

## ONTSPANNEN OPVOEDEN, HOE DOE JE DAT?

9 tips om te stoppen met moeten, moeten, moeten... Ont-moeten dus!

Iedere ouder wil graag dat zijn kind zich op een gezonde en ontspannen manier ontwikkelt tot een volwaardig en gelukkig mens. Maar soms lijkt er ineens - zonder direct aanwijsbare oorzaak - een kink in de kabel te zitten: was uw zoontje net zindelijk, is hij iedere nacht ineens weer nat. Uw dochter, die gezellige kletskaus, gaat ineens stotteren. Uw kind ontwikkelt een tic, heeft ineens weerzin om naar school te gaan, is lusteloos of nodigt de laatste tijd helemaal geen vriendjes meer uit. Allemaal zaken waar u als ouder behoorlijk van slag van kan raken. Meestal is dat niet nodig. Vaak is het een teken dat uw kind even een rustpauze nodig heeft, een korte time-out. Lees [hier](#) verder.

### Waarom een time-out?

Kinderen krijgen op school, via internet en in hun vrije tijd enorm veel informatie te verwerken. Daarnaast zijn kinderen volop in de groei en hebben ze hun handen vol aan hun eigen fysieke en emotionele ontwikkeling. Gaat u eens na hoe vaak u een verzoek bij uw kind neerlegt, dat eigenlijk meer het karakter heeft van een plicht. Bijvoorbeeld: jas ophangen, tafel dekken, op tijd klaar zijn om te vertrekken, met mes en vork eten, netjes gedragen bij oma etc etc. De dag is vaak een aaneenschakeling van moeten. Bij navraag blijkt vaak dat kinderen het ook zo beleven: "Ik moet al zoveel!".

Bovendien stellen we geleidelijk aan steeds meer eisen aan onze kinderen als ze ouder worden. We willen wel graag dat onze oogappel een goede indruk maakt bij anderen. Omgekeerd willen kinderen het ook graag goed doen bij hun ouders. Voor u het weet zit u in een spiraal van alsmaar moeten en goed willen doen. Net als bij volwassenen kan ineens het kaarsje even op zijn en is er behoefte aan rust. Even niets moeten, letterlijk ont-moet-en dus.

## NIKS MOET, NIKSEN MAG!

### Hoe pakt u dat aan?

..... in de drukte van alledag, tussen alle schoolse, buitenschoolse- en gezinsactiviteiten door? Om te zorgen dat uw kind niet overvoerd wordt met indrukken en te weinig tijd krijgt om bij te tanken, behandelt u uw kind **alsof het één tot twee jaar jonger is** dan de werkelijke kalenderleeftijd.

### Dus bijvoorbeeld:

- Laat u kind helpen bij klusjes, waarvan u zeker weet dat ze zullen slagen, dat geeft zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld helpen in de tuin, met pannenkoeken bakken of samen boodschappen doen;
- Bij jonge kinderen: pak rituelen van vorig jaar weer op. Zing bijvoorbeeld samen weer eens die kinderliedjes waar uw kind zo dol op was of lees nog eens de leukste boeken van één jaar geleden voor;
- Zie sommige dingen door de vingers als ze niet lukken, bijvoorbeeld melk inschenken;
- Help uw kind bij het maken van keuzes, bijvoorbeeld bij het spelen met andere kinderen. Even wat minder vaak speelafspraken geven ontspanning. Soms is het verstandig om uw kind even niet met leeftijdgenoten te laten spelen maar juist met jongere of oudere kinderen. Daarmee is de concurrentie gelijk uit de lucht en kan het plezier in spelen weer terugkomen;
- Haal die makkelijke puzzel maar weer van stal en geef uw kind een groot compliment als deze in één keer in elkaar is gezet;

- Vertrouwel uw kind eens lichamelijk door bijvoorbeeld een kleine massage te geven of gezellig samen in bad te gaan. Vaak vergeten we na de babytijd aandacht aan het lijf te besteden, terwijl de meeste kinderen daar erg van kunnen genieten;
- Help uw kind bij lastige taken: bijvoorbeeld aan tafel bij het snijden van het eten, bij de jas ophangen of de schoenen opruimen. Ook het inpakken van de schooltas of de kamer opruimen kan tijdelijk een hele opgave zijn waar een helpende hand welkom is;

### **HET LEVEN VEREENVOUDIGEN IS HET MOELIJKSTE WAT ER IS**

- Besteed iedere dag ongeveer 10 minuten exclusieve aandacht aan uw kind alleen, bijvoorbeeld door samen een spelletje, een buitenactiviteit of iets anders te doen wat uw kind graag doet;
- Laat zien dat uw kind fouten mag maken, bijvoorbeeld door zelf (expres) fouten te maken en deze ook weer op te lossen. Daarmee wordt de lat voor het kind, dat het meestal erg graag goed wil doen, vanzelf lager gelegd.

Misschien denkt u nu: tja, maar dan verwen ik mijn kind toch veel te veel? Dat is in feite ook een beetje zo, maar als u er duidelijk bij zegt dat u dit tijdelijk doet en met welk doel, kan het geen kwaad. Bij al deze tips geldt: als het niet bij uw levensstijl of kind past, kies dan een variant die wél bij u past. Als u na een paar weken geen zichtbare ontspanning en verbetering bij uw kind ziet, is er mogelijk iets anders aan de hand. Dan is het raadzaam contact op te nemen.