiener wil dat diep in zijn hart graag weten, ook al zal die dat misschien niet laten merken.
- Leg uit dat het niet de schuld van het kind is dat jullie uit elkaar gaan, maar ook dat zij niets kunnen doen waardoor jullie weer bij elkaar komen.
- Maak duidelijk wat er gaat gebeuren, wie wanneer waar is of naar toe gaat, eventueel met behulp van een kalender, en hou zoveel mogelijk je vaste rituelen aan.

En een kind mag, net als jij misschien, boos en verdrietig zijn. Geef het die ruimte...en jezelf ook! •



LAAT JE KIND WETEN DAT JULLIE ALTIJD ZIJN OUDERS ZULLEN BLIJVEN, HEM NIET IN DE STEEK LATEN

– Marjolein

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?

INEKE (34), MOEDER VAN DAAN (2) EN NIENKE (7 MAANDEN):

Ik doe het eigenlijk weinig, maar als ik het doe zijn een paar dingen favoriet. Afhankelijk van hoeveel tijd ik heb, ga ik lekker naar de sauna, uit lunchen of uit eten zonder kinderen maar mét man, vriendin of zus Annemarie. En af en toe als ik het huis een zeldzaam moment voor mezelf heb: lekkere muziek wat harder aan dan normaal en heerlijk meezingen.

IVAN (43), VADER VAN LUCAS (13), ERIK (12) EN ALDO (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."

ANNEMARIE (31), MOEDER VAN BAS (4) EN IRIS (1):

Wekelijks lunchen met m'n zus Ineke of even puzzelen als de kinderen op bed liggen. Ik kan ook echt tot rust komen met een koptelefoon met muziek op. Ik vind dit heerlijk als ze slapen, maar ook juist als ze té luidruchtig of stout zijn. Verder kan ik lekker m'n hart luchten bij mijn man, vrienden of familie als ik ergens mee zit en het mij even teveel wordt.

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."



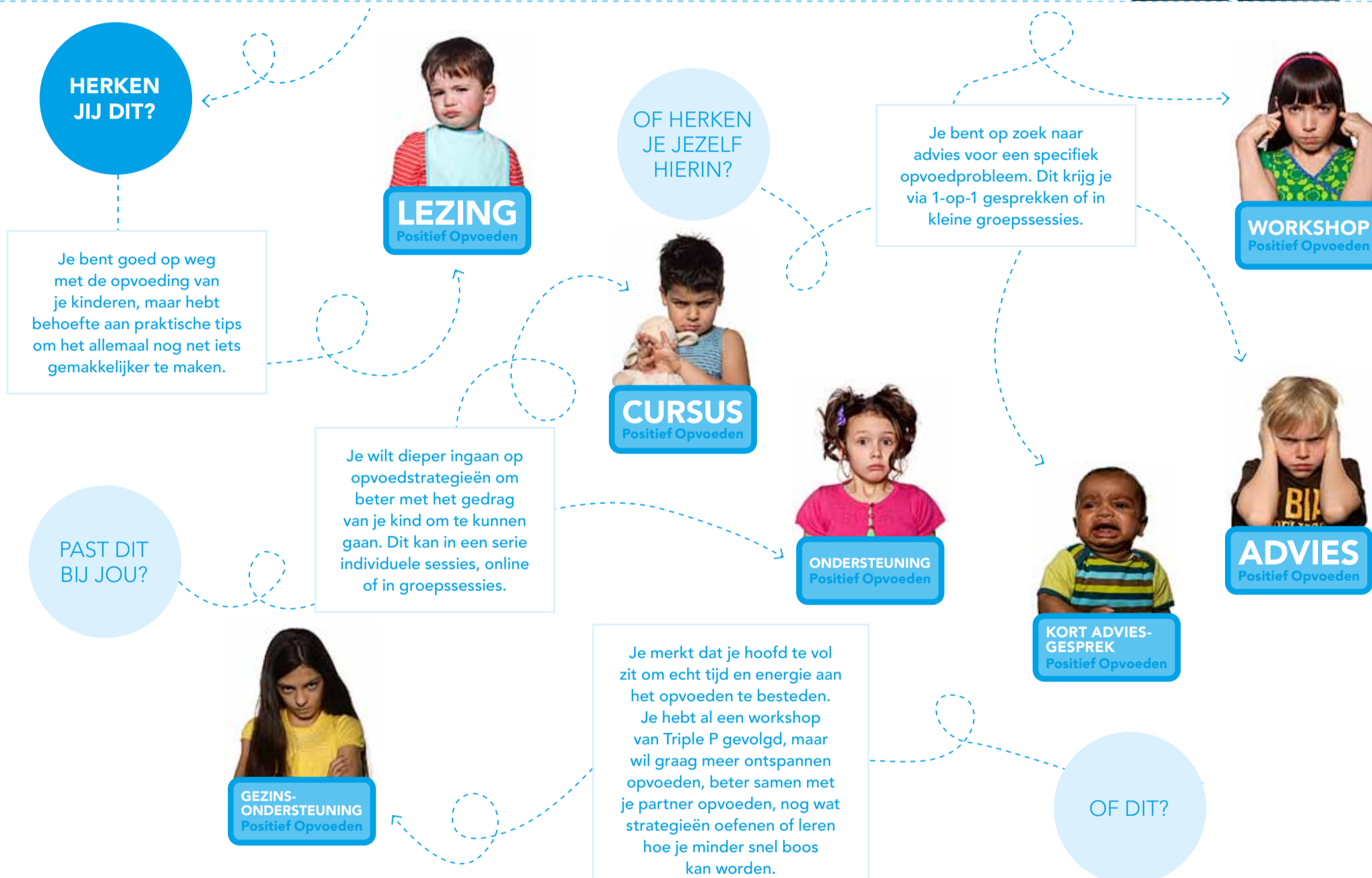
HOE BEANTWOORDT POSITIEF OPVOEDEN MIJN VRAGEN?

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 ouders wat het beste bij jou past. 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? Kijk dan onderaan de pagina waar je terecht kan voor opvoedadvies van Positief Opvoeden. ●



OPVOEDADVIES

Wil je een afspraak maken voor het opvoedspreekuur?

Uitgeest 088 - 995 95 95
Broekpolder Beverwijk/Heemskerk 088 - 995 95 95
Haarlem 088 - 995 84 84

Workshops, lezing of cursus volgen?

Kijk voor het volledige aanbod op www.cjgactiviteiten.nl

Overige contactinformatie:

JGZ Kennemerland 088-995 95 95
jgz@jgzkennemerland.nl

CJG IJmond 088 - 995 83 55
info@cjgijmond.nl

CJG Haarlem 088 - 995 84 84
info@cjghaarlem.nl

Handige websites

JGZKennemerland.nl
CJGIJmond.nl
CJGHaarlem.nl

Volg ons ook op Facebook en Twitter



COLOFON

Oktober 2016

TEKST EN REDACTIE:

Julia van Diepen (Centrum voor Jeugd en Gezin), Danielle Thijssen & Anja de Munck (Jeugdgezondheidszorg Kennemerland)
 Triple P Communications

CONCEPT EN CREATIE:

Triple P Communications

MET DANK AAN:

Sam Andreas • Kicky de Wit • Marjolein Jongbloed (JGZ-orthopedagoog) • Marjan Paarlberg (JGZ-verpleegkundige) • Astrid de Wit (JGZ-verpleegkundige) • Angélique Bijmold