



Opvoedvaardigheden

Stefan Rooyackers

© 2009

www.stichtinggezondheidnederland.nl

Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend. Dit document is met grote zorg samengesteld door Uitgever Ebooks. Incidentele onvolkomenheden kunnen zich desalniettemin voordoen. Uitgever Ebooks is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden, onvolkomenheden en/of ontstane schade ten aanzien van de in dit document getoonde informatie. Aan gegevens uit deze site kunnen daarom geen rechten worden ontleend.

Niets van dit document mag zonder onze toestemming worden gebruikt voor andere documenten of websites. Het kopiëren van dit document is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik.

Copyright © Stefan Rooyackers, Uitgever Ebooks,

© 2009

Informatie over de auteurs

Stefan Rooyackers

Stefan Rooyackers, geboren in 1959 in Eindhoven, is een bekend auteur van eBooks. In korte tijd heeft hij enorme successen geboekt en sindsdien wordt hij zeer gewaardeerd door zijn vele lezers. Hij verkoopt honderden eBooks per jaar, zowel in Nederland als in het buitenland. Stefan Rooyackers schrijft eBooks over de meest uiteenlopende onderwerpen. Omdat hij zelf iemand is die op zijn doelen afgaat, probeert hij zijn lezers aan te zetten om nieuwe doelen in hun eigen leven na te streven.

Sarah Nichele

Sarah Nichele heeft haar eigen vertaalbureau in Italië, TranSarah Traduzioni.

Bron: *Parental Control: How to check your kids*



© 2009

For life

Met het For Life logo heeft u de rest van uw leven recht op gratis updates die automatisch voor u worden toegepast (inclusief video's). Hierdoor bent u altijd op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en tips.

Inhoud

Wat is ouderlijk toezicht?	6
Ouderlijk toezicht: Is het voldoende?	9
Ouderlijk toezicht verstandig gebruiken	10
Online timers en ouderlijk toezicht	12
Ouderlijk toezicht dat buiten je internetprovider gaat	13
Ouderlijk toezicht: Moet ik een gebruikersnaam aanmaken voor mijn kind?	15
Wat kan je beperken met ouderlijk toezicht?	16
Verskillende beschermingsniveaus	20
Ouderlijk toezicht en chatten	21
Ouderlijk toezicht en e-mail	24
Ouderlijk toezicht en Instant Messaging	25
Opvoedvaardigheden	26
Positieve discipline zonder je kind te schaden	27
Straffen	29
Laat tijd doorbrengen met je kind gelden	31
Bescherm het emotionele welzijn van je kind	32
Succesvolle tweewegcommunicatie met je kind	34
De waarheid over liegen	36
Het trainen van de lastige eter	38
Onze altijd veranderende rol als ouder	40
	42

gezonde en opbouwende manier wordt voldaan aan de emotionele behoeften van het kind. Ouders zouden er voor moeten zorgen dat de verzorgers van het kind consistent en stabiel zijn en dat ze niet te vaak van verzorger wisselen. Het kind zal zich alleen veilig en zeker voelen als hij een consistent en gestructureerd schema heeft. Tijdens deze fase zou je moeten proberen zoveel mogelijk tijd door te brengen met je kind, ook al heb je het druk en heb je veel stress. Het voelen van stress is een angstige gewaarwording voor een kind en je moet hem daar dan ook zoveel mogelijk vanaf zien te houden. Verzeker je kind constant dat je het nooit te druk hebt om tijd met hem door te brengen.

Je mag nooit vergeten dat de emotionele behoefte van je kind net zo belangrijk is als zijn fysieke behoefte en het is aan jou om je kind veilig, zeker, geliefd en gekoesterd te laten voelen.

Succesvolle tweeweg communicatie met je kind

Effectief communiceren met je kind is misschien wel een van de moeilijkste uitdagingen waarmee ouders worden geconfronteerd. Hoewel we proberen een tweewegcommunicatielijntje te openen met ons kind, is het frustrerend als we zien dat hun aandacht niet bij de op gang zijnde conversatie of zelfs helemaal niet bij ons als ouder is. We klagen dan over een gebroken communicatie, terwijl wij het wel normaal vinden dat we kleren opvouwen, de krant lezen, brieven schrijven of maaltijden bereiden terwijl we met onze kinderen praten.

Kinderen zijn van nature snel afgeleid en reageren niet altijd op hun omgeving zoals van ze wordt verwacht. Het is de taak van de ouders om positieve communicatiepatronen aan te moedigen en het negeren van communicatie te ontmoedigen. Om te voorkomen dat een non-verbale overeenkomst niet wordt opgevolgd, is het belangrijk om het kind geschikte vormen van communicatie aan te leren. Leren volgens voorbeeld is de beste methode. Tijdens het converseren moet je je volledige aandacht richten op je kind en je geheel focussen op het gesprek. Zet je voicemail aan en de televisie uit of ga zo nodig naar een kamer waar geen afleidingen zijn.

Je moet rustig en in leeftijdsovereenkomstige termen uitleggen aan je kind wat er fout is aan de manier waarop hij communiceert en waarom dit niet werkt. Ook als er moeilijke vragen worden gesteld moet je je kind de meest effectieve manier van communicatie tonen. Wees een goede luisteraar. Je moet ze aanmoedigen hun kant van het verhaal te vertellen en hun meningen uit te spreken en je moet positief reageren, om ze te laten zien dat je hun standpunt begrijpt.

Je moet op een consistente manier met je kind communiceren. Je moet, elke keer dat je met elkaar communiceert, dezelfde signalen uitzenden. Je kind moet in staat worden gesteld om te zien dat je zeker zijn aandacht zal opeisen als er ongewenst gedrag plaatsvindt.

Kinderen blijven tenslotte kinderen en het is normaal voor ze om soms non-communicatief en non-reactief te zijn. Het is aan jou om het ge-

drag van je kind te interpreteren en om verbetering in zijn communicatievaardigheden vast te stellen. Zelf voorbeeld geven van positieve communicatievaardigheden is de beste manier om er zeker van te zijn dat je kind gezonde communicatiepatronen in zich opneemt.

De waarheid over liegen

Eerlijkheid en oneerlijkheid zijn eigenschappen die een kind van huis uit leert. Ouders zijn vaak verontrust als hun kind liegt. Het is echter normaal voor jonge kinderen om sterke verhalen en vertelsels te verzinnen. Kinderen houden van het vertellen en aanhoren van leuke verhalen. Ze hebben vaak de neiging fantasie te verwarren met de werkelijkheid. Dit is waarschijnlijk meer een resultaat van een buitengewoon levendige fantasie dan van een poging om de waarheid te verhullen. Als kinderen ouder worden kunnen ze leugentjes vertellen om een behoefte te vervullen, zoals onder hun verantwoordelijkheden en taken uit komen. Ouders zouden elk geval van liegen als afzonderlijk moeten behandelen en erop reageren door het kind te leren over de noodzaak van vertrouwen en eerlijkheid.

Adolescenten vinden het in bepaalde situaties soms normaal om te liegen, zoals bijvoorbeeld het niet vertellen van de ware reden van een relatiebreuk, omdat ze bang zijn om de gevoelens van de ander te kwetsen. Adolescenten kunnen ook liegen om een gevoel van privacy te behouden en om zich psychologisch onafhankelijk te voelen van hun ouders. De voornaamste rolmodellen in het leven van een kind zijn de ouders. Als een ouder erachter komt dat zijn kind liegt, zou hij het kind kalm, maar streng moeten benaderen en het verschil tussen een leugen en de waarheid en het belang van eerlijkheid moeten uitlegen. De ouder zou moeten proberen te communiceren met het kind om erachter zien te komen waarom het kind loog en zou het kind moeten helpen om een alternatief voor het liegen te vinden. De beste manier om liegen te voorkomen is om als ouder als voorbeeld te dienen en dus zelf nooit te liegen.

Als een kind liegt, is het belangrijk om de ongepastheid hiervan te benadrukken. De gevolgen van het liegen moeten op jonge leeftijd duidelijk en uitgebreid worden besproken met het kind. Er zijn echter een aantal vormen van oneerlijkheid die verontrustend en het symptoom van onderliggende emotionele problemen kunnen zijn. Soms kent een kind het verschil tussen een leugen en de waarheid wel, maar kiest er toch voor om uitgebreide verhalen te verzinnen om aandacht te krijgen.

Er zijn ook adolescenten of kinderen die misschien verstandig lijken,

maar toch ten prooi vallen aan het herhaaldelijk liegen. Het is normaal voor hen om te denken dat een leugen de meest praktische manier is om om te gaan met de verwachtingen van leraren, ouders en vrienden. Het kind probeert hier niet gemeen of slecht te zijn, maar valt gewoon steeds in de gewoonte van het herhaaldelijk liegen. Als dit herhaaldelijk liegen voorbij een bepaald punt gaat, is het goed om dit serieus te nemen en een professionele (kinder)psycholoog te raadplegen die je hierbij kan helpen.

Het trainen van de lastige eter

Als het op eten aankomt, kunnen peuters behoorlijk kieskeurig zijn. Negen van de tien keer wijzen ze nieuw eten af. De meeste peuters doen dit en het is dan ook geen verrassing dat problemen met eten kunnen leiden tot ongerustheid bij de ouders.

Problemen als eetstoornissen en obesitas kunnen worden voorkomen als er van jongs af aan wordt toegezien op een gezond voedingspatroon. Er zijn veel manieren om er zeker van te zijn dat je kind verschillende soorten voedsel eet. Je moet een bepaald type voedsel misschien wel tien keer aanbieden, voordat het kind eindelijk besluit het te eten. Veel ouders geven echter toe aan de frustratie en geven het na vier of vijf keer proberen op.

Je moet eten leuk maken voor je kind. Je kunt je opgroeiende peuter kleurrijk voedsel als rozijnen, wortels, druiven, appels, crackers en reepjes kaas aanbieden, die hij of zij leuk en interessant zal vinden. Je moet ze op hun niveau uitleggen hoe voedsel ze kan helpen om langer te spelen en harder te rennen, omdat het ze helpt om te groeien en om sterk te worden.

Ouders zijn normaal gesproken de rolmodellen voor hun kinderen en kinderen proberen hun rolmodellen te evenaren. Als jij alleen een bepaald soort voedsel eet, zal je kind ook een beperkte smaak hebben. Beperk de voedselinname van je kind niet door jouw voorkeuren. Het is mogelijk dat jouw smaak verschilt van dat van jouw kind en het kan zijn dat je je kind iets voorschotelt waar hij simpelweg niet van houdt. Eet altijd openlijk verschillende soorten voedsel in het bijzijn van je kind, zodat hij misschien hetzelfde probeert te doen.

Als je een gezond en energiek kind hebt, moet hij goed eten. Als je er niet zeker van bent of hij goed eet, houd dan bij wat voor en hoeveel voedsel je kind op een dag binnenkrijgt. Kinderen eten, anders dan volwassenen, de hele dag door, niet alleen drie maaltijden per dag. Snacks en handjes lekkernijen kunnen aardig aantikken. Je kunt je kind naar een kinderarts brengen om zijn gewicht en gezondheid te testen als je bang bent dat het uit de hand loopt.

Maak je niet al teveel zorgen, want een kind zal, tenzij hij ziek is, altijd

wel eten. Ze kunnen erg goed oordelen als het op honger en vol zitten aankomt. Wees altijd kalm en geduldig tijdens de maaltijden en wees er zeker van dat je kind toegang heeft tot een grote verscheidenheid aan voedsel. Je weet maar nooit, misschien vinden jij en je peuter iets waar jullie samen van kunnen genieten.

Onze altijd veranderenderol als ouder

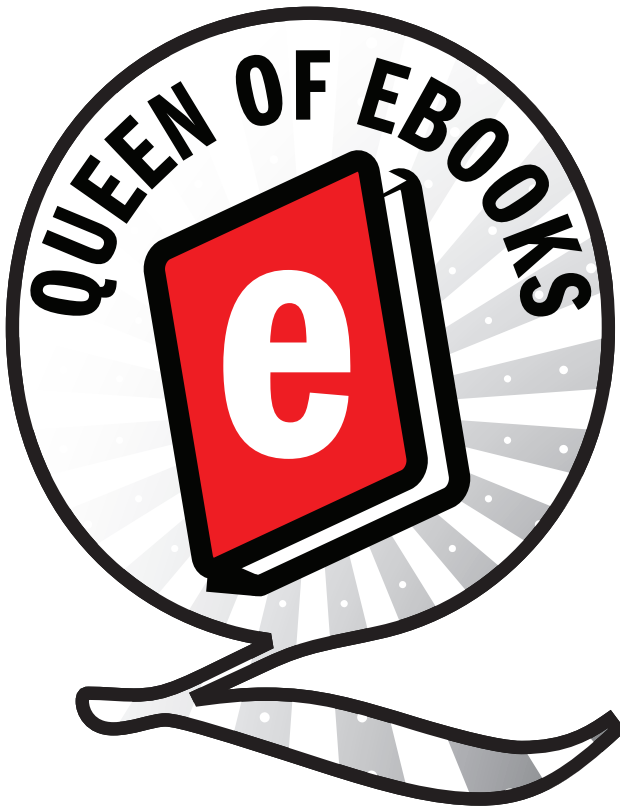
Onze kinderen groeien op zonder dat wij dit beseffen. Het lijkt wel gisteren dat ze nog rondkropen en probeerden te lopen en opeens zitten ze op school en maken vrienden, leren nieuwe dingen en worden onafhankelijk. Er wordt gezegd dat vanaf het moment dat een kind geboren wordt, hij leert om dingen los te laten. Als gevolg daarvan moeten we onze opvoedingsstrategieën constant veranderen. We moeten onze opvoedrol aanpassen aan de ontwikkeling en de veranderingen waar ons kind doorheen gaat en we moeten samen met hem groeien en ontwikkelen.

Als een kind groeit, groeien ook zijn unieke aard en persoonlijkheid. Zonder dat je erbij stilstaat, heb je opvoedvaardigheden opgedaan die zullen bijdragen aan de individualiteit van je kind. Er bestaan geen twee mensen die precies en helemaal hetzelfde zijn en dit geldt ook voor kinderen. Dit zou terug moeten komen in je opvoeding. Sommige kinderen zijn minder zeker van zichzelf en hebben meer begeleiding nodig, terwijl andere kinderen sneller leren en een constante begeleiding misschien niet nodig hebben. We moeten een kind overeenkomstig zijn behoeften en benodigdheden begeleiden en hem of haar aanmoedigen om onafhankelijker te worden. Terwijl je je kind leert onafhankelijker te worden, moet je hem tegelijkertijd leren dat het niet erg is om om hulp te vragen als hij dit nodig heeft en je moet hem prijzen en complimenten geven voor zijn goede daden, gedrag en handelingen.

Onze oren en ogen zijn de meest betrouwbare hulpmiddelen die we bezitten bij het aanpassen en vaststellen van onze opvoedvaardigheden. We moeten onze oren en ogen open houden om te horen en zien wat er gebeurt in het leven van onze kinderen en wat ze ons proberen te vertellen. We moeten beschikbaar zijn voor onze kinderen wanneer ze ons nodig hebben en we moeten ze tegelijkertijd constant aansporen om sterk en onafhankelijk te zijn. Soms hangt dit ook af van de situatie. Een kind heeft het misschien niet nodig dat je direct betrokken bent bij zijn schoolprestaties, maar heeft je steun misschien wel nodig als het aankomt op sociale vaardigheden, zoals vrienden maken en met nieuwe mensen praten.

De conclusie is dat je opvoedvaardigheden mee zouden moeten groeien en ontwikkelen met je kind. Houd je oren en ogen open om open en eerlijk te kunnen communiceren met je kind, zodat jullie je allebei zullen ontwikkelen tot geweldige individuen.

This Product Is Brought To You By



© 2009

Pagina 44

www.stichtinggezondheidnederland.nl