

Jaak Remes

101 opvoedingsvragen

acco

4	Dankwoord
5	Inleiding
7	Algemene vragen
15	Specifieke vragen
<i>16</i>	<i>Kinderen van 0 tot 2 jaar</i>
<i>42</i>	<i>Kinderen van 3 tot 4 jaar</i>
<i>65</i>	<i>Kinderen van 5 tot 6 jaar</i>
<i>80</i>	<i>Kinderen van 7 tot 9 jaar</i>
<i>95</i>	<i>Tieners</i>

inleiding

Zou het niet handig zijn mocht een baby samen met een handleiding geboren worden? Een gebruiksaanwijzing waarin je voor elk opvoedingsprobleem een pasklare oplossing vindt en die je kunt blijven raadplegen tot je baby opgegroeid is tot tiener.

Helaas is dat voorlopig bij geen enkele bevalling het geval. Er bestaan trouwens geen kant-en-klare oplossingen voor opvoedingsvraagstukken. In dit boek zul je dan ook geen magische toverformules aantreffen waarmee je in een-twee-drie perfecte harmonie in je gezin kunt brengen. Je vindt er wel een pak praktische tips en richtlijnen in die je helpen de meest voorkomende opvoedingsproblemen aan te pakken.

We bundelden de 100 meest gestelde vragen van ouders en opvoeders aan de Opvoedwinkel. Samen met mijn vrouw Magda, voormalig studiemeester-opvoeder en onthaalmoeder, lanceerde ik in 2005 de website www.opvoedwinkel.be. Sindsdien kan iedereen er met vragen terecht voor gratis opvoedkundig advies.

Om de anonimiteit van de vragenstellers te garanderen werden alle namen verwijderd. De kans is toch groot dat je er jezelf in herkent. Niet zozeer omdat jij de vraag aan

de Opvoedwinkel zou gesteld hebben, maar omdat alle ouders vroeg of laat met dezelfde problemen kampen.

Elke ouder of opvoeder vraagt zich wel eens af of hij of zij het goed doet.

Opvoedingsondersteuning is niet bedoeld voor zwakke of falende opvoeders, integendeel. Wie zichzelf in vraag durft te stellen is per definitie een goede opvoeder.

Of je nu kampt met een peuter die maar niet zindelijk wordt, een kleuter die niet wil eten, een kind dat agressief is of een puber die de hele tijd rebelleert, dit boek brengt je een verhelderend inzicht in de meest voorkomende opvoedingsproblemen en reikt je een sleutel aan om ze op te lossen.

Succes!
Jaak Remes



Algemene Vragen



Zijn er opvoedings- tips die voor alle kinderen werken?

Elke mens is uniek en uiteraard geldt dat ook voor kinderen. Omdat alle kinderen in een andere, specifieke situatie leven, kun je hun gedrag niet veralgemenen. Er zijn dan ook geen handleidingen of tips die voor alle kinderen werken. Voor elk kind moet een individueel plan op maat voorzien worden.

Opvoeding (pedagogiek) is een volwaardige wetenschap met eigen methodieken, een eigen jargon en vaste wetmatigheden: de wetten van de menswetenschappen, van de communicatie- en van de gedragswetenschappen, gecombineerd met psychologie, filosofie en moraal. Die reiken ons stuk voor stuk nuttige instrumenten aan.

In de westerse wereld hanteren we verschillende opvoedingsvaardigheden, liefst allemaal samen en tegelijkertijd:

- Positieve betrokkenheid: dit slaat op kindvriendelijk reageren, naar kinderen luisteren, dagelijks samen praten, samen spelen, iets samen doen (vertellen, liedjes zingen), maar ook je kind even met rust laten. Soms is dit leren zwijgen of positief gedrag aanmoedigen door veel aandacht aan je kind te besteden. En telkens weer je kind als persoon blijven aanvaarden en blijven steunen, wat er ook gebeurt.

- Gewenst gedrag aanleren door het positief te bekrachtigen. We gaan eerder belonen dan straffen en dat hoeft niet altijd materieel te zijn. Een kind heeft meer (nood) aan aandacht en aan een schouderklopje dan aan snoep of speelgoed ... Vertel je kind ook wat je (niet) graag hebt en laat merken dat je tevreden bent.
- Disciplineren: duidelijke afspraken maken, regels stellen en je kind confronteren met onaanvaardbaar gedrag. Als het nuttig en nodig is je kind negeren, het even apart zetten en soms straffen.
- Problemen en conflicten positief aanpakken en oplossen via een (win-win) methode die elke betrokkene respecteert en die waarborgen biedt voor de kwaliteit van de relatie. Op die manier kunnen kinderen levensecht leren en hun eigen waarden ontwikkelen.
- Voldoende overzicht houden op het doen en laten (toezicht, monitoring): weten waar je kinderen zich bevinden, met wie ze daar zijn, tot wanneer ze er blijven ... De risico's en de mogelijkheden voor elke leeftijd passend inschatten.

Bij een goede opvoeding horen we met al deze factoren rekening te houden. Ze zijn dus niet zomaar in een pasklare formule te gieten die voor elk kind werkt.

16	Kinderen van 0 tot 2 jaar
42	Kinderen van 3 tot 4 jaar
65	Kinderen van 5 tot 6 jaar
80	Kinderen van 7 tot 9 jaar
95	Tieners

Specifieke Vragen

Kleine kinderen worden 's nachts vaker wakker dan volwassenen. Dat is normaal en betekent dus niet dat ze slecht slapen. Nadat ze wakker geworden zijn, moeten ze zichzelf terug in slaap krijgen. Dat is een leerproces waar jullie dochter door moet.

Omdat ze nog niet goed weet hoe ze moet reageren, gaat ze als ze wakker is om aandacht vragen door te huilen. Door haar uit haar bed te tillen en bij jullie in bed te nemen, belonen jullie haar gedrag. En gedrag dat beloond wordt, wordt in stand gehouden. Op die manier komen jullie terecht in een spiraal. Het is belangrijk om die zo snel mogelijk te doorbreken.

In het begin zal jullie dochter protesteren tegen het gebrek aan aandacht door nog harder te gaan krijsen. Vlak voor het slapengaan, kunnen jullie je dochter proberen uit te leggen dat ze slechts zeer uitzonderlijk bij jullie in bed mag. Leg haar uit in welke gevallen het wel kan. In het begin zouden jullie telkens

wanneer ze roept of huilt even kunnen gaan kijken om te zien of alles in orde is en haar geruststellen dat jullie er nog zijn.

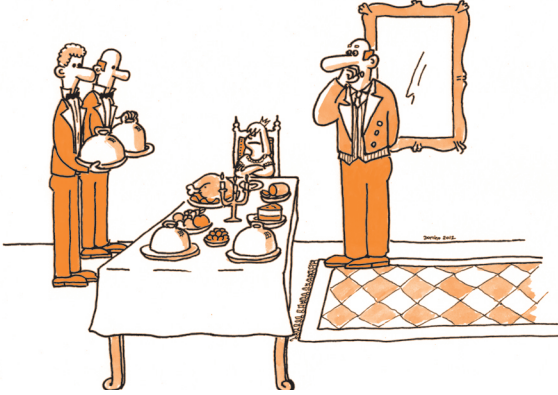
Gebruik hierbij zo weinig mogelijk woorden en geef haar zo weinig mogelijk aandacht. Het is enkel de bedoeling om jullie dochter te laten voelen dat alles in orde is en dat haar eigen bedje veilig is.

Geleidelijk aan gaan jullie minder vaak kijken. Een klein lichtje of de deur op een kier, kan ook helpen om het veiligheidsgevoel van jullie dochter te vergroten. Na een poosje zal niet alleen haar nachtrust maar ook die van jullie opmerkelijk verbeteren.

Wisten jullie trouwens dat het nachtleven vaak een afspiegeling is van het leven overdag? Een kind dat overdag duidelijk en systematisch begrensd wordt, zal ook 's nachts vlugger een nee aanvaarden. Probeer dus steeds consequent grenzen te stellen.

10

Onze dochter van 1,5 jaar wordt 's nachts vaak wakker en stopt niet met huilen tot we haar bij ons in bed nemen. Bij haar grootouders slaapt ze wel goed. Hoe komt dat?



"Hare Majesteit de prinses verkiest bij nader inzien een boterham met choco."

De rode draad door je verhaal is dat je zoontje weigert om dingen te doen. Hij wil niets anders eten, hij wil niet op het potje gaan ... Een kind van 2 jaar is helemaal nog niet in staat om beslissingen te nemen en verantwoordelijkheid te dragen voor de gevolgen. Net daarom hebben ze ouders, die kunnen het voor hen uitzoeken.

Een kordate aanpak zal het beste resultaat opleveren. Je geeft beter niet te veel uitleg omdat je hem dan veel aandacht schenkt. Voor een kind is elke vorm van aandacht een beloning. Als je dit een poosje consequent volhoudt, zul je merken dat zijn gedrag zal veranderen.

Dat je kind onvoldoende voedingsstoffen opneemt, is zo goed als uitgesloten. Als je daarover meer zekerheid wilt, kun je je huisarts, een kinderarts of diëtist raadplegen. Zij kunnen je vertellen wat hij precies nodig heeft maar kunnen niet garanderen dat hij alles ook zal opeten.

Je geeft aan dat je de moed aan het verliezen bent. Wellicht zijn jullie in een 'strijd' terechtgekomen. Omdat je zoontje zijn gevoelens nog niet goed kan verwoorden, gebruikt hij de weinige wapens die hij heeft. Weigeren om zindelijk te worden, is een van die middelen. Hoe moeilijk het ook is, probeer je geduld niet te verliezen als hij weigert op het potje te gaan. Met wat geduld, zachte aandring en eenvoudige beloningen zoals applaus na een plasbeurt op het potje, kun je hem helpen zindelijk te worden.

20

Mijn zoontje van 2 jaar en 2 maanden wil enkel boterhammen met choco of kaas eten. Groenten weigert hij keer op keer, hij spuwt ze uit. Zo neemt hij toch veel te weinig noodzakelijke voedingsstoffen op? Ik slaag er ook niet in hem zindelijk te krijgen, hij weigert op zijn potje te zitten. Ik word er moedeloos van.

40

Onze dochter is bijna 5 jaar en zeer dominant. Als ze haar zin niet krijgt, begint ze te roepen en te krijsen tot we toegeven. Mijn man en ik proberen eraan te weerstaan, maar we zijn het vaak zo moe dat we het toch doen. Op school gedraagt ze zich veel beter. Onze zoon van 3,5 jaar begint het gedrag van zijn zus te kopiëren. Het maakt ons radeloos. Wat moeten we doen?

Jullie dochter is een kleuter, jullie zoon een peuter. Kinderen van die leeftijd kunnen nog geen beslissingen nemen en ook geen enkele verantwoordelijkheid dragen voor de gevolgen.

Ze leven in een fantasiewereld, hebben nog maar heel weinig realiteitszin en hun normen- en waardenbesef bevindt zich nog maar in de beginfase. Met hen in strijd gaan of hen hun zin laten doen, is niet de juiste aanpak.

In hun almachtsfantasie zouden ze zich immers gaan inbeelden dat ze hun ouders volledig kunnen domineren. Als er niet tijdig ingegrepen wordt, gebeurt dat na verloop van tijd in extreme gevallen ook.

Zo ver hoeft het zeker niet te komen. Het komt erop aan de leiding terug te nemen en zelf de regie van hun opvoeding op te nemen. Concreet doe je dat door rustig, kordaat en consequent op te treden.

Af en toe kort en haalbaar straffen hoort bij de opvoeding maar dan eerder uitzonderlijk. Een goed leider is zeer zuinig in het gebruiken van sancties. Dat je dochter zich op school beter gedraagt, komt omdat ze daar precies weet wat haar te doen staat. De juf of

meester laat haar geen keuze, ze krijgt te horen dat het zo is en niet anders. Als je dit voldoende herhaalt, is straffen helemaal niet nodig.

Door de strijd aan te gaan, geven jullie je dochter heel veel aandacht. Ook al is die dan niet positief, tochervaart zij die als een beloning. En omdat gedrag dat beloond wordt, in stand gehouden wordt, zorgen jullie er onbedoeld voor dat de situatie niet verandert.

Als ze hysterisch wordt en tegen de deur begint te schoppen, verplicht je haar een paar minuutjes rustig op een stoel te zitten of in de hoek te staan. Je blijft dan bij haar en houdt haar kordaat maar kindvriendelijk in bedwang zodat ze rustig kan worden en het gevoel kan krijgen dat alles veilig is.

Een kind dat hard tegen deuren begint te schoppen, voelt zich slecht en bedreigd. Het is dan aan jullie om haar te sturen. Daar heeft een peuter/kleuter immers ouders voor.

Een kordate en vriendelijke aanpak is het beste wat jullie kunnen doen en levert veel meer resultaat op dan slaan, straffen of toegeven.

57

Een paar maanden geleden zijn mijn grootvader en de man van mijn beste vriendin kort na elkaar overleden. Mijn dochter van 5 jaar had een hechte band met beiden. De eerste maanden leek ze het goed te verwerken maar nu kampt ze met een enorme verlatingsangst. Ze roept ons voortdurend en het duurt ook lang eer we haar rustig krijgen om te slapen. We laten de deur openstaan en gaan regelmatig kijken maar denken dat ze de situatie nu misschien aan het misbruiken is. Als ze flink is, belonen we haar, als dat niet zo is, krijgt ze straf. Moeten we dit gedrag negeren?

Jullie dochtertje maakt een tijdelijke maar ernstige psychische crisis door. Een goede psychopedagogische ondersteuning kan jullie zeker helpen.

Straffen en belonen hebben geen effect omdat het niet gaat om onaanvaardbaar gedrag dat dient verbeterd te worden. Het signaal dat jullie dochter geeft, is dat ze een probleem heeft en zelf niet weet hoe ze het moet aanpakken. Ze moet dus niet gestraft maar geholpen worden.

De deur openlaten is prima, geregeld een seintje geven ook, maar als jullie dreigen en belonen, verdwijnt het opgebouwde effect.

Het beste wat jullie kunnen doen, is veel naar haar luisteren, vaak in haar buurt blijven, haar knuffelen en steeds weer geruststellen. Uiteraard blijven jullie haar wel belonen en straffen voor andere zaken wanneer ze zich goed of minder goed gedraagt.

Bouw dit geleidelijk aan af. De eerste keer zal je 10 keer moeten gaan checken, daarna 9, 8, 7 ... en wanneer ze zich opnieuw zeker en gerustgesteld voelt, zal het vanzelf uitdoven.

De kans dat ze daar misbruik van zal maken, is heel klein. Dat is eerder iets wat volwassenen bedenken. Er bestaan uitzonderlijke gevallen van kinderen die op die leeftijd al hun gezin terroriseren maar het is weinig waarschijnlijk dat dit voor jullie dochter geldt.

Nadat jullie een tijdje voldoende geduld hebben opgebracht, kan het goed zijn om op een bepaald moment aan te geven dat ze niet meer hoeft te roepen en dat jullie sowieso wel eens zullen komen kijken. Negeren is moeilijk om consequent vol te houden en heeft eigenlijk enkel dan nut.

Het kan om een zeer tijdelijk en kortstondig probleem gaan, maar ook om het begin van een ontwikkelingsstoornis. Als het om een dergelijke stoornis zou gaan, moet die zo snel mogelijk behandeld worden.

Alles hangt af van zijn voorgeschiedenis. Hoe verliepen de zwangerschap en de geboorte? Waren er problemen bij zijn eerdere ontwikkeling? Heeft hij naast het pesten nog andere trauma's opgelopen?

Jullie huisarts of nog beter, een goede kinderarts, is het best geplaatst om een antwoord te formuleren op deze vragen. Hij of zij kan jullie helpen en indien nodig doorverwijzen naar een ambulante of poliklinische kinderspsychiatrische omgeving. Daar kan dan verder onderzoek gedaan worden om de juiste diagnose te kunnen stellen.

Het kuchen en de slik- en klikgeluidjes kunnen uitgroeien tot tics en zijn in die zin onrustwekkend. Gelukkig krijgen jullie goede medewerking van de school. Het is nuttig om de hulp van het CLB (cen-

trum voor leerlingbegeleiding)/de schoolbegeleidingsdienst te vragen. Zij zijn gespecialiseerd en perfect geplaatst om advies te geven.

Het is ook belangrijk om te weten dat te veel aandacht voor een probleem ervoor kan zorgen dat het in stand gehouden wordt of zelfs verergert. In die zin is het belangrijk dat jullie hem het gevoel geven dat jullie zijn probleem ernstig nemen maar ook voldoende tijd en ruimte laten voor andere, leuke dingen.

Dat een kind moeilijk en laat in slaap raakt, is niet zo uitzonderlijk en ook niet alarmerend, tenzij het gaat om een angstreactie. En dat is hier wellicht het geval. Het pestgedrag zal zijn slaappatroon beïnvloeden. Door het pesten aan te pakken, zal het slaapprobleem mee opgelost raken.

Door actief te luisteren naar wat hij zegt, kunnen jullie ook meer te weten komen. Houd dan niet enkel wat hij zegt maar ook zijn non-verbale gedrag in het oog. Indien nodig kan een ontspannen, kindvriendelijke (spel)therapie ook voor verlichting zorgen.

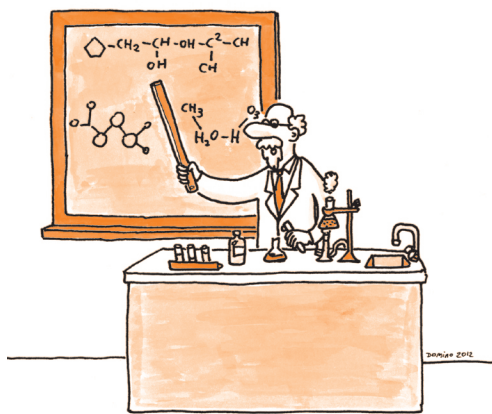
80

Onze zoon van 8,5 jaar gedraagt zich al een paar maanden heel zenuwachtig. Hij kucht voortdurend en maakt ook vaak slik- en klikgeluidjes. Na heel wat gevraagd, bleek dat klasgenootjes hem pesten. We hebben dit op school aangekaart en hebben het gevoel dat het probleem aangepakt wordt, maar toch blijft hij zenuwachtig. Sinds kort heeft hij het ook heel lastig om in slaap te raken. Wat moeten we doen?

99

Onze zoon is bijna 18 jaar en lijdt aan een ontwikkelingsstoornis. Als de wakker 's morgens gaat, zet hij hem af en slaapt hij gewoon door. Wij roepen hem dan weer wakker, maar ook daarna slaapt hij opnieuw in. Hij valt al jaren laat in slaap, daar hebben we nooit iets aan gedaan. Maar nu hij 's morgens vroeg op moet, begint het een probleem te worden. Hoe lossen we dit rustig op?

"...En bij deze reactie komt een kracht vrij die volstaat om een tiener uit zijn bed te extraheren."



Het antwoord zit al in de vraag vevat. Jullie kunnen het probleem rustig oplossen. Jullie zoon wordt stilaan volwassen en meerderjarig. Ook al lijdt hij aan een ontwikkelingsstoornis, hij is zo goed als verantwoordelijk voor zichzelf. Het is begrijpelijk dat als hij laat gaat slapen, het moeilijk is om vroeg op te staan.

Wie heeft dit probleem? Juist, jullie zoon. Het kan voor jullie heel bevrijdend werken hem de kans te

geven zich dit probleem toe te eigenen. Elke persoon heeft recht op eigen problemen, ook een jongeman van 18 jaar. Dat betekent niet dat hij daarbij niet zou mogen geholpen worden. Integendeel. Net door psychologisch wat meer afstand te nemen, zullen jullie hem beter kunnen helpen en begeleiden.

Voer een goed gesprek met hem waarbij jullie het probleem bij hem leggen en zijn volle verantwoordelijkheid en medewerking vragen. Jullie zouden kunnen afspreken om hem nog een poosje wakker te roepen 's morgens. In het begin twee keer per ochtend en later maar een keer meer.

Er komt dan ongetwijfeld een moment waarop hij niet tijdig opstaat. Hij zal dan zelf moeten opdraaien voor de gevolgen. Pas als hij met die gevolgen geconfronteerd wordt, zal hij eruit kunnen leren. Je leert vaak meer door iets te doen dan door erover te spreken.

Het kan ook helpen dat hij zichzelf, of eventueel met jullie hulp, belooft als hij het een tijdje goed doet. Zorg ervoor dat dit een tijdelijke situatie blijft. De fierheid die hij zal voelen, is de grootste beloning.

trefwoorden

Agressie

slaan (0 t.e.m. 2 jaar)	26
bijten (0 t.e.m. 2 jaar)	22
woede-aanval (3 t.e.m. 4 jaar)	55 - 56

Eten

algemeen	10
niet willen eten (0 t.e.m. 2 jaar)	21
eenzijdig eten (0 t.e.m. 2 jaar)	29
(5 t.e.m. 6 jaar)	66 - 67, 71
te veel eten (5 t.e.m. 6 jaar)	77

Liegen

3 t.e.m. 4 jaar	43
tieners	100

Nieuw samengesteld gezin

3 t.e.m. 4 jaar	61 - 62
7 t.e.m. 9 jaar	81, 86

Pesten

7 t.e.m. 9	93
------------	----

Puberen	102, 105
---------	----------

Rouwen/overlijden

5 t.e.m. 6 jaar	76
-----------------	----

Slapen

niet willen slapen (0 t.e.m. 2 jaar)	19
--------------------------------------	----

Straffen en belonen

algemeen	11
----------	----

Verlatingsangst

0 t.e.m. 2 jaar	39
5 t.e.m. 6 jaar	70

Zindelijkheid	42
---------------	----

De 101 meest gestelde opvoedingsvragen

Er bestaan geen toverformules waarmee je opvoedingsproblemen in een vingerknip kunt oplossen. Opvoeden is nu eenmaal geen exacte wetenschap. Maar met een aangepaste aanpak kun je een lastige situatie om draaien en de rust in huis herstellen. Of je nu kampt met een peuter die maar niet zindelijk wordt, een kleuter die niet wil eten, een kind dat agressief is of een puber die de hele tijd rebelleert, dit boek brengt je een verhelderend inzicht in de meest voorkomende opvoedingsproblemen en reikt je een sleutel aan om ze op te lossen.

101 Opvoedingsvragen geeft een antwoord op vragen die de Opvoedwinkel ontving van echte vaders, moeders en opvoeders. Dit boek boordevol praktische tips biedt elke ouder en opvoeder nuttig advies over hoe je kinderen op een gezonde manier kunt stimuleren en vormen. Met duidelijke richtlijnen is opvoeden een stuk eenvoudiger dan je denkt.

Jaak Remes is orthopedagoog en gestalttherapeut met een eigen praktijk in Gent. Samen met zijn vrouw Magda, voormalig studiemeester-opvoeder en onthaalmoeder, heeft hij vier volwassen kinderen en zeven kleinkinderen. Magda en Jaak vormen de drijvende kracht achter de Opvoedwinkel (www.opvoedwinkel.be) waar je terecht kunt voor gratis opvoedkundig advies.

ISBN 978-90-334-9173-3



9 789033 491733

[Dit boek is online te koop \(klik hier\)](#)