

EVA BRONSVELD ELSBETH TEELING

MAAKT

EERSTE HULP
BIJ SOCIALE
ONTWIKKELING

ME NIET

UIT WIE ER

BEGON!

GUN JE KIND EEN BETERE
BAND EN MINDER RUIZIE

KOSM•S

MAAKT ME NIET UIT WIE ER BEGON

**GUN JE KINDEREN EEN BETERE BAND
EN MINDER RUZIE**

EVA BRONSVELD & ELSBETH TEELING

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

INLEIDING 7

DEEL 1: EERSTE HULP BIJ GEKIBBEL EN GERUZIE

1. Ingrijpen of laten gaan? 13
2. Je eigen houding tijdens hun ruzie 19
3. Hoe kun je een ruzie effectief begeleiden? 29
4. Hoe kun je luisteren zonder oordeel? 45
5. Wat als ze door elkaar heen blijven schreeuwen? 49
6. Als de pedagogisch verantwoorde aanpak er even niet inzit:
quick fixes 53
7. Wat als je kind fysiek wordt? Help je kind frustraties met
woorden te uiten 57
8. Zeg maar sorry! Hoe je kinderen leert het weer goed te
maken 71
9. Hoe zit dat met samen spelen, samen delen? 91

DEEL 2: VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

10. De ontwikkelingsfases van kinderen 93
11. Inlevingsvermogen, zelfvertrouwen en veerkracht 101
12. Randvoorwaarden voor minder gejen en geïrriteer 123
13. Hoe je de bijzondere band tussen broers en zussen versterkt 139
14. Er komt een broertje of zusje bij! 149

EN ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG? 169

LITERATUURLIJST 171

REGISTER 173

INLEIDING

Broers en zussen. Het kan een feest zijn. Als ze samen urenlang opgaan in hun gezamenlijke fantasieën of als ze samenspannen tegen jou. Zusjes die samen giebelen, plannen smeden, gekke TikTok-dansjes doen. Broers die samen de hort opgaan. Niets leuker dan dat. Maar poeh, als jij van die figuren hebt die al beginnen te gillen als de een naar de ander kijkt, dan kunnen broers en zussen je ook best een punthoofd bezorgen, en hoor je jezelf misschien net iets te vaak ‘maakt me niet uit wie er begon!’ roepen.

Liefde tussen broers en zussen, soms gaat het helemaal vanzelf, maar op andere momenten kan het huilpartijen en driftbuien opleveren en kan gekibbel de sfeer in huis flink verpesten. Dat is vast niet hoe je het je had voorgesteld toen je zwanger op de bank zat met nummer twee of drie in je buik. Hoe leuk zou het zijn als ze elkaars beste speelmaatje zouden zijn? Als ze door dik en dun voor elkaar zouden opkomen?

Maar hoe leuk het misschien soms ook is, de kans is groot dat je dit boek hebt opgepakt omdat ze regelmatig in elkaars vaarwater zitten. Omdat de één boos is omdat de ander ademt of omdat de één vindt dat de ander aaaaaaaaltijd de baas speelt.

Hoe beroerd het er soms misschien ook aan toe gaat bij jullie thuis, het goede nieuws is: het hoort erbij. Niet zo gek natuurlijk, want je broer of zus is er altijd. Als je mot hebt met een vriend ga je de deur uit en zie je diegene misschien een dag of een week later weer. Maar je irritante broer kun je niet zomaar buiten zetten. Simpel gezegd: hoe meer contact, hoe meer conflict. Er kunnen verder talloze redenen zijn waarom kinderen ruzie maken. Zo zal eerder de vlam in de pan slaan als ze moe zijn of niet lekker in hun vel zitten. Onderlinge rivaliteit kan een oorzaak zijn, of één van je spruiten heeft het gevoel niet rechtvaardig behandeld te worden ('hij mag dat altijd wél!'). Wat de reden ook is, het belangrijkste is om te beseffen dat het in ieder huishouden gebeurt, dat het niet jouw schuld is, én dat het nog leerzaam is ook. Door thuis met je broer of zus te ruziën leer je immers in een veilige omgeving hoe

Broertjes en zusjes zijn het beste oefenmateriaal dat er is

je met elkaar om kunt gaan en wat wel en niet handig is om te doen. Broertjes en zusjes zijn het beste oefenmateriaal dat er is.

Dan kun je nu denken: mooi, het is ergens goed voor, ze zoeken het zelf maar uit, het komt dus vanzelf wel goed. Je kunt je kinderen er echter ook een handje bij helpen. Wat als ze steeds weer dezelfde ruzies hebben en het altijd eindigt met gegil? Wat als je ene kind steeds het gevoel

DEEL 1:

EERSTE HULP BIJ GEKIBBEL EN RUZIE

HOOFDSTUK 1:

INGRIJPEN OF LATEN GAAN?

‘Laat kinderen gewoon ruzie maken zonder dat iemand zich ermee bemoeit! Dan leren ze er vanzelf mee omgaan.’ Tja, dat klinkt misschien ideaal, maar in de praktijk blijkt dit vaak niet echt het geval. Niet zo vreemd natuurlijk, vergelijk het maar eens met partners in een moeizame relatie; die gaan echt niet steeds makkelijker om met nieuwe ruzies. Sterker nog, doordat ze nooit iets oplossen, wordt het op den duur vaak juist alleen maar slechter. Er bestaat niet voor niets relatietherapie. Ook voor kinderen is de ervaring van het ruzie maken alléén lang niet altijd voldoende. Er is meer nodig om ze op een goede manier voor zichzelf te leren opkomen en ze tegelijkertijd te leren om rekening met elkaar te houden. Zeker als kinderen in een bepaald patroon terecht zijn gekomen, werkt het vaak niet om ze alleen aan de ervaring over te laten. De kans is groot dat ze dan blijven vastzitten in een systeem dat eigenlijk voor niemand prettig

is: ruzies blijven steeds op dezelfde manier verlopen en worden nooit echt opgelost, en jij wordt steeds maar grijzer.

WANNEER GRIJP JE IN EN WANNEER NIET?

De meeste kinderen hebben wel degelijk regelmatig onze hulp nodig bij het leren om goed ruzie te maken. Dat wil heus niet zeggen dat je bij iedere ruzie betrokken moet raken. Het is ook goed voor ze als ze er soms juist alleen uit moeten komen. Maar ja, wanneer meng je je nu wel in een kinderruzie en wanneer niet? Eigenlijk zit daar geen concrete lijn in.

Soms wordt geadviseerd om je er alleen mee te bemoeien als het uit de klauwen loopt. Dus zolang ze alleen aan het kibbelen zijn, bijt je op je tong en pas als de gemoederen hoog oplopen, kom jij om de hoek kijken. Het nadeel hiervan is dat kinderen dan eigenlijk nooit begeleid worden in dat deel van de ruzie waarbij ze er nog makkelijk samen uit kunnen komen. Zeker als je kinderen hebt bij wie het uiteindelijk vaak ontaardt in een stevig conflict is dit niet zo effectief. Ze hebben dan steeds negatieve ervaringen bij het ruzie maken en ontdekken niet dat ze ook in staat zijn om het zelf op te lossen.

Vergelijk leren ruzie maken met leren fietsen

Het is een beetje hetzelfde als een kind dat weinig aanleg heeft om te leren fietsen een fiets geven en zeggen: 'Rij maar weg'. En dat je dan iedere keer pas in actie komt nadat het ter aarde is gestort. In die situatie is het zinvoller om eerst een tijd te investeren in het leren fietsen, om een tijdje ernaast te lopen en je kind vast te houden, om af en toe wat aanwijzingen te geven en pas na een flinke tijd oefenen helemaal los te laten. Dat het dan erna nog af en toe misgaat is natuurlijk helemaal niet erg. Kinderen leren door vallen en opstaan. Dit geldt ook voor ruzie maken. Het is belangrijk dat kinderen over bepaalde vaardighe-

Leren

ruzie maken

is als

leren fietsen

HOOFDSTUK 2.

JE EIGEN HOUDING TIJDENS HUN RUZIE

‘**H**ou.Nou.Eens.Op!’ of: ‘En nu ben ik er helemaal klaar mee!’ Je bent echt niet de enige moeder of vader die uit zijn slof kan schieten als de gemoederen tussen je kinderen voor de zoveelste keer hoog oplopen. Op de een of andere manier triggeren ruzies tussen kinderen vaak nogal wat emoties bij ons. En voordat je het weet hoor je jezelf dingen roepen waarvan je je nog zo had voorgenomen ze nooit te zeggen. Het kan best wat moeite kosten om zelf de verstandigste te blijven. Maar, wil je je kinderen helpen hun conflicten op te lossen, dan is het toch de moeite waard om tot tien te tellen (of tot honderd) en het volwassen aan te pakken.

Je kinderen leren het meeste van je op het moment dat ze jouw hulp accepteren en zelfs waarderen. Of ze dat doen hangt af van de rust die en het vertrouwen dat jij uitstraalt. Dat klinkt misschien makkelijker gezegd dan gedaan. Veel ouders worden boos van al dat geruzie, maar

Het leven

**is geen sprookje
of televisieserie
en gedoe
hoort er bij**

als je kinderen al heel druk zijn met hun eigen emoties, kunnen ze die van jou er gewoon niet bij hebben. Jouw boosheid is dan nog iets extra's waar ze zich druk over moeten maken. Bovendien houdt het hen af van het nemen van verantwoordelijkheid omdat de aandacht verschuift naar jou. En als je zelf nog heel emotioneel bent, ben je ook niet goed in staat om de situatie objectief te bekijken, waardoor het kan dat je onredelijke dingen gaat staan roepen.

Jouw eigen boosheid kan natuurlijk verschillende oorzaken hebben. We denken vaak dat we alles onder controle moeten hebben (dat hoeft dus niet). We voelen ons verantwoordelijk voor het oplossen van de ruzie en het is heel frustrerend als dat niet lukt. Ook kun je allerlei gedachten hebben die ervoor zorgen dat je al gelijk geïrriteerd raakt door ruzies tussen je kinderen. Gedachtes als: Het is ook altijd hetzelfde, Kan ik nou nooit even rustig koken, of: Waarom kunnen andere kinderen wel gewoon leuk spelen en de mijne nooit? Zo kun je jezelf extra de put in denken. Dat is voor jezelf niet prettig en je helpt je kinderen er ook niet mee.

Het ideaalbeeld bestaat niet

Je zag het misschien al helemaal voor je toen je het tweede of derde kind kreeg. Wat zou het leuk zijn als ze goede vrienden zouden worden. Als ze in elkaar een speelmaatje vonden. Misschien heb je (onbewust) wel het gevoel dat je faalt als ouder omdat het bij jullie niet altijd zo harmonieus verloopt als bij The Kelly Family. Maar helaas, het leven is geen sprookje of televisieserie en gedoe komt echt overal voor. Het is dan ook het beste om te beginnen met accepteren dat ruzies erbij horen.

Accepteren!

Accepteren dus. Als dat lukt, ben je vaak veel beter in staat om de strijd sneller te helpen oplossen. Accepteren is wat anders dan berusten. Accepteren betekent niet dat je het ook moet laten gebeuren. Accep-

teren is wel: weten dat het erbij hoort, dat het er mag zijn, dat het normaal is. Als je accepteert dat ruzies (en je eigen irritatie en ongemak hierover) bij het hele pakket dat ‘familieleven’ heet horen, dan maak je ruimte om ernaar te kunnen handelen.

Zuurstofmasker

Ben je zelf boos, geschrokken, geïrriteerd of verdrietig, dan is het essentieel om eerst zelf rustig te worden. Vergelijk het met het zuurstofmasker in het vliegtuig. Hoewel je natuurlijke neiging misschien is om het eerst bij je kind op te zetten (vooral als ze jong zijn), moet jij toch eerst. Haal een paar keer heel diep adem en zet letterlijk even een stapje achteruit. Dat helpt om de situatie even van een afstandje te bekijken. Ga na waar je emotie vandaan komt. Voel je je verdrietig omdat je het zo rot vindt voor (een van) je kinderen, ben je geïrriteerd omdat je nu eigenlijk iets anders wilde doen, ben je boos omdat een van je kinderen iets doet wat je écht niet vindt kunnen of is er iets anders dat de emoties bij jou teweegbrengt?

Soms kunnen emoties zo heftig zijn dat ze een vecht- en vluchtreactie uitlokken. De stress is dan zo groot dat je lichaam in een staat van paraatheid wordt gebracht en de hormonen adrenaline en noradrenaline vrijkomen. Je bent dan niet meer in staat om echt na te denken. Dit is uiterst zinvol als er brand is in de keuken of er een brullende leeuw in de kamer staat, maar reuze onhandig als je juist verstandig en doordacht moet reageren. Je hoofd én lichaam moeten eerst gekalmeerd worden. Doe iets wat bij jou past om rustig te worden; adem bijvoorbeeld twee minuten diep in je buik rustig in en uit waarbij de uitademing iets langer duurt dan de inademing, wiebel met je tenen zodat je weer contact voelt met je hele lijf, loop even de trap op en af of schud je hele lijf even door elkaar.

Gebeurt het vaak dat je in een vecht- of vluchtreactie schiet, dan is het goed om daarmee aan de slag te gaan. Volg yogalessen of een mindfulnesscursus, of praat er met iemand over. Vaak betekent een heftige reactie op de ruzies van je kinderen dat je bepaalde ervaringen uit je eigen jeugd nog niet echt een plek hebt gegeven. Misschien mocht je thuis niet laten zien dat je verdrietig was, kreeg jij altijd de schuld thuis als je ruzie met je broer had of was er geen ruimte om voor jezelf op te komen omdat er dan direct gezegd werd dat je niet zo flauw moest doen. Dat is vaak het confronterende aan kinderen, dat allerlei dingen waarvan je dacht dat je ze allang achter je had gelaten, nu weer getriggerd kunnen worden. Maar dat is tegelijkertijd het mooie eraan, want als je ermee aan de slag gaat, biedt dat jezelf uiteindelijk ook meer rust.

Ruzie maken is niet alleen voor kinderen lastig

Je eigen voorbeeldgedrag tijdens conflicten

Je kinderen leren ook veel over conflicten door naar jou te kijken. Als je wilt dat kinderen op een respectvolle manier voor zichzelf opkomen, is dat wat je zelf ook het liefst zo veel mogelijk wilt laten zien. Het kan dus geen kwaad om eens een tijdje wat meer stil te staan bij je eigen gedrag. Hoe ga je zelf om met conflicten? Hoe reageer je bijvoorbeeld als jij en je partner het oneens zijn? Maar ook: wat doe je als jij en je kind allebei een ander belang hebben? Ruzie maken is niet alleen voor kinderen lastig. Ook voor volwassenen is het vaak nog behoorlijk moeilijk.

MINDER GERUZIE IN HUIS

- EERSTE HULP BIJ SOCIALE ONTWIKKELING

Wat als je kinderen elkaar (iets te) regelmatig in de haren vliegen? In *Maakt me niet uit wie er begon* vertellen bestsellerauteurs Eva Bronsveld en Elsbeth Tee-ling hoe je als ouder je kinderen kunt helpen al vroeg een fijne band met elkaar te krijgen. Daarmee zorg je er niet alleen voor dat het relaxter in huis wordt, maar geef je kinderen ook een stevige sociale basis voor hun latere leven. Met kennis van zaken en humor geven ze tips over wanneer en hoe je moet ingrijpen, wat je moet doen als je kind fysiek wordt, wat het nut is van ruziemaken, en nog veel meer. Met toegankelijke achtergrondinformatie, herkenbare ervaringsverha- len en praktische tips.

‘Een aanwinst om gelezen te hebben. Fijn geschreven, herkenbaar en toe- pasbaar. Geen situatie is te gek of raar of hij wordt wel beschreven. Eerlijk en “gewoon” te doen.’

- **Lezersrecensie**



9 789021 584874

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL