

# **Werkboek ontspannen ouders, blije kinderen**

Laura Markham

# Inhoud

<b>Inleiding: hoe word je een ontspannen ouder?</b>	<b>7</b>
Zo gebruik je dit boek	12
<b>Aan de slag</b>	<b>19</b>
<b>Deel 1 Grip op jezelf</b>	<b>27</b>
Hoe kort is jouw lontje?	30
Emoties: wat bedoelen we daarmee?	34
Grip op jezelf tijdens een moeilijke situatie	61
Aan de slag met heftige emoties	96
Doorbreek de cirkel: jezelf helen	109
Mindfulness: verander je opvoedkundige aanpak	125
Preventief onderhoud: zelfzorg	139
<b>Deel 2 Verbinding</b>	<b>157</b>
Wat is verbinding?	157
Empathie	166
Spelen en lachen	180
Wij-momenten	195
Verbindingsmomenten zoeken tijdens je dagelijkse bezigheden	203
Het emotionele saldo van je kind	205
Werken aan herstel	208

<b>Deel 3 Coachen</b>	<b>215</b>
Coachen biedt je kind de steun om de beste versie van zichzelf te worden	216
Wat is een controlerende opvoeding?	219
Wat is jouw opvoedingsstijl?	230
Je kind helpen met zijn emoties	239
Liefdevolle begeleiding	271
Terugblik en vooruitkijken	319
<b>Epiloog</b>	<b>325</b>
<b>Noten</b>	<b>327</b>

# Inleiding: hoe word je een ontspannen ouder?

*'Geen enkele inspanning is radicaler in haar potentie om de wereld te redden dan een verandering in de manier waarop we onze kinderen opvoeden.'*

★ Marianne Williamson, bestsellerauteur

Kinderen opvoeden is een van de waardevolste dingen die je ooit zult doen. Maar het is ook stressvol en uitputtend. Hoe kan opvoeden dan ooit 'ontspannend' zijn? Het ouderschap is immers enorm veeleisend en kinderen gedragen zich van nature kinderlijk? Misschien schoten die vragen ook wel door jouw hoofd toen je dit werkboek opensloeg.

Een ontspannen ouder zijn betekent niet dat je je altijd gelukkig voelt en nooit geplaagd wordt door de drukke realiteit van het leven met kinderen. Een ontspannen ouder zijn betekent gewoon dat je grip hebt op je eigen emoties zodat je die niet hoeft af te reageren op je kind. Net zoals artsen met de eed van Hippocrates zweren dat ze nooit iemand kwaad zullen doen, leven ontspannen ouders vanuit de overtuiging dat zij verantwoordelijk zijn voor hun eigen emoties. En dat betekent dus dat ze zich verbinden aan de 'eed' dat ze hun kinderen geen kwaad zullen doen.

Natuurlijk krijgen de meeste patiënten in de spreekkamer van de dokter geen driftbuien en zullen ze de beste man of vrouw ook niet op een andere manier provoceren. Ouders kunnen er daarentegen wel van uitgaan dat hun kinderen wat dat betreft alles uit de kast zullen halen. Maar als je je eigen emoties onder controle weet te houden – ongeacht het gedrag van je kind – lukt het je beter om te voldoen aan de behoeften van je kind en hem de liefdevolle begeleiding te geven die elk kind nodig heeft. Kinderen die liefdevol worden begeleid, leren op hun beurt om van zichzelf te houden en zichzelf te beheersen. Zo ontwikkelen ze een innerlijk kompas dat hen beschermt en hen helpt om integere keuzes te maken. Ze leren de vaardigheden om te communiceren en dingen met een ander uit te praten, en ontwikkelen de instrumenten om tijdens hun hele verdere leven echt te groeien en te bloeien.

Elk kind is anders. Toch zijn de meeste onderzoekers het wel eens over de vraag wat kinderen nodig hebben om gezonde, gelukkige en verantwoordelijke kinderen te worden die uiteindelijk uitgroeien tot gezonde, gelukkige en verantwoordelijke volwassenen. En het antwoord op die vraag is niet: 'perfecte ouders'. Wat een kind echt nodig heeft, is een ouder die van hem houdt en blij met hem is. Een ouder die hem voorleeft hoe je onder moeilijke omstandigheden relaties kunt herstellen. Een ouder die duidelijk laat merken dat hij of zij dit specifieke kind waardeert, hem begeleidt met emotionele mildheid en hem helpt om zichzelf te zijn.

In dit boek zal ik je helpen om die ouder te worden, stapje voor stapje, zodat je je kind op een evenwichtige manier kunt opvoeden. Dit doe ik aan de hand van drie basisprincipes die eenvoudig en realiseerbaar zijn voor elke ouder.

### **Basisprincipe 1: grip krijgen op jezelf – je belangrijkste verantwoordelijkheid als ouder**

Geen enkele ouder is altijd ontspannen. In elke menselijke relatie is weleens sprake van een conflict en alle ouders worden weleens boos op hun kinderen. Maar als je het toelaat dat je gezonde verstand wordt 'gegijzeld' door je boosheid en angst, kom je in je 'vecht, vlucht of bevries'-modus terecht en ga je je kind steeds meer als 'de vijand' beschouwen. Op zulke momenten heb je geen oog voor het perspectief van je kind. Sterker nog, je bent niet eens meer bezig met je kind iets te leren en hem te helpen om zich op een gezonde manier te ontwikkelen. Je bent er daarentegen juist op gericht om de strijd van hem te winnen. Je haalt naar hem uit met dreigementen of straffen.

Maar bij een evenwichtige, harmonieuze opvoeding:

- zie je het als jouw verantwoordelijkheid om je eigen emoties onder de loep te nemen en er grip op te krijgen. Dit betekent dat je bewust kijkt naar je boosheid en je andere emoties, dat je ze voelt en accepteert als een deel van jezelf, maar dat je ervoor kiest om daar geen gedrag aan te koppelen. Met andere woorden: je reageert je emoties niet af op je kind.
- zie je het als jouw verantwoordelijkheid om je kind op een gezonde manier te begeleiden. Dit betekent dat je, waar nodig, grenzen stelt om het gedrag van je kind aan banden te leggen. Maar tegelijkertijd blijf je wel met hem verbonden. Je toont begrip en helpt hem met de emoties en behoeften die achter zijn gedrag schuilgaan.
- accepteer je de heftige emoties van je kind – en die van jezelf – op een liefdevolle manier. Dit helpt je kind om zijn eigen emoties te aanvaarden zodat hij er uiteindelijk ook grip op kan krijgen.
- zie je het als jouw verantwoordelijkheid om goed voor jezelf te zorgen, zodat je je kind de emotionele toewijding en onvoorwaardelijke liefde kunt geven die elk kind zo hard nodig heeft.

Als je een ontspannen ouder bent, fungeer je als rolmodel voor je kind en laat je hem zien hoe hij grip kan krijgen op zijn emoties en conflicten op een respectvolle manier kan oplossen. Dan weet je hoe je moet beantwoorden aan de behoeften die schuilgaan achter het gedrag van je kind – met als resultaat dat het gedrag van je kind verandert.

## **Basisprincipe 2: verbinding – het basisingrediënt van een evenwichtige opvoeding**

Opvoeden is iets anders dan je alleen maar aan een aantal voorgeschreven regels houden of een goed uitgewerkte strategie volgen. Bij opvoeden draait het om de relatie met je kind. Als je van je kind houdt en genegenheid toont, voelt hij zich gewaardeerd om wie hij is. Verbonden zijn met je kind zorgt ervoor dat je een situatie ook vanuit zijn perspectief kunt zien, waardoor je begripvoller en warmer op hem kunt reageren. En dat is een van de belangrijkste factoren voor de ontwikkeling van de emotionele gezondheid van een jong kind.<sup>1</sup>

Kinderen gedijen het beste als ze zich verbonden voelen. Ze vertrouwen erop dat de ander hen begrijpt, van hen houdt en hen beschermt. Als een kind het gevoel heeft dat er geen sprake meer is van een verbinding met zijn ouders, voelt hij zich niet veilig. En dat betekent dat hij niet in staat is om zijn emoties te beheersen.<sup>2</sup>

Als kinderen zich niet veilig voelen, doen ze dingen waarvan ze denken dat ze zich daardoor beter gaan voelen. Soms is dat iets positiefs. Zo kan je kind bijvoorbeeld naar je toe komen en vragen om een knuffel. Maar vaak doen ze iets wat veel minder goed voor hen is: ze plagen hun broertje of zusje, of krijgen een woede-uitbarsting, in een poging zich machtiger te voelen. Of ze zeuren om snoepjes of tijd achter de tv, computer, telefoon of tablet, omdat ze hopen dat dat hun pijn zal verzachten. Of ze kijken je uitdagend aan en overtreden opzettelijk een regel, zodat ze in elk geval zeker weten dat ze aandacht van je krijgen. Maar natuurlijk zorgt de negatieve aandacht die je op zo'n moment aan je kind geeft er meestal alleen maar voor dat hij nog minder verbinding met je voelt.

Aan de andere kant: als je kind zich wel verbonden voelt met jou, staat hij open voor jouw begeleiding. De kans is dan ook groter dat hij mee zal werken. Maar, hoe hard je als ouder ook je best doet om de band met je kind goed te houden, je kunt niet 24 uur per dag met je kind bezig zijn en je kunt niet voorkomen dat je kind op bepaalde momenten die verbinding met jou niet of minder voelt. Misschien is je kind erg gevoelig, waardoor alle emoties als een vloedgolf over hem heen lijken te spoelen en sluit hij zich daardoor steeds meer voor je af. Of misschien gaat hij wel naar het kinderdagverblijf, naar school en/of de buitenschoolse opvang en is hij het grootste gedeelte van de dag niet thuis. Of misschien is hij nog wel gewoon thuis, maar heb je het ontzettend druk: je bent bezig met de baby, aan het bellen met de

dokter, druk in de weer met alle ‘verplichtingen’ die het huidige digitale tijdperk je lijkt op te leggen, of je kampt met een slechte gezondheid, uitputting of financiële zorgen. Of misschien lukt het je het grootste deel van de tijd wel om je geduld te bewaren, maar praat je toch heel af en toe – omdat je ook gewoon een mens bent – wel met stemverheffing.

Je kunt dus niet altijd volledig verbonden zijn met je kind, hoe goed je het ook probeert. Maar opvoeden vraagt wel van je dat je er elke keer weer je best voor doet om opnieuw in verbinding te komen met je kind.<sup>3</sup>

Bij ‘prioriteit geven aan de verbinding met je kind’ denk je waarschijnlijk vooral aan het voldoen aan zijn behoeften zodat hij gelukkiger wordt en beter meewerkt. En dat hoort er natuurlijk ook bij. Daarom is verbinding met je kind ook het belangrijkste instrument waarover je als ouder beschikt als je grip hebt op jezelf. Maar als het goed is, zul je ook al snel merken dat deze fijnere en sterkere relatie met je kind niet alleen hem ten goede komt. Die band heeft ook een positieve uitwerking op jezelf. Die fijne, warme momenten met je kind maken alle offers die je tijdens de opvoeding moet brengen, meer dan waard.

### **Basisprincipe 3: emotioneel coachen in plaats van straffen**

Welke soort disciplinaire maatregelen werken het beste om fijne kinderen te ‘kweken’? Waarschijnlijk denk je bij de woorden ‘disciplinaire maatregelen’ meteen aan straf. Maar de oorspronkelijke betekenis van ‘discipline toepassen’ is ‘onderwijzen’ of ‘(bege)leiden’. Laten we de vraag dus eens anders verwoorden: welke vorm van begeleiding werkt het beste om ons kroost op te voeden tot goede, fijne kinderen?

Uit onderzoeken<sup>4</sup> is gebleken dat effectieve begeleiding kinderen helpt om emotionele intelligentie te ontwikkelen. Hierdoor kunnen ze grip krijgen op hun emoties en daardoor ook op hun gedrag.<sup>5</sup> Bij een effectieve manier van begeleiden stel je duidelijke grenzen aan bepaald gedrag, maar laat je daarbij je kind volledig in zijn waarde. Het resultaat hiervan is dat je kind geen slecht beeld krijgt van zichzelf en meer openstaat voor begeleiding. Het is dus een positieve variant van een vicieuze cirkel. Na verloop van tijd zal je kind de grenzen niet meer zien als opgelegde grenzen maar als grenzen die ook echt deel uitmaken van zijn eigen systeem. Zo zal hij zelfdiscipline ontwikkelen (in deel 3 zullen we verder ingaan op de vraag hoe kinderen zelfdiscipline ontwikkelen). Deze vorm van begeleiding is vooral effectief als degene die het kind begeleidt iemand is van wie het kind houdt, iemand die hij vertrouwt, iemand van wie hij weet dat hij het beste met hem voorheeft, iemand die hij wil ‘volgen’. Bij deze vorm van begeleiding mag er dan ook geen sprake zijn van straffen, anders zal het kind zich verraden voelen en zal zijn vertrouwen meteen afnemen. Maar een effectieve begeleiding helpt je juist om de oorzaak van het onaanvaardbare gedrag van je kind op te lossen, je kind al coachend te helpen om nieuwe communicatieve vaardigheden te ontwikkelen en hem

te leren hoe hij op de juiste manier zijn verantwoordelijkheden moet nemen zodat hij de beste versie van zichzelf kan worden.

Heb je zelf liever een baas die je begeleidt met strafmaatregelen of met empathie? Het antwoord op deze vraag ligt voor de hand. Onderzoek toont aan dat deze aanpak ook in de opvoeding het beste werkt.<sup>6</sup> Maar, vraag je je nu misschien af, waarom wordt er dan toch vaak geadviseerd om je kind in toom te houden met beloningen en straffen, zodat je hem uiteindelijk kunt vormen tot wat je als ouder graag wilt? Omdat die overtuiging gedurende vele generaties bepalend is geweest voor de manier waarop we tegen kinderen aankijken en de meesten van ons onze kinderen zo opvoeden als onze ouders ons hebben opgevoed. Omdat we ervan uitgaan dat 'dat zo hoort'. Oké, we delen niet meer dezelfde (hoeveelheid) straffen uit als vroeger, maar we hebben ons ook nog niet aangepast aan de bevindingen van de recente onderzoeken. De duizenden recente studies over opvoeding zou je namelijk zo kunnen samenvatten: kinderen coachen zodat ze emotionele intelligentie en zelfdiscipline kunnen ontwikkelen is de enige goede manier om gelukkigere en verantwoordelijkere volwassenen te creëren. Straf resulteert juist in nog meer onacceptabel gedrag.<sup>7</sup> (Als dit idee nieuw is voor je, raad ik je aan om het boek *Unconditional Parenting* van Alfie Kohn te lezen, een goede, gedegen inleiding op het onderzoek naar de effecten van straf.)

### **Wat als je tot nu toe de verkeerde keuzes hebt gemaakt?**

Waarschijnlijk zul je al vanaf het moment dat je aan dit werkboek begint, merken dat je ontspannener en empathischer met je kind omgaat. Dit zal hem bemoedigen om zich beter te gedragen, waardoor jij op jouw beurt weer meer zelfvertrouwen krijgt. Maar de kans is ook reëel dat je kritischer naar jezelf gaat kijken. Misschien schaamt je je op een bepaald moment zelfs wel en maak je je zorgen over de manier waarop je de opvoeding van je kind in het verleden, of zelfs in de afgelopen vijf minuten, hebt aangepakt. Erken die gevoelens, wees blij dat ze je laten merken dat je het in het vervolg graag beter wilt doen, en laat ze dan los. Je hebt hun boodschap ontvangen. Je weet nu meer (en tijdens het lezen van het boek wordt je kennis alleen nog maar groter), en hoe meer je weet, hoe gedrevenner je je zult voelen om ook echt te veranderen. En weersta daarbij alsjeblieft de neiging om jezelf eens flink de les te lezen. Dat werkt alleen maar negatief. Niet doen dus.

Want wat je in het verleden ook hebt gedaan, op dat moment deed je het beste wat je kon. Echt! Je gebruikte de informatie die je op dat moment tot je beschikking had, je werd beïnvloed door ervaringen uit het verleden en reageerde op je omgeving. Sterker nog: als een objectieve toeschouwer toen had kunnen zien hoe hard je je best deed – hoe je ondanks alles probeerde om alle ballen hoog te houden – had die persoon best eens tot de conclusie kunnen komen dat je het er heel



kranig van afbracht. Dit geldt zelfs als je iets hebt gedaan wat volgens jou echt verschrikkelijk is. Als je duidelijk het besluit hebt genomen dat je vanaf nu je best zult doen om dat gedrag niet te herhalen, is dat goed genoeg. Niemand, ook ik niet, heeft het recht om zich beter te voelen dan jij omdat hij een andere keuze zou hebben gemaakt dan jij. Sterker nog: ik ben er zelfs van overtuigd dat ik precies hetzelfde zou hebben gedaan als jij als ik in jouw lichaam was geboren, met jouw erfelijke factoren, de achtergrond van jouw familie en jouw jeugd en ervaringen. Echt. Je hebt gedaan wat je kon. Het is tijd om jezelf daar niet langer voor te straffen.

Als ik zeg dat we als ouders allemaal onze tekortkomingen hebben, praat ik de daden van ouders die hun kinderen op een bepaalde manier (emotioneel of fysiek) pijn hebben gedaan daarmee natuurlijk niet goed. Het enige wat ik zeg, is dat het onmogelijk is om je slecht te voelen over wat je hebt gedaan en je tegelijkertijd goed genoeg te voelen om het in het vervolg beter te doen. (Net zoals een kind zich niet beter gaat gedragen als hij zich steeds slechter voelt.) We maken allemaal fouten. Maar als je de fouten uit je verleden gebruikt als een leidraad voor betere keuzes in de toekomst, hoef je die fouten niet meer te zien als fouten, maar zul je ze zien als leermomenten.

Dit betekent niet dat je niet meer je best hoeft te doen om de beschadigde relatie met iemand die je pijn hebt gedaan of hebt gekwetst te herstellen. En dat betekent ook niet dat je niet meer je best hoeft te doen om te veranderen. Gebruik het verleden als een motivatie om op dit moment de best mogelijke ouder te zijn.

Gelukkig zijn kinderen enorm veerkrachtig! Het kan zijn dat je kind nog een paar keer flink moet huilen over de keren dat hij zich zo alleen voelde toen jij kwaad was. Maar wat er ook gebeurd is in je relatie met je kind, welke fouten je ook hebt gemaakt, hoe lelijk je kind zich ook gedraagt en hoe lelijk jij je ook hebt gedragen – het is nooit te laat. Je kunt je relatie met je kind altijd gelukkiger en hechter maken.

Je mag compassie tonen voor jezelf. Wat er ook gebeurt. Maak het verleden goed door op dit moment oog te hebben voor de gevoelens van je kind en hem te helpen om die gevoelens een plekje te geven. Dat is voldoende: je krijgt geen extra punten als je jezelf ook nog eens helemaal neersabelt. En: hoe meer je leert, hoe beter je het ervan afbrengt. Daarom ben je ook aan dit boek begonnen.

## **ZO GEBRUIK JE DIT BOEK**

Ik wil je graag dit beloven: als je de ideeën en oefeningen in dit boek een eerlijke kans geeft, zul je merken dat je gezinsleven al een stuk aangenamer en gelukkiger is geworden op het moment dat je het hele boek hebt doorgewerkt. Met veel minder drama's en veel meer liefde.

Heb je mijn boek *Ontspannen ouders, blij kinderen*. Meer grip op jezelf, meer