

‘Toe maar, je kunt het’

Vers van de pers: *Samen spelen, wat nou delen?* Een opvoedboek waar wij blij van werden. Daarom trakteren we je graag op een fragment. Over veerkracht.



We mogen 5 boeken weggeven. Kijk snel achterin dit magazine



Samen spelen, wat nou delen?
Eva Bronsveld en Elsbeth Teeling
 € 17,50 ISBN: 9789021564036
 Pagina's: 192 Kosmos Uitgevers



Over Eva en Elsbeth

Eva Bronsveld is spreker en trainer op het gebied van opvoeding en auteur van het boek 'Temperamentvolle kinderen'. Elsbeth Teeling is freelance tekstschrijver, auteur van het boek 'Relax Mama!' en oprichter van de Club van Relaxte Moeders.

Niets breekt je hart meer dan wanneer je ziet dat je kind geraakt wordt door wat anderen tegen hem zeggen of hoe ze tegen hem doen. Dat andere kinderen zeggen dat hij stomme kleren heeft, of dat hij dom is omdat hij niets van voetbal weet. Je kind dat als enige niet op een partijtje mag komen, of dat alleen achterblijft op het schoolplein omdat niemand een speeldade met hem wil. Tja, kinderen kunnen heel hard tegen elkaar zijn. Het is fijn voor je kind (en voor jou) als hij zich dat niet allemaal te veel aantrekt. Een positief zelfbeeld en een dosis inlevingsvermogen helpen hier enorm bij. Als je kind weet wat hij waard is en er begrip voor heeft dat anderen vooral naar doen als ze zelf niet lekker in hun vel zitten, dan zal hij vervelende reacties van anderen minder snel op zichzelf betrekken. Maar het helpt in dit soort situaties ook behoorlijk als je kind een beetje stevig in zijn schoenen staat en wat veerkracht heeft. Als je merkt dat je kind zich vlug omver laat blazen, te veel over zich heen laat lopen of zich juist uitzonderlijk heftig afreageert, dan kun je eens kijken of je de volgende zeven dingen een tijdje (wat nadrukkelijker) kunt uitproberen.

1. Geef ruimte voor tegenspraak

Je hoeft het niet altijd eens te zijn met anderen. Als je kind dát beseft, zal hij beter zijn mannetje staan op het schoolplein. Als je als ouder zijn mening serieus neemt, als hij, op een respectvolle manier, tegen je in mag gaan en als jullie samen op zoek gaan naar oplossingen die ook voor hem oké zijn, dan voelt hij dus dat hij niet zomaar naar iemand moet luisteren omdat diegene meer macht heeft.

2. Bevorder de frustratietolerantie

Sommige kinderen hebben veel moeite met tegenslagen. Je kunt je kind het beste helpen door ze af en toe tegenslag te laten ervaren en die dan niet voor hem op te lossen of te verzachten. Wil zijn vriendje plotseling toch niet afspreken? Nee, dat is niet leuk. Erken de gevoelens van je kind en laat hem dan gewoon uithuilen, maar straal ook uit dat er niks aan veranderd kan worden. Is je kind gefrustreerd omdat zijn tekening niet is gelukt? Je hebt misschien de neiging om te zeggen dat jij hem echt prachtig vindt, of om hem tips te geven hoe hij het beter kan doen, maar juist even gefrustreerd zijn helpt je kind om in te zien dat teleurstellingen nu eenmaal bij het leven horen. Dit is ook de reden waarom het voor je kind beter kan zijn als je je niet te veel bemoeit met conflicten die in jouw ogen ook onrechtvaardig zijn.

3. Help je kind aan een growth mindset

Kinderen met een *fixed mindset* denken dat eigenschappen een vaststaand gegeven zijn. Ze denken dat je slim, muzikaal, sportief, creatief bent, of niet. Kinderen met een *growth mindset* denken dat iedereen met voldoende inzet kan veranderen. Je kunt altijd slimmer, muzikaler, sportiever, creatiever worden als je daar je best voor doet. Deze mindset-theorie van de Amerikaanse onderzoeker Carol Dweck is interessant als het om sociale interacties gaat. Heeft je kind een *fixed mindset* en hij krijgt een paar keer te horen dat hij verlegen is, dan kan hij de verlegenheid gaan zien als iets wat hij de rest van zijn leven bij zich draagt. Als je kind een *growth mindset* heeft, dan zal hij snappen dat hij nu misschien nog verlegen is, maar dat hij prima kan leren om makkelijker op anderen af te stappen. En dat hij echt wel zal leren dingen op te lossen zonder slaan.



ZONSONDERGANG OF WISKUNDIG PROBLEEM?

Sommige problemen kun je oplossen, andere problemen zijn als de zon die elke dag ondergaat. Je kunt het er niet mee eens zijn, je kunt je er druk om maken, maar het verandert helemaal niets. Leer je kind dat een 'ondergaande zon' iets anders is dan een wiskundig probleem. Als een vriendje niet met je kan spelen omdat hij naar zijn opa en oma moet, of omdat hij ziek is, dan kun je je daar maar beter bij neerleggen. Kan hij niet spelen omdat het logistiek onhandig is, dan kun je misschien wél samen naar een oplossing kijken.

4. Stimuleer oplossingsgerichtheid

Kinderen die denken in oplossingen zullen minder bij de pakken gaan neerzitten als er strubbelingen zijn met vriendjes of klasgenootjes. Oplossingsgericht zijn leert je kind vooral van jou. Dat zit 'm al in kleine dingen. Is er een beker limonade omgevallen, dan kun je je richten op de oorzaak ('Waarom zit je nou ook altijd zo te wiebelen' of 'Kijk toch eens uit'), maar je kunt je ook focussen op de oplossing 'Kijk, hier heb je een doekje.' Je kunt je kind ook regelmatig vragen hoe hij dingen zou oplossen. 'Ai, jij hebt net voor morgen afgesproken met Sem, maar ik zie nu dat we naar de tandarts moeten. Hoe zullen we dat oplossen?'

Soms moeilijk, maar: bemoei je niet met de conflicten van je kind

JE KUNT HET! Hier een paar dingen die je kunt doen om je kind te helpen ontdekken dat hij kan veranderen:

- * Gebruik vaak het woordje nog. Als je kind bijvoorbeeld roept 'Ik kan het niet' roep dan niet 'Jawel hoor, ik weet zeker dat je het kunt', maar leg liever uit dat hij het inderdaad NOG niet kan. En dat hij het nog gaat leren.
- * Herinner hem aan eerdere ervaringen waarin hij iets moeilijks leerde: 'Kun je je nog voorstellen dat je ooit niet kon fietsen?' Vertel hier uitgebreid over. 'Je bakte er eerst niks van. Je stapte op en viel er net zo hard weer af. Maar je blééf het proberen. En kijk nou eens, nu fiets je al helemaal alleen naar school.' Als je kind zich er vaak bewust van is dat hij al andere moeilijke dingen heeft geleerd en dat hij daar veel voor geoefend heeft, zal hij minder snel het bijltje erbij neergooien als iets nu nog niet lukt.
- * Laat zien dat het proces telt, en niet het resultaat: Komt je kind bijvoorbeeld half aangekleed beneden, en zeg jij: 'Ben je nou nog niet aangekleed?' dan focus je op het resultaat. Zeg je: 'Wow, je hebt je broek al aan. Trek nog even je trui aan, dan kunnen we naar school'. Zo laat je zien dat je oog hebt voor de weg ernaartoe.
- * Leer zelf iets nieuws: voor kinderen is het heel fijn om te ontdekken dat volwassenen sommige dingen ook nog moeilijk vinden. Als je zelf iets nieuws leert, liefst iets wat een beetje uit je comfortzone is, zodat je je er echt in vast moet bijten, en iets waarin je kind de groei kan volgen, dan ziet je kind dat je je hele leven nog dingen kunt leren. Pianospelen, haken, taarten bakken, skateboarden of juist dingen als van je hoogtevrees afkomen of je muizenangst overwinnen.

HET STEL DAT-SPEL

Door het Stel dat-spel kun je met je kinderen oefenen met oplossingen bedenken. Je legt je kinderen een dilemma voor en iedereen bedenkt een oplossing. Een paar voorbeelden van dilemma's: Stel dat we samen in de Hema zouden zijn, en jij raakte ons kwijt. Wat zou je dan doen? Stel dat je op school één iemand mag uitkiezen die met jou de klassen rondgaat om te trakteren. Maar je hebt twee beste vriendinnen die dat wel willen. Wat doe je dan?

5.

Leer je kind relativieren

Als je kind zich lang druk kan blijven maken over vervelende opmerkingen van anderen, dan krijgt hij het behoorlijk zwaar. Een beetje relativiseringsvermogen kan je sociale leven een stuk gemakkelijker maken. Ook hier geldt weer dat jouw voorbeeldgedrag daar enorm bij kan helpen. Soms hebben kinderen ergens meer last van omdat ze merken dat wij het rot vinden dan omdat ze het zelf als echt als vervelend ervaren. Is je kind een echte piekeraar, help hem dan zijn gedachten te onderzoeken. Als je kind zegt: 'Iedereen vindt me stom, want er wilde niemand met me spelen,' dan kun je doorvragen: is het echt zo dat niemand met hem wilde spelen? Kan hij één kind bedenken dat wel met hem zou willen spelen? Wisten de anderen dat hij graag mee wilde spelen? Wil hij zelf ook weleens niet met iemand spelen? Is dat dan altijd omdat hij diegene niet leuk vindt? of kunnen er ook andere redenen zijn? Dit werkt overigens wel pas als je eerst erkenning hebt gegeven voor zijn gevoel hierover. Kijk dus of het lukt om hem direct na de uitspraak alleen te troosten en er dan bijvoorbeeld 's avonds op terug te komen.

6.

Leer je kind dat je andermans gevoel niet kunt oplossen

Een gezond verantwoordelijkheidsgevoel helpt bij sociale contacten. Als je kind regelmatig fluitend doorloopt nadat hij iemand omver heeft gelopen of iets per ongeluk heeft stukgemaakt, dan is dat niet zo bevorderlijk voor zijn vriendschappen. Maar een té groot verantwoordelijkheidsgevoel zorgt vaak juist voor overbelasting. Zeker op de lange termijn is het best ongezond als je je overal verantwoordelijk voor voelt en al helemaal als je je verantwoordelijk voelt voor de gevoelens van anderen. Wringt je kind zich in bochten om maar iedereen blij te maken, geeft hij altijd toe zodra een ander boos dreigt te worden of spreekt hij alleen maar af omdat hij het zielig vindt voor die andere jongen, dan mag hij leren dat hij gevoelens van een ander niet hoeft op te lossen. Leg je kind uit dat iedereen weer anders kan reageren op bepaalde situaties en dat iemands reactie ergens op dus net zoveel zegt over diegene als over de situatie zelf. Het ene kind zal er bijvoorbeeld geen probleem mee hebben als je een afspraak moet afzeggen omdat jullie naar oma gaan en huppelt gelijk naar een ander vriendje op het plein, een ander zal verdrietig worden en bij zijn moeder gaan huilen en een derde persoon vraagt misschien of hij mee mag naar oma.

7.

Leer je kind impulsen te beheersen

Als je kind er absoluut niet tegen kan dat hij op zijn beurt moet wachten of als hij heel ongeduldig reageert als andere kinderen niet snel genoeg gaan in zijn ogen, dan kan dat ook lastig zijn in vriendschappen. Je kind kan er dan veel aan hebben om zijn impulsen te leren beheersen. Ook daar kun je hem bij helpen. Oefen bijvoorbeeld af en toe met uitgestelde aandacht. Vraagt je kind of je een spelletje met hem wil doen, zeg dan bijvoorbeeld dat je dat over vijf minuten heel graag wil. Ook helpt de 'om de beurt-regel' uit het hoofdstuk 'Samen spelen, wat nou delen' hier goed bij. Je kind leert hiervan dat hij moet wachten voordat hij aan de beurt is.

