



E-book Opvoedkundige tips

Praktijk META
Opvoedkundige tips

Kinderen begeleiden naar hun volwassenheid, zodat het zelfverzekerde, eerlijke en ontspannen mensen worden, is een taak met grote verantwoordelijkheid. Daarom zijn opvoedkundige adviezen en tips zeker geen overbodige luxe. Tips hierbij zijn:

- Behandel je kind zoals je zelf behandeld wenst te worden (of zoals je zelf vroeger behandeld had willen worden).
- Erken dat kinderen ook assertieve rechten hebben, namelijk het recht op respect, eerlijkheid en openheid (zie stencil).
- Neem verantwoordelijkheid als je de assertieve rechten van je kind geschonden hebt, door je excuses aan te bieden en te werken aan jezelf zodat de kans op herhaling geminimaliseerd wordt.
- Als het patroon van jouw ongewenste gedrag desondanks blijft voortduren, herstel dan de band met 'je innerlijke kind' onder therapeutische begeleiding.
- Werkelijke macht is de macht over jezelf en over jouw emotionele leven; Als je boos wordt, geef je in feite je macht daarover uit handen.
- Zie de relatie met jezelf als de basis van je relatie met anderen, ook van die met je kind; Neem je genoeg tijd op voor ontspannende activiteiten? Ben je mild voor jezelf? Kun je zelf aan de behoeften van je eigen 'innerlijke kind' voldoen?
- Zie huisregels als regels die voor iedereen gelden; Versoepel ze òf wees consequent.
- Experimenteer eens met *bemoedigen*; verantwoordelijkheden geven, complimenteren, je in de ander inleven, 'logische gevolgen' toepassen i.p.v. bestraffen, etc.
- Investeer ook in je relatie tot elk kind apart ('quality time').
- Vorm één front met je partner. Dit geeft het kind structuur, duidelijkheid en veiligheid.
- Als een kind bij jou iets 'triggert', probeer dan uit je afweer te stappen (bv boos worden, je terugtrekken, je best doen, macht uitoefenen) en te voelen welk gevoel dit gedrag oproept. Heeft dit gevoel meer met je verleden te maken dan met het heden? Besluit vervolgens om jezelf te helen onder therapeutische begeleiding.
- Hoe moeilijk het gedrag van een kind ook kan zijn, elk kind heeft behoefte aan liefde, respect, zorg, aandacht en begrip.
- Maak altijd onderscheid tussen het gedrag van een kind en zijn of haar persoon, dus laat je respect voor het kind als *persoon* overeind staan, als je feedback geeft over zijn of haar *gedrag* volgens de feedbackregels (zie stencil).
- Stel het gedrag van je kind vast dat je het meest 'triggert', en ga na wanneer je zelf dit gedrag vertoont.
- Blijf uit de 'valkuilen van feedback' (bedreigen, ondervragen, bevelen, schuldgevoel aanpraten, belerend toespreken, uitschelden etc.)
- Doorzie de momenten waarop je projecteert (zie 'afweermechanismen').
- Pas op voor het etiketteren van je kind; een kind is geneigd daarnaar te gaan leven.
- Experimenteer eens met een wekelijks 'gezinsuurtje', waarin alle gezinsleden bij elkaar komen om gezamenlijk naar oplossingen te werken voor waargenomen knelpunten en wrijvingen.