

EVA BRONSVELD

TEMPERAMENTVOLLE KINDEREN

MEER DAN
50.000
EXEMPLAREN
VERKOCHT



zo geef je het beste aan gevoelige,
intense kinderen met een sterke wil

Lezers over Temperamentvolle kinderen:

‘Dit boek is zo ontzettend waardevol geweest voor ons gezin. Het staat vol met inzichten, tips en het geeft veel (h)erkenning.’

‘Wat een prachtig boek. Veel tips voor de opvoeding van mijn zootje, maar ook in de klas!’

‘Ik vind het zo fijn om de herkenbare stukjes van andere ouders te lezen.’

‘De tips zorgen ervoor dat ik rustiger kan blijven, minder strijd heb en meer kan genieten van en met mijn fantastische temperamentvolle kind!!’

‘Dit boek is m’n bijbel. Kan ’t aan iedereen aanbevelen!’

‘Supergoed boek met praktische tips. Eindelijk eens een boek waardoor ik me als ouder niét schuldig ga voelen, maar dat me helpt en motiveert om dingen net even anders te doen. Had ik het maar twee jaar eerder gekocht!’

‘Wat een topboek met veel praktische voorbeelden en tips, ik zou willen dat mijn ouders dit boek vroeger ook al hadden kunnen lezen ;-)
het boek gaf me ook de bevestiging en het zelfvertrouwen dat er meer kinderen zijn bij wie de “standaardtechnieken” niet effectief blijken te zijn in de opvoeding. Nu weet ik veel beter hoe ik wel de juiste snaar kan raken in het grootbrengen van mijn kind.’

‘Feest der herkenning voor ouders met een kind met zeer sterke eigen wil; temperamentvol of hooggevoelig strong-willed, maakt niet uit vanuit welke invalshoek je kijkt en benoemt; dit is een fijn duidelijk boek waarin veel wordt uitgelegd en duidelijke tips worden gegeven over hoe om te gaan met bepaald gedrag.’

‘Eindelijk het gevoel dat ik een beetje een “gebruiksaanwijzing” van m’n kind las. Veel herkenning en gelukkig ook veel praktische tips.’

‘Heel herkenbaar, duidelijk, informatief. Na meerdere opvoedboeken gelezen te hebben, is dit de favoriet. Voor iedere opvoeder een aanrader. Of je kind nu wel of niet temperamentvol is.’

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 Wat zijn temperamentvolle kinderen	15
Hoofdstuk 2 Wat heeft een temperamentvol kind nodig?	31
Basisbehoeften	32
Behoeftte aan verbinding	35
Behoeftte aan controle	44
Behoeftte aan voorspelbaarheid	52
Behoeftte aan ontspanning	61
Botsende behoeften	67
Hoofdstuk 3 Wat vindt een temperamentvol kind lastig?	71
Prikkel van buitenaf	72
Macht	82
Overgangen	100
Afwijzing	108
Spannende gebeurtenissen	114
Hoofdstuk 4 Samenwerken met een temperamentvol kind	121
De voordelen van samenwerken	121
Samenwerken in de praktijk	124

Afspraken en routines	134
Nadelen straffen en belonen	144
Hoofdstuk 5 Hoe kun je omgaan met de negatieve emoties van een temperamentvol kind?	151
Hoofdstuk 6 Ouder zijn van een temperamentvol kind	173
Twijfels	175
Reacties van anderen	180
Zelf rustig blijven	188
Hoe zorg je dat het leuk blijft	201
Als je zelf temperamentvol bent	207
Hoofdstuk 7 Lastige situaties voor een temperamentvol kind	213
Eten	213
Slapen	221
Feestjes en bezoek	229
Ochtendritueel	235
Beeldschermen	240
Opruimen	245
School	249
Boodschappen doen	257
Kleren kopen	261
Sinterklaas	266
Dokter en ziekenhuis	269
Op vakantie gaan	277
Nawoord	283
Register	286

INLEIDING

Natuurlijk heb ik, net als jij waarschijnlijk, de leukste kinderen van de hele wereld. Ze zijn lief, enthousiast, gedreven en gepassioneerd. Op de meeste dagen is het één groot feest om met ze samen te leven. Er wordt luidkeels gezongen, onbedaarlijk gelachen en heel veel geknuffeld.

Maar hoe kon het dan toch dat het bij ons thuis soms zo ontzettend moeizaam ging? Waarom krijste mijn dochter letterlijk de hele schoenwinkel bij elkaar omdat haar voetjes opgemeten werden? Hoe kwam het toch dat mijn zachtaardige zoon tijdens verjaardagen opeens veranderde in een ongeleid projectiel en nergens meer naar wilde luisteren? Wat zorgde ervoor dat onze kinderen na afloop van een gezellig feestje thuis de boel bijna afbraken terwijl ze eigenlijk doodmoe waren? (Ik zou nog wel honderd voorbeelden kunnen geven, maar je snapt het inmiddels vast wel.) Lange tijd heb ik gedacht dat het aan mij lag. Misschien paste ik de adviezen die ik als opvoeddeskundige aan anderen gaf zelf toch niet goed toe. Misschien was ik niet consequent genoeg, of juist te ongeduldig. Misschien legde ik de lat te hoog en verwachtte ik te veel van mijn kinderen.

Toch wist ik ergens ook wel dat het daar niet aan lag. Ik was dan misschien geen perfecte moeder (bij lange na niet), maar ik was toch zeker ook geen slechte.

Ik ging me er verder in verdiepen en wat blijkt? Kinderen kunnen inderdaad met verschillend temperament ter wereld komen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bepaalde eigenschappen wel degelijk aangeboren zijn. Mijn dochter is niet zo gevoelig doordat ik haar te veel pampers, het is juist andersom. Door haar gevoeligheid heeft zij meer geborgenheid nodig en als moeder bied ik haar die. En mijn zoon ontwikkelde niet een sterke eigen wil doordat ik hem altijd zijn zin geef, nee, ik geef hem juist vaak de ruimte om zijn eigen keuzes te maken omdat hij daar zo'n ontzettende behoefte aan heeft.

In de praktijk ontdekte ik ook dat er meer kinderen zijn zoals die van mij. Kinderen met een heel sterke eigen wil, die het liefst hun eigen plan trekken, maar die tegelijkertijd niks liever willen dan harmonie. Kinderen die aan de ene kant zo'n ontzettende behoefte hebben aan rust en ontspanning, maar aan de andere kant juist de ene na de andere uitdaging aan willen gaan. Kinderen die, net als de mijne, veel meer nodig hebben om goed te 'gedijen'. Bij iedere lezing of workshop die ik gaf over opvoeden, zaten altijd wel een paar ouders met net zulke kinderen. Ouders bij wie het thuis ook moeizamer gaat dan in andere gezinnen en die ook het gevoel hebben dat hun kind 'meer' nodig heeft. Ik ontmoette ouders die regelmatig met hun handen in het haar zaten, ouders die de hele dag strijd hadden met hun kind of ouders die zichzelf dingen tegen hun kind hoorden schreeuwen waar ze zelf van schrokken.

Dat was het moment waarop ik erover begon te bloggen. Reacties van lezers als 'Het lijkt wel of het over mijn kind gaat' of 'Zat je hier soms stiekem om een hoekje te gluren?' lieten me inzien dat er een veel grotere groep kinderen is met deze combinatie van eigenschappen dan ik zelf eerst voor mogelijk had gehouden. Ik besloot workshops te gaan organiseren speciaal voor deze doelgroep. Workshops speciaal voor ouders van

kinderen met ‘meer temperament’. Die workshops waren voor alle deelnemers een feest van herkenning. Ouders mailden me na afloop vaak dat ze weer konden genieten van hun kind. Sommige lieten weten dat ze hun kind veel beter snapten en weer konden zien hoe leuk hij eigenlijk is. Of dat ze veel minder strijd hadden thuis en de driftbuien drastisch waren verminderd. Er werd ook steeds vaker gevraagd of ik alles op papier wilde zetten zodat ze het thuis nog eens konden nalezen. Dat laatste heb ik vijf jaar geleden gedaan. Een boek vol ideeën, suggesties, uitleg en praktische tips. En veel voorbeelden van ouders (heel veel dank daarvoor) omdat ieder kind, én iedere ouder, toch weer anders is.

Inmiddels is het boek al ruim 50.000 keer verkocht en minstens twee keer zo vaak gelezen. Het boek ligt op nachtkastjes, wordt uitgeleend aan oma’s en opa’s, leerkrachten en andere begeleiders en wordt door onnoemelijk veel opvoedcoaches uitgeleend aan ouders die hun praktijk bezoeken. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor, want hoe meer ouders en professionals ik kan inspireren en informeren, hoe fijner en mooier de wereld wordt voor al die prachtige temperamentvolle mensjes.

Na zoveel jaar werd het wel tijd voor wat aanvullingen op het oorspronkelijke boek. Zo werden er veel vragen gesteld over hoe je de adviezen kunt toepassen op kinderen tussen de één en drie jaar, bleek er nog meer behoefte aan kennis over hoe je het beste grenzen kunt stellen en was het boek ook toe aan een nieuwe opmaak.

Naast het boek heb ik ook een website. Op www.temperamentvollekinderen.nl vind je nog extra informatie en artikelen en je kunt er alles lezen over de online cursus die ik geef. Op instagram (@evabronsveld) en in de nieuwsbrief (schrijf je in onderaan de website) deel ik ook regelmatig fijne tips en handvatten.

Handig om te weten is dat je alle adviezen uit dit boek ook kunt gebruiken bij je andere kinderen. Wat in dit boek wordt beschreven is namelijk fijn voor álle kinderen. Temperamentvolle kinderen hebben het alleen nog veel harder nodig. Ik heb het in dit boek altijd over een hij. Dat leek me prettiger voor de leesbaarheid. Het spreekt voor zich dat ik hiermee ook een zij bedoel. Er bestaan namelijk ook temperamentvolle meisjes. Geloof me, daar weet ik alles van.

HOOFDSTUK 1

WAT ZIJN TEMPERAMENT- VOLLE KINDEREN?

Kan jouw zoon ook volledig over de rooie gaan omdat zijn Spiderman-T-shirt in de was zit? Weigert je dochter om aan tafel te komen omdat ze haar kleurplaat nog niet af heeft? Kan jouw kind volledig overstuur thuiskomen omdat de juf die dag boos tegen hem deed? Kortom, lijkt jouw kind op veel dagelijkse dingen heftiger, intenser of emotioneler te reageren?

Dan is de kans groot dat jij toevallig een temperamentvol exemplaar hebt gekregen. Daar zitten heel positieve kanten aan, maar het kan in de dagelijkse praktijk ook behoorlijk lastig zijn. Dat laatste is waarschijnlijk de reden dat dit boek nu voor je



ligt. Hopelijk geeft het je inzicht in de positieve kanten van het karakter van je kind en biedt het je handvatten om op een voor jullie allebei plezierige manier om te gaan met de lastige.

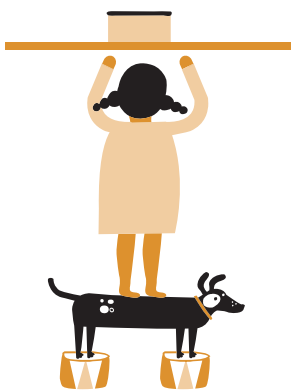
WAT ZIJN TEMPERAMENTVOLLE KINDEREN?

Met temperamentvolle kinderen bedoel ik intense, gevoelige en opmerkzame kinderen die een sterke eigen wil hebben. Dit zijn prachtige eigenschappen, en zelfs eigenschappen die we in volwassenen vaak erg waarderen, maar die we bij kinderen vaak maar lastig vinden.

Ieder kind is uiteraard anders. Temperamentvolle kinderen verschillen onderling net zoveel als andere kinderen wat betreft de mate waarin ze bepaalde eigenschappen bezitten. Toch blijken er in de praktijk veel kinderen te zijn die hoger 'scoren' op al deze eigenschappen dan gemiddeld.

Er is niet één hokje waar je een kind in kunt stoppen, en het is ook zeker niet mijn bedoeling wéér een nieuw label te ontwikkelen dat op kinderen geplakt kan worden. Het tegendeel is waar! Het is meer een verzameling eigenschappen die veel ouders in hun kind herkennen, maar waarbij kinderen wel kunnen verschillen in de mate waarin ze een bepaalde eigenschap bezitten. Zo zal het ene kind misschien een extreem sterke eigen wil hebben en slechts iets meer dan gemiddeld gevoeliger zijn, terwijl het andere kind juist ontzettend opmerkzaam en intens is en maar iets meer dan gemiddeld scoort op het hebben van een sterke eigen wil.

Daarbij heeft je kind natuurlijk ook nog andere eigenschappen die van invloed zijn op hoe hij zich voelt en gedraagt. Een temperamentvol kind dat heel extravert is, vertoont ander gedrag dan een introvert temperamentvol kind. En als hij heel beweeg-



lijk is, ziet dat er anders uit dan een leeftijdsgenoot die net zo temperamentvol is, maar fysiek verder heel rustig. Toch geven zoveel ouders aan dat ze hun eigen zoon of dochter herkennen in de beschrijving van een temperamentvol kind dat één overkoepelende term voor deze kinderen gerechtvaardigd lijkt. Niet om een etiketje op hen te plakken, maar om ouders (en docenten, opa's en oma's, balletjuffen en voetbaltrainers en al die anderen) handvatten te bieden om met deze bijzondere kinderen om te gaan. Laten we daarom eens wat verder inzoomen op de eigenschappen die temperamentvolle kinderen meer bezitten dan de meeste andere kinderen.

INTENS

Een kind met een intens karakter ervaart alles – de term zegt het al – heel intens. Zo kunnen intense kinderen heel enthousiast zijn, ontzettend uitbundig reageren, gepassioneerd met een hobby bezig zijn of onbedaarlijk lachen, maar ook kunnen ze, door hun diepe beleving, heel diepzinnige vragen stellen. Ze komen hierdoor vaak wijs uit de hoek.

Het komt zo vaak voor dat Mira vol goede moed ergens aan begint en vijf minuten later alweer met iets anders bezig is. Ze kan echt van het een naar het ander hoppen. Zich 's ochtends aankleden is een ramp. Niet omdat ze niet wil, maar ze raakt gewoon door het minste of geringste afgeleid.

David zit al een halfjaar op school en heeft het ontzettend naar zijn zin. Toch zijn de eerste vijf minuten voor hem altijd even moeilijk. Als er ook maar iets anders is dan normaal – een dagplanning die niet goed hangt, een verbod dat op een andere plek hangt – ziet hij het. En er is natuurlijk altijd wel iets anders dan anders in zo'n klaslokaal.

STERKE EIGEN WIL

Temperamentvolle kinderen weten wat ze willen. Ze zijn erg creatief in het bedenken van manieren om iets voor elkaar te krijgen en zullen blijven volhouden tot dat daadwerkelijk lukt.

Ze zijn doelgericht, vastberaden en heel goed in staat om dicht bij zichzelf te blijven. Ze vertrouwen op hun eigen mening en leren het best door dingen zelf te ervaren. Zelf doen, zelf kiezen, zelf ontdekken, zelf bepalen; het is allemaal erg belangrijk voor een temperamentvol kind.

Sommige kinderen met een sterke wil zijn ook op zoek naar sensatie. Ze willen de wereld ontdekken, spannende dingen doen en op avontuur.

Tom heeft, ook al is hij pas 14 maanden, al een ontzettend sterke wil. Als hij iets wil en het mag niet of we snappen niet wat hij wil, dan kan hij hevig gefrustreerd raken en het

op een schreeuwen zetten. En dan moet de beruchte peuterpubertijd nog beginnen. Wij houden ons hart vast. ‘Zelluf doen’ waren zo ongeveer Bastiaans eerste woordjes en nu hij zeven is, is dat nog steeds wel een beetje zijn thema. Hij wil dingen zelf uitproberen en testen, hij wil zelf op avontuur. Toen hij vijf was, heeft hij zichzelf leren lezen. Daar is geen juf aan te pas gekomen. Hij besloot op een dag dat hij hiervoor groot genoeg was en ging het gewoon doen. Ik mocht hem nog net naar de bieb brengen.

Een sterke wil kan natuurlijk ook heel lastig zijn. Als je kind eenmaal iets in zijn hoofd heeft, is hij daar nog maar heel moeilijk vanaf te brengen. En dat zal niet altijd gemakkelijk zijn, want er zijn natuurlijk best dingen waarvan jij denkt dat ze helemaal niet zo handig zijn. Iets alleen maar doen omdat jij het zegt, is ook lastig voor een temperamentvol kind. Dat maakt een hoop dingen best ingewikkeld.

Dodelijk vermoeiend vind ik het soms. Er moeten heel wat dingen gebeuren op een dag: aankleden, aan tafel zitten, tandenpoetsen, naar school, opruimen, naar bed gaan en al dat soort in mijn ogen best vanzelfsprekende dingen. Maar voor Wieke is niets vanzelfsprekend. Ze zet werkelijk overal vraagtekens bij. De kleuterjuf had dit ook nog niet eerder meegemaakt. ‘Dit is het eerste kind met wie ik onderhandel om haar aan het werk te krijgen,’ zei ze laatst.

Als Isabel eenmaal iets in haar hoofd heeft, is ze daar niet meer vanaf te brengen. Ze heeft zes maanden lang letterlijk iedere dag gezeurd of ze met haar vriendinnen mocht gaan zwemmen. Die vriendinnen gaan zonder hun ouders, maar omdat Isabel nog niet zo heel lang haar diploma had vond

ik dat echt onverantwoord. Je zou toch denken dat ze dat na een paar dagen wel door zou hebben. Toen ik na een halfjaar vond dat ze goed genoeg kon zwemmen, reageerde ze met: 'Hè, hè, eindelijk zeg.'

DE COMBINATIE VAN EIGENSCHAPPEN

Los van elkaar zijn deze eigenschappen al best bijzonder, maar al deze eigenschappen verenigd in één kind maken het pas echt interessant. Soms lijken de eigenschappen bijna tegenstrijdig. Er zijn situaties waarin dit juist in het voordeel werkt van je kind. Zo kan zijn sterke wil hem helpen om dingen uit te proberen die hij door zijn gevoeligheid bijvoorbeeld te spannend vindt. Andersom kan die gevoeligheid er weer voor zorgen dat hij toch rekening houdt met anderen, ondanks dat zijn sterke wil er op aandringt dat hij het liefst doet wat hij zelf wil.

Martijn vindt zoveel dingen spannend dat ik eigenlijk erg blij ben dat hij ook zo'n sterke wil heeft. Als hij die niet had, bleef hij uit angst waarschijnlijk de hele dag thuis een boekje lezen. Zijn sterke behoefte aan nieuwe ervaringen zorgt ervoor dat hij die angst regelmatig overwint.

De enige reden waarom Annabel wel eens iets doet waar ze geen zin in heeft, is omdat ze mij een plezier wil doen. Als wij niet zo'n sterke band zouden hebben, kreeg ik haar niet eens zover dat ze haar schoenen aan zou doen, denk ik.

Deze combinatie van eigenschappen is precies dat wat het grootbrengen van een temperamentvol kind voor de meeste ouders extra lastig maakt. De eigenschappen kunnen behoorlijk

met elkaar botsen, waardoor je kind zelf soms niet eens weet wat hij nou wil of nodig heeft, laat staan dat dat voor jou altijd helder is.

Lotje kan zichzelf echt zo vreselijk in de weg zitten. Dan wil ze bijvoorbeeld aan de ene kant het liefst met drie vriendinnen afspreken, maar als ze dan hier zijn, wil ze eigenlijk liever rustig in haar eentje een boek lezen. Dit maakt het voor mij ook lastig om grenzen te stellen. Ik weet gewoon vaak niet wat ze nodig heeft.

Matthijs zit eigenlijk het lekkerst in zijn vel als hij gewoon thuis met de lego speelt of als we een hut bouwen in een bos. Toch wil hij zelf niets liever dan naar drukke binnenspeeltuinen, spannende bioscoopfilms of pretparken met uitdagende achtbanen. Hij vindt dat ook superleuk, maar het eindigt meestal wel in een driftbui omdat het toch te veel voor hem is.

Daarnaast zorgt die combinatie er ook voor dat het gedrag van je kind soms moeilijk te voorspellen is. Het ene moment is hij superlief, zachtaardig en meegaand, maar het volgende moment gooit hij juist volledig de kont tegen de krib. Het ene moment duikt hij misschien ergens razend enthousiast op af, maar vlak daarna is hij overstuur omdat het toch te veel van hem heeft gevraagd.

Het vermoeiendst vind ik toch wel de onvoorspelbaarheid. Sommige dagen lijkt alles helemaal vanzelf te gaan. Net als ik een beetje achterover begin te leunen omdat het zo lekker loopt, gaat het opeens weer heel moeizaam allemaal.

Eva Bronsveld bracht met haar bestseller *Temperamentvolle kinderen* al tienduizenden ouders herkenning én handreikingen voor talloze uitdagende situaties met hun kind.

Kan een verkeerd gesneden boterham aanleiding zijn voor een epische huilbui? Komen jullie de deur niet uit vanwege een kriebelend draadje in je kinds sok? Blijft jouw kind koppig bij een standpunt, wat je ook probeert? Temperamentvolle kinderen reageren, meer dan andere kinderen, uiterst gevoelig op invloeden uit de omgeving. Ze uiten zich vaak eigenwijs en intens of zijn snel van hun stuk gebracht. Strenger zijn werkt averechts. Hun gedrag negeren heeft geen zin. Een temperamentvol kind vraagt boven alles je begrip, betrouwbaarheid, zorgvuldige aandacht en goede afstemming. Dit boek helpt je hierbij. Zo veranderen de struikelblokken van je kind in prachtige talenten.

‘Dit boek heeft ervoor gezorgd dat ik rustiger kan blijven, minder strijd heb en meer kan genieten van en met mijn fantastische temperamentvolle kind!’

‘Eindelijk het gevoel dat ik een beetje een “gebruiksaanwijzing” van m’n kind las. Veel herkenning en gelukkig ook veel praktische tips.’

‘Raar en wild gedrag? Dankzij Eva zie je dat heel anders en begrijp je je kind pas goed.’ – **Klinisch psycholoog Nina Mouton**

‘Eva schrijft praktisch en liefdevol, met oog voor ouder én kind. Absoluut een aanrader.’ – **Kinderpsycholoog en opvoedkundige Tischa Neve**



Eva Bronsveld is dé expert rond temperamentvolle kinderen. Ze inspireerde de afgelopen twintig jaar tienduizenden ouders en professionals met haar lezingen en cursussen. Zelf heeft Eva vier kinderen die ieder op hun eigen manier over temperamentvolle kenmerken beschikken.

**KOS
M•S**

NUR 847
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl