

EUGENIE SUER

Gelukkig
opvoeden
doe je
ZO!

De nieuwe opvoedgids voor
kinderen van 0-6 jaar



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

INHOUD

Woord vooraf	7
Inleiding	8
Leeswijzer	13
STAP 1: Je bent er klaar voor	20
Vertrouwen geven	20
Zes opvoedstijlen	22
Het effect van aandacht en tijd	27
ZO-opvoeden, waar heb je wel/geen controle over?	30
Overvragen en ondervragen	31
Het effect van aanraken	31
Onderzoek welke soort aandacht je hebt voor je kind en of het bijdraagt aan de ontwikkeling	36
Zelfstandigheid, flexibiliteit, creativiteit	40
De sensomotorische ontwikkeling	41
Jouw grootste uitdaging als ouder	44
STAP 2: De 4 R-waarden: Rust, Regelmaat, Reinheid en... Respect	47
Van doen naar ontwikkelen, de R-waarden goed inzetten	49
De vier R-waarden nader toegelicht	51
De R van Rust	51
De R van Regelmaat	59
De R van Reinheid	64
De R van Respect	66

Eerste druk 2020

© 2020 Eugenie Suer/Uitgeverij Lucht BV

Ontwerp omslag en binnenwerk: Villa Grafica

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



www.zo-opvoeden.com

ISBN 9789492495785

www.uitgeverijlucht.nl

STAP 3: De 7 S(succes)-vaardigheden van het ZO-communiceren	73
Het belang van helder communiceren	74
Zoom in en zoom uit	76
De 7 succesvaardigheden	77
Signalen begrijpen, positief reageren	79
'Selluf' doen, wat zie je?	82
Structureren en grenzen stellen	87
Samenvatten, praten en uitleggen	90
Samen groeien, begeleiden van interacties	92
Stimuleer ontwikkeling	93
Het spel van JIJ naar IK	95
Waarom-, wat- en hoe-vragen	104
STAP 4: De KIND-route	115
De KIND-route: de basis van iedere dag	116
K - Kies voor emotionele en lichamelijke veiligheid	118
I - Input geven voor persoonlijke groei	128
N - Neem je kind aan de hand voor sociale groei	139
D - Deel de normen en waarden, cultuur	144
KIND en de leeftijd van je kind in perspectief	151
STAP 5: De 5 Basics	155
Hoe kun je de 5 Basics in het ZO-opvoedplan opnemen?	156
Basic 1: Brein voeden	158
Basic 2: Bewust eten en drinken	165
Basic 3: Bewegen	168
Basic 4: Bouwen aan creativiteit	174
Basic 5: Buiten	180
Inspiratie om de basics er iedere dag toch gewoon even bij: te pakken	183
Nog even samengevat: de vijf basics	184
STAP 6: ZO-opvoeden doe je samen!	190
Praat samen over wat en hoe	193
Maak het ZO-opvoedplan samen	194
Kinderopvangcriteria volgens ZO-opvoeden	212
Nawoord	217
Bronnen	219

WOORD VOORAF

Gelukkig opvoeden doe je ZO! Ouders bewust maken van de impact die zij hebben op de ontwikkeling van hun kind, waardoor je kind meer geluk, gezondheid nu en in de rest van het leven ervaart.

Een goede opvoeding is cruciaal voor onze toekomst en voor de wereld. Ik zie het als een kans dat wij als ouder en opvoeder invloed mogen en kunnen hebben op de toekomst als wij kinderen kunnen helpen zich te ontwikkelen om gelukkig te zijn. Dan hebben zij de kracht en macht om hun eigen leven vorm te geven en begrijpen ze hoe ze creatieve, empathische gelukkige mensen kunnen worden en zijn.

Daar geloof ik echt in en dat is waarom ik dit boek heb geschreven. Ik zou willen dat iedereen het leest. Dank je wel.

Eugenie Suer

PS Sorry dat *Gelukkig opvoeden doe je ZO!* zo dik is geworden, ik kreeg het anders niet verwoord. Als je er maar twee tips uithaalt voor het opvoeden van je kind en de methodiek begrijpt, kun je gelukkig ZO-opvoeden waar en wanneer je maar wilt.

INLEIDING

Iedereen droomt van een warme relatie met zijn kind: hecht, liefdevol en vol plezier. En het beste wat we voor onze kinderen kunnen doen, is ze zelf laten ontdekken welke potentie ze hebben, ze zelf laten uitvinden wat hun plan is en welk pad ze willen bewandelen.

Opvoeden bestaat niet alleen uit het overbrengen van kennis en praktische vaardigheden. Voor je kind is het essentieel om de eigen grenzen te verkennen om zelfbewust te kunnen worden. Het is van levensbelang dat een kind zichzelf leert kennen, dat het emoties leert begrijpen en gedrag in te schatten. Zeker de eerste zes jaar van je kind bepalen het emotionele welzijn van de rest van haar/zijn leven. Jullie bouwen samen aan de fundering voor de rest van het leven. Het is dus van belang dat jij je kind goed begeleidt. Niet iedereen weet echter hoe je dat in de praktijk voor elkaar krijgt tijdens het opvoeden.

In het jaar 2000 startte ik met een compagnon een eigen kinderdagverblijf, dit leidde uiteindelijk nu tot deze ZO-opvoedmethode. We kregen talloze vragen over manieren van opvoeden. Opvoeden was stressvol, dreef ouders en opvoeders tot wanhoop. Er waren zoveel gewoontes en patronen die veel druk op de medewerkers, de ouders en het gezin legde. Dit zorgde er al snel voor dat iedereen verzeild raakte in het regelen van heel veel praktische zaken, het continu monitoren en managen van de dagelijkse zorg. Het ging dan vaak om zaken die eigenlijk niet zo belangrijk waren maar het gaf een gevoel controle te hebben over de opvoeding.

Het tegendeel is echter waar, want dit alles zorgde ervoor dat we een belangrijke invloed op de kwaliteit van het opvoeden vergaten. We denken ook nu nog te veel in patronen, gewoontes en oplossingen in het opvoeden. We nemen aan dat ieder kind een lege spons is die wij moeten vullen.

Wat kunnen wij echter leren van ieder kind?

Dat was de vraag die wij, die iedere dag met kinderen werkten in de kinderopvang, onszelf toen stelden. We wilden het kind niet volstoppen met dingen die wij belangrijk vonden. We wilden kinderen uitdagen om zichzelf te ontwikkelen binnen de mogelijkheden die er op dat moment waren voor dat kind.

Hoe haal je het potentieel uit ieder kind?

Niet ieder kind is hetzelfde. We merkten dat hetzelfde doen met alle kinderen niet voldoende werkt om ieder kind op zijn/haar eigen manier uit te dagen tot groei. De bestaande opvoedmethodes sloten niet meer aan bij de behoeften van de kinderen. Om nieuwe opvoedkennis op te doen is in 2003-2018 Stichting KIND opgericht. Hier ligt de basis voor mij voor het ontwikkelen van de methode ZO-opvoeden. ZO-opvoeden vertelt je niet alleen wat je als ouder kunt doen bij het opvoeden van je kind maar ook hoe je dit het beste kunt doen in samenwerking met andere stakeholders, zoals de kinderopvang, scholen en ouders.

KIND:

Het Kennis Instituut kinderopvang Nederland. KIND was een samenwerkingsplatform van kinderdagverblijven, leid(st)ers, brancheorganisaties, instituten en overheden. KIND had als doel de pedagogische kwaliteit van kinderopvang van kinderen van 0 tot 12 jaar diepgaand te verbeteren. We zijn in de bibliotheken van het Kohnstamm Instituut te Amsterdam gaan onderzoeken wat er allemaal voor kennis over de pedagogische kwaliteit aanwezig was uit binnen- en buitenland. We gaven pedagogische beleidsadviezen, workshops, ondersteunden bij het implementeren van pedagogische veranderingen.

We dachten toen dat het moeilijk was het potentieel uit ieder kind te halen omdat je in de kinderopvang werkt met kinderen in groepen. Ondertussen weten we dat het werken met groepen, waarbij ook de rol van opvoeder cruciaal is en daardoor een goede invloed heeft op de ontwikkelkansen van je kind. De pedagogische kwaliteit van de groepsbegeleiders bepaalt de ontwikkeling van je kind. Natuurlijk speelt de pedagogische kwaliteit van de ouder ook een cruciale rol in de ontwikkeling van je kind. De kennis die er is over de pedagogische kwaliteit en hoe je dat kunt inzetten in de ontwikkeling is nu niet voor iedereen toegankelijk en ik wil dat iedereen toegang heeft tot deze zo waardevolle kennis. Dan kun je als ouder betere keuzes maken en dat is de reden waarom ik dit boek geschreven heb.

Deze opgedane kennis (theorie en praktijk) heb ik verwerkt in de methode ZO-opvoeden. Het leert je in de relatief korte tijd van opvoeden goed bewust te kijken naar de kansen en mogelijkheden van je kind. Waardoor kinderen nu en de rest van hun leven beter kunnen kiezen, meer zelfvertrouwen opbouwen, productiever zijn, creatiever, socialer en dat zorgt ervoor dat ze gelukkiger zijn nu en later.

Daarbij heb ik voor dit boek ook gekeken naar het werken met en het toepassen van de wet- en regelgeving in de kinderopvang praktijk en de meerwaarde daarin voor u als ouder en kind.

De afkorting ZO-opvoeden staat voor:

Z = Zorgen voor en het managen van de dagelijkse zorg voor je kind.

O = Ontwikkeling creëren bij je kind in de zorgmomenten en daarbuiten.

Naast en tijdens de Zorg-momenten meer Ontwikkeling creëren bij je kind.

De titel *Gelukkig opvoeden doe je ZO!* is niet voor niets gekozen. Het zegt iets over de rol die jij kiest in het opvoeden, over hoe je opvoedt en de effecten die jouw keuzes hebben op de ontwikkeling van je kind.

Stabiele basis

Er zijn zes stappen in de methode van ZO-opvoeden die zorgen voor een stabiele basis, die je kind een leven lang met zich meedraagt. Zo draagt de methode bij aan wie je kind uiteindelijk zal worden. Je helpt je kind leren hoe het gelukkig kan worden in deze ingewikkelde wereld, met als mooi neveneffect dat het ook kan zorgen dat anderen gelukkiger en stabielere kunnen zijn. De stappen van het ZO-opvoeden blijven je helpen bij het herkennen van de signalen van je kind op alle leeftijden. Blijf het ZO-opvoeden dan ook langer inzetten, het liefst totdat je kind zelf de stappen kan maken. Met ZO-opvoeden beginnen of het blijven doen ook na het zesde jaar is heel waardevol, omdat je direct de momenten dat er geen groei is herkent en ermee aan de slag kunt gaan.

‘Van alle mogelijke kennis is de wijste en de meest bruikbare: zelfkennis’

-William Shakespeare

In dit boek gebruik ik afwisselend de termen ‘ouder’ en ‘opvoeder’. Opvoeden doe je tot je kind ongeveer 18 jaar is, daarna heb je als ouder steeds minder invloed op hem of haar. Toch gaat ouderschap nooit meer over: je blijft vader of moeder voor de rest van je leven.

Je bent als ouder nooit alleen aan het opvoeden: er zijn gedurende de jeugd meerdere opvoeders bezig om je kind op weg te helpen in het leven. Maar er is een verschil: ouder zijn kun je nooit uitbesteden. Opvoeden wel – dat is iets wat je samen met andere opvoeders doet. De zorgen die je hebt als ouder, zijn anders dan de zorgen die je hebt als je ook betrokken bent bij de opvoeding. De verantwoordelijkheden lijken anders als ouder en als opvoeder, toch zijn deze net zo groot. Zeker als je weet wat het effect is voor kinderen van 0-6 jaar.

Als je kiest voor de ZO-opvoedstijl, het ZO-opvoeden, zie het dan als een meerjarenproject, waarin je iedere dag stap voor stap samen werkt aan een plan met als doel jullie gezamenlijke groei.

Het zorgt voor meer vrijheid, minder stress, de juiste keuzes maken, meer durven, meer verbinding en groei.

Het ZO-opvoedplan dat je in dit boek kunt invullen, biedt ontwikkelkansen door je kind daarvoor alle ruimte te bieden. Je kijkt met dit plan in de hand naar de behoeften van je kind –niet naar je eigen behoeften. Het gedrag van je kind leer je te zien als een signaal waarmee je kind zelf aangeeft waar het op dat moment behoefte aan heeft.

Je verandert de situatie niet, je verandert je eigen gedrag als opvoeder. Je krijgt meer grip op wat jij wilt en kunt in de opvoeding, omdat je de kansen en mogelijkheden van elk moment van je kind gaat zien. Als je dit gaat ervaren, je gaat zien wat er in je kind zit, ook al geloof je het niet helemaal, wat er allemaal kan, ga je het ZO-opvoeden echt overal en altijd inzetten.

LEESWIJZER

De methode ZO-opvoeden bevat zes stappen die het opvoeden simpel, effectief en succesvol maken. Je krijgt in *Gelukkig opvoeden doe je ZO!* eenvoudige handvatten die je op elk gewenst moment kunt inzetten. Hier volgt eerst een korte uitleg om het gebruik van het boek te vereenvoudigen. En ik vertel iets over de icoontjes die je in het boek terugvindt, daarna komt het ZO-opvoedplan aan bod, dat je zelf kunt invullen.

De icoontjes

Bij elke stap vind je drie handige iconen:



De eerste geeft aan welk deel van de tekst over het ZO-opvoedplan gaat, de tweede gaat over Samen opvoeden en bij de derde vind je de wet- en regelgeving rondom kwalitatieve opvoeding. Zo vind je in een oogopslag de informatie waarnaar je op zoek bent.

ZO-opvoedplan

Het icoon van het ZO-opvoedplan zie je regelmatig terug in het boek. Het helpt je te onderzoeken of je stappen uit het opvoedplan kunt toevoegen in jouw eigen opvoedplan. Het helpt je om een warme, reflecterende en een onderzoekende houding aan


te blijven nemen ten opzichte van je kind. Dit is nodig om niet in oude gewoontes te vervallen. Het helpt je eraan herinneren dat je een plan van aanpak hebt, dat er duidelijke regels zijn die je iedere dag kunt onderzoeken in het opvoeden. Het is bedoeld om hier steeds weer aan te werken, tijdens alle dagelijkse zaken. Wat doe je, waarom doe je het en wat wil je ermee bereiken?

Samen opvoeden

Het Samen opvoeden-icoon wil je eraan herinneren dat het uitgangspunt is dat het belangrijk is vanuit respect met elkaar om te gaan. Het gaat niet om wat de ander niet goed aanpakt, maar juist om wat ertoe doet. Dit icoon geeft ook aan dat je over dat onderwerp vragen kunt stellen aan de andere opvoeders als je over je kind praat.

Wet- en regelgeving

Het icoon voor Wet- en regelgeving komt vooral terug bij stap 3 en 4 uit het ZO-opvoedplan. Het symboliseert de wetgeving en de regels rondom kwalitatief opvoeden. Je kunt het gebruiken om inzicht te krijgen in wat er gebeurt met je kind bij andere opvoeders, scholen, sportclubs en om met elkaar in gesprek te gaan.

Alle onderdelen met het  icoon zijn opgenomen in het beleid waar de kinderopvangorganisatie zich ook wettelijk aan moet houden. Hier kun je vragen over stellen.

Sinds 2018 is een aantal ingrijpende maatregelen en kwaliteitseisen (IKK) ingevoerd en de opvangorganisaties krijgen tot 2023 de tijd om wijzigingen door te voeren en aan de nieuwe eisen te voldoen. Er is minimaal één maal per jaar controle op het gebied van de kwaliteitseisen, hier is van alles over terug te vinden: Overzicht maatregelen Wet Innovatie en Kwaliteit Kinderopvang (IKK), <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/06/15/overzicht-maatregelen-wet-innovatie-en-kwaliteit-kinderopvang-ikk-2019-en-2023>

Hoe vul je het ZO-opvoedplan in?

Praktische tip: print het plan nu meteen meerdere keren uit via: <https://www.zo-opvoeden.com/>

Al doende ga je jezelf de methode ZO-opvoeden eigen maken. Het ZO-opvoedplan ga je, door de uitleg en tools die je aangereikt krijgt, steeds makkelijker in kunnen vullen.

De stappen uit het ZO-opvoedplan vormen de basis waarmee je nu direct kunt beginnen. Elke stap levert je nieuwe inzichten en resultaten in het opvoeden op. Je gebruikt het opvoedplan om jezelf als opvoeder zover te krijgen dat je doet wat nodig is in de opvoeding van jouw kind.

Bij elke stap in dit boek kun je jouw plan in- en aanvullen. Stap 1 tot 5 helpen je bij wat jij als ouder allemaal kunt doen, stap 6 zorgt voor de verbinding die nodig is om samen met andere opvoeders de stappen te kunnen maken.

Elk hoofdstuk beschrijft een stap. Om te beginnen werk je aan het opvoedplan van boven naar beneden. Later kun je de stappen afwisselen en ga je zelf duidelijker zien aan welke stap je wil werken of welke stap je moet zetten om ontwikkeling bij je kind mogelijk te maken. Schrijf tijdens het lezen van de stappen al dingen op die bij je kind opvallen. Maak aantekeningen en gebruik de voorbeelden die gegeven worden om te leren hoe je het met je eigen kind wil gaan doen.

Bijvoorbeeld stap 3 Hoe vaak zeg ik NEE op een dag? Noteer op de opvoedkaart de ontwikkelkansen die je kunt bieden aan je kind. Bijvoorbeeld: deze week zeg ik geen 'nee' en in plaats daarvan bied ik twee keuzes aan mijn kind.

Alle aantekeningen kun je uiteindelijk bij stap 6 verwerken in het ZO-opvoedplan. Het icoontje geeft nog aan wat jij zou kunnen doen met het invullen van het plan.



ZO! opvoedplan

Datum	Naam kind
1. BEN JE ER KLAAR VOOR? Wat doet je kind als het gelukkig is, hoe merk je dat?	
2. DE 4 R-WAARDEN Op welk moment ben ik niet consequent?	
3. DE 7 SUCCESSEN VAN HET ZO-COMMUNICEREN Begon ik vandaag al mijn zinnen met IK?	
4. KIND-ROUTE Wanneer voelde je kind zich heel veilig vandaag, wat zag je?	
5. DE 5 BASICS Heb je vandaag iets verteld over 1 van de basics?	
6. SAMEN ZO-OPVOEDEN Wat is tot nu toe je dierbaarste herinnering aan het Samen opvoeden?	

Een voorbeeld van een ingevuld opvoedplan als je het idee hebt dat je continu het gedrag van je kind moet corrigeren door NEE te zeggen. Je hoeft natuurlijk niet alle stappen tegelijk aan te pakken, als je merkt dat je aan de slag kunt met stap 2, dan kun je als het beter gaat doorpakken en de andere stappen toepassen.

Opvoedvraag: Ik wil mijn NEE zeggen ombuigen naar een ontwikkelmoment voor mijn kind

1. BEN JE ER KLAAR VOOR? Wat doet je kind als het gelukkig is, hoe merk je dat?	Over- of ondervraag ik misschien mijn kind op de momenten dat ik NEE zeg?
2. DE 4 R-WAARDEN Op welk moment ben ik niet consequent?	Ben ik wel consequent in alles wat ik zeg en/of doe... Ben ik wel duidelijk dan en zoekt je kind naar grenzen?
3. DE 7 SUCCESSEN VAN HET ZO-COMMUNICEREN Begon ik vandaag al mijn zinnen met IK?	Leg ik wel uit wat ik bedoel met NEE? Ik kies ervoor om 'selluf' doen meer toe te laten. Wat probeert je kind je te vertellen? Ik ga meer in gesprek met mijn kind. Vertellen wat wel mag en ga uitleggen waarom hij/zij dingen niet mag. Ik verwoord duidelijk wat er gebeurt, dan voelt mijn kind zich gezien. Ik maak afspraken.
4. KIND-ROUTE Wanneer voelde je kind zich heel veilig vandaag, wat zag je?	Zorg ik voor een veilig gevoel door NEE te zeggen? Als mijn kind zich veilig gaat voelen doordat ik twee keuzes geef ipv nee zeg, komt er ruimte voor ontwikkeling en veranderen er dingen. We gaan meer plezier krijgen door het samen te veranderen. De normen en waarden leg ik duidelijk uit.
5. DE 5 BASICS Heb je vandaag iets verteld over 1 van de basics?	Is er genoeg afwisseling op de dag? Genoeg bewogen, buiten geweest etc.
6. SAMEN ZO-OPVOEDEN Wat is tot nu toe je dierbaarste herinnering aan het Samen opvoeden?	Ik vraag aan de andere opvoeders of ze vaak NEE zeggen en of ze merken dat mijn kind daar last van heeft. Ik vraag hoe zij ermee omgaan en vertel wat ik ga doen.

Afspraken: We gaan mijn kind positief benaderen en geven veel complimenten op de momenten dat het goed gaat. We letten extra op de keuzes die we aanbieden en of we daarmee mijn kind uitdagen.

Gelukkig opvoeden doe je ZO

Elke stap zal beginnen met een korte uitleg. Als je het boek helemaal gelezen hebt en alle stappen hebt gezet, kun je wanneer je maar wilt dingen terugzoeken per stap.

Je zult in praktijk zien dat de stappen zich op ieder moment kunnen voordoen. Daardoor kun je er in het opvoeden oneindig mee aan de slag blijven. Het maakt niet uit waar je nu staat, je blijft continu de baas over je eigen ZO-opvoedplan.

Als je de zes stappen volgt, zorg je voor een betere balans in het leven van je kind. Als je ze tijdens het opvoeden steeds weer zet, zul je ontdekken dat er meer geluk ontstaat. Ik realiseer me dat het niet altijd makkelijk zal zijn, maar ik garandeer je: het werkt.

ZO-opvoedkaart

Aan het einde van ieder hoofdstuk vind je een ZO-opvoedkaart met voorbeelden van opvoedvragen die aansluiten bij de zes stappen. Dit kan je helpen bij het invullen van je opvoedplan, bijvoorbeeld met de opvoedvraag: NEE ombuigen naar JA zeggen.

Dit is een oefening die je kunt gebruiken om bij jezelf te onderzoeken of je goed bezig bent met het ZO-opvoeden. Je kunt deze vragen ook gebruiken om in gesprek te komen met andere opvoeders. Je kunt deze opvoedkaarten hangen op een zichtbare plek, meenemen naar de mede-opvoeders, inzetten om het gesprek te starten.

Het lege nog in te vullen opvoedplan met bijbehorende opvoedkaarten kun je downloaden via:
<https://www.zo-opvoeden.com>

ZO-opvoeden gaat vooral om de ontwikkelkansen te signaleren waardoor de juiste veranderingen kunnen plaatsvinden. Waarmee er meer helderheid en overzicht komt, die nodig zijn om verder te komen in de begeleiding van je kind. Niet alleen nu, maar voor (ook voor later?) altijd.

Veel geluk bij het opvoeden!

ZO! opvoedkaart



1

Je bent er klaar voor

2

De 4 R-waarden: Rust, Regelmaat, Reinheid en... Respect

3

De 7 S(ucces)-vaardigheden van het ZO-communiceren

4

De KIND-route

5

De 5 Basics

6

ZO-opvoeden doe je samen!



STAP 1

Je bent er klaar voor

Misschien ben je weleens bang dat je als ouder met één enkele misstap in de opvoeding het leven van je kind zult verpesten. Ik kan je geruststellen: daar is echt wel wat meer voor nodig. Maar om je kind de beste start in het leven te geven helpt het wel om – door gebruik te maken van de stappen in dit boek – continu bewust mee te drijven met de ontwikkelstroom van je kind en te genieten van hoe het zich ontwikkelt tot een uniek mens. Je mag dan niet de toekomst van je kind bepalen, hiermee schep je wel de voorwaarden voor een gelukkige opvoeding.

Vertrouwen geven

In stap 1 ga je jezelf erin trainen om je kind vertrouwen te geven door het op ontdekkingstocht te laten gaan én te falen. Als je kind over een obstakel heen wil komen, zal het immers vaak moeten falen voordat het erin slaagt. Kinderen die met obstakels leren omgaan en deze zelf weten te overwinnen, zijn sterker en leren

Ongeveer 40% van het geluk heb je als volwassene zelf in de hand

Uit The World Book of Happiness

Oefening in aandacht geven



Stel, je kind moet zich 's ochtends aankleden. Jij zegt steeds: 'Schiet op, trek dat aan!' Geeft dat moment van zorgen voor je kind jou een fijn gevoel als ouder? Omdat je denkt dat het dan goed geregeld is? Of is het voor je kind beter als je hier even extra aandacht voor hebt? Wat heeft je kind in deze situatie werkelijk nodig? Wat zou er gebeuren als je iets meer uitlegt en het je kind zelf laat doen? Maak van deze situatie een moment van 'echte aandacht'.

Onderzoek eens op welke momenten je aandacht hebt voor je kind. Leer de signalen zien die je kind geeft. Bedenk welke dingen je anders kunt doen. Hoe je ze anders kunt doen.

Als je deze oefening vaker doet, ga je automatisch vaker nadenken over de verantwoordelijkheid die je je kind wilt en kunt laten nemen. Je leert met het ZO-opvoedplan keuzes maken in waar je wel of geen aandacht voor hebt. Je gaat vaker lief en betrokken zijn, respect tonen en met name bewust bezig zijn met wat je dan zelf doet.

Je kind leert daardoor op latere leeftijd om zelf betere keuzes te maken, verantwoordelijkheid te nemen, je kind ontwikkelt eigenwaarde. Alleen maar door dit soort momenten net even anders aan te pakken.

door te zetten in alles wat ze doen. En daar hebben ze de rest van hun leven profijt van.

Je geeft je kind vertrouwen door een liefdevolle, onderzoekende houding aan te blijven nemen. Als je dat kunt, dan ben je er klaar voor. Kijk naar wat je kind graag doet. Geef het kansen om zich te ontwikkelen, te leren kennen. Daar heeft uiteindelijk iedereen iets aan.

Geluk is een spier die je kunt trainen. Jij kunt je kind leren dat het zelf invloed heeft op het ervaren van geluk, door zelf de juiste vaardigheden te ontwikkelen en toe te passen. De zes stappen van het ZO-opvoeden leren jou jezelf en je kind te ontwikkelen. Daardoor wordt het leven makkelijker en leuker, en daar word je gelukkiger

ZO-opvoedmoment: aan tafel

Je zit aan tafel met je peuter of kleuter en jullie zijn aan het eten. Je kind wil graag drinken en kijkt, wijst of vraagt erom.

Je herkent deze signalen van je kind. Hoe reageer je erop?

Denk je dat je kind het nog niet goed zelf kan en help je bij het drinken?

Heb je misschien haast en geen zin in troep? Bepaal jij hoe je kind mag drinken? Houd jij de fles of beker vast tot jij vindt dat het genoeg heeft gedronken?

In dat geval ben je de zorg aan het managen. Jij bepaalt wat er gebeurt en hoe het gebeurt, terwijl je kind heel goed aangeeft wat het wil.

Kies er eens voor om je kind zelf te laten drinken. Het leert ervan en jij creëert een volgende stap in de ontwikkeling. Je kind geeft immers aan dat het het zelf wil doen.

van. Het leven zal niet alleen positiever zijn en meer voldoening geven, je kind zal later ook minder gevoelig zijn voor bijvoorbeeld een depressie.

Het belangrijkste is dat jij als ouder impact maakt. Dat start met vertrouwen geven in de mogelijkheden die je kind heeft. Als je deze strategische keuze nu maakt, leer je de juiste stappen zetten die je helpen bij het trainen van de gelukspier voor nu en later.

Misschien denk je: opvoeden vanuit het potentieel van je kind, dat doet iedereen toch? Ik kan meteen melden dat dat helaas niet zo is.

Niet iedere ouder staat open voor de ontwikkelbehoeften van zijn kind. Niet iedereen heeft een plan van aanpak, niet iedereen kiest voor duidelijke regels waar iedereen zich aan kan houden en niet iedereen heeft er vertrouwen in dat het goed komt met zijn kind. En toch is dit nodig vanaf de allereerste dag in het leven van je kind.

Zes opvoedstijlen

Mensen denken vaak dat opvoeden pas begint op het moment dat het kind kan lopen en praten. Of nóg later, als het naar school gaat. De keuze voor de basisschool lijkt een van de eerste grote keuzes die je maakt. Je bezoekt een aantal scholen met verschillende lesmethodes en je gaat nadenken over wat jij wilt – met name over hoe je kind wordt opgevoed en opgeleid.

Wist je dat bij de opvang of oppas in de periode voordat het naar school gaat, de invloed op je kind nog groter is? Bij die keuze staan we vaak veel minder stil. Het gaat vooral over de vraag of de opvoeder lief en zorgzaam is, of de omgeving veilig is en 'goed' voelt.

Natuurlijk is dat belangrijk, maar bij de overdracht aan het einde van de dag gaat het waarschijnlijk over praktische zaken, terwijl het echte ritme van de ontwikkeling waarschijnlijk niet besproken wordt, laat staan de opvoedingsstijl.

Het is dus ook belangrijk om in de periode vóór het vierde jaar al heel bewust vast te stellen hoe de opvoeders in het leven van je kind dit met elkaar kunnen gaan doen. Hoe ze je zoon of dochter opvoeden op de dag dat jij niet aanwezig bent.



Welke opvoedstijl kies je als ouder?

Er zijn zes opvoedingsstijlen te onderscheiden, waar jij als ouder vast niet bewust voor kiest, maar die je onbewust wel elke dag inzet. Dit doe je omdat je dit zo geleerd hebt, omdat je denkt dat dat het beste is voor jou of misschien omdat je denkt dat het zo hoort.

1. *Autoritaire opvoeding*

In de autoritaire opvoedingsstijl bestaan veel regels, die jij vaststelt. Jij bent de baas, je kind moet gehoorzamen. Houdt je kind zich niet aan de regels of luistert het niet zoals jij dat wilt, dan heeft dat consequenties, er volgt straf. Je legt de regels niet uit en geeft geen ruimte voor inbreng van je kind.

2. *Toegeeflijke opvoeding*

Er is heel veel aandacht voor de behoeften van je kind in de toegeeflijke opvoedingsstijl. Het krijgt bijna altijd haar zin. Je kind is eigenlijk de baas en er worden geen eisen gesteld. Je neemt je kind heel serieus, maar jezelf (of je grenzen en regels) eigenlijk niet.

3. *Democratische opvoeding*

In de democratische opvoedingsstijl stel jij de regels op, maar je hebt daarnaast oog voor de wensen en behoeften van je kind. Je neemt met veel liefde de leiding. Gevaar hierbij is dat er te veel over de regels gesproken wordt, terwijl het niet gaat om wat je kind op dat moment nodig heeft. De regels worden uitgelegd en je kind wordt gesteund en aangemoedigd. De vraag is hier of je kind die democratie wel aan kan.