

Krachtig Ouderschap

op basis van Verbindend Gezag®

twist4you
debby kessels



OPDRACHT 1: RODE KNOPPEN HERKENNEN

Wat belangrijk is om te weten wanneer je deze knoppen doorneemt, is dat je kind en ook jij als ouder deze knoppen niet bewust indrukken.



UITSPRAKEN VAN KINDEREN DIE OUDERS ENORM KUNNEN RAKEN

(‘en wat je dan vervolgens mogelijk doet)!

Vink aan wat je herkent.

- ☐ **“Je laat me nooit iets doen!”**
 Deze uitspraak, nodigt je uit om te vertellen op welke momenten je je kind wel datgene hebt laten doen wat hij of zij wilde. Een discussie ligt op de loer.
- ☐ **“Je houdt niet van me.”**
 Je houdt natuurlijk altijd van je kind, waardoor dit je zo raakt en je mogelijk gaat twijfelen aan je standpunt.
- ☐ **“Ik haat je/deze familie!”**
 Deze uitspraak geeft je een naar gevoel en kan enorm kwetsend zijn. Je gedachten kunnen vertroebelen en je raakt uit balans.
- ☐ **Vloeken**
 Vloekwoorden kun je ervaren als een persoonlijke aanval, maken je boos zodat je de controle over je emoties verliest.
- ☐ **“Je bent niet mijn echte moeder/vader. Ik hoef niet naar je te luisteren.”**
 Je voelt je niet gezien en gehoord als ouder, dit kan je boos en verdrietig maken waardoor je je laat afleiden van het eigenlijke probleem of standpunt.
- ☐ **Een verafschuwend blik, ongepast gebaar of een jammerende stem**
 70% van onze taal bestaat uit lichaamstaal, gebaren en de toon in je stem. Een krachtig middel waardoor dit zo’n impact heeft op je gevoel, gemoedstoestand en je de controle over je emoties en je reacties kan verliezen.
- ☐ **“Ik ga mezelf of anderen vermoorden of verwonden”**
 (Gewelddadige) dreigementen worden vaak gebruikt als de onmacht bij het kind erg groot is, als laatste redmiddel wanneer al het andere niet gewerkt heeft. Waardoor je je als ouder natuurlijk enorm veel zorgen maakt.
- ☐ **“Ik ga liegen, liegen, liegen”**
 We houden niet van liegen en verliezen snel de controle over emoties wanneer we iemand betrappen op een leugen. Vaak is schaamte de grootste oorzaak van een leugen.
- ☐ **“Ik wil niet naar school”**
 Iedere ouder gunt zijn kind een fijne toekomst, deze uitspraak nodigt uit een preek of uitleg te geven over hoe belangrijk school is.
- ☐ **“Ik ga weglopen”**
 Deze uitspraak kan je ervan weerhouden bij je standpunt te blijven, omdat je bang bent wat er gaat gebeuren wanneer je kind wegloopt en je niet weet waar hij/zij is.

TACTIEKEN VAN HET RODE KNOPPEN INDRUKKEN VAN OUDERS (én waarom we dit eigenlijk doen)

-  **Preken of zeuren.** Meteen wanneer kinderen en zeker pubers preken horen die gepaard gaan met clichés als “Toen ik zo oud was als jij”, worden ze spontaan doof. Kinderen willen niet horen hoe slecht ze zijn of hoe goed een ander familielid is in vergelijking met hen. Ze worden meestal boos, lopen weg, of negeren je als ouder.

Waarom?

Je bent bezorgd of bang dat je kind iets doet wat niet goed voor hem of haar is. En vaak preek je omdat je dat zelf zo geleerd hebt van je ouders. Dus op zoek naar het gereedschap om je boodschap op een andere manier over te brengen.

-  **Praten in hoofdstukken.** Je kind stelt je een korte vraag, maar je geeft geen kort antwoord. Bijvoorbeeld, in plaats van simpelweg te zeggen, “ruim je deze spullen even op,” praten ouders vaak in hoofdstukken en stellen: “Hoe vaak heb ik je niet al gezegd om op te ruimen als je klaar bent? Hoe vaak moet ik het je nou nog zeggen? Ik word er doodmoe van...”

Waarom?

Je wilt er zeker van zijn dat je kind je boodschap begrijpt. Je voelt misschien frustratie of boosheid en je gebruikt deze gelegenheid om je kind dit te laten voelen.

-  **Labelen.** Kinderen hebben er een hekel aan wanneer ouders zeggen dat ze “altijd” zus of zo doen. Dit kan vooral gevaarlijk zijn, omdat kinderen dit uiteindelijk misschien inderdaad gaan waarmaken.

Waarom?

Je bent eigenlijk gefrustreerd en ziet de verkeerde weg die je kind/puber is ingeslagen. Daarom label je nu je uit frustratie en zorg.

-  **In de toekomst praten.** Dit gebeurt wanneer je over je kind zijn toekomst praat op een negatieve manier. Voorbeelden zijn beweringen als: “Zo maak je nooit vriendjes”, “Het lukt je nooit om een opleiding af te maken”, “Niemand zal je ooit aannemen”, of “Je krijgt nooit een date met die houding”.

Waarom?

Je voorspelt de toekomst voor je kind door hem in te laten zien wat de toekomst voor hem in petto heeft als hij doorgaat met dit gedrag, want je gunt je kind een andere toekomst.

-  **Meteen problemen oplossen.** Kinderen willen niet dat je dingen meteen begrijpt en oplost wanneer ze bij je komen met een probleem. Wanneer er conflicten zijn, of je kind verdriet heeft denken kinderen, óók pubers dat ze anders zijn dan anderen en dat hun emoties nieuw, persoonlijk en uniek zijn.

Waarom?

Ouders bedoelen het goed door te zeggen dat ze het begrijpen en door meteen oplossingen aan te dragen, maar soms wil een kind alleen iemand die naar hen luistert.

 **Je puber is soms humeurig.** De pubertijd is een periode van onzekerheid, zelfbewustzijn, humeurigheid, en lijden. Deze gevoelens verdwijnen vaak na verloop van tijd. Echter, totdat ze verdwijnen, vererger je als ouder de situatie wanneer je vragen stelt als, "Wat is er met je aan de hand?" Ook al zou je puber wel weten wat het probleem was, hij/zij zou nooit kunnen zeggen, "Luister pa of ma, ik word verscheurd door allerlei emoties, ervaar een enorme drang en ben in verwarring gebracht door gierende hormonen."

Waarom?

Je wilt je kind waarschijnlijk steunen, en zorgen dat hij/zij zich beter voelt, of misschien is het gedrag lastig binnen het gezin en wil je dat het stopt. Maar helaas, dit hoort echt bij de pubertijd.

 **Niet mogen experimenteren.** Veranderingen in kleding en haardracht zijn typerend voor pubers die op zoek zijn naar een eigen identiteit. Wanneer je als ouder voortdurend focust op deze veranderingen in plaats ze gewoon met rust laat, kan het zijn dat je puber doorgaat met rebels gedrag, met als gevolg een machtsstrijd tussen jullie als ouder en kind.

Waarom?

Veel ouders vinden de kleding-, haar- of muziekkeuze zelf niks waardoor ze zich hiertegen verzetten. Het kan ook zo zijn dat je je schaamt omdat de omgeving er iets van vindt.

 **Kritiek verzamelen.** Beledigingen en kritiek komen harder aan wanneer ze van je ouders komen. Ze beschadigen het kind en duren, in tegenstelling tot lichamelijke kneuzingen, vaak jaren om te genezen. Ouders zijn er toch vaak goed in om oude koeien uit de sloot te halen in de ruzies die nu plaats vinden en vinden het moeilijk om het verleden met rust te laten.

Waarom?

Vaak zijn situaties uit het verleden nog niet opgelost, door er bijvoorbeeld niet meer over te spreken, maar hebben ze je wel enorm geraakt.