

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	9
<b>Introductie: Het geheim van ontspannen ouders</b>	13
<b>DEEL 1 – Grip op jezelf</b>	
<b>1 Ontspannen ouders zorgen voor blije kinderen</b>	25
Je belangrijkste verantwoordelijkheid als ouder	27
Doorbreek de cirkel: genees je pijn	29
Leer je woede beheersen	33
Stop met schreeuwen tegen je kind	38
Hoe blijf je kalm als je kind een driftbui heeft?	45
Zorg ook voor jezelf	49
Tien tips om een evenwichtige ouder te worden	54
<b>DEEL 2 – Contact</b>	
<b>2 Het basisingrediënt van een evenwichtige opvoeding</b>	59
Contact is het geheim van ontspannen ouders	59
In contact komen met je opgroeiende kind	61
<i>Baby's (0-13 maanden): de hersenen programmeren</i>	61

<i>Peuters (13-36 maanden): veiligheid door verbinding</i>	65
<i>Kleuters (3-5 jaar): zelfstandigheid ontwikkelen</i>	70
<i>Basisschoolkinderen (6-9 jaar): basis voor de tienerjaren</i>	73
Verbinding: zo werkt het	75
<i>Een hechte band met je kind opbouwen</i>	76
<i>Heeft de relatie met je kind aandacht nodig?</i>	79
<i>In contact komen met een moeilijk kind</i>	81
Praktische tips	83
<i>Het emotionele saldo van je kind</i>	83
<i>De kracht van het wij-moment</i>	84
<i>Dagelijkse gewoontes voor sterke en liefdevolle verbinding</i>	88
<i>Verbinding creëren voor een zorgeloos ochtendritueel</i>	91
<i>Verbinding creëren voor soepele slaaprituelen</i>	94
<i>Tien tips om goed te leren luisteren</i>	96
<i>Hoe zorg je dat je kind naar jou luistert?</i>	98
<i>Wat te doen als je kind dichtklapt?</i>	100
<i>De negatieve spiraal doorbreken</i>	102

## **Deel 3 – Coaching**

<b>3 Grip op gevoelens geeft grip op gedrag</b>	109
De zin van leren omgaan met emoties	111
De emotionele intelligentie van je opgroeiende kind	112
<i>Baby's (0-13 maanden): de basis is vertrouwen</i>	112
<i>Peuters (13-36 maanden): onvoorwaardelijke liefde</i>	119
<i>Kleuters (3-5 jaar): empathie</i>	123
<i>Basisschoolkinderen (6-9 jaar): emotioneel zelfbewustzijn</i>	126
Je kind leren omgaan met emoties: zo werkt het	128
<i>Hoe ontwikkelen kinderen emotionele intelligentie?</i>	129
<i>Empathie, het fundament van EQ</i>	129
<i>De emotionele rugzak van je kind</i>	133
<i>Woede begrijpen</i>	137
<i>Geef je kind wat hij werkelijk nodig heeft</i>	139
<i>EQ-ontwikkeling bij moeilijke kinderen</i>	141

Praktische tips	144
<i>In zeven stappen het EQ van je kind bevorderen</i>	145
<i>Leer je kind omgaan met een heftige driftbui</i>	147
<i>Wel driftig, niet huilen: veiligheid creëren</i>	154
<i>Spelletjes die de emotionele intelligentie stimuleren</i>	156
<b>4 Gewenst gedrag stimuleren: stop met straffen</b>	163
Straf: het addertje onder het gras	165
Je opgroeiende kind liefdevol begeleiden	172
<i>Baby's (0-13 maanden): bijsturen vanuit empathie</i>	172
<i>Peuters (13-36 maanden): machtsstrijd vermijden</i>	173
<i>Kleuters (3-5 jaar): beheersing aanleren</i>	176
<i>Basisschoolkinderen (6-9 jaar): positieve gewoontes ontwikkelen</i>	178
Grenzen stellen vanuit empathie: zo werkt het	179
<i>De dunne scheidslijn tussen 'streng' en 'toeschietelijk'</i>	179
<i>Is een corrigerende tik geoorloofd?</i>	184
<i>Heeft schreeuwen de plaats ingenomen van slaan?</i>	186
<i>Van time-out naar time-in</i>	188
<i>Niet meer dreigen met gevolgen</i>	191
<i>Een positieve aanpak bij moeilijk opvoedbare kinderen</i>	194
Praktische tips	194
<i>Zo stel je grenzen vanuit empathie</i>	195
<i>Begeleid je kind als hij de grenzen test</i>	199
<i>Twaalf succesvolle alternatieven voor dreigen met gevolgen</i>	201
<i>Ingrijpen in het heetst van de strijd</i>	205
<i>Je kind stimuleren om zijn fout goed te maken</i>	206
<i>Preventief onderhoud</i>	208
<i>Wat als je kind te ver is gegaan?</i>	209
<b>5 Help je kind met plezier en zelfvertrouwen naar meesterschap</b>	213
De ontwikkeling van meesterschap	215
Je opgroeiende kind begeleiden naar meesterschap	218
<i>Baby's (0-13 maanden): de onderzoeker in de dop</i>	218

<i>Peuters (13-36 maanden): zelf doen en verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelen</i>	223
<i>Kleuters (3-5 jaar): zelfbeheersing ontwikkelen door het oplossen van problemen</i>	226
<i>Basisschoolkinderen (6-9 jaar): interesses ontdekken</i>	229
<b>Meesterschap: zo werkt het</b>	235
<i>Hoe bevorder je meesterschap?</i>	235
<i>Veerkracht vergroten</i>	237
<i>Opbouwende feedback geven</i>	238
<i>Hoe voorkom je dat je een hyperouder wordt?</i>	242
<i>Wat als je kind moeite heeft met leren?</i>	244
<b>Praktische tips</b>	247
<i>Zoek niet naar de schuldige, maar naar de oplossing</i>	247
<i>Je kind verantwoordelijkheidsgevoel bijbrengen</i>	248
<i>Je kind leren beslissingen te nemen</i>	250
<i>Huiswerk zonder tranen</i>	251
<i>Vertrouw op je kind en de natuur</i>	254
<b>Nawoord</b>	257
Wanneer heeft je kind professionele hulp nodig?	257
De toekomst ligt in jouw handen	258
<b>Leestips</b>	259
<b>Noten</b>	261
<b>Voorwoord en dankwoord bij de oorspronkelijke uitgave</b>	265
<b>Over Laura Markham</b>	271

# 1

## **Ontspannen ouders zorgen voor blije kinderen**

Het is van alle tijden: ouders komen op een bepaald moment tot de conclusie dat kinderen opvoeden de moeilijkste taak is die er bestaat. Maar waarom is het zo moeilijk? Zodra ik deze vraag aan een publiek stel, geven de aanwezige ouders me vaak twee antwoorden. Ten eerste: er hangt enorm veel van af. Ten tweede: er is geen handleiding waarin staat hoe je het precies moet doen.

Het ene antwoord klopt en het andere antwoord klopt een beetje. Er hangt inderdaad veel van af, maar tegelijkertijd weten we al heel wat over de manieren waarop je een vrolijk, verantwoordelijk, zorgzaam, emotioneel stabiel, zelfbewust kind kunt grootbrengen. Op dit gebied is veel waardevol onderzoek gedaan, en ouders zullen blij zijn te ontdekken hoe logisch en voor de hand liggend deze kennis eigenlijk is. Keer op keer tonen deze onderzoeken aan dat kinderen uitgroeien tot gelukkige, zelfstandige volwassenen als ouders vriendelijk en respectvol reageren op de unieke behoeften van elk van hun kinderen, grenzen stellen op een begripvolle manier en positieve begeleiding bieden als hun kind met emoties worstelt. Dit is zinnig advies, maar in de praktijk lastig uit te voeren. Zoals alle ouders weten, ligt de moeilijkheid in het beheersen van hun eigen negatieve emoties, en de dingen die deze emoties opwekken. Daardoor is de ideale situatie die ik hierboven beschrijf helaas niet altijd de realiteit van alledag.

Met welke persoonlijke uitdagingen van je kind je ook wordt geconfronteerd, als je een goede ouder wilt zijn, moet je ook aan jezelf

werken. Je kind is niet de oorzaak van de woede of onrust die ons van de ene machtsstrijd in de andere werpt, maar onze eigen angsten en twijfels zijn de katalysator. De ervaringen uit onze jeugd en de trauma's die we destijds hebben opgelopen, of ze nu groot of klein waren, hebben ons gevormd tot wie we zijn. Sterker nog, die aspecten van ons karakter nemen de regie over zodra we van slag zijn: wanneer we boos of bang worden, kunnen we ervan uitgaan dat een vervelende ervaring uit het verleden de oorzaak is van onze reactie. Kinderen hebben het vermogen om die nare gevoelens uit onze eigen jeugd naar boven te halen, dus de enige manier waarop we het evenwicht en de harmonie kunnen bewaren, is om er bewust voor te zorgen dat er uit oud zeer geen nieuwe problemen voortkomen.

We gaan nog een stapje verder: wat je je kind ook gunt, het hangt af van je eigen gevoelsleven of je hem dat kunt geven. We wensen allemaal vurig dat onze kinderen gelukkig worden, geliefd zijn bij anderen en zelf de liefde vinden, maar pas als we de relaties uit onze eigen jeugd begrijpen en we leren voor onszelf te zorgen, zijn we in staat de hechte, stabiele band met onze kinderen te creëren die de basis vormt voor alle liefdevolle relaties in hun verdere leven. En ook jij bent daartoe in staat. Wat onze kinderen overkomt, hebben we niet in de hand, maar we kunnen wel de kans vergroten dat ze op zoek gaan naar mensen die hen goed behandelen en van diepgaande betekenis in hun leven zijn.

We willen onze kinderen ook zelfbeheersing bijbrengen, niet alleen omdat ze daarmee prettigere gezinsleden worden, maar ook omdat het simpelweg onze taak als ouders is. We weten zelfs al hoe we dat moeten aanpakken: als we onze eigen emoties kunnen beheersen, leren onze kinderen dat van ons. Daarmee krijgen ze grip op hun gedrag, ervan uitgaande dat hun band met ons zo sterk is dat ze hier uit eigen motivatie naar streven.

Tot slot willen we dat onze kinderen succesvol worden. Dat meet ik niet af aan de beloningen die onze maatschappij tegenover bepaalde prestaties stelt, maar aan de manier waarop ze hun unieke talenten ontdekken, verbeteren en delen, hun hele leven lang. Ook hier weten we hoe we onze kinderen moeten ondersteunen: de grootste stap zetten we door onze eigen zorgen te beteugelen en onze kinderen onge-

hinderd op ontdekkingstocht te laten gaan zodat ze zelfvertrouwen en veerkracht opbouwen.

Sommige kinderen zijn behept met een lastiger karakter. Voor die kinderen speelt ons gevoelsleven een nog belangrijkere rol. Toch geldt ook hier: de manier waarop jij reageert op wat je kind zegt of doet, is van invloed op zijn vermogen om het beste uit zichzelf te halen. Het ene moment beleef je intense vreugde met je kind, het andere moment haalt hij het bloed onder je nagels vandaan. Je kind zal je verstoeld doen staan, in positieve en negatieve zin. En onbewust zal je kind je stimuleren om te groeien. Als je de oorzaak van je irritatie herkent en je jezelf herpakt voordat je reageert op de situatie, als je je beheersing terugvindt door je eigen ervaringen onder ogen te zien en ze te accepteren, zullen je kinderen gelukkig, emotioneel stabiel en op alle fronten succesvol worden. Van evenwichtige ouders komen blije kinderen.

## **Je belangrijkste verantwoordelijkheid als ouder**

*'Mindfulness: een emotie toelaten en loslaten zonder erop te reageren.'*

★ Benedict Carey<sup>1</sup>

*'Mindfulness: een ander geen klap voor z'n smoel geven.'*

★ Een elfjarige, geciteerd door Sharon Salzberg<sup>2</sup>

Je kunt ervan uitgaan dat je kind zich gedraagt als een kind: een kind moet nog veel leren, heeft andere prioriteiten dan jij en kan zijn gevoelens en acties niet altijd onder controle houden. Zonder enige twijfel zul je je op sommige momenten enorm ergeren aan dat kinderlijke gedrag, maar het wordt pas echt een probleem als jij je ook als een kind gedraagt. Als je je kind wilt leren zich volwassen te gedragen, dan moet iemand het goede voorbeeld geven. Door je emoties te herkennen en ze los te laten zonder erop te reageren, oftewel mindful te blijven, geef je het goede voorbeeld en leert je kind van jou hoe je je emoties beheerst.

Het is niet voor niets dat tijdens de veiligheidsinstructies in het vliegtuig wordt verteld dat ouders eerst hun eigen zuurstofmaskers moeten

opzetten. Kinderen kunnen niet bij de maskers en begrijpen bovendien waarschijnlijk niet eens hoe ze werken. Als wij wegvallen, kunnen onze kinderen ons en zichzelf niet redden. Zelfs als we ons leven besluiten op te offeren voor onze kinderen, is het onze verantwoordelijkheid om eerst ons eigen zuurstofmasker op te zetten.

Een woedeaanval van een kind werkt op dezelfde manier: hij weet daar geen raad mee. Kinderen kunnen de verstikkende jaloezie niet bedwingen waardoor ze hun kleine zusje een mep geven. Wij moeten hen helpen om hun angst weg te nemen dat we niet van hen houden omdat ze op een of andere manier niet goed genoeg zijn. Want waren ze wel goed genoeg geweest dan hadden ze hun zusje niet geslagen, dat snoepje niet gepikt of niet gillend over de grond gerold, en dat beseffen ze. Ze kunnen het echter niet helpen, hoe hard ze hun best ook doen (denk maar eens aan het moment dat jij toch dat tweede stukje taart neemt).

Net als met het zuurstofmasker is het jouw taak om je kind te helpen met zijn of haar emoties, en daarmee met zijn of haar gedrag. Ben je gestrest, doodmoe en loop je op je tandvlees, dan kun je net zo weinig voor je kind betekenen als bij een zenuwzinking in het vliegtuig.

Daarom is het je belangrijkste verantwoordelijkheid als ouder om je bewust te zijn van je eigen gevoelsleven, oftewel *mindful* te zijn. Mindfulness is het tegenovergestelde van je beheersing verliezen. Begrijp me niet verkeerd: mindfulness betekent niet dat je geen woede voelt. Mindfulness betekent dat je aandacht hebt voor je gevoelens, maar er niet op reageert. Woede komt in alle relaties voor, maar als je er zonder nadenken met woorden of gedrag op acteert, breng je de opvoeding van je kind in gevaar.

Emoties zijn nuttig omdat ze fungeren als waarschuwingslampjes op je dashboard. Als je een knipperend rood lichtje in je auto ontdekt, zou je dat toch ook niet afplakken met een stukje tape, of de bedrading ervan lostrekken? Nee, je zou de informatie aflezen en actie ondernemen door je auto bijvoorbeeld naar de garage te brengen om de olie te verven. De uitdaging met menselijke emoties is dat we vaak niet goed weten wat we met emoties aanmoeten zodra we ze ervaren. We zijn zodanig geëvolueerd dat we op drie manieren reageren op vervelende



emoties, oftewel de rode lichtjes van je geest die je elke dag wel eens ziet knippen: we vechten, vluchten of verstarren.

In de meeste noodgevallen werkt een van deze drie tactieken prima. Bij het ouderschap is er echter meestal geen sprake van een noodgeval, ook al maken we angstige momenten door. Net als in de rest van je leven is ook bij opvoeden reflectie in plaats van reactie over het algemeen de beste strategie bij heftige emoties. Met andere woorden: onderneem niet direct actie als je negatieve emoties voelt opkomen.

Reken er maar op dat de hormonen die je vecht- of vluchtreactie in gang zetten af en toe met je aan de haal gaan. Maar als je het moment van je uitbarsting leert herkennen, dan kun je jezelf weer in balans brengen. Heb je beheersing gevonden, dan ben je in staat om uit wijsheid en liefde te handelen.

Aan de andere kant: wat gebeurt er als dat simpelweg niet lukt? Als je kind je hoorndol maakt en je jezelf op geen enkele manier kunt kalmeren?

## **Doorbreek de cirkel: genees je pijn**

*'Zonder reflectie herhaalt de geschiedenis zich keer op keer. Uit onderzoek is overduidelijk gebleken dat de hechting van onze kinderen beïnvloed wordt door de gebeurtenissen in onze jeugd, als we er niet in slagen die ervaringen te verwerken en te begrijpen.'*

★ Dan Siegel<sup>3</sup>

De beroemde psycholoog D.W. Winnicott heeft veel gepubliceerd over ouders en kinderen. Mijn favoriete les: ouders hoeven niet perfect te zijn voor hun kinderen. We moeten slechts voorkomen dat we onze kinderen kwetsen, en hen met de normale toewijding opvoeden zoals ouders al eeuwen doen.

Helaas is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ten eerste is er niets normaal aan toewijding. Zoals iedere ouder weet, betekent toewijding dat je om twee uur 's nachts over de gang loopt met een huilende baby met oorontsteking in je armen. Het betekent dat je je naar de keuken

sleept om eten voor je kind te maken na een slopende dag, terwijl je het liefst op de bank zou willen ploffen om de boel de boel te laten. Het betekent dat je in een koude nachtelijke autorit je jas uittrekt om je slapende kind op de achterbank toe te dekken. Deze toewijding is de intense liefde waarmee ouders altijd zullen proberen hun kinderen voor naderend gevaar te behoeden, hoe klein of groot ook.

Ook al zetten we in onze toewijding ons kind altijd op de eerste plaats, dan nog is het niet gemakkelijk om een goede ouder te zijn. Zelfs een liefdevolle vader of moeder beschadigt of kwetst een kind wel eens, zij het compleet onbedoeld. Dit zijn dezelfde ouders die hun kinderen zo enorm liefhebben dat ze zichzelf volledig zouden opofferen, als het nodig was. Waarom bestaat er dan zo'n kloof tussen onze intenties en ons gedrag? Dat komt doordat de opvoeding, net als elke andere relatie, grotendeels buiten de greep van ons bewustzijn tot stand komt. We zouden ons kind immers nooit bewust kwetsen.

Het staat vast dat we als kind allemaal wel eens zijn gekwetst. Als we die wonden niet laten genezen, zullen ze ons ervan weerhouden om ons kind op te voeden zoals we dat het liefst willen. Ben je zelf als kind op een bepaalde manier gekwetst, dan kun je ervan uitgaan dat dit bij jou als ouder nog steeds pijn veroorzaakt, en dat jij je kind op dezelfde manier zult kwetsen.

We kennen allemaal de voorbeelden: de vader die zijn zoon onbewust op alle gebieden bekritiseert, omdat hij het in de ogen van zijn eigen vader ook nooit goed kon doen. De moeder die geen grenzen kan stellen voor haar kinderen omdat ze het niet kan verdragen dat ze boos op haar worden, met als resultaat dat de kinderen egoïstisch en angstig worden. De ouders die dag en nacht aan het werk zijn omdat ze eraan twijfelen of ze wel genoeg interesse (lees: liefde) voor hun kroost kunnen opbrengen. We hebben allemaal de taak om onze eigen littekens, groot en klein, onder de loep te nemen zodat we ze niet overbrengen op onze kinderen.

Het goede nieuws is dat we als ouder een landkaart krijgen aange-reikt om die littekens op te sporen, onder de loep te nemen en ze te laten helen. Onze kinderen hebben namelijk een ongekend vermogen om de vinger op onze zere plekken te leggen en onze angsten en woede

naar de oppervlakte te halen. Ze geven ons een uitgelezen kans om te groeien; daar kan geen meditatieworkshop tegenop. De meeste ouders zeggen dat de liefde voor hun kinderen hen heeft veranderd: dat ze geduldiger, compassiever en onzelfzuchtiger zijn geworden. We zullen altijd gevoelig blijven voor de problemen van onze jeugd die onze geest mede hebben gevormd, maar zodra oude wonden helen, laten we ons gedrag er niet meer door beïnvloeden. Dankzij de littekens leren we onszelf en anderen beter kennen, vinden we de motivatie om ons te ontwikkelen en worden we betere ouders.

Hoe kun je de problemen uit je eigen jeugd oplossen en de ouder worden die je voor je kind wilt zijn?

**Wees je bewust van het opvoedproces.** Als je goed oplet, weet je wanneer je kind je tot het uiterste drijft. Kinderen zullen zich altijd als kinderen gedragen, dat hoort nu eenmaal bij hun leeftijd. Maar wat de ene ouder tergt, wordt door de ander opgevangen met kalmte, vriendelijkheid en humor, waardoor kinderen zich uit eigen beweging netjes willen gedragen. Wanneer je negatieve emoties voelt opkomen, kom je in aanraking met iets dat gerepareerd moet worden. Telkens wanneer je geïrriteerd wordt door je kind, word je gewezen op een onopgelost probleem uit je eigen jeugd.

**Doorbreek de cirkel; gebruik je innerlijke stopknop.** De geschiedenis hoeft zich niet te herhalen met je eigen kind. Zelfs al ben je op de verkeerde weg, dan kun je jezelf alsnog tot stilstand brengen. Haal even diep adem, druk op de stopknop en herinner jezelf eraan wat er zal gebeuren als je de situatie niet op een andere manier aanpakt. Doe je mond dicht, ook al heb je je zin nog niet afgemaakt. Je hoeft je niet te schamen, want je laat zien hoe je op de juiste manier met boosheid omgaat. Schaamte mag je voelen als je je verliest in een driftbui, anders niet.

**Begrijp hoe emoties werken.** Woede is een boodschap dat er iets niet goed gaat in ons leven. Het probleem is dat woede tegelijkertijd een biologische toestand is die ons verhindert de optimale oplossing te vinden. Wanneer we in de greep zijn van de chemische reacties die