



BABY's (0 - 12 maanden)

Positief omgaan met jonge kinderen: hoe doe je dat als ouder?

Als ouder kan je gerust zijn: in geen enkel gezin verloopt alles vlekkeloos. Perfectie bestaat niet en is zelfs helemaal niet nodig: imperfectie leert ons en onze kinderen omgaan met (lichte) frustraties en doet ons groeien als mens. Geef jezelf de tijd om te oefenen en te groeien als ouder. Elk gezin vormt zo zijn regels en aanpak, want ieder heeft zijn temperament.

Natuurlijk wil je het als ouder graag goed doen! Daarom geven we graag een aantal tips door van andere ouders. Die kunnen je helpen in de zoektocht naar wat voor jou en je kind werkt om een positief opvoedingsklimaat te scheppen.

Ik zie hoe mijn 9 maanden oude dochter haar speelgoedtelefoon tegen haar oor houdt en brabbelt, zo grappig!

Je kind kijkt naar jou om te weten te komen hoe het zich kan gedragen. Jij bent hun rolmodel, dus gebruik je eigen gedrag om je kind te gidsen/begeleiden. Wat je doet als ouder is vaak belangrijker dan wat je zegt. Als je bijvoorbeeld wilt dat je kind 'alsjeblief' zegt, zeg het dan zelf. Als je niet wilt dat je kind zijn stem verheft of roept, praat dan zelf rustig en vriendelijk tegen je kind.

Wanneer ik mijn kind iets wil vragen of vertellen, kniel ik neer naast hem. Hij luistert dan veel aandachtiger.

Knielen of neerhurken tot ooghoogte van je kind is heel krachtig om op een positieve manier te communiceren. Zo kan je makkelijk aansluiten bij wat je kind voelt of denkt. Het helpt je kind om te focussen op wat je tegen hem zegt of van hem vraagt. Als je je kind dicht bij jou hebt en zijn aandacht hebt, kan je hem op een rustige manier iets vertellen of vragen.

Aaron kalmeert heel snel als ik hem vertel dat ik begrijp dat hij boos of verdrietig is, zonder daarom iets aan hem toe te geven. Hij heeft dit precies nodig om zijn verdriet of boosheid opzij te kunnen zetten.

Actief luisteren is een middel om kinderen te helpen om met hun emoties om te gaan. Kinderen zijn vaak gefrustreerd, zeker als ze zich nog niet in woorden kunnen uitdrukken. Als je hen vertelt wat jij denkt dat ze voelen, helpt dit om de spanning te verminderen. Het geeft hen een gerespecteerd en comfortabel gevoel. Het kan mogelijke woedebuien oplossen.

Bij het opstaan, komt het kriebelmonster altijd helpen. Soms blijven de jongens met opzet in bed liggen, tot het kriebelmonster komt, ook al zijn ze al even wakker.

Een belangrijke manier om de spanning in je gezin te verminderen of een mogelijk conflict te vermijden, is humor te gebruiken en samen plezier te maken! Je kan doen alsof je een dreigend kietelmonster of een snuivende stier bent. Humor leert ons relativeren, leert ons omgaan met conflict en creëert een positief klimaat in een gezin. Een situatie aanpakken met humor is vaak veel effectiever dan jezelf kwaad te maken. Humor ten koste van je kind helpt echter niet. Kleine kinderen voelen zich gemakkelijk gekwetst door ouderlijk geplaag. Het is de humor waar je allebei om moet lachen, die we zoeken! Die bezorgt jou en je kind energie.

Onze kinderen weten dat we na het tandenpoetsen de avond afsluiten met een boek in de zetel, gezellig samen onder een dekentje. Zodra het verhaal afgelopen is, is het bedtijd.

Rituelen zorgen er voor dat terugkerende situaties zoals opstaan, gaan slapen, afhalen aan kinderopvang/school, ... op eenzelfde manier verlopen voor je kind. Ze bestaan uit een vaste volgorde van gewoontes. Op die manier worden de situaties voorspelbaar en geven ze houvast aan je kind. Laat ze toch ook niet te lang duren (10 tot 15 min. is genoeg).

Bij ons gezin zijn de avonden vaak heel erg druk: onze kinderen die heel moe zijn, koken, bijpraten, ... We proberen dit dan ook wat georganiseerd aan te pakken en het voor onze kinderen zo tastbaar mogelijk te maken.

- Grote mensen gebruiken nogal vaak de woorden 'straks, seffens, nog even, ...' maar wat betekent dat? Kinderen hebben nog maar een beperkt tijdsbesef. En vandaag duurt jouw 'straks' een kwartier en morgen misschien een uur. Maak de tijd dus wat tastbaarder, bv. 'Als ik met dit klaar ben, kom ik je helpen', 'Ik ga eerst de was ophangen en dan bouw ik mee een toren', 'Ik zet de kookwekker op 10 min., zodra die afgaat, speel ik met je', ...
- Laat je kinderen meehelpen bij wat jij aan het doen bent of geef hen eerst even aandacht en begin dan aan je avondactiviteiten.
- Hoe zou je de piekmomenten in je gezin beter kunnen structureren en voorbereiden? Bv. de kleding 's avonds klaarleggen, de ontbijttafel 's avonds dekken, op zondag koken voor maandag, ...

Onze 11-maanden oude dochter is in de auto vaak ontevreden. Ik probeer haar aandacht dan af te leiden door haar te vertellen wat ze buiten allemaal kan zien of door een cd met kinderliedjes op te zetten.

Vaak is het niet nodig om met je kind in strijd te gaan. Het is voldoende dat je je kind op andere gedachten brengt door iets interessants te laten zien of iets prikkelends te zeggen. Ga voor jezelf maar eens na hoeveel keer dat je je kind spontaan afleidt op een dag en hoeveel strijdpunten je zo ontmiijnt.

Ik vind het belangrijk om als ouder na een ruzie zelf weer de stap te zetten naar herstel, met een dikke knuffel bijvoorbeeld.

Onenigheid hoort bij het samen wonen en het samen opgroeien. Het leert ouders en kinderen dat ze allemaal unieke individuen zijn die niet altijd hetzelfde willen. Belangrijk hierbij is dat je als ouder na de onenigheid zelf weer zorgt voor herstel, ervoor zorgt om het weer goed te maken. Zodat de band met je kind op een veilige, geborgen manier verder kan groeien.

Een rondkruipende peuter in huis, heeft me geleerd om mijn kostbare spullen wat beter op te bergen. Zo verminder ik de verleiding voor mijn peuter om er aan te prutsen.

Je bril, je halsketting, ... zien er leuk uit om mee te spelen en het is moeilijk voor kinderen om te onthouden dat ze daar niet mogen aankomen. Verminder dus de kans op onschuldige, maar mogelijk dure verkenningen, door ervoor te zorgen dat dergelijke zaken uit het zicht zijn.

Ik merkte dat onze Tom vaker begon te zeuren, tot ik opmerkte dat ik heel vaak 'neen' zei om dan toch toe te geven. Nu probeer ik iets langer na te denken vooral ik mijn antwoord geef op een vraag van hem. Ik blijf dan wel bij mijn antwoord en het zeuren neemt af.

Door toe te geven als een kind zeurt, leer je het om dit meer te doen. 'Neen' betekent 'neen' en niet 'misschien'. Zeg dus geen neen, tenzij je het meent en pas ook je intonatie aan. Als je 'neen' zegt en dan toegeeft, zal je kind de volgende keer nog harder zeuren in de hoop weer geluk te hebben.



PEUTERS (9 maanden - 2,5 jaar)

Positief omgaan met jonge kinderen: hoe doe je dat als ouder?

Als ouder kan je gerust zijn: in geen enkel gezin verloopt alles vlekkeloos. Perfectie bestaat niet en is zelfs helemaal niet nodig: imperfectie leert ons en onze kinderen omgaan met (lichte) frustraties en doet ons groeien als mens. Geef jezelf de tijd om te oefenen en te groeien als ouder. Elk gezin vormt zo zijn regels en aanpak, want ieder heeft zijn temperament.

Natuurlijk wil je het als ouder graag goed doen! Daarom geven we graag een aantal tips door van andere ouders. Die kunnen je helpen in de zoektocht naar wat voor jou en je kind werkt om een positief opvoedingsklimaat te scheppen.

Ik moest de laatste tijd vaak strijden met mijn peuter om zijn gordel vast te klikken. Tot ik realiseerde dat ik die van mij ook niet steeds vastklik. Nu probeer ik het goede voorbeeld te geven en ik merk dat dit positief werkt bij mijn kind.

Je kind kijkt naar jou om te weten te komen hoe het zich kan gedragen. Jij bent hun rolmodel, dus gebruik je eigen gedrag om je kind te gidsen/begeleiden. Wat je doet als ouder is vaak belangrijker dan wat je zegt. Als je bijvoorbeeld wilt dat je kind 'alsjeblief' zegt, zeg het dan zelf. Als je niet wilt dat je kind zijn stem verheft of roept, praat dan zelf rustig en vriendelijk tegen je kind.

Bij ons gezin zijn de avonden vaak heel erg druk: onze kinderen die heel moe zijn, koken, bijpraten, ... We proberen dit dan ook wat georganiseerd aan te pakken en het voor onze kinderen zo tastbaar mogelijk te maken.

- Grote mensen gebruiken nogal vaak de woorden 'straks, seffens, nog even, ...' maar wat betekent dat? Kinderen hebben nog maar een beperkt tijdsbesef. En vandaag duurt jouw 'straks' een kwartier en morgen misschien een uur. Maak de tijd dus wat tastbaarder, bv. 'Als ik met dit klaar ben, kom ik je helpen', 'Ik ga eerst de was ophangen en dan bouw ik mee een toren', 'Ik zet de kookwekker op 10 min., zodra die afgaat, speel ik met je', ...
- Laat je kinderen meehelpen bij wat jij aan het doen bent of geef hen eerst even aandacht en begin dan aan je avondactiviteiten.
- Hoe zou je de piekmomenten in je gezin beter kunnen structureren en voorbereiden? Bv. de kleding 's avonds klaarleggen, de ontbijttafel 's avonds dekken, op zondag koken voor maandag, ...

Bij het opstaan, komt het kriebelmonster altijd helpen. Soms blijven de jongens met opzet in bed liggen, tot het kriebelmonster komt, ook al zijn ze al even wakker.

Een belangrijke manier om de spanning in je gezin te verminderen of een mogelijk conflict te vermijden, is humor te gebruiken en samen plezier te maken! Je kan doen alsof je een dreigend kietelmonster of een snuivende stier bent. Humor leert ons relativeren, leert ons omgaan met conflict en creëert een positief klimaat in een gezin. Een situatie aanpakken met humor is vaak veel effectiever dan jezelf kwaad te maken. Humor ten koste van je kind helpt echter niet. Kleine kinderen voelen zich gemakkelijk gekwetst door ouderlijk geplaag. Het is de humor waar je allebei om moet lachen, die we zoeken! Die bezorgt jou en je kind energie.

Wanneer ik mijn kind iets wil vragen of vertellen, kniel ik neer naast hem. Hij luistert dan veel aandachtiger.

Knielen of neerhurken tot ooghoogte van je kind is heel krachtig om op een positieve manier te communiceren. Zo kan je makkelijk aansluiten bij wat je kind voelt of denkt. Het helpt je kind om te focussen op wat je tegen hem zegt of hem vraagt. Als je je kind dicht bij jou hebt en zijn aandacht hebt, kan je hem op een rustige manier iets vertellen of vragen.

Aaron kalmeert heel snel als ik hem vertel dat ik begrijp dat hij boos of verdrietig is, zonder daarom iets aan hem toe te geven. Hij heeft dit precies nodig om zijn verdriet of boosheid opzij te kunnen zetten.

Actief luisteren is een middel om kinderen te helpen om met hun emoties om te gaan. Kinderen zijn vaak gefrustreerd, zeker als ze zich nog niet in woorden kunnen uitdrukken.

Als je hen vertelt wat jij denkt dat ze voelen, helpt dit om de spanning te verminderen. Het geeft hen een gerespecteerd en comfortabel gevoel en kan mogelijke woedebuien oplossen.

Onze kinderen weten dat we na het tandenpoetsen de avond afsluiten met een boek in de zetel, gezellig samen onder een dekentje. Zodra het verhaal afgelopen is, is het bedtijd.

Rituelen zorgen er voor dat terugkerende situaties zoals opstaan, gaan slapen, afhaken aan kinderopvang/school, ...op eenzelfde manier verlopen voor je kind. Ze bestaan uit een vaste volgorde van gewoontes. Op die manier worden de situaties voorspelbaar en geven ze houvast aan je kind. Laat ze toch ook niet te lang duren (10 tot 15 min. is genoeg).

Onze 11-maanden oude dochter is in de auto vaak ontevreden. Ik probeer haar aandacht dan af te leiden door haar te vertellen wat ze buiten allemaal kan zien of door een cd met kinderliedjes op te zetten.

Vaak is het niet nodig om met je kind in strijd te gaan. Vaak is het voldoende dat je je kind op andere gedachten brengt door iets interessants te laten zien of iets prikkelends te zeggen. Ga voor jezelf maar eens na hoeveel keer dat je je kind spontaan afleidt op een dag en hoeveel strijdpunten je zo ontmiijnt.

's Avonds leggen mijn dochter en ik samen haar kleren klaar voor de volgende ochtend: ik vertel haar dat het een lange broek moet zijn en zij kiest welke van de twee kleuren of prints. Zo zijn we beiden gelukkig en gaat de ochtendspits vlotter.

Kinderen hebben een eigen wil. Zij willen ook graag controle houden over wat ze doen of niet. Je zal merken dat je veel minder strijd met je kind moet aangaan als je het 2 keuzemogelijkheden geeft (meer keuzes is verwarrend voor kleine kinderen). Jij bepaalt dus welke 2 keuzes je aanbiedt, je kind kiest! Bv. 'Wil je straks voor het feestje je groene of je blauwe rok aandoen?' Jij beslist dus dat het een rok wordt, je kind kiest de kleur!

Wanneer onze 2-jarige geen zin heeft in opruimen, beginnen beer en ik alvast. Gegarandeerd volgt ook onze zoon.

Je kan je kind aanspreken via een speelgoedje of knuffel, bv. 'Zou de trein zo vriendelijk willen zijn om naar zijn speelgoedkist te gaan, dan kan Lies aan tafel komen, dank u!' Je kind zal zich minder snel aangevallen voelen en dus minder geneigd zijn om met jou in strijd te gaan. Een kind vindt dit vaak ook erg grappig.

Ik probeer vooral aandacht te geven wanneer Morris zich goed gedraagt: mooi aan het spelen is, flink luistert, ... Ik heb gehoord dat dat het best is.

Als je kind zich gedraagt zoals jij fijn vindt, kan je het positieve feedback geven. Dit werkt beter dan te wachten tot er toch iets fout loopt en je 'stop daarmee' moet roepen. Bv. 'Wauw, je speelt zo mooi. Ik vind het leuk dat je alle blokken mooi op tafel houdt.' Probeer 6 positieve commentaren (complimenten en aanmoedigingen) te geven per negatieve commentaar (kritiek en opmerkingen). De 6-1 ratio houdt de zaken in evenwicht. Wanneer je vooral aandacht hebt voor wat er goed loopt, zal je merken dat je ook minder moet gaan straffen! Onthoud dat wanneer kinderen enkel kunnen kiezen tussen geen aandacht of negatieve aandacht, dat ze de aandacht zullen opzoeken, ook al is die negatief.

We hebben afgesproken dat iedereen 2 happen proeft van wat er op zijn bord ligt. Ook is het sinds kort een vaste tafelafpraak dat alle kinderen blijven zitten tot iedereen klaar is met eten. Ik merk dat onze maaltijden sindsdien aangenamer verlopen!

Je kind zal goed weten wat je van hem verwacht als je duidelijke instructies geeft in eenvoudige woorden, bv. geef me een hand bij het oversteken, kauw met je mondje dicht,... Door de dingen op een positieve manier te verwoorden (te verwoorden in wat je verwacht dat je kind 'wel' doet), gaat je kind zijn gevoel al in de juiste richting, bv. 'sluit de poort alstublieft' werkt beter dan 'laat de poort niet open'.

Het allerbelangrijkste voor mij: als ik "beloofd" zeg tegen mijn zoontje, dan blijf ik daarbij.

Als je je beloftes houdt, zowel de goede als de slechte, leert je kind je vertrouwen en respecteren. Dus als je belooft om te gaan wandelen nadat je kind heeft opgeruimd, zorg dan dat je je wandelschoenen bij de hand hebt. Als je zegt dat je terug naar huis gaat als je kind blijft rondrennen in de bibliotheek, doe dit dan ook onmiddellijk. Doe dit telkens zonder veel ophef. Deze consistente en voorspelbare omgeving laat je kind zich veilig voelen.

Wanneer onze Lander mag helpen de boodschappen uit de auto dragen, zie je aan zijn ogen hoe trots hij is.

Kleine kinderen houden ervan bij te dragen tot het gezin. Start dus vroeg genoeg met enkele kleine klusjes te verwachten van je kind zodat het zijn eigen rol kan spelen in het huishouden. Dit zal je kind een trots en belangrijk gevoel geven. Als je je kind veel kan laten oefenen bij het uitvoeren van klusjes, wordt het er steeds beter in en zal het steeds harder zijn best doen. Veilige klusjes helpen de kinderen tot verantwoord gedrag, bouwen aan hun zelfwaarde en helpen jou ook verder.

Ik vind het belangrijk om als ouder na een ruzie zelf weer de stap te zetten naar herstel, met bv. een dikke knuffel.

Onenigheid hoort bij het samen wonen en het samen opgroeien. Het leert ouders en kinderen dat ze allemaal unieke individuen zijn die niet altijd hetzelfde willen. Belangrijk hierbij is dat je als ouder na de onenigheid zelf weer zorgt voor herstel, ervoor zorgt om het weer goed te maken. Zodat de band met je kind op een veilige, geborgen manier verder kan groeien.

Een rondkruipende peuter in huis, heeft me geleerd om mijn kostbare spullen wat beter op te bergen. Zo verminder ik de verleiding voor mijn peuter om er aan te prutsen.

Je bril, je halsketting, ... zien er leuk uit om mee te spelen en het is moeilijk voor kinderen om te onthouden dat ze daar niet mogen aankomen. Verminder dus de kans op onschuldige, maar mogelijk dure verkenningen, door ervoor te zorgen dat dergelijke zaken uit het zicht zijn.

Ik merkte dat onze Tom vaker begon te zeuren, tot ik opmerkte dat ik heel vaak 'neen' zei om dan toch toe te geven. Nu probeer ik iets langer na te denken vooral ik mijn antwoord geef op een vraag van hem. Ik blijf dan wel bij mijn antwoord en het zeuren neemt af.

Door toe te geven als een kind zeurt, leer je het om dit meer te doen,. 'Neen' betekent 'neen' en niet 'misschien'. Zeg dus geen neen, tenzij je het meent en pas ook je intonatie aan. Als je 'neen' zegt en dan toegeeft, zal je kind de volgende keer nog harder zeuren in de hoop weer geluk te hebben.

Ik vertel mijn zoontje vaak welk gevoel zijn gedrag bij me oproept. Ik hoop zo dat hij stilaan leert dat zijn gedrag invloed heeft op een ander.

Je gevoelens uitleggen, zal een kind inderdaad helpen om hun eigen gevoelens weerspiegeld te zien in die van jou. Men noemt dit empathie. Vanaf 3 jaar kunnen kinderen echt empathie tonen. Dan kun je zeggen: 'Ik word boos omdat er hier zoveel lawaai is dat ik geen telefoongesprek kan voeren'. Wanneer je je zin begint met 'ik', geeft dit je kind de kans om de zaken te bekijken vanuit jouw perspectief.

Ik maak niet van alles een strijd, want je kan toch niet op alles wat een kind doet commentaar geven.

Ga voor je ingaat op wat je kind doet, zeker als je 'stop' of 'neen' wilt zeggen, bij jezelf na of deze situatie echt belangrijk is. Door vragen en negatieve feedback tot een minimum te beperken, creëer je minder kansen tot conflict. Regels zijn belangrijk, maar gebruik ze voor wat er echt toe doet. Kies wat je wilt laten passeren en wat je niet wilt laten passeren, je kan niet op alles reageren.

Ik heb gemerkt dat ik vaak 10 keer hetzelfde vraag aan Louise, wat zowel mezelf als haar kribbig maakt.

Nu probeer ik consequent na 1 keer vragen een laatste kans te geven en dan... moeilijk hoor!

Zeg het 1 keer en ga door is een fijne tip. Het is verrassend hoeveel je kind hoort, ook al heeft hij niet de sociale maturiteit om het jou te vertellen. Herhalen is vervelend voor jou en werkt niet bij je kind. Je kind zal zich afvragen waarom jij steeds bozer wordt. Als je hem een laatste kans wilt geven om mee te werken, herinner hem dan aan de gevolgen van niet mee werken en start met tellen tot 3.

