

Waarom doe jij nu zo?!?

**Een verfrissende kijk op het gedrag
en de emoties van je kind, waarmee je
als ouder meteen aan de slag kan**

Inhoud

Voorwoord	11
Wie zijn wij?	19
Inleiding	27
De juiste voedingsbodem voorzien	32
Focus op verbinding	36
Emotionele competentie	39
What's in a name?	43
De ontwikkeling van emotionele competentie	47
Eens emotioneel vaardig, altijd emotioneel vaardig?	53
Jouw rookmelder	55
Het belang van onze binnenkant	63
Het raampje	68
Jouw rol als ouder	73
Voorkomen is beter dan genezen	75
Zelfregulatie en coregulatie	77
Jouw eigen raampje	81
Top-down versus bottom-up	84

Omgaan met emoties 89

De verschillende opvoedingsstijlen	91
De emotiecoachende basishouding	100
Van gedrag naar onderliggende gevoelens en behoeften	110
Samengevat	116

Stap 1: wees je bewust van de gevoelens van je kind 121

Wat zit er onder het (moeilijke) gedrag?	123
Gebroken koekjes	134
Zet je eens in de schoenen van je kind	136
Luisteren	137

Stap 2: help de gevoelens van je kind te benoemen 141

Taal geven aan gevoelens	143
Tips bij het helpen benoemen van gevoelens	148
Aandacht voor lichamelijke signalen	152
Het is niet allemaal kommer en kwel	155

Stap 3: leef mee en geef erkenning 157

Medeleven of medelijden?	160
Het ene sluit het andere niet uit	162
Maak ik het nu niet erger?	164
Hoe doe je dat concreet, meeleven?	167
'Maar': klein woord, grote valkuil	170

Stap 4a: stel grenzen 175

Een grens is een 'nee' tegen het gedrag en een 'ja' tegen de onderliggende gevoelens	178
Smeed het ijzer wanneer het koud is	181
Hoe ga jij zelf om met grote gevoelens?	183
Alternatieven om met grote gevoelens om te gaan	185
Enkele valkuilen	188
Sorry zeggen	190

Stap 4b: help problemen oplossen 195

Autonomie en competentie ondersteunen	198
Hoe kan je je kind helpen zonder het over te nemen?	200
Tot slot	207

Wanneer kan je emotiecoachen? 209

40% van de tijd is al heel wat	213
Verlaag de drempel	215
Wat als mijn kind schijnbaar slecht reageert op emotiecoaching?	217
Geen wondermiddel	220
Wat als mijn kind een diagnose heeft? Kan ik dan ook emotiecoachen?	223
Wanneer niet (althans, niet als eerste stap)?	225

Jij als emotiecoach 227

Zorgen voor jezelf is zorgen voor je kind	231
Zin en onzin van schuldgevoelens	233
Jezelf emotiecoachen	235
Hoe kan je de verschillende stappen integreren?	245
Wat kan je doen wanneer je uit je raam bent?	248
Niet 'ik eerst' maar 'ik ook'	250
Hindernissen bij emotiecoaching	251

Tot slot: emotiecoaching in de ruimere context 265

Mijn kind heeft grote emoties, maar zijn broer of zus ook!	268
Mijn partner en ik verschillen van mening	270
Ongevraagd advies van derden	273

Slotwoord 277

Dankwoord 281

Bronnen 284

The background is a solid blue color. It features several abstract white and orange shapes. At the top center, there is a white, wavy, horizontal line. In the top left, there is a white oval. In the top right, there is a small white square. In the middle right, there is a white, irregular, blob-like shape. In the bottom left, there is a white curved line with an orange loop around it. In the bottom right, there is a white curved line and a small white double-line shape. The word "Voorwoord" is written in a bold, orange, sans-serif font in the upper right quadrant.

Voorwoord

Nele Reymen, auteur en columniste

Er zijn dagen geweest waarop ik mijn kleuter met haar badpak over haar kleren naar school heb laten gaan. Er zijn nachten geweest waarin ik haar heb laten slapen met haar schoenen aan. Ik heb mijn peuter al laten eten op tafel in plaats van aan tafel en één keer heb ik haar bijna achterstevoren in haar autostoel laten meerijden. Zonder gordel. Simpelweg omdat ze elke vorm van gezag ondermijnde. Waardoor we logischerwijze in een crisissituatie terecht kwamen. Met snot en tranen. Mijn kinderen en ik, verlamd door de vaststelling dat ik faalde in mijn opvoeding. Omdat ik faalde en mijn kinderen alzo triomfeerden. Want zo voelde het. En dat kon toch niet de bedoeling zijn.

Maar op een bepaald moment sta je daar dus op een willekeurige parking ten lande te overwegen of je je kind echt achterstevoren kan en mag vervoeren en zijn al je opties beperkt tot het stellen van die ene vraag: wát moet ik doen?

Ik heb lang gevreesd dat het niet meer dan een retorische vraag was. Misschien was het zelfs gewoon een noodkreet. Of een onhandig verzoek dat iemand anders het zou oplossen in mijn plaats.

Volgens mij bestond er geen éénduidig antwoord op de vraag wat ik moest doen. Ik kwam hoogstens uit bij twee opties: gewoon wat strenger zijn of gewoon wat minder streng zijn. Het één of het ander, telkens overgoten met een saus van consequentie.

En hoewel ik in elke opvoedingsmethode voor- en nadelen zie, weet ik niet wat me het meest irriteerde aan die twee opties: het feit dat ze elkaar compleet tegenspreken of de veronderstelling dat het allemaal iets is wat je als ouder zomaar 'gewoon' kan doen.

Alsof het echt zo simpel is. Alsof je als ouder in moeilijke situaties niet al alles geprobeerd hebt. Alsof je al niet gezalfd en bedreigd hebt, begrip en onbegrip getoond hebt, gelachen en gehuild hebt. Alsof je al niet alles hebt gedaan wat je dacht dat je kon doen, tot je dus niet meer weet wat je nog kan doen. Of moet doen.

Heel die toestand zorgde ervoor dat ik het ouderschap best wel moeilijk vond. Het deed me twijfelen aan mijn kwaliteiten als moeder. Zeker op een dag waarop geschreeuwd en gehuild werd, speelgoed in het rond vloog en aan de haren getrokken werd. Niet door mij, maar dan nog.

Daarom dacht ik vaak dat ik enkel een goede moeder kon zijn als het me allemaal geen moeite zou kosten. Als er niet geschreeuwd en gehuild werd en al die andere onzin er nog bij kwam. En dat ik per definitie een slechte moeder was als dat wel allemaal gebeurde.

Ik deed nochtans mijn best, niet eens een beetje! Volgens mij deed ik zelfs zo hard mijn best als moeder dat ik het mezelf moeilijk maakte. Ik investeerde zoveel in het welzijn van mijn kinderen en legde mezelf daarbij zulke hoge verwachtingen op dat ik bijna ten onder ging aan stress, schuldgevoel en die eeuwige zoektocht naar een balans tussen alle uitersten: werk en privé, kinderen en relatie, de vrouw en de moeder.

Was het niet makkelijker om minder tot geen moeite te doen om mijn kinderen op een sociaal acceptabele manier en met de nodige liefde groot te brengen? Was het niet makkelijker als ik hen minder graag zou zien? Als ik minder ambities had als moeder? Als ik geen moeder was?

Misschien wel, maar dat soort moeder wou ik dan ook weer niet zijn. Dus daar heb je het.

Ik besloot opvoeden te beschouwen als een simpele kwestie: 'pick your battles' en zorg er gewoon voor dat op het einde van de dag iedereen nog leeft. Al de rest zou ik misschien beter negeren.

Het was tijdens het negeren van een driftbui dat ik op de Instagrampagina van @verbindendopvoeden een post zag met de volgende vraag: 'Kan je een driftbui niet beter gewoon negeren?'

Yep, dacht ik. Ik deed het zelfs! Live vanuit mijn zetel! 'Nope,' las ik.

Ik rolde met mijn ogen en begon zuchtend de hele post te lezen.

Maar in amper zes slides werd het me duidelijk. In amper zes slides kreeg ik antwoord op die ene vraag die ik me zo vaak stelde: wát moet ik doen?

Verbinden, zo blijkt.

Hoé ik dat juist moet doen, leer ik nog elke dag.

Op de vraag wáárom ik dat zou doen, geeft dit boek een duidelijk antwoord. Een boek waarin je als ouder met een verpletterende verantwoordelijkheid niet met de vinger gewezen, maar bij de hand genomen wordt. Een boek waardoor ik me als ouder begrepen voel en ik mijn kinderen beter begrijp. Een boek dat me leerde dat ik de moeder mag zijn die ik ben: een moeder die voor en soms ook met haar kinderen vecht. Die fouten maakt en zich daarvoor verontschuldigt. Een moeder die huilt, twijfelt en vergeeft, hen en mezelf. Een moeder die probeert te onthouden dat alles een fase is. Die beseft dat makkelijke kinderen een moeilijke dag kunnen hebben, en belangrijker nog: dat moeilijke kinderen makkelijke dagen kunnen hebben. Dat die kinderen niet makkelijk of moeilijk zijn, maar het makkelijk of moeilijk hebben.

Exact dat geldt uiteindelijk ook voor ouders: ook zij hebben het soms moeilijk. Het is dat wat hen goede ouders maakt. Het is dat wat mij een goede moeder maakt, durf ik nu zeggen.

Er zijn veel dingen die ik meeneem uit dit boek, maar vooral deze twee quotes blijven me bij.

De eerste quote: 'Veertig procent van de tijd emotiecoachen is al heel wat.'

Dat geeft me de ruimte om de overige tijd te twijfelen aan alles wat ik doe, want dat is nu eenmaal eigen aan het ouderschap.

De tweede quote: 'Emoties zijn besmettelijk.'

Emotiecoaching is dat hopelijk ook.