

ALS WAT JE DOET NIET WERKT
PROBEER DAN WAT ANDERS

**5 TIPS:
ZO HOUD
JE HET
GEZELLIG
MET JE
KIND**



Zo houd je het gezellig met je kind: 5 gouden tips

www.kinderpraktijklianecrouwel.nl
kinderpraktijk@lianecrouwel.nl
06-25322326

Inleiding

Wie ben ik?

Mijn naam is Liane Crowel en ik ben sinds 2012 werkzaam als kinder- en jeugdtherapeut. In mijn praktijk begeleid ik basisschoolkinderen, tieners en ouders/verzorgers*. Daarnaast geef ik gemiddeld 5 keer per week met veel plezier de weerbaarheidstraining rots en water. Ik ben getrouwd en moeder van twee puberzonen.



In mijn kindertherapiepraktijk spreek ik wekelijks ouders die worstelen met de opvoeding. De meeste ouders hebben ongeveer hetzelfde doel: een gezellig gezin waarin de kinderen veilig kunnen opgroeien tot gelukkige jongvolwassenen. Maar vaak gaat dit niet vanzelf. Een veelgehoorde opmerking is 'mijn kind luistert gewoon niet' of 'hij** zegt *ja*, maar hij doet *nee*'.

Je hebt al van alles geprobeerd: straffen, belonen, ongewenst gedrag negeren, boos worden, rustig blijven en nog veel meer. De kans ontstaat dat jij en je partner niet (meer) op een lijn zitten over de aanpak.

Dit kan leiden tot veel strijd in huis. En van al die strijd wordt het niet gezelliger. Als je de moeite neemt om dit e-book te lezen, herken je dit waarschijnlijk. Zoals gezegd, komt dit in veel gezinnen voor. En wat zo jammer is, is dat elke ouder zelf moet uitproberen wat wèl en niet werkt. We proberen dus allemaal hetzelfde wiel uit te vinden. Terwijl het wiel al bestaat en veel wordt gebruikt...

Hoe zou het zijn als je je kind zo zou kunnen aanspreken dat hij (of zij!) wèl luistert in plaats van de strijd aangaat?

In dit e-book geef ik je **5 gouden tips** die je gezinsleven veranderen.

* waar in dit e-book *ouders* staat worden ouders en verzorgers bedoeld

** waar *hij* staat worden zowel jongens als meisjes bedoeld

5 gouden tips voor minder strijd in huis

Als ouders doe je je best om je kind zo goed mogelijk op te voeden. Soms gaat dat – gelukkig – heel goed en soms zit je met de handen in het haar. Het gekke is dat we als iets niet werkt, van nature geneigd zijn om meer van het ineffectieve gedrag te laten zien. We gaan ons gedrag herhalen, harder praten, meer woorden gebruiken etc.

Eigenlijk is de vuistregel heel simpel: **Als wat je doet niet werkt, probeer dan iets anders!** De grote vraag is natuurlijk: wat dan?

1. Houd het luchtig en speels

Pak de dagelijkse dingen eens heel anders aan. Vaak ontstaat er dagelijks strijd over dezelfde basisactiviteiten: aankleden, tafel dekken, spullen opruimen. Het gevaar bestaat dat je om strijd te vermijden de taken van je kind zelf gaat uitvoeren: dat gaat sneller en zonder strijd. Dit is een begrijpelijke gedachte. Helaas leert niemand hier iets van en krijg je zelf alleen maar meer taken.

Als je een verandering wilt bewerkstelligen, kun je gebruik maken van een verrassingseffect.

Houd eens een wedstrijdje wie het eerste is aangekleed, of wie het snelst kan douchen. Houd je niet van het competitie-element of is onderlinge concurrentie juist lastig in jullie gezin, dan kan je het anders aanpakken. Vraag bijvoorbeeld van je kind om precies 2 minuten te douchen of om precies 3 minuten te doen over een boterham opeten of de tafel dekken. Om het – afhankelijk van de leeftijd van je kind – iets moeilijker te maken kun je ervoor zorgen dat er geen klok in de buurt is. Of zet een muziekje op en probeer iets af te maken voordat het liedje is afgelopen. Doe zelf gerust mee 😊



2. Choose your battles

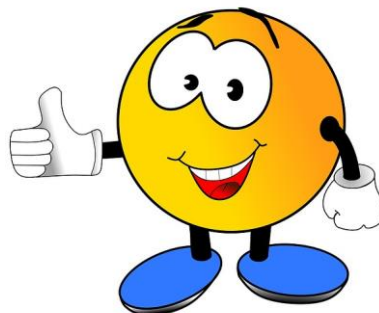
Gedurende de dag gaat er van alles anders dan jij het had bedacht of op een andere manier dan dat jij het zelf zou doen. Maak je niet overal druk om en zit niet overal bovenop.

Bepaal samen met je partner wat jullie echt belangrijk vinden en ga daar op je strepen staan. Als een van jullie speerpunten is dat je kind met zijn mond dicht eet, ga hem dan niet tegelijkertijd aanspreken op dat hij stil moet zitten. Of als je het belangrijk vindt dat je kind zelf zijn kamer opruimt, spreek hem dan niet aan op het t-shirt dat nog in de badkamer ligt terwijl hij net zijn kamer spic en span heeft. Als je wilt dat hij zijn schooltas en zijn jas opruimt als hij thuis komt, begin dan niet over het ontbijtbordje dat hij heeft laten staan. Zo zijn er nog legio voorbeelden te bedenken...

Zorg ervoor dat je een paar 'battles' hebt, een paar punten die je echt belangrijk vindt. Als deze thema's getackeld zijn, is er ruimte voor nieuwe ontwikkelpunten. Als je met een waslijst aan dingen komt die je kind tegelijkertijd moet leren, kan de indruk ontstaan dat je kind niets goed doet en zal hij de motivatie verliezen.

Heel belangrijk is om te laten merken dat je ziet wat er goed gaat. Als ouders vinden we het vaak normaal dat het goed gaat, terwijl we wel klaar staan om commentaar te leveren zodra iets niet volgens afspraak verloopt. Herkenbaar?!

Geef dus gerust eens een compliment: 'je hebt je schoenen en je tas opgeruimd, fijn.' Je zult versteld staan van het effect hiervan.



3. Betrek het gedrag van je kind niet op jezelf

In de hitte van de strijd zeggen kinderen soms hele onaardige dingen tegen hun ouders. Als je al moe bent van alle strijd en je vertrouwen in je 'ouderkwaliteiten' al op een dieptepunt is, ben je kwetsbaar. Kinderen zijn er heel goed in om – onbewust – de vinger op jouw eigen onzekerheden en irritaties te leggen. Een deel van jouw ergernis gaat dan niet over je kind, maar over jouzelf en wat voor jou persoonlijk lastig is. Dit komt vaak voort uit wat je zelf hebt meegemaakt. Dat is volkomen normaal en menselijk. Als je hier regelmatig last van hebt, heb je er baat bij om hier iets aan te doen.

Als je lelijke uitspraken als 'stomme mama' (en erger) op jezelf gaat betrekken, wordt het pijnlijk. Doe dit niet, want het is niet nodig en het helpt nergens voor. Je kind is boos omdat het zijn zin niet krijgt en slaat verbaal om zich heen. Het heeft nog geen andere vaardigheden tot zijn beschikking op dit – verhitte – moment. Hij doet dit niet om jou te kwetsen. **Als je je dit realiseert, zal het je makkelijker lukken om zelf rustig te blijven en het boze gedrag bij te sturen.**



4. Ga naast je kind staan in plaats van er tegenover

Ouders willen hun kinderen graag helpen en steken hier veel energie in. Toch pakt dit vaak net verkeerd uit. Het lastige is dat ouders het op deze momenten juist heel goed bedoelen. Ze willen helpen en/of duidelijk zijn. Dit leidt meestal tot het niet erkennen van het gevoel van je kind, wat leidt tot boosheid.

Vaak gaat het om goedbedoelde adviezen waar je kind niets aan heeft:

- omdat hij ze niet kan/durft uit te voeren
- omdat hij zich niet gehoord voelt in wat hij zegt

Denk bijvoorbeeld aan 'daar hoef je helemaal niet bang voor te zijn' of 'dat is toch helemaal niet zo erg, je kunt toch gewoon dit of dat doen in zo'n situatie'. Je kind is wel bang of vindt het wel erg. Door deze reactie staat je kind alleen in zijn angst of tegenslag. Het bijbehorende advies is vaak iets wat je kind niet wil of niet durft uit te voeren, bijvoorbeeld 'gewoon terugslaan' of 'gewoon tegen de ander zeggen dat ...'. Dit helpt niet erg.

Effectiever is het om naast je kind te gaan staan en bijvoorbeeld bij een enge spin te zeggen: 'hij is wel heel groot/harig/dichtbij hè... Wat zullen we met de spin doen?' Zo kun je samen oplossingen bedenken (en die kan je kind waarschijnlijk wel zelf uitvoeren).

Dan de tweede optie, het adviseren om iemand die je kind slaat 'gewoon terug te slaan' of 'gewoon te zeggen dat als hij het nog een keert doet, hij maar beter kan maken dat hij wegkomt'. De kinderen die dit overkomt, zijn meestal niet de meest gebekte of durfal kinderen. Als dit kind dat zou durven, had hij waarschijnlijk al eerder een klap teruggegeven of iets scherp teruggezegd. Na dit goedbedoelde advies heeft je kind eigenlijk twee problemen: een kind van wie hij last heeft en een opdracht van zijn ouder die hij niet kan uitvoeren. Vaak komt deze reactie voort uit onze eigen onmacht en emotie of doordat we zelf geen andere manier kunnen bedenken om te reageren.

Je kind heeft er meer aan als je naar hem luistert, hem erkent in zijn gevoel en samen naar een oplossing zoekt. Bijvoorbeeld door aan te geven dat je snapt dat dit heel verdrietig voor hem is en vervolgens samen te kijken hoe je kind kan handelen als dit weer gebeurt. Vergeet niet te checken of dit voor je kind een oplossing is die hij zelf kan en durft uit te voeren.



5. Wees duidelijk, consequent en respectvol

Van alle genoemde tips, is dit voor de meeste mensen veruit de moeilijkste. We weten namelijk allemaal dat we duidelijk, consequent en respectvol moeten zijn naar onze kinderen. Sterker nog, de meeste ouders willen dit ook graag. Lastig hierbij is dat ouders ook net mensen zijn. En die mensen zijn ook weleens druk, moe, chagrijnig of met hun eigen dingen bezig... Herkenbaar?

Los daarvan hebben we als ouders ook te maken met onze eigen karakters en communicatiestijlen. En deze karakters en manieren van communiceren roepen – uiteraard - weer een reactie op.

Toch is het belangrijk om ondanks je gemoedsgesteldheid duidelijk en consequent te zijn. Zo zijn de regels in huis elke dag hetzelfde en weet je kind waar het aan toe is. Dat geeft veiligheid en structuur. En daar zijn kinderen bij gebaat. Zo weten ze namelijk zelf of ze gewenst gedrag laten zien of dat ze zich niet aan de regels houden. In het laatste geval zal het voor hen dan geen verrassing zijn dat ze hierop worden aangesproken.

Nu hoor ik je bijna vragen, 'maar mag ik dan nooit meer van mijn eigen regels afwijken?' Natuurlijk wel. Wel is het dan belangrijk om erbij te zeggen dat het een uitzondering betreft.

En last but not least, duidelijk en consequent zijn is niet hetzelfde als onvriendelijk en onaardig zijn... Dit kan prima op een respect- en liefdevolle manier.



En nu?

Hoe handig zou het zijn om deze 5 tips altijd bij de hand te hebben, zodat je er dagelijks aan herinnerd wordt en de tips dagelijks kan toepassen? Daarom heb ik voor jou dit printblad gemaakt. Hang het ergens in het zicht, zodat je er ongemerkt steeds aan wordt herinnerd!

LET'S DO IT.

TOGETHER

5 gouden tips om het gezellig te houden

1. Houd het luchtig en speels
2. Choose your battles
3. Betrek het gedrag van je kind niet op jezelf
4. Ga naast je kind staan in plaats van er tegenover
5. Wees duidelijk, consequent en respectvol



Tot slot: tijd voor actie!

Je hebt de moeite genomen om het e-book tot en met de laatste bladzijde te lezen of door te scrollen. Dat waardeer ik en tegelijkertijd betekent dit voor jou waarschijnlijk dat dit e-book nuttig voor je is.

Het kan zijn dat je nu denkt: 'goed verhaal maar die voorbeelden van jou zijn wel heel erg makkelijk, bij mij thuis gaat het heel anders'. Die reactie snap ik.

Voor wie meer wil weten of behoefte heeft aan aanvullend praktisch advies heb ik daarom drie opties:

- Je kunt een gratis telefonische sessie van een kwartier plannen om mij jouw voorbeeld voor te leggen. Je kunt dit doen via deze link: [INVULLEN!!!](#)
- Je kunt – als de Coronasituatie voorbij is - meedoen met de workshop **Als wat je doet niet werkt, probeer dan iets anders!**
- Je kunt ook nu gelijk aan de slag in de korte een-op-een cursus **Het wordt niet vanzelf gezellig thuis!**

Workshop **Als wat je doet niet werkt, probeer dan iets anders!**

In deze laagdrempelige workshop loods ik je met andere ouders door de tips heen. Vervolgens gaan we gezamenlijk op zoek naar oplossingen voor de strijdpunten bij jou thuis. Door met elkaar te sparren over passende reacties in lastige situaties word je wijzer: samen weet je meer dan alleen! Aan het einde van de ochtend ga je met een actieplan naar huis met een oplossing voor de situaties die bij jou thuis zoveel strijd oproepen. Je gaat een maand lang je acties uitvoeren. Na deze maand kom je als groep nog een keer terug om te kijken wat er van je actieplan terecht is gekomen en om eventuele nieuwe issues aan te pakken.

Meer weten? Als je me een mail stuurt, bericht ik je als de workshop weer kan worden ingepland.

Maar wat als je niet zolang wilt wachten?? Lees dan snel verder, want je kunt ook nú aan de slag:

Cursus **Het wordt niet vanzelf gezellig thuis!**

Echter, ik kan mij voorstellen dat je op dit moment - nu je al een tijdje met z'n allen dicht op elkaar leeft - hulp kan gebruiken. Daarom heb ik de korte een-op-een cursus **Het wordt niet vanzelf gezellig thuis!** voor je ontwikkeld met podcasts, opdrachten en sessies via videobellen. We gaan samen praktisch aan de slag, zodat jij het thuis weer gezellig krijgt. We gaan met de tips aan de slag, we maken een actieplan, we gaan onderzoeken hoe het komt dat je met je ene gezinslid meer botst dan met het andere en leren hoe je handiger met de verschillende karakters in je gezin kunt omgaan.

Tijdelijk aanbod

Omdat ik het fijn vind om je te helpen in deze uitdagende tijd en omdat jij misschien - zolang we thuis zitten tot 6 april - net iets meer tijd hebt dan anders, heb ik een mooi voorstel voor jou. Als je je vóór 6 april aanmeldt voor de cursus, krijg je van mij een flinke korting. Bij aanmelding voor 6 april mag je de cursus **Het wordt niet vanzelf gezellig thuis!** bestellen voor slechts 79 euro! Na 6 april gaat de prijs omhoog naar 197 euro.

[Ik pak mijn kans en doe mee voor slechts 79 euro!](#)

Eerst gratis kennismaken en je vragen stellen mag natuurlijk ook. Klik op onderstaande button om een kennismaking te plannen.

[Ik ben geïnteresseerd en wil graag gratis kennismaken](#)

Sowieso vind ik het leuk als je me laat weten welke inzichten dit e-book je heeft gebracht. Wat wordt jouw eerste stap?

Ik kijk uit naar jouw reactie!

Hartelijke groet,

Liane Crouwel
kinderpraktijk@lianecrouwel.nl
06-25322326