

Eva Bronsveld

Elsbeth Teeling



*Over vriendjes maken
en je zusje pesten*


Eva Bronsveld & Elsbeth Teeling

**samen
spelen,
wat nou
delen?**

***Over vriendjes maken
en je zusje pesten***



www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

Eerste druk: november 2016

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp, illustraties en lay-out binnenwerk: Autobahn, Utrecht

Foto's omslag: Joshua Rood

ISBN 978 90 215 6402 9

ISBN e-book 978 90 215 6403 6

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inleiding	06
1. Lieverd, je krijgt een broertje of zusje!	08
Relaxed het eerste jaar door	
2. Ze kunnen niet met en niet zonder elkaar	30
Hoe je de bijzondere band tussen broers en zussen versterkt	
3. Mag hij bij mij spelen?	60
Over vriendschappen sluiten en speeldates	
4. Vriendjes maken, vriendjes houden	74
Wat heeft je kind nodig om fijn te kunnen spelen?	
5. Samen spelen, wat nou delen?	96
Als ze allebei die rode auto willen	
6. Het maakt me niet uit wie er begon!	106
Wat te doen bij gekibbel, geruzie en gekijf?	
7. Zeg maar sorry	136
Hoe je kinderen leert het goed te maken	
8. Hij sloeg me!	146
Help je kind zijn frustraties met woorden te uiten	
9. Het is een fase	156
Over de ontwikkelingsfases van kinderen	
10. Met je handen in het haar	166
Wat te doen in vervelende & ingewikkelde sociale situaties	
Slotwoord	176

Inleiding

Kinderen onderling. Het kan een feest zijn. Als ze samen urenlang opgaan in hun 'en-toen-was-jij-de-gemene-oppas-en-was-ik-het-kindje-fantasieën' bijvoorbeeld. Broertjes en zusjes die samen giebelen, plannen smeden, gekke dansjes doen. Vriendjes die hand in hand schaterend door de plassen stampen. Niets leuker dan dat. Maar poeh, als jullie twee kinderen hebben die al beginnen te gillen als de een naar de ander kijkt, of als je ziet dat je zoon of dochter regelmatig het onderspit delft bij vriendjes of vriendinnetjes, dan kunnen kinderen onderling je ook best een punt-hoofd bezorgen.

Broer- en zussenliefde, kindervriendschappen, soms gaat het helemaal vanzelf, maar op andere momenten kan het huilpartijen, driftbuien, verdrietjes of stenen in buiken opleveren. Dan kun je denken: ze zoeken het zelf maar uit, het komt vanzelf wel goed. Maar je kunt je kinderen er ook best een handje bij helpen. Wat als ze steeds weer dezelfde ruzies hebben en het altijd eindigt met gegil? Wat als je kind steeds weer wordt teleurgesteld omdat zijn of haar vriendje toch met iemand anders gaat spelen terwijl zij hadden afgesproken? Hoe mooi is het als je ze hierin kunt begeleiden, zodat ze succeservaringen opdoen, nog meer leuke speeltijd met hun vriendjes of hun broertje of zusje hebben en nog meer mooie herinneringen kunnen maken? Daarmee geef je ze een stevige sociale basis, waar ze de rest van hun leven nog veel profijt van zullen hebben.

Wij, Eva en Elsbeth, zijn ervan overtuigd dat je kinderen hierin heel goed een eindje op weg kunt helpen. Fietsen en zwemmen hebben je kinderen tenslotte ook niet uit zichzelf geleerd. Daarom vonden wij het tijd voor

een boek waarin je kunt lezen hoe je je kinderen kunt leren om zelf ruzies op te lossen. Of beter nog: ze te voorkomen. Hoe je broers en zussen kunt helpen al vroeg een stevige band te krijgen, zodat ze ook als jullie al grijs en gerimpeld zijn het nog leuk vinden om samen sinterklaas te vieren met slechte gedichten. In dit boek kun je ook van alles lezen over speeldates, die op een bepaalde leeftijd opeens heel ingewikkeld kunnen worden. En waarom de zin 'samen spelen, samen delen' eigenlijk nergens op slaat.

Lees dit boek als een kookboek. Pak de recepten eruit die voor jou geschikt zijn. Als jouw kind geen broers of zussen heeft, sla dan de eerste twee hoofdstukken over broers en zussen gewoon over. Ben je allang door de babyfase heen, skip dan het hoofdstuk over een nieuw broertje of zusje gerust. Zit je vooral met je handen in het haar bij ruzies, ga dan gelijk naar ons TOP-model voor conflicthantering in het hoofdstuk over ruziënde kinderen. Neem adviezen die je aanspreken aan, laat de adviezen die niet bij jou of jouw kind passen links liggen. En schrik vooral niet als je het tot nu toe altijd helemaal anders hebt gedaan dan je hier leest. In opvoedland bestaan gelukkig geen 'goed' en 'fout'. Wat wij vooral willen, is je laten zien welke alternatieven er zoal zijn.

Dit boek gaat over de band tussen broers en zussen, over vriendschap, over speelgoed delen en sorry zeggen. Maar ook over zelfvertrouwen, veerkracht en inlevingsvermogen. Eigenschappen die je kind goed kan gebruiken in zijn contact met andere kinderen. We 'cruisen' door de onderwerpen waar Eva de afgelopen jaren in haar workshops en consulten de meeste vragen over kreeg. En hopen dat daarmee ook jouw vragen worden beantwoord.

We wensen jou en je kinderen veel vriendschap en liefde, want dat is tenslotte toch waar het in het leven om draait?

Eva Bronsveld, Elsbeth Teeling

*Lieverd,
je krijgt
een
broertje
of zusje!*

Relaxed het eerste jaar door

Een tweede op komst! Hoe leuk is het dat je je kind nu kunt vertellen dat hij een broertje of zusje krijgt? Grote kans dat hij in de wolken is. Dat hij niet kan wachten op zijn nieuwe broertje of zusje. Ze worden vast de allerbeste vriendjes, en zullen superlief zijn voor elkaar. Je kind zal je eeuwig dankbaar zijn dat hij niet meer alleen is en altijd een speelmaatje heeft waarmee hij verstoppertje kan doen, in bomen kan klimmen of My-Little-Pony-verhalen kan naspelen (denk hier vioolmuziek bij).

De praktijk blijkt vaak iets weerbarstiger. Er zijn kinderen die al wat opstandig worden op het moment dat ze horen dat er gezinsuitbreiding komt. Sommige vragen na een week wanneer de baby eindelijk weer weggaat, weer andere kinderen doen er wat langer over om te ontdekken dat er aan zo'n nieuw broertje of zusje ook wel wat nadelen kleven.

Welke impact een nieuw broertje of zusje gaat hebben, dat heb je natuurlijk niet helemaal zelf in de hand. Maar het goede nieuws is wel dat je er zeker invloed op hebt. Die invloed begint al op het moment dat je baby nog niet eens geboren is. De eerste kennismaking start al op het moment dat je oudste kindje te horen krijgt dat er een nieuwe baby in aantocht is. En ook daarna, als het babybroertje of -zusje er eenmaal is, heb jij invloed op de band die ze samen hebben of krijgen.

Ze vroegen
of ik een
broertje of
een zusje
wilde.

**Mijn
antwoord
bleek
totaal
irrelevant**

Het grote nieuws vertellen

Wat is nou een handig moment om het grote nieuws te vertellen? Liever niet te vroeg. Voor kleine kinderen kan twee minuten wachten op een boterham met vlokken al een opgave zijn. Een hele zwangerschap van veertig weken is voor hen een niet te overziene eeuwigheid. En als er nog niets aan jouw lichaam is te zien, is het ook allemaal nogal een abstracte bedoening voor een peuter of een kleuter. Zodra die buik een beetje begint uit te dijen, is het makkelijker te begrijpen voor ze.

Tenzij andere mensen in je omgeving het natuurlijk ook al weten. Dan is de kans namelijk best groot dat hij of zij sowieso al voelt en merkt dat er een geheim is waar hij/blijkbaar niks van af weet. Hoe klein kinderen ook zijn, ze krijgen vaak meer mee dan je denkt. Het is daarom wel handig om je kind als (een van de) eersten te vertellen dat er een broertje of zusje bij komt. Anders voelt hij zich al buitengesloten voordat hij überhaupt weet waarom. Besef dan wel dat het echt nog niet te doen is voor zo'n kleintje om zo'n bijzonder geheim voor zich te houden.

Je kunt het hele baby-op-komst-idee natuurlijk al een beetje in de week leggen voordat het zover is. Bijvoorbeeld door al boeken voor te lezen over de komst van een baby en er gesprekjes over te hebben met je kind, als je net zwanger bent of misschien zelfs al daarvoor. Zo kun je een beetje peilen hoe hij er tegenover staat. Hoe zou hij het vinden om een broertje of zusje te krijgen? Wat zou hij er leuk aan vinden? En wat misschien lastig? Het voordeel hiervan is dat je kindje al de ruimte krijgt om zorgen die hij eventueel over een baby heeft te ventileren voordat jij vertelt dat er een onderweg is.

*Samen
spelen,
wat nou
delen*

Als ze allebei die rode auto willen

Samen spelen, samen delen! Dit is waarschijnlijk wel een van de meest gebruikte zinnestelsels als het over samen spelende broertjes en zusjes of vriendjes en vriendinnetjes gaat. En eigenlijk een van de gekste. Stel, je zit lekker in een kookboek te bladeren. Niet omdat je moet koken die avond, maar gewoon om een beetje inspiratie op te doen. Je vriendin die op bezoek is, komt naar je toe, pakt dat kookboek uit je handen en zegt: ‘Nu wil ik erin kijken.’ De kans is groot dat je dat een hele rare actie vindt en het er niet mee eens bent. Misschien roep je iets als: ‘Nee, ik ben nog helemaal niet klaar’ of: ‘Pak maar een ander boek.’ Maar je vriendin is vastbesloten, zij wil dit kookboek. ‘Jij zit er al de hele tijd in te kijken, nu is het mijn beurt,’ roept ze. Dat vind jij niet, jij was er toch nog mee bezig? De gemoederen lopen zo hoog op dat je partner binnenkomt en zich ermee bemoeit. Stel dat hij een van onderstaande dingen tegen je zegt:

‘Ja schat, jij zit inderdaad al heel lang te bladeren. Nu is je vriendin aan de beurt.’

‘Nou zeg, we hebben hier nog drie andere kookboeken. Dan pak jij toch een van die en dan kan je vriendin met deze.’

‘Samen spelen, samen delen. Als je een vriendin uitnodigt mag zij ook met jouw spullen. Kijk maar samen in je boek.’

‘Dat boek is helemaal niet van jou. Ik heb het gekocht. Ik wil dat je het nu aan je vriendin geeft.’

‘Jij kookt nooit. Dan hoeft je toch helemaal niet in kookboeken te kijken. Je kunt het best aan haar geven.’

Dat zou allemaal best gek zijn. De relatie met je vriendin zou er niet beter van worden en die met je partner waarschijnlijk ook niet. Toch is dit wat we heel gewoon vinden bij kinderen.

9x peuterlogica over bezit

1. Als ik iets leuk vind, is het van mij
2. Als ik het vastheb, is het van mij
3. Als ik het van jou kan afpakken, dan is het van mij
4. Als ik het een tijdje terug vasthad, dan is het van mij
5. Als het van mij is, dan is het nooit van jou
6. Als ik ergens mee speel, of iets ga bouwen, dan zijn alle stukjes van mij
7. Als ik iets als eerste zie, dan is het van mij
8. Als jij ergens mee speelt en je legt het weg, dan is het daarna van mij
9. Als het kapot is, dan is het van jou

Sterker nog, als een kind vervolgens het bewuste voorwerp niet relaxed afgeeft, wordt hij al snel gezien als egoïstisch of als iemand die totaal niet kan delen. Kinderen worden verplicht om datgene waar ze lekker mee bezig zijn af te geven nog voordat ze klaar zijn, in de hoop dat ze daar sociale wezens van worden. Maar is dat ook zo? Wat leren kinderen er eigenlijk van als ze speelgoed eerder moeten afgeven dan wanneer ze er klaar mee zijn?

WAT LEREN KINDEREN EIGENLIJK VAN SAMEN SPELEN SAMEN DELEN?
Het signaal dat kinderen krijgen van deze ‘methode’ is:

Dat iemand anders met mijn speelgoed wil spelen, is belangrijker dan dat ik er nu in mijn eentje mee aan het spelen ben.

Als ik ergens mee bezig ben, kan het ieder moment worden afgepakt.

Als ik iets wil waar iemand anders mee aan het spelen is, moet ik gewoon keihard ‘samen spelen, samen delen’ roepen en dan komt een volwassene het me wel geven.

Terwijl het bedoeld is om kinderen vrijgevigheid bij te brengen, zorgt deze regel er vaak juist voor dat kinderen harder vastklampen aan voorwerpen. Zo zie je vaak dat een kind ergens al dagen niet mee speelt, maar zodra zijn broer het aanraakt roept ‘Die is van mij!’ Jonge kinderen hebben het gewoon nodig dat ze ergens controle over kunnen hebben. Dat past nog bij hun leeftijd. Dit verklaart ook waarom ze soms zo obsessief kunnen zijn over stokken of stenen die ze ergens gevonden hebben. Volstrekt geen dure of zeldzame producten, er liggen vaak nog wel twintig stokken, maar die ene stok is van hem alleen. En daar draait het om: dat iets van jou is, dat jij het mag vasthouden wanneer je wilt, maar het ook ongebruikt ergens kunt laten liggen, dat jij mag bepalen wie er wel aan mag komen en hoelang.

*Hij
sloeg
me!*

Help je kind zijn frustraties met woorden te uiten

Sommige kinderen hebben moeite om ruzies op te lossen met woorden. Ze slaan, schoppen of bijten zodra de frustraties oplopen. Als je kind nog jong is, dan kun je er eigenlijk wel op vertrouwen dat het overgaat. Een anderhalf-jarige die bijt, een tweejarige die schopt, een driejarige die slaat, het is allemaal nog volstrekt normaal. Niet leuk trouwens, maar het is in ieder geval niet iets om je zorgen over te maken. Je kind gaat heus leren om woorden te gebruiken en hij groeit echt niet op tot een etterbakje. Maar hij heeft wel je hulp nodig om op een andere manier zijn frustratie te uiten. En dat doe je juist niet door streng tegen hem te doen of hem een time-out te geven.

WEES ER RELAXED OVER

Natuurlijk schrik je je te pletter als je kind er snel op los tikkert of uithaalt met zijn schoen. Maar je er druk over maken werkt alleen maar averechts. Het is een fase waar heel veel kinderen die nu hartstikke sociaal en beheerst reageren, doorheen zijn gegaan. Ga je niet druk maken dat je iets verkeerd doet of denken dat er iets mis is met je kind. Het is gewoon iets wat je kindje moet leren. Net als leren lopen, fietsen of tekenen is je frustratie met woorden uiten een vaardigheid die ieder kind, eventueel met wat hulp, kan leren. Word er dus ook niet boos van. Je kind doet dit niet bewust om de ander pijn te doen, hij is alleen bezig om zijn eigen pijn te uiten.

HELP HEM ZIJN EMOTIES AL EERDER TE UITEN

Vaak is de situatie waarin je kind slaat, schopt of bijt gewoon de druppel die de emmer deed overlopen. Zijn emmer is dan al aardig gevuld met eerdere frustraties en dat zijn broertje of vriendje dan ook nog zijn auto afpakt is gewoon te veel. Uit je kind zijn emoties op een onhandige manier, houd hem dan een tijdje goed in de gaten en help hem zijn emoties steeds te uiten. Iedere kleine teleurstelling, elk verdrietje, iedere keer dat hij boos is grijp je aan om te erkennen:

***Natuurlijk
slaan
mijn
kinderen
niet!***

*(Knijpen valt
veel minder op)*

‘Je bent echt verdrietig hè omdat de hagelslag op is.’

‘Jee, wat zul jij teleurgesteld zijn dat oma toch niet kan komen vandaag.’

‘Ja, ik snap het schat. Het is helemaal niet leuk hè, dat er al iemand anders op de schommel zit.’

Moet je kind ervan huilen, dan is dat alleen maar goed, want daar wordt die emmer weer wat leger van. Door het steeds te verwoorden bereik je twee dingen: de emmer raakt niet zo vlug vol, want alle emoties die echt zijn erkend vallen er niet in, én je leert je kind ondertussen veel woorden die hij een volgende keer kan gebruiken in plaats van zijn handen of voeten.

BRENG JE KIND NIET IN EEN ONMOGELIJKE POSITIE

Bepaalde situaties zijn voor sommige kinderen niet te doen. Zo zijn er kinderen die niet lekker functioneren in drukke of lawaaiige omgevingen, of kinderen die het heel lastig vinden om met veel kinderen tegelijk te spelen, of kinderen die veel moeite hebben met onvoorspelbare situaties. Sommige kinderen gaan vlug slaan als ze honger of slaap hebben, anderen als ze iets heel spannend vinden. (En sommigen hebben het in al die situaties moeilijk. Lees dan vooral ook Eva's boek *Temperamentvolle Kinderen*). Houd een tijdje in de gaten op welke momenten jouw kind de neiging heeft om fysiek te reageren en probeer die situaties te vermijden of begeleid je kind daarin. Hoe vaker je kind in dat soort situaties komt, hoe vaker het mis zal gaan en hoe meer dit bij je kindje gaat passen. Het wordt dan steeds moeilijker om ervan af te komen.

ONDERNEEM OP TIJD ACTIE

Je kind moet nog leren om op een andere manier zijn frustratie te uiten. Hoe eerder je hem daarbij helpt, hoe sneller je resultaat boekt. Hoe vaker je kind slaat, hoe meer dit ingesleten wordt in zijn brein. Dat wordt dan het paadje in zijn hersenen dat hij steeds zal bewandelen. Stop hem steeds voordat hij dat paadje in wil gaan en help hem een nieuwe paadje te bewandelen: ‘Ho stop, kom hier. Ik laat je niet slaan. Jij bent heeeeeeeeeeeel

Eva Bronsveld & Elsbeth Teeling

samen spelen, wat nou delen?

Broer- en zussenliefde, kindervriendschappen, soms gaat het helemaal vanzelf, maar op andere momenten kan het huilpartijen, driftbuien, verdrietjes of stenen in buiken opleveren. Dan kun je denken: Ze zoeken het zelf maar uit, het komt vanzelf weer goed. Maar je kunt je kinderen er ook een handje bij helpen. Fietsen en zwemmen hebben ze tenslotte ook niet uit zichzelf geleerd.

Dit boek gaat over de band tussen broers en zussen, over vriendschap, over speelgoed delen en sorry zeggen. Maar ook over zelfvertrouwen, veerkracht, inlevingsvermogen en zelf leren ruzies oplossen. Kortom, over hoe je broers en zussen kunt helpen al vroeg een stevige band te krijgen. En je je kinderen kunt begeleiden, zodat ze nog meer leuke speeltijd met vriendjes kunnen hebben. Daarmee geef je hun een stevige sociale basis, waar ze de rest van hun leven nog veel profijt van zullen hebben.



ISBN 978-90-215-6402-9



9 789021 564029

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 854

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen: