

Ingrid Bax

Kinderen



Hoe doe je dat?

De belangrijkste opvoedthema's op een rij

de Graaff

Kinderen, hoe doe je dat?

Ingrid Bax

Kinderen

Hoe doe je dat?

De belangrijkste opvoedthema's op een rij

de Graaff

Voor Jasmijn en Olaf

Kinderen, hoe doe je dat?
De belangrijkste opvoedthema's op een rij
Ingrid Bax

ISBN 78-94-93127-16-6
NUR 766/854

Tekstredactie: Tekstbureau Taallent, Apeldoorn
Illustraties omslag en binnenwerk: Jess Kessler - Jess Illustraties
Vormgeving: MOL grafische vormgeving, Utrecht

© Ingrid Bax | Uitgeverij de Graaff, 2022

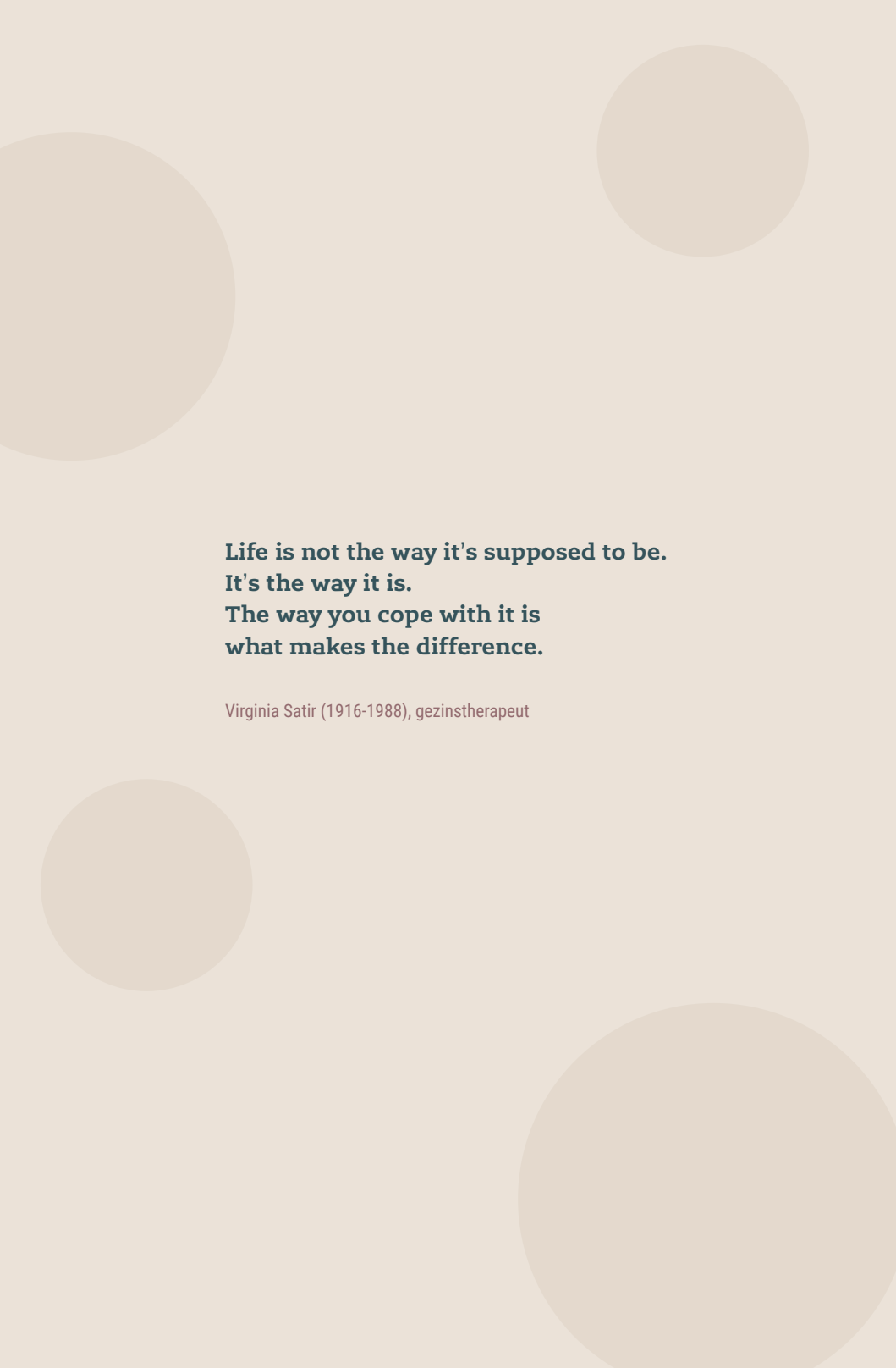
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912^j, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, www.uitgeverijdegraaff.nl) te wenden.

Abonneer u op de nieuwsbrief van Uitgeverij de Graaff:
www.uitgeverijdegraaff.nl

U ontvangt dan regelmatig informatie over nieuwe titels en blijft ook op de hoogte van aanbiedingen en kortingsacties.

Volg ons tevens op Facebook: www.facebook.com/Uitgeverijdegraaff



**Life is not the way it's supposed to be.
It's the way it is.
The way you cope with it is
what makes the difference.**

Virginia Satir (1916-1988), gezinstherapeut

Inhoudsopgave

Voorwoord Trees Boon	8
Voorwoord Olaf de Jong	10
Inleiding	12
Hoofdstuk 1 • Mijn kind is een huilbaby	17
Hoofdstuk 2 • Ik mis de band met mijn kind	20
Hoofdstuk 3 • Mijn kind is nog niet zindelijk	25
Hoofdstuk 4 • Mijn kind zuigt nog steeds op zijn duim	28
Hoofdstuk 5 • Mijn kind slaapt slecht	30
Hoofdstuk 6 • Mijn kind heeft moeite met opstaan	36
Hoofdstuk 7 • Mijn kind wil geen kleren aan	39
Hoofdstuk 8 • Mijn kind eet slecht	43
Hoofdstuk 9 • Mijn kind heeft vaak buikpijn	47
Hoofdstuk 10 • Mijn kind gaat over mijn grens	51
Hoofdstuk 11 • Mijn kind heeft driftbuien	54
Hoofdstuk 12 • Mijn kind is (te) druk	58
Hoofdstuk 13 • Mijn kind liegt	61
Hoofdstuk 14 • Ik krijg moeilijk contact met mijn kind	64
Hoofdstuk 15 • Mijn kind is hoogsensitief	68
Hoofdstuk 16 • Mijn kind heeft moeite met op vakantie gaan	71
Hoofdstuk 17 • Mijn kind ruimt niet op	74
Hoofdstuk 18 • Mijn kind is jaloers	76

Hoofdstuk 19 • Mijn kind maakt moeilijk vrienden	79
Hoofdstuk 20 • Mijn kind is hoogbegaafd	83
Hoofdstuk 21 • Mijn kind is angstig	86
Hoofdstuk 22 • Mijn kind heeft faalangst	89
Hoofdstuk 23 • Mijn kind wordt gepest	93
Hoofdstuk 24 • Mijn kind pest andere kinderen	96
Hoofdstuk 25 • Mijn kind wil niet naar school	100
Hoofdstuk 26 • Mijn kinderen maken veel ruzie met elkaar	106
Hoofdstuk 27 • Mijn kind rouwt na verlies	109
Hoofdstuk 28 • Mijn kind heeft moeite met onze (echt)scheiding	113
Hoofdstuk 29 • Mijn kind zit veel op social media	119
Hoofdstuk 30 • Mijn kind gamet veel	124
Hoofdstuk 31 • Mijn kind is depressief	127
Hoofdstuk 32 • Mijn kind gebruikt drugs	130
Hoofdstuk 33 • Mijn kind is verliefd	133
Hoofdstuk 34 • Mijn kind is lhbt'i'er	136
Nawoord	143
Dankwoord	145
Literatuurlijst	147
Register	157

Voorwoord Trees Boon

Voor u ligt een praktisch boek van een zeer betrokken hulpverlener. Ze heeft zeer veel ervaring met opvoedondersteuning binnen gezinnen. Om al haar ervaringen te delen heeft de schrijfster de rust gevonden om een waardevol handboek hierover te schrijven.

Hoe mooi is het, dat iedereen die wil, hiervan kan profiteren door de zeer praktische, op veel kennis gerichte ervaringen van Ingrid.

Ingrid is een warme persoonlijkheid die zich vanuit haar sociale en spirituele beweging echt met haar hart inzet voor de kinderen en gezinnen die in de knel komen te zitten door moeilijke opvoedingsvraagstukken.

Elke ouder worstelt wel eens met opvoeden, en probeert er vanuit zijn liefde voor de kinderen het beste van te maken. Ik heb in het werken met Ingrid ervaren dat zij deze liefde voor de kinderen goed aanvoelt. En zij is iemand die altijd met ouders samen op weg gaat naar de meest ideale aanpak van opvoeding, die ligt binnen het vermogen en de ideeën en idealen van de ouders.

Bij het Leger des Heils is zij werkzaam geweest voor de gezinnen waar multiproblematiek aanwezig is. Deze afdeling heet 10 voor Toekomst, wat betekent dat er op meer dan vijf leefgebieden hulp nodig is. Het is al moeilijk als er opvoedingsproblemen zijn, maar als je als ouder ook nog schulden hebt, als er een huisuitzetting dreigt, huiselijk geweld en ander psychische problemen spelen, dan is het extra moeilijk. Veel aandacht binnen 10 voor Toekomst gaat naar opvoedondersteuning. Gelukkig zijn er net als Ingrid genoeg hulpverleners die deze gezinnen kunnen helpen.

Hoe fijn is het dat er straks gewoon een mooi boekje ligt waar eenieder handig van kan profiteren en waar veel praktische zaken uit ervaringen zijn beschreven en niet alleen vanuit wetenschappelijke inzichten.

Ik heb dit boekje met genoegen gelezen en ga het gebruiken. Ik ben trots op Ingrid, omdat ze haar ervaring zo mooi op papier heeft kunnen zetten en tot een bruikbare gids heeft gemaakt voor vele ouders en hulpverleners.

Vele tips liggen op u te wachten. Vraag hulp waar het echt nodig is en blijf niet worstelen met zaken die lastig zijn.

Trees Boon
(afdelingsmanager Leger des Heils W&G)

Voorwoord Olaf de Jong

Hierbij een verhaal aan mijn moeder: Je was altijd een hele lieve moeder die de juiste aanpak had om een zoon op te voeden. Maar die ook wel wist hoe je streng kon zijn op de goede momenten. Maar dat was niet altijd even makkelijk voor mij. Jij ging altijd vroeg naar bed. Dan zei jij regelmatig: 'Ik wil dat jij gaat douchen voordat je naar bed gaat.' En dan deed ik dat niet. Totdat jij heel boos werd en daar een punt van maakte. Voordat jij naar bed wilde gaan, moest ik voortaan douchen. Dat deed ik daarna wel. Regels stellen om aan te houden gaf structuur voor mij.

Toen ik puber werd, gingen we er samen voor zitten om regels op te stellen. Omdat ik ouder werd, vond ik een eigen inbreng hebben fijn. Als je een klein kind bent, kun je nog niet over regels meebepalen. Ik mocht vroeger ook geen schermapparaten mee naar boven nemen als ik ging slapen. Ik probeerde wel vaak toen ik jong was onder de regels uit te komen. Op een gegeven moment werd je best wel boos. Maar je moet gewoon streng zijn in de opvoeding en het een beetje in de gaten houden, weet ik nu.

Gaming deed ik altijd wel erg veel. Dat was wel een dingetje. Een grens daarin stellen is wel slim. Als je een aantal uren als maximum per dag stelt, is dat moeilijk bij te houden als kind en ouder. Doordat jij vaste gametijden aangaf, had ik meer structuur en dat maakte het makkelijker. Ook kreeg ik als puber wekelijkse taakjes. Zoals regelmatig grasmaaien en één dag in de week koken voor jou. Op een gegeven moment heb je de regels die door jou bepaald waren op de ijskast gehangen. Dat gaf duidelijkheid.

Vroeger toen ik op de basisschool zat, hadden we iets vaker ruzie. Je zou denken dat het in de pubertijd erger wordt. Maar we hadden toen juist een goede communicatie en minder discussies. Vroegere discussies gingen meestal over gamen. Later ging dat makkelijker. Vooral dat we samen konden zitten om afspraken te maken was fijn.

Met de echtscheiding van jullie heb ik nooit problemen gehad. Ik had gewoon twee huizen en ik leefde in twee gezinnen. Dat heb je goed aangepakt, niets aan de hand, wat mij betreft. Jij en papa hebben nog steeds een goede relatie. Van jou heb ik geleerd hoe je sociaal moet zijn. Ik heb ook goede normen en waarden ontwikkeld door jou. Vooral het rekening houden met elkaar. En dat je nadenkt over andere mensen. Als er een of andere gast van de studentenvereniging in Delft waar ik op zit, zomaar glazen op straat gooit, vind ik dat echt niet kunnen. Ik heb niets gemist. Ik heb denk ik een hele goede opvoeding van jou gehad.

Je zoon Olaf

Inleiding

Misschien herken je dat wel: je ziet ze voorbijkomen, die stralende moeders achter de kinderwagen en nog twee kleuters huppelend erachteraan. Of die vaders met hun vrolijke zonen die op zondagochtend naar het voetbalveld vertrekken, druk kletsend. En dan denk je: hoe doen ze het? Die van jou weigert op te staan als hij naar school moet of maakt een drama van eten. Niet te spreken over de driftbui die hij heeft als hij iets moet doen wat hij niet wil. Wees gerust: meer ouders tobben.

Ikzelf was ook een ouder die met vallen en opstaan mijn opvoeding vorm heb gegeven. Ik belandde na de geboorte van mijn zoon in een hectische periode. Ik werd een gescheiden, alleenstaande moeder die er met vakanties alleen voor stond. Dat was niet altijd makkelijk. Mijn zoon kon niet tegen water op zijn haar en krijste het uit als hij onder de douche moest. Ik voelde mij machteloos. Mijn dochter was erg op haar vrijheid gesteld en genoot op haar veertiende meer van de jongerencamping in Sardinië even verderop, dan van de familiecamping, die ik met zorg had uitgekozen. Dus zag ik haar nauwelijks. Ik voelde mij onzeker. Had ik haar meer moeten begrenzen? Ik wist het toen niet. Mijn zoon en zijn gegame maakten mij af en toe tureluurs. Ik werd vaak boos, omdat hij van geen ophouden wist. Totdat ik, na vijftien jaar in het bedrijfsleven te hebben gewerkt, een opleiding als gezins- en opvoedcoach ging volgen. En daardoor veel opvoedboeken begon te lezen en workshops over opvoeding volgde. Ik werd enthousiast. Ik startte mijn eigen praktijk, kreeg cliënten en kon mijn kennis toepassen. Maar bovenal begreep ik beter hoe ik met mijn eigen kinderen kon omgaan. Ik werd een relaxte moeder.

Waarom nu dit boek? Ik miste een modern overzichtswerk van opvoedings-thema's die in een gezin van deze tijd spelen. Een boek dat je even uit de kast trekt als er een probleem speelt met je kind, met tips en tools hoe iets aan te pakken. En met verwijzingen naar andere literatuur. Het boek is geschreven voor ouders/opvoeders met kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar. En het is ook een aanrader voor professionals die gezinnen begeleiden. Het boek bevat 34 hoofdstukken met verschillende opvoedthema's die betrek-

king hebben op bepaalde leeftijdsfasen, bijvoorbeeld hoofdstuk 1 over huilbaby's. In sommige hoofdstukken heb ik een aparte aanpak gebruikt voor de verschillende ontwikkelingsfasen van een kind waarop het thema van toepassing kan zijn. Zo heb ik de situaties wanneer een peuter niet naar het kinderdagverblijf wil, of als een kind niet naar school wil, beschreven onder het kopje *Mijn kind wil niet naar school*. Kijk in het register om onderwerpen handig op te zoeken. De volgorde van de hoofdstukken wordt bepaald door de leeftijd, waarop een bepaald thema het meest speelt. Het boek begint met baby- en eindigt met jongerenproblematiek.


Je hoeft het niet alleen te doen als ouder. Misschien is er een netwerk waar je op kunt leunen, zoals opa's en oma's of een lieve buurvrouw. Maar sluit ook professionele hulp niet uit. Steeds meer ouders weten hun weg hiernaar te vinden als het echt lastig wordt. Nu is er vaak een wachtlijst voor dit soort ondersteuning, maar vanuit mijn eigen beroep heb ik gemerkt hoe je als gezinscoach het verschil kunt maken.

Elk hoofdstuk is opgebouwd uit een begingedeelte waarin signalen staan die voor jou lastig zijn om mee om te gaan. Hierna volgt achtergrondinformatie over het thema. Daarna een stuk over hoe je als ouder kunt handelen. Hier spreek ik je aan als ouder of opvoeder, bijvoorbeeld als pleegouder. Ik eindig ieder hoofdstuk met een verwijzing naar wie je toe kunt, als het probleem zo groot is dat je er als ouder niet meer alleen uitkomt.

In het boek gebruik ik de term 'hij' voor een kind, waarmee natuurlijk ook 'zij' of het genderneutrale 'hen' mee bedoeld kan worden. Dit heb ik zo gedaan, omdat het makkelijker leest.



In het hoofdstuk over lhbti is besproken dat relaties niet per se tussen een man en vrouw hoeven te zijn. Je hebt ook verschillende gezinssamenstellingen, zoals een gezin met twee vaders of met drie ouders. Dat geeft dan weer een andere dynamiek.

Ten slotte: ik heb dit boek geschreven tijdens de coronapandemie. De vele schooluitval en het verplicht online volgen van lessen brengt de nodige spanningen in een gezin met zich mee. Ook de voortdurende dreiging van het besmet raken, ouders die verplicht online thuis moeten werken en broertjes en zusjes die op elkaars lip zitten in één huis zorgt ervoor dat ruzie in een klein hoekje zit. En vaak ook krijgen ouders en/of kinderen depressieve klachten. Een nieuwe leefstijl zal uitgevonden moeten worden. Gelukkig weten veel gezinnen uiteindelijk hun draai te vinden. En het fijne is dat ouders nu meer stilstaan bij wat van waarde is in het leven: een stapje terug doen in het tempo van het werkend leven en meer qualitytime met het gezin doorbrengen is een winst. Laat dit boek een ondersteuning zijn om een positieve opvoeding te geven. En geniet van je kinderen!



**Naar bed, naar bed, zei Duimelot
Eerst nog wat eten, zei Likkepot
Waar zal ik het halen? vroeg Langelot
Uit Grootvaders kastje, zei Ringeling
Dat zal ik verklappen, zei 't kleine ding**

Simon Abramsz. (1911)





Kindereen

Hoe doe je dat?



Naast alle hoogtepunten die het opvoeden van kinderen met zich meebrengt voor hun ouders/ opvoeders zijn er maar al te vaak lastige situaties. Kinderen kunnen door hun emoties, denken en gedrag behoorlijk wat spanningen in een gezin veroorzaken. Hoe kan je nu deze kinderen op een positieve manier begeleiden?

In dit praktische handboek staan de belangrijkste opvoedthema's op een rij. Het is een basisboek met veel tips om als naslagwerk te gebruiken gedurende het opgroeien van een kind. Het bevat 34 thema's over kinderen van 0 tot 18, van huilbaby's tot LHBTI.

Ingrid Bax is afgestudeerd als econoom en heeft al jaren een eigen praktijk als gezinscoach. Ze heeft ook ervaring in de jeugdzorg, o.a. bij het Leger des Heils en de Opvoedpoli.



ISBN 978-94-93127-16-6



9 789493 127166 >

nur 766/854

