

JEWILTUITERAARDDATJEKINDGOEDVOORZICHZELFKANOPKOMEN.DAT
HIJOFZIJINZICHZELFGELOOFT,FAALANGSTOVERWINTENCONFLICTEN
GOEDDOORSTAAT.DAAROM:TIENTIPSWAARKINDERENVANGROEIEN.

tekst IRMA OOIJEVAAR fotografie GETTY



Empower JE KIND!

1 ACCEPTEEER JE KIND EN PUSH HEM OF HAAR NIET

Elk kind heeft behoefte aan waardering, wil zich veilig en geliefd voelen. Geef je kind daarom het gevoel: je bent goed zoals je bent. Trek dus niet meteen een gezicht als je dochter naar beneden komt in een rare klerencombinatie. En zorg dat je ook af en toe kunt lachen om de bijdehante opmerkingen van je eigenwijze zoon in plaats van meteen tegen het plafond te vliegen.

Hoe je denkt over je kind wordt vaak bepaald door een ideaalplaatje dat je (onbewust) in je hoofd hebt. Misschien wil je wel dat je zoon net zo'n fanatieke sporter wordt als jij, maar blijkt dat hij meer van schaken houdt. Of denk je dat je dochter – net als jij – een groot vriendinnennetwerk zou moeten hebben, terwijl zij er aan twee genoeg heeft. 'Het is fijn als ouders hun kind accepteren in plaats van te pushen, dat hij mag zijn wie hij is', stelt kindercoach Brigit van Amsterdam van iKenZo Kindercoaching. 'Laat merken dat je bijzondere eigenschappen van je kinderen ziet. Stimuleer hun talenten.' Misschien komt je dochter niet lekker mee op school, maar presteert ze wel heel goed met turnen. En je zoon is dan wel een rommelkont, maar ook heel sociaal. Brigit: 'Het helpt als je benoemt waar kinderen goed in zijn. Daardoor gaan ze dit zelf ook steeds beter beseffen en daar worden ze weer sterker van.'

2 LAAT KINDEREN ZELF OPLOSSINGEN BEDENKEN

Stel: je dochter vertelt over een ruzie die ze op school heeft gehad. Iedereen ging zich ermee bemoeien en de juf gaf haar ook nog eens op haar kop. Met een beetje pech ben je een hele poos bezig met reconstrueren wat er nou precies is gebeurd en met afwegen wie er gelijk had. Om daarna je weloverwogen oordeel te kunnen geven over hoe nu verder te handelen. Niet handig, vindt kindercoach Brigit. 'Ouders hebben vaak de neiging om er snel bovenop te springen en te vertellen wat hun kinderen moeten zeggen of doen. Maar het is beter om te luisteren, te laten merken dat je ze hoort. Je hoeft niet te veel tussendoor te zeggen: hum een keer of zeg 'goh' of 'ja'. Dan gaan ze vanzelf ratelen.' Vaak komen ze zelf met een oplossing en dan voelen ze zich groot. 'Zeker wanneer je tussendoor vragen stelt als: 'Hoe zou je dat kunnen doen?' of 'Wat zou je kunnen zeggen?' Stimuleer ze om zelf iets te bedenken, dat geeft zelfvertrouwen. Het blijft ook beter hangen. Als je het allemaal voor ze invult, dan leren ze het nooit.'

Brigit lepelt een ervaring op uit haar eigen gezin. 'Mijn zoon en dochter van acht en vier kregen ruzie over wat ze op televisie zouden gaan kijken. Ik zei: 'Geef de afstandsbediening maar hier en kom maar terug wanneer je samen een oplossing hebt bedacht.' Gingen ze vergaderen, geweldig! Binnen de kortste keren waren ze eruit.'

3 LEER JE KIND ZICHZELF TE COMPLIMENTEREN

Complimenten kun je niet genoeg geven. Maar nog belangrijker is om kinderen te leren zichzelf te complimenteren. Brigit: 'Prikkel ze, nodig ze uit om naar zichzelf te kijken, zorg dat ze zelf inzien hoe leuk, slim of creatief ze zijn. Daar wordt een kind heel sterk van. En het voorkomt dat ze later anderen nodig hebben om zich goed te voelen.'

'GEEF JE ZOON OF DOCHTER HET GEVOEL: JE BENT GOED ZOALS JE BENT'

Strooi overigens niet te oppervlakkig met complimenten. Je moet het wel menen én het moet geïnteresseerd overkomen. Is je dochter lekker aan het kleuren? Roep dan niet: 'Wat een mooie tekening!', maar beschrijf wat je ziet: een zon, een boom, een koe. Of misschien valt het je op dat je dochter veel roze heeft gebruikt. Brigit: 'Ze heeft dat niet voor niets gedaan, maar omdat ze roze een geweldige kleur vindt. Als je benoemt wat je ziet, dan kan je kind er ook van een afstandje naar gaan kijken. En misschien beseffen: ja, dat heb ik mooi gedaan hè?' Heeft je kind een moeilijke som opgelost of een bijzonder opstel geschreven? Ga er dan even over in gesprek. Stel vragen: 'Hoe heb je dat dan gedaan? Hoe kom je erbij?' Het ene kind heeft wat meer stimulans nodig dan het andere, maar uiteindelijk komt er wel wat uit. Sommige kinderen zullen zichzelf minder snel op de borst kloppen dan anderen, maar het gevoel van trots dragen ze echt wel mee.'

4 ZORG DAT HIJ OF ZIJ LETTERLIJK STERK STAAT

Is je kind onzeker en straalt het dat uit? Werk dan aan zijn of haar lichaamshouding. Die is bepalend voor hoe je overkomt op anderen. Een stevigere lichaamshouding kun je thuis samen oefenen, bijvoorbeeld voor de spiegel. Laat zien hoe je kind staat en onderzoek samen hoe het sterker kan overkomen. Neem bijvoorbeeld samen verschillende houdingen aan. 'De voeten stevig op de grond, de benen iets uit elkaar, de schouders recht en de borst vooruit – dat komt anders over dan wanneer de schouder-tjes naar beneden hangen. Je ziet je kind letterlijk groeien', aldus Brigit. Test of je kind echt stevig staat door tegen hem of haar aan te duwen. Laat het verschil voelen tussen de oude en nieuwe houding. 'Een kind dat niet stevig staat, duw je zo omver. Met de juiste lichaamshouding wordt dat een stuk lastiger.'

5 ONTHOUD: JE BENT GÉÉN PERSONAL ASSISTANT

Thuis heeft je kind vaak volop babbels, maar zo gauw hij of zij ergens anders is, mag jij het woord voeren. Huppelend ging je dochter je voor naar de speelgoedwinkel, maar zodra ze het spelletje dat ze wilde kopen niet kan vinden, moet jij vragen waar het ligt. En als je zoon geen lepel heeft gekregen in het restaurant, dan is het aan jou om een ober te wenken. Klinkt dit bekend? Dan is het tijd om je kind stap voor stap te leren om zelf een punt te maken. Door ze kleine dingen zelf te laten regelen, leren kinderen hoe ze de aandacht van een volwassene kunnen vangen en hoe ze hun vraag moeten formuleren. Daardoor wordt dit steeds gemakkelijker. Is de drempel nog te hoog? Plan dan een tussenstapje. Brigit: 'Stel dat je dochter iets niet durft te zeggen tegen de juf, dan kun je bijvoorbeeld wel meegaan en een meter achter haar blijven staan. Grote kans dat ze de volgende keer zegt: 'Ik doe het zelf well!''

>



'STIMULEER OM ZELF EEN OPLOSSING TE BEDENKEN, DAT GEEFT ZELFVERTROUWEN'

6 HELP JE KIND VAN NEGATIEVE GEDACHTEN AF

Veel kinderen zijn onzeker over wat anderen van ze denken. Ze vragen niet of iemand met ze wil spelen, omdat ze bang zijn voor een afwijzing. Of een kind durft niet op een groepje af te stappen, omdat ze hem of haar 'vást stom vinden'. Zulke gedachten kunnen veel gevolgen hebben, vertelt Brigit. 'Gedachten geven je een gevoel en dat gevoel bepaalt weer je gedrag. Als jij vermoedt dat iemand naar over jou denkt, dan geeft dat je een rotgevoel. Veel kinderen reageren daarop door zich af te zetten of juist door weg te kruipen.'

Als ouder kun je dit soort gedachten uitdagen. 'Denkt je zoon dat niemand met hem wil spelen? Vraag hoe hij dat weet. 'Heeft iemand dat ooit gezegd dan?' 'Nee, dat denk ik.' 'Kon je dan in hun hoofd kijken?' 'Nee, natuurlijk niet!' Ga er maar op door. Laat ze maar bewijzen zoeken voor die negatieve gedachten. Zo komen ze uiteindelijk tot de conclusie dat ze niet alles kunnen weten wat een ander denkt. En dat hun vermoedens niet realistisch hoeven te zijn. Dat is een opluchting.'

7 LAAT JE Zoon OF DOCHTER EIGEN KEUZES MAKEN

Vaak bedenken ouders wat goed is voor hun kind. In veel gevallen zit daar wel wat in, maar uiteindelijk moeten kinderen natuurlijk wel leren om hun eigen keuzes te maken. Daarmee kun je klein beginnen. Wat trek ik aan vandaag, met wie ga ik spelen, wat koop ik voor mijn zakgeld? Wanneer je als ouders alles voor je kinderen bepaalt, leren ze niet zelf goed na te denken en worden ze nooit verantwoordelijk voor hun beslissingen. Brigit: 'Wil je dochter per se haar zomerjas aan, terwijl jij haar hebt gewaar-schuwd dat het te koud is? Laat haar die jas maar aantrekken. Het scheelt een hoop discussie en als ze het echt een dagje koud heeft, denkt ze de volgende keer wel twee keer na.'

8 WEES NIET TE ZUINIG MET KNUFFELN

Fysiek contact is belangrijk voor een kind. Voor baby's is het zelfs een eerste levensbehoefte. Een kind wordt er rustig van en het versterkt de onderlinge band. Natuurlijk heeft niet elk kind dezelfde behoefte. De een wil de hele dag wel knuffelen en kan urenlang op schoot zitten, de ander is daar te onrustig voor. Wanneer je je voelsprietten een beetje uitzet, merk je vanzelf wat jouw kind nodig heeft. Misschien doet niet een knuffel, maar juist een stoeipartijtje hem of haar wel goed. Of een massage voor het slapengaan. 'Op een bepaalde leeftijd kruipt je kind wellicht niet zo gauw meer op schoot, maar kun je wel lekker samen op de bank hangen voor de tv. Dan breekt weer een ander tijdperk aan', aldus Brigit. 'Stel je ervoor open en geef je kind waar het behoefte aan heeft. Dat geeft een prettig gevoel. En dat is, via een omweg, weer goed voor het zelfvertrouwen.'

9 GEEF OPRECHTE AANDACHT

No worries: je hoeft niet de hele dag naast je kind te gaan zitten, met autootjes te spelen, barbies te kammen of om de haverklap leuke uitstapjes te bedenken. Af en toe opréchte aandacht is beter. Schuif je smartphone even opzij en luister echt wanneer je kind vertelt hoe het op school was. Stel geïnteresseerde vragen. En dat hoeft niet om kwart over drie, terwijl je klaarzit met thee en koekjes. Het kan ook tijdens de afwas of in de auto op weg naar oma. Of wanneer je samen iets doet wat je allebei leuk vindt. Paarden borstelen op de manege, in de tuin werken of knutselen. Vaak zijn er dan niet eens veel woorden nodig. Ook handig: eens een uitstapje maken met alléén je zoon of dochter, zodat je even alle aandacht voor hem of haar hebt. Ga samen naar het theater, boek een nachtje in een hotel of bezoek een museum. Dan deel je een mooie ervaring, waar je nog lang op kunt teren.

D NEEM JE KIND SERIEUS

Vanuit volwassen perspectief zijn de angst, boosheid of verdriet van een kind soms moeilijk te begrijpen. Daarom zijn we wel eens geneigd die emoties wat al te gemakkelijk weg te wimpelen. 'Durf je niet van de duikplank? Maar dat is toch helemaal niet eng!' Goed bedoeld? Zeker, maar daarmee doe je geen recht aan de gevoelens van je kind. Brigit: 'Je zoon of dochter voelt zich dan niet gehoord en serieus genomen. Want ondertussen is die angst er wel. Je kunt het beter benoemen: 'Ik zie dat je boos, bang of verdrietig bent.' Dat wil niet zeggen dat je er helemaal in mee moet gaan, maar als je het alleen al erkent, gaat het vaak alweer een stukje beter.'

Ook een ruzie met een vriendinnetje kan voor je dochter heel verdrietig zijn. 'Dus doe dat niet af met: 'Doe even normaal, ga lekker spelen.' Maar probeer je in te leven. Je kind mag ook best even teleurgesteld zijn wanneer zijn of haar computertijd erop zit. Hoe leuk is het om lekker de hele dag achter je scherm te zitten? En is je kleuter bang voor monsters in de kamer? Jaag ze er dan samen uit. Dat werkt. Raam open, flink jagen en roepen: 'Ze zijn weg hoor!' Bij oudere kinderen moet je met dit soort problemen natuurlijk wel iets realistischer omgaan.' Misschien maakt je dochter er een drama van als je naar je werk vertrekt. Brigit: 'Vaak werkt het als je wondervragen stelt en even helemaal meegaat in de fantasie. 'Wat zou het mooi zijn hè, als ik niet naar mijn werk hoefde. Dat ik lekker elke dag thuis zou zijn.' Fantaseer samen even over hoe het zou zijn. Vervolgens kun je subtiel vermelden dat jullie natuurlijk wel op vakantie willen, dus dat je toch aan de slag moet. Dikke kans dat je dochter roept: 'Ga nou maar.' De strijd duurt vaak minder lang als je er even in meegaat.' ♦