



Opvoeden met Vertrouwen

DE 5 UITDAGINGEN VAN OUDERSCHAP

Debby Kessels

OVER JOU

Merk je als aankomend ouder, of ouder van een kind tot 10 jaar, dat je het toch allemaal wel spannend vindt? Opvoeden kan allerlei emoties met zich meebrengen. In de afgelopen 20 jaar is er ook veel tegenstrijdige informatie gepubliceerd over opvoeden, maar hoe vind je nu *jouw* manier? Als je die eenmaal vindt in het web van alle informatie, dan kun je niet alleen je kind geven wat hij of zij verdient, maar ook jezelf en je eventuele partner; dan kun je écht *opvoeden met vertrouwen*.

In dit e-book ga ik in op de vijf uitdagingen van ouderschap die jou in je eigen kracht zetten als ouder:

- 1. Controle verliezen over je kind
- 2. Emotieregulatie van jezelf als ouder
- 3. Zelfvertrouwen in de opvoeding
- 4. Op één lijn zitten met je partner
- 5. Verschillen in iedere fase

"Alles wat aandacht krijgt groeit!"

Over mij

Waarom ik je hierbij kan helpen?

Heel simpel: het is mijn passie en werk. Ik zal me even voorstellen. Mijn naam is **Debby Kessels**, ik werk al ruim 20 jaar in de jeugdzorg. 5 jaar geleden heb ik de stap gezet om te gaan doen wat nodig is en startte ik Opvoeden is Teamsport. We geven trainingen Gebaseerd op o.a. trauma, hechting en de methode *Verbindend gezag*® en *Geweldloos verzet* in:



- **Het Onderwijs & Kinderopvang** – Ik vind het enorm belangrijk dat er meer aandacht is voor wat er achter het gedrag van kinderen zit. Hierdoor voelen kinderen zich gezien en gehoord en kunnen ze zich in een veilige omgeving ontwikkelen.
- **Jeugdzorgorganisaties** – We geven geaccrediteerde trainingen waarmee we professionals echt helpen aan handvatten die ze dagelijks kunnen toepassen in hun werk met kinderen en gezinnen. Zodat ouders weer in hun kracht komen te staan, zelfvertrouwen krijgen en de verbinding tussen ouder en kind sterker wordt. ‘Van praten naar doen’ in de jeugdhulp is mijn missie! Organisaties maken ook gebruik van onze online programma's, daardoor kunnen ouders deze gratis volgen!
- **Ouders** – Opvoeden is niet niks, dat heb ik zelf ook ervaren in mijn werk én als moeder van 2 meiden. Daarom gun ik iedere ouder een goede basis. Daar hebben we het super mooie programma *Opvoeden met Vertrouwen!* voor gemaakt. Ook bied ik al meer dan 20 jaar ondersteuning aan gezinnen waar veel speelt en soms de professional het ook niet meer weet. Dan gaan we met *Moedig Ouderschap* een de slag. Maar ik hoop dit juist te voorkomen!

“

Wat ik daarnaast veel zag en hoorde in mijn werk was de vraag: hoe doen we het samen? Wanneer doen we het goed? Ik zag oordelen, frustraties en onmacht bij alle partijen rondom het kind. En toch wil iedereen hetzelfde, namelijk dat een kind goed in z'n vel zit. Je wilt het samen doen, dat merk ik als moeder ook. Ik wil betrokken worden, het gevoel hebben dat het goed gaat met mijn kind en weten dat ik aan de bel kan trekken als het nodig is; dat op zo'n moment de lijntjes kort zijn.

Het is mijn doel om op laagdrempelige wijze de verbinding tussen alle partijen te versterken, te behouden en om iedereen in zijn of haar kracht te zetten. Dat is geen *one size fits all* trucje. Het vraagt om tools en vaardigheden waarmee je als ouder, verzorger, hulpverlener of leerkracht ontdekt hoe iets voor JOU werkt en welke houding bij jou past.

”





Uitdaging 1

CONTROLE VERLIEZEN OVER JE KIND



Volg het online programma via opvoedenisteamsport.nl/opvoeden-met-vertrouwen/

HET GEHEIM VAN GRENZEN AANGEVEN

Of we het nu willen of niet, we zijn allemaal gevormd door onze opvoeding, onze ouders, onze ervaringen. Hierdoor heb je overtuigingen over jezelf en een ander. Je vindt dingen belangrijk en je doet dingen zoals je die hebt geleerd uit gewoonte.

Wat heeft dat precies te maken met de controle over je kind?

Simpel: veel ouders weten dat het bijvoorbeeld niet goed is om te schreeuwen, maar toch doen ze het zelf. Je wilt je kind leren dat het rustig kan praten. Wist je dat je kind het meeste leert van jouw voorbeeld?

Als ouder is het soms ook heel moeilijk en frustrerend om begrip op te brengen voor je kind. Het kan zijn dat jij het goede voorbeeld geeft, maar dat je kind nog steeds niet aan tafel komt zitten of netjes zijn of haar vieze schoenen uit doet bij binnenkomst. De meeste ouders willen hierover niet boos worden of gaan roepen maar toch doen we het vaak. De truc is hier om rustig te blijven en na te gaan, was mijn kind afgeleid? Snapte mijn kind wel waarom vieze schoenen uit moeten of is het misschien gewoon dat het nog geen gewoonte is geworden en vraagt het nog meer herhaling?

Vraag om over na te denken

Wanneer je boos wordt op je kind, heb je dan geen controle over je kind of over jezelf?

Voorbeeld

Ouders kwamen met een vraag over hun kind. Specifiek omdat ze het gevoel hadden dat ze geen controle hadden over hun zoontje van vijf jaar oud. Hij bleef niet aan tafel zitten (als hij überhaupt aan tafel kwam), luisterde niet en leek geen besef te hebben van de structuur en grenzen die de ouders belangrijk vonden. Ik sprak kort met de ouders en we kwamen er al snel achter dat er (gelukkig) niets ernstigs aan de hand was.

Echter, als ik dit had gezegd aan het begin van het gesprek, dan hadden de ouders me voor gek verklaard. Het voelde namelijk zeker als een probleem wat hun eigen pet te boven ging. De reden waarom ze het zelf niet zagen is omdat ze in hun geval naar het kind keken, terwijl ze zelf de sleutel in handen hadden.

Vader bleek bijvoorbeeld de helft van de tijd eerder van tafel af te gaan. Dit was dan wel voor werk, maar zo zag het kind dat natuurlijk niet. Ook bleek mama geneigd te zijn om vaak "omdat ik het zeg" als reden te geven waarom hun zoon iets moest doen. Hierdoor was niet duidelijk wat de positieve intentie was voor ouders en werd het een strijd / spelletje.

We hebben de suggestie gedaan om geen intensieve hulp te zoeken, maar om aan de slag te gaan met ons online "Opvoeden met Vertrouwen" programma. Hier hebben ze vervolgens handvatten uit kunnen halen die pasten bij hun specifieke uitdagingen. Ze waren namelijk al goed op weg, maar hadden simpelweg wat hulp nodig welke concrete stappen of oefeningen ze konden doen. Ze voelden zichzelf beter als ouder en de verandering was ook meteen zichtbaar bij hun kind.

Was dat omdat ze nu controle uitoefenden op hun kind? Zeker niet, maar toch was hun 'controle-probleem' opgelost en hadden ze in ieder geval weer een gevoel van controle over de opvoeding... en zichzelf als ouder.

"Door de focus op mezelf heb ik een positieve invloed op het gedrag van mijn kind!"

Oefening

Houd een week lang eens bij welke huisregels jullie hebben. Noteer hierbij ook specifiek hoe jullie die zelf handhaven of voor doen en hoe je kind hier mee omgaat. Doe dit beschrijvend en probeer weg te blijven van interpretaties en oordelen. Bekijk dan waar kansen liggen of wat je graag anders zou willen.

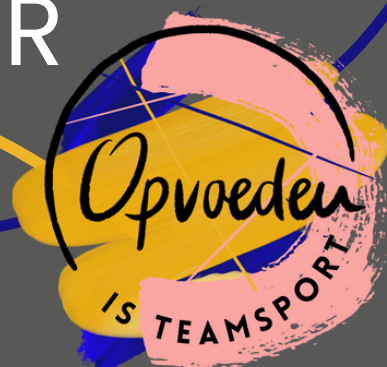
Zou het online programma: Opvoeden met Vertrouwen! iets voor jullie zijn? Klik hier direct voor meer info!





Uitdaging 2

EMOTIEREGULATIE VAN JEZELF ALS OUDER



Volg het online programma via opvoedenisteamsport.nl/opvoeden-met-vertrouwen/

JE HEBT GEEN CONTROLE, MAAR WEL INVLOED

Voortbordurend op het vorige hoofdstuk beginnen we met deze mooie quote. Zie het als een motto in opvoeding. Het is namelijk niet alleen feitelijk zo, maar met deze uitspraak word je in je kracht gezet om aan de slag te gaan met frustratie (of andere uitdagende emoties). Je wilt als ouders controle en de focus hierop leidt (of misschien ook wel "lijdt") vervolgens tot verlies van controle over je eigen emoties.

Zoals bij alles is het belangrijk om een situatie of reactie te begrijpen voordat we een oplossing gaan zoeken. Daarom wil ik jullie eerst uitleggen waarom het belangrijk en helpend is om de focus te leggen op onze eigen emoties en triggers en waarom we vechten, vluchten, bevriezen of ons gaan aanpassen.

Wat hier gebeurt is een simpele reactie in het brein. Emoties komen vanuit een deel in ons brein genaamd de Amygdala kern. Hier zit ook ons overlevingsinstinct: vechten, vluchten en bevriezen. Het tweede deel van ons brein dat belangrijk is om te kennen is de prefrontale cortex. Hier bevindt zich ons rationeel denkvermogen waardoor we goed functioneren, reflecteren, praten enz.

Wat gebeurt er wanneer we emotioneel worden? Zodra die Amygdala kern in vol ornaat gaat gloeien, wordt de verbinding met de prefrontale cortex verbroken; **je verliest dus je rationeel denkvermogen wanneer je emotioneel bent. Je doet dan dingen of maakt keuzes die vaak niet zo handig zijn vanuit die emotie die geraakt wordt.**

[Meer informatie over het online programma](#)

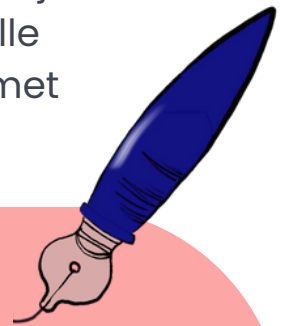


Waarom is dit belangrijk om te kunnen? Ik denk dat je zelf al heel veel redenen kunt bedenken, maar een specifieke reden waar we je op willen attenderen is wederom die voorbeeld functie. Uiteindelijk wil je als ouder het juiste voorbeeld stellen. Emotieregulatie is er daar natuurlijk één van. Als ouder wil je het voorbeeld zijn dat jij je emoties onder controle kunt houden, zodat je kind ook ziet dat dat de juiste manier is om met elkaar om te gaan. Vooral omdat dit voor kinderen (door de ontwikkeling van hun brein) nóg moeilijker is dan voor ons volwassenen.

Oefening

Laten we eerst beginnen om meer inzicht te krijgen. Inzicht in de triggers die ons als ouders in die emotie doen schieten. Wij noemen dit "rode knoppen". Nu hoeven we nog niet specifiek in alle rode knoppen te duiken, maar laten we eens beginnen met een basis checklist:

- ☐ Wat vind jij als ouder enorm belangrijk voor je kind?
- ☐ Welk specifiek gedrag van je kind triggert jou?
- ☐ Wat is jouw neiging om te doen als je getriggerd raakt?
- ☐ Welke patronen vind je tussen de verschillende triggers?
- ☐ Wat is het effect van je reacties op de korte termijn?
- ☐ Wat zijn langetermijneffecten van je reacties?

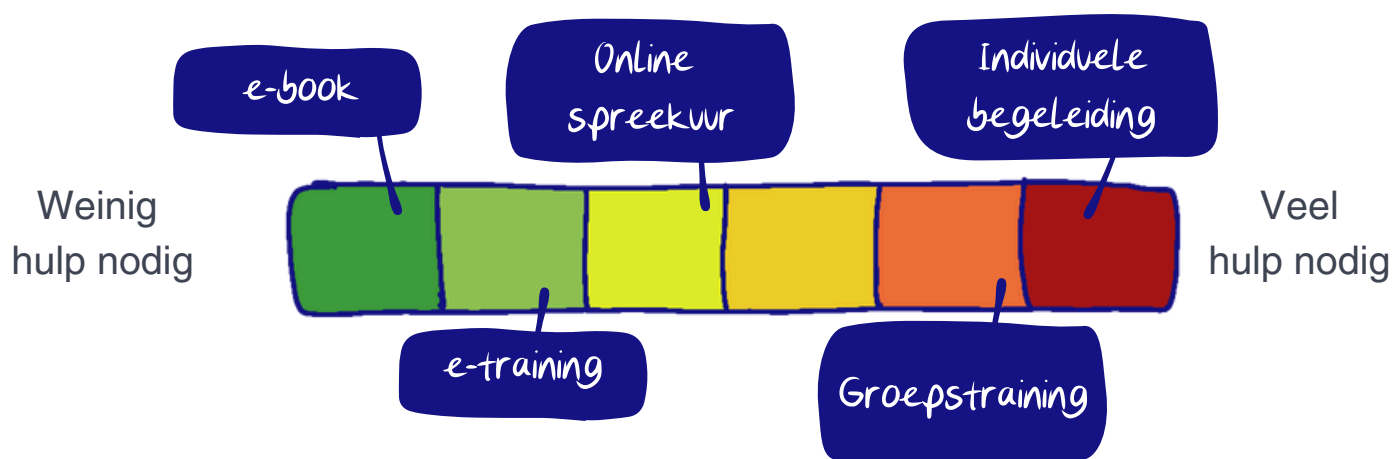


“Neem jouw emoties net zo serieus als die van je kind”

Voordat je verder gaat, is het belangrijk dat je ook aandacht hebt voor je eventuele partner. Is hij of zij zich bewust van de eigen emoties of triggers? Emoties spelen daarnaast ook een rol tussen ouders en (ex-)partners.

Nu je je hier van bewust bent, kun je keuzes gaan maken en je gedrag consequent bijstellen vanuit een bewustere reactie. Dit kan door even uit de situatie te stappen of door reacties voor te bereiden en hier gedisciplineerd aan vast te houden zodat je dit gaat leren voor de lange termijn.

Iedere situatie is anders. Ons advies is daarom altijd om goed te kijken wat jij zelf als ouders nodig hebt. Via dit e-book hoop ik een heleboel ouders op weg te helpen en jou het vertrouwen te geven dat je goed bezig bent en dat soms een kleine aanpassing enorm het verschil kan maken! Het kan dus zijn dat je meer hulp nodig hebt bij het vinden van je rode knoppen of het vinden van een passende manier om je systeem te veranderen wanneer je wordt getriggerd. Wij zien hierin een aantal gradaties:



Mocht je hierover twijfelen, dan raden we altijd aan om contact op te nemen. We helpen je graag en mochten we niets voor jouw vraag kunnen betekenen, dan kijken we graag mee welke organisatie wel passend is.



Uitdaging 3

ZELFVERTROUWEN IN DE OPVOEDING



Volg het online programma via opvoedenisteamsport.nl/opvoeden-met-vertrouwen/

ZELFVERTROUWEN KUN JE LEREN!

Ouderschap is al moeilijk genoeg. Laat staan als je je ook nog druk gaat maken over wat iedereen (inclusief jezelf) vindt. Toch vinden de meeste van ons dit heel belangrijk en gaat dat niet veranderen als ik nu zeg dat je dat niet meer moet vinden.

Één ding ga je nooit veranderen, het feit dat mensen een mening hebben. Op de een of andere manier vinden we het belangrijk wat anderen vinden en dit zal ook niet meteen stoppen nu je weet dat dit je niet helpt. Anderen zullen altijd een oordeel vellen vanuit het perspectief wat zij een 'goede opvoeding' vinden, en dat doe je zelf waarschijnlijk ook. Als ouders vragen we ons steeds weer af: "Doe ik het wel goed?". Dit is zelfs nog een redelijk onschuldige vraag. Vaak ontstaan er negatieve gevolgen wanneer er vragen worden gesteld als "Wat nou als het fout gaat?".

Wist je dat... je brein niet kijkt naar 'niet' of 'geen'. Het onderwerp waar je aan denkt is altijd hetgeen waar je brein op 'aan' gaat. Bij de vraag hierboven is het onderwerp dus dat iets fout gaat. Hierom focussen professioneel off-piste skiërs bijvoorbeeld ook niet op *NIET de bomen raken*, maar op de gaten tussen de bomen. Probeer eens te benoemen naar je kind wat je wel wilt of verwacht i.p.v. wat hij/zij niet moet doen of mee moet stoppen. Ik kan je garanderen dat dit beter werkt!

Om te weten hoe je écht je zelfvertrouwen kunt gaan verbeteren is het belangrijk om na te gaan hoe dit nu werkt in jouw hoofd. Dit proces is eigenlijk heel simpel: Wanneer je een gedachte krijgt, creëert deze gedachte een gevoel. Dit gevoel creëert gedrag en het gedrag vervolgens weer een gevolg. Dat gevolg ligt uiteindelijk ook weer aan de grondslag voor volgende gedachtes.



Voorbeeld

Je fietst met je kind naar school voor de eerste keer. Jij denkt "als hij maar niet valt". Bij die gedachte krijg je een angstig of misschien zelfs paniekerig gevoel. Met dit paniekerige gevoel ga je langs hem fietsen en die je uitspraken als: "voorzichtig hè of kijk uit voor de stoeprand". Wat als gevolg kan hebben, een paniekerig kind (die misschien nog niet eens valt). Mocht je kind overigens wel vallen, dan kun je dit voorbeeld ook nog doortrekken naar het gevoel en de houding waarmee je daarna het gevolg instapt. Ook komt in zo'n situatie vaak een bevestigende gedachte als "zie je wel!" die vervolgens deze gedachtegang weer verder bevestigt.

De enige manier om dit soort cycli te doorbreken, is niet door *niet meer zo te denken*, maar door plaatsvervangende gedachtes te gaan creëren. 'helpende gedachtes' noemen we dat. Die nieuwe gedachtes leiden tot een nieuw gevoel, wat weer leidt tot nieuw gedrag (en dus ook een nieuw gevolg).

Dit is ook bij zelfvertrouwen het geval. Iedere dag hebben we gedachtes over onze opvoeding of over situaties waardoor we ons op een bepaalde manier voelen of (vaak onbewust) gedragen. De eerste stap is dus ook om hier bewuster van te worden, zodat je het patroon kunt gaan doorbreken. Welke gedachtes hebt je? Óf wat doe je en uit welk gevoel en gedachte komt dit voort? Je kunt hier echt naar op zoek gaan.

Uiteindelijk is zelfvertrouwen zo makkelijk en tegelijkertijd zo moeilijk. Dit gaat altijd stap voor stap en ook hier focus op succesjes, dat helpt!. Mocht je hier graag meer hulp bij willen, dan hebben we in het online programma ook verschillende oefeningen en audiofiles ook om het zelfvertrouwen van je kind te stimuleren en stiekem helpt ons dit als ouder zelf natuurlijk ook. Veel succes!

[Meer informatie over het online programma](#)



WIST JE DAT Voorbeelden

Ouders vragen vaak aan mij, 'wat kan ik dan concreet zeggen bijvoorbeeld. Daarom als aanvulling op de 'Wist je dat' uit dit hoofdstuk, een lijst met voorbeelden hoe je de focus kunt houden op positief gedrag en je invloed kunt vergroten door je positieve intentie te laten doorklinken in de houding en taal die je gebruikt:

<i>Stop eens met schreeuwen</i>	→	We praten rustig in huis
<i>We gaan niet door de winkel rennen zometeen</i>	→	Hoe lopen we in de winkel? Ja heel goed, rustig hè
<i>Onderbreek mensen niet als ze praten</i>	→	Wachten netjes tot iemand klaar is met praten
<i>Niet slaan!</i>	→	Wees lief voor anderen
<i>Ik wil niet dat je ...</i>	→	We gaan ... doen
<i>Nou, ben je weer te laat</i>	→	Fijn dat je er bent, ik was al bezorgd. Hoe ga je ervoor zorgen dat je de volgende keer op tijd bent?
<i>Schiet eens op!</i>	→	Ik zou het fijn vinden als je ook gezellig mee gaat.
<i>Als je nu niet je tanden gaat poetsen dan lees ik geen verhaaltje</i>	→	Tanden poetsen is belangrijk, dus ik wacht rustig en zou het jammer vinden als er daardoor geen tijd meer is voor een verhaaltje.

Wil je weten, wat je in jouw specifieke situatie kunt zeggen?
Kom eenmalig voor €7,- kennismaken op het online spreekuur en stel je vraag.



A close-up photograph of several hands holding small, colorful wooden figures (red, blue, and yellow) against a blurred background of a person wearing a yellow patterned shirt. A yellow curved line is visible at the top of the image.

Uitdaging 4

OP ÉÉN LIJN ZITTEN
MET JE PARTNER



Volg het online programma via opvoedenisteamsport.nl/opvoeden-met-vertrouwen/

JE DOET HET ALTIJD SAMEN!

Of je het nu wil of niet, je doet het altijd samen. Of jij en de andere ouder nu nog samen zijn, of dat je een nieuwe partner hebt gevonden, maar ook met de kinderopvang of school. Je vormt een team in de opvoeding van je kind. Ook als je alleenstaand bent is de kans groot dat je hulp krijgt van je omgeving. (*Wie die persoon ook is, in dit hoofdstuk verwijzen we voor het gemak naar die persoon als je partner.*)

Je hebt al verschillende keren gelezen dat het super belangrijk is dat je jouw manier van opvoeden vindt die bij jou past. Er is geen enkele manier van opvoeding die perfect is voor iedereen. Wat wel belangrijk is is dat je op één lijn ligt met je partner. Als je dit namelijk niet doet zal dit je kind (en daarmee ook de ontwikkeling) in verwarring brengen.

Voorbeeld

Stel dat je als ouders goed op elkaar bent afgestemd, behalve op een (voor jouw gevoel) klein detail. Jij vindt namelijk dat je kind enkel een toetje verdient wanneer hij of zij zijn bordje heeft leeggegeten. Je partner vindt dit niet zo belangrijk, regelmatig betrap je je partner dus op een ogenschijnlijk onschuldige “je hebt het goed geprobeerd, dus pak maar een toetje!”. Is het nu echt zo erg dat je kind een toetje krijgt? Misschien wel en misschien ook niet. Hoe ga je hier samen mee om, dat is waar het om gaat. Hoe maak je dit bespreekbaar. Ontstaat er discussie of ruzie door? Als dit laatste het geval is dan wordt het heel ingewikkeld voor je kind. Van de ene ouder mag het wel en van de ander niet. Zij gaan stress ervaren, want wat moet je nu doen als kind. Je wilt niet dat je ouders ruzie krijgen maar eigenlijk kun je het dan nooit goed doen. Het gaat nu maar om een toetje, maar ook bij andere voorbeelden kan het heel ingewikkeld voelen voor je kind. Uiteraard mag er altijd verschil zijn en zul je zien dat kinderen heel goed weten wie ze wat vragen. Hoe blijf je dan toch goed samenwerken?

Tip: pak het op een later moment terug en niet in het moment zelf als je emoties hoog zitten. Je zult ongetwijfeld al gesprekken hebben gehad met je partner. Deze zullen waarschijnlijk ook niet altijd uitkomen op dat jullie het volledig met elkaar eens zijn. Dat hoeft ook niet! Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Wat wel belangrijk is, is dat jullie elkaar begrijpen en samen een keuze maken. Dit kan nog wel eens mis gaan:

Situatie 1 – Te vroeg stoppen na de ‘ja’

Het woord nee is enorm duidelijk. ‘Ja’ daarentegen, kan van alles betekenen. Van ja zeggen zodat je van het gesprek af bent tot aan daadwerkelijk begrip. Zoek dus wanneer je dingen bespreekt met je partner naar echt begrip en gelijkgestemdheid i.p.v. op zoek gaan naar simpelweg een ‘ja’.

Situatie 2 – Je doel is gelijk krijgen

Je kent de situatie vast wel. Je gaat het gesprek aan met je partner, omdat je het niet eens bent met een onderdeel van de opvoeding. De kans is dan echter groot dat je het gesprek in gaat met het doel om gelijk te krijgen waardoor de kans op een discussie groot is. Dit lijkt in de meeste gevallen niet tot de verbinding die nodig is om samen structuur te creëren. Wat zou er gebeuren als je als doel stelt om simpelweg elkaars beweegredenen te begrijpen en daarna samen een keuze te maken?

Situatie 3 – Je snapt de beargumentatie van de ander niet

Een reden waarom je elkaars standpunten niet begrijpt, hoeft niet altijd te zijn omdat het argument erachter niet klopt. Verschillende mensen hebben andere waarden en ervaringen, zoals ook in hoofdstuk 1 besproken. Zo is het ook bij je partner belangrijk om te begrijpen waar hij of zij behoefte aan heeft tijdens een discussie.

Bij Opvoeden is Teamsport geloven we in een belangrijk fundament boven vaste richtlijnen en stapjes. Dit komt voort uit inzichten van de afgelopen 20 jaar met honderden gezinnen. Dit waren niet alleen ouders met jonge kinderen, maar ook gezinnen die al met serieuze problemen kampten met negatieve spiralen, agressie en onmacht in hun gezin.

De trend zal je al opgevallen zijn, maar de eerste stap is altijd begrip. Begrip voor je kind, je partner, de processen en eerst altijd jezelf! Waarom doe jij wat je doet?

Wanneer we het zo samenvatten klinkt het simpel, maar dat is het niet. Daarom hebben we buiten onze talloze experts ook enorm veel partners die kunnen ondersteunen op verschillende onderdelen.

De opdracht om dit hoofdstuk mee af te sluiten is dus dat je begrip gaat zoeken en gaat kijken waar je zelf nog meer begrip kunt krijgen.

Mocht je na dit boek ook onze online training "Opvoeden met Vertrouwen!" hebben gevolgd, en kom je er dan achter dat je nog wat meer hulp nodig hebt, aarzel dan niet om te bellen. We brengen je direct in contact met de juiste professional!

“

Ons eigen oordeel is de grootste
blokkade in de verbinding tot de
perceptie van een ander

”



06 - 30 53 33 91



Uitdaging 5

**VERSCHILLEN IN
IEDERE FASE**



Volg het online programma via opvoedenisteamsport.nl/opvoeden-met-vertrouwen/

HANDVATTEN ZIJN GEEN REGELS!

Voordat we het hoofdstuk beginnen is er een ding belangrijk om te weten: welke handvatten je ook gaat vinden, zorg dat je er altijd achter staat en dat je het niet enkel doet omdat het moet.

Waarom zeggen we dat? Onze ervaring is dat heel veel ouders tips van hulpverleners zijn gaan toepassen, terwijl ze hier zelf niet achter staan. Hierdoor ontstaan er nog meer escalaties in het gezin en verergert de situatie juist. Dat is precies de reden dat we in onze trainingen voor ouders jou zelf laten ontdekken wat je belangrijk vindt en wat je anders zou willen. Dan kun je het ook echt gaan doen omdat dit voor JOU goed voelt!

Er zijn talloze handvatten, maar ook hier gaat het er om dat jij zelf de juiste handvatten gaat vinden die jij nodig hebt als ouder. Wij kunnen hier wel een catalogus aan ideeën gaan neerzetten, maar daar heb je niets aan. Daarom sprankelen we contextueel tips en handvatten tussen de hoofdstukken door en kun jij vervolgens opslaan wat voor jou belangrijk is. Wat gaan we dan wel doen in dit hoofdstuk? In dit hoofdstuk ga je leren wat de essentie is van handvatten.

We beginnen bij de fases van het kind:



Nu je de fases op een mooi gekleurde tijdlijn hebt gezien, ga ik je een uitdaging schetsen van alle drie de fases:

Babies

Eten uitspugen

Peuter/Kleuter

Driftbuien

Basisschool

Ervaringen en invloeden buiten bereik van ouders

Je kunt talloze dingen bedenken die deze situaties anders maken. Maar als ouder vind je er ook iets gemeenschappelijks: in alle situaties doet het kind iets met jou. Een universele oplossing (voor een deel van deze uitdagingen) is bewust zijn van je eigen emoties en reacties en gedachten als er iets gebeurt met je kind. Als je leert om deze interne reactie in jezelf als ouder te verwerken, zul je rationeler na kunnen denken naar een oplossing bij alle drie de fases.

De clue van dit verhaal is – zoals je al hebt gemerkt – dat het vinden van handvaten eigenlijk niet zo belangrijk is. Het is belangrijk dat je als ouder een fundament vindt voor je globale ouderschap. Daarom leren we je ook de specifieke lessen die je in de vorige hoofdstukken hebt geleerd.

Een tip of een trucje helpt je voor een specifieke situatie. Het kennen van een fundament zorgt ervoor dat je altijd een oplossing vindt. Iets met een man een vis geven of hem leren vissen of zoiets. We gaan voor een langdurige oplossing!

Oefening

Schrijf voor jezelf op wat je uit het e-book in welke situaties kunt gebruiken. Probeer je eigen fundament te vormen en te bekijken waar je meer kennis over zou willen hebben. Wat jij zelf nog zou willen leren én wat jij je kind zou gunnen en wil leren.



TOT SLOT

Dit waren **de vijf uitdagingen van ouderschap**, maar je bent er mogelijk nog niet. Je hebt vast al wel begrepen dat ouderschap een mooie weg van ontdekking is, en dat er een heleboel emoties mee gepaard gaan. Het belangrijkste is dat je jezelf **een fijne opvoedingsservaring gunt met veel zelfvertrouwen**.

Nog even een snelle herhaling!

1. Je hebt geen controle over je kind

... enkel over jezelf en daarmee invloed op je kind. Toon begrip!

2. Emotieregulatie van jezelf als ouder

Ken jezelf en weet waar je eigen rode knoppen zitten!

3. Zelfvertrouwen in je opvoeding

Focus op wat je wel wilt, niet op wat je niet wilt!

4. Op één lijn zitten met je partner

Je doet het altijd samen. Luister naar elkaar!

5. Verschillen voor iedere fase

Snelle tips en trucjes helpen niet. Creëer een stevig fundament!

Het feit dat je dit boek van het begin tot het einde hebt gelezen, laat al zien dat er iets in je zit wat uit is op groei. Niet alleen van je kind, maar ook van jezelf als ouder. Laten we dan vooral niet nu stoppen. Je kunt dit e-book zien als documentatie van kennis en eerste inzichten, maar nu moet je nog door gaan pakken en jullie fundament echt gaan opbouwen. Op de volgende pagina lees je meer over **een laatste cadeautje rondom rode knoppen** die we eerder hebben genoemd. Wil jij aan de slag met jouw fundering en meer weten over allerlei thema's zodat je jouw kind optimaal kunt laten groeien? Ga dan aan de slag met Opvoeden met Vertrouwen!

MEER INFORMATIE OVER HET ONLINE PROGRAMMA



De volgende stap

voor wie meer wil behalen



Wat heb je nodig?

Zoals we al eerder in het e-book bespraken, kan het zijn dat het e-boek op zichzelf niet genoeg ondersteuning geeft voor jouw situatie. Of misschien wil je simpelweg extra goed voorbereid het ouderschap in stappen! Als dat het geval is, zeggen we graag: Goed bezig!

Dat en nog veel meer kun je vinden in de online training "Opvoeden met Vertrouwen!". Hier kunnen jullie aan de slag met video's, audiofragmenten en ons uitgebreide werkboek (dat je ook samen met je kind kunt doen), om meer concrete handvaten en begeleiding te krijgen om je kind te helpen.

Alleen jij kunt zelf inschatten of je dit nodig hebt, maar mocht je vragen hebben, dan staan we altijd voor je klaar!

Voor meer info en een cadeautje, lees verder



Wie van ons ga je zien?



Vera Stultiens



Debby Kessels



Lieke Caris

Een greep uit de uitdagingen van ouders waar we mee aan slag gaan:

- Je kind wordt plotseling boos en dit uit zich in schreeuwen en stampen.
- Weigeren aan tafel te komen, rondrennen en "ik wil niet eten!" roepen.
- Moeilijkheden met klasgenoten en grenzen stellen.
- Boosheid en irritatie na een ogenschijnlijk goede schooldag.

[Koop direct](#)

[Meer info](#)

← Bekijk de video!!

De thema's

Thema 1

JIJ ALS OUDER!



Thema 2

JIJ BENT BELANGRIJK!



Thema 3

STRUCTUUR EN GRENZEN



Thema 4

COMPLIMENTEN GEVEN



Thema 5

EMOTIES ZIJN OKÉ



Thema 6

ZELFVERTROUWEN EN
WEERBAARHEID VERSTERKEN



Thema 7

PRIKKELVERWERKING
EN ONTSPANNING



VERTROUWEN?



Een laatste gift voor een trouwe lezer

Opvoeden is Teamsport heeft als missie ouders en professionals weer in hun kracht te zetten, zodat kinderen optimaal tot ontwikkeling kunnen komen. Misschien wil jij nog wel concreter aan de slag voor jezelf of samen met je kind. Je kind leren hoe het op zichzelf kan vertrouwen, weerbaar kan zijn en om kan gaan met emoties.

Daarom nog een blijk van waardering voor jou als lezer. Als jij voelt dit past bij wie je wilt zijn als ouder dan ga je dit zeker waarderen. Ik hoop dat je door dit boek een gevoel hebt gekregen van wie ik ben en wat wij als Opvoeden is Teamsport doen. Je hebt me nog nooit gesproken en toch vind jij al iets van mij en hebben we mentaal al gespard over van alles. Hopelijk schept het dus al iets van een connectie en voel jij de ruimte om een vraag te stellen of te sparren over wat passend is voor jullie als gezin.

Uit waardering voor jou als ouder wil ik je nog de kans bieden om alvast wat meer met rode knoppen aan de slag te gaan. Je kunt gratis een online opdracht krijgen van ons en al een stapje doorpakken in het ouderschap.

Wat leer je hier?

■ **Inzicht in jouw rode knoppen**

■ **Inzicht in wat je kunt doen!**



Aan de slag!



CADEAUTJE!



**Benieuwd naar onze verrassing die ouders ontvangen
wanneer ze aan de slag gaan met het programma?**

Bekijk de video hieronder:

dat wij vinden dat jij als ouder ook wel eens verrast mag worden sturen
bij elke training een met liefde ingepakt doosje op!



Bekijk
de video !!



"Mijn missie is dat we betere, praktische en laagdrempelige hulp kunnen organiseren voor gezinnen die ook leuk mag zijn! Wat ik jou als ouder gun is dat je voelt dat voor niemand het ouderschap alleen maar makkelijk en leuk is en dat iedereen worstelt. Dat je daarbij hulp kunt en mag vragen. Iedereen mag dit doen op zijn eigen manier. Er is geen one-size fits all formule."



Meer nodig of wil je even ervaren of we iets voor je kunnen betekenen? Je kunt je eenmalig aanmelden voor ons online spreekuur voor maar € 7,-

[Klik hier!](#)

Het programma Opvoeden met Vertrouwen is gratis te volgen via onderstaande organisaties:



Praktijk **MATCH**



☎ **06 - 30 53 33 91**

[**info@opvoedenisteamsport.nl**](mailto:info@opvoedenisteamsport.nl)



**centrum
voor jeugd en gezin**
midden-limburg



**PARTNERS IN
WELZIJN**