

Ouderschap

De perfecte ouder bestaat niet, ouders zijn ook maar mensen! Iedere ouder doet zijn best en alle kinderen laten van tijd tot tijd lastig gedrag zien. Belangrijk is dat zowel kinderen als ouders mogen leren!

Omgaan met boosheid

- Erken en benoem de boosheid van je kind.
- Vertel je kind dat hij/zij boos mag zijn en dat je dat begrijpt.
- Als je kind rustig is geworden, benoem dit en geef een compliment. Zorg dat je zelf rustig blijft.

Veilig boos

Veilig boos zijn is dat je jezelf geen pijn doet, een ander geen pijn doet en niks kapot maakt. Bespreek op een rustig moment hoe je je kind wilt helpen met boosheid.

- Bespreek manieren van veilig boos zijn (papier in stukjes scheuren, even op je kamer muziek luisteren, een handstand maken, touwtje springen, sokken tegen de muur gooien etc.)
- Laat je kind zelf een passende manier verzinnen/kiezen.

Voorbereiden op situaties (naar school of samen naar de supermarkt)

In het leven van kinderen zijn er veel terugkerende situaties. Deze situaties zijn voor ons overzichtelijk, maar voor kinderen vaak niet. Daarom is het mooi om deze situaties voor te bereiden met je kind.

- Bespreek wat jullie gaan doen, wat je verwacht.
- Neem eventueel iets mee (speelgoed/boek) waarmee je kind zich kan vermaken.
- Bespreek samen na wat goed ging en wat de volgende keer nog beter kan.
- Geef tussendoor complimenten voor de kleine stapjes.
- Gebruik pictogrammen bij peuters/kleuters of kinderen met een TOS, dit geeft overzicht.



Gezinsregels

Gezinsregels of gezinsafspraken kunnen houvast geven aan zowel ouders als kinderen. Ga op een rustig moment eens om de tafel zitten en bespreek hoe jullie willen dat er met elkaar wordt omgegaan en welke afspraken jullie kunnen maken over het samenleven in een huis.

- Laat vooral de kinderen dingen bedenken en voeg dan zelf nog 2 regels toe. Zorg dat het er niet meer zijn dan 5.
- Een regel/afpraak werkt het best als deze positief is gesteld, dus in plaats van niet rennen in huis, rustig lopen in huis; in plaats van niet slaan en schreeuwen, handen thuis houden en rustig praten.
- Deze gezinsregels/afspraken gelden voor het hele gezin!
- Geef als ouder het goede voorbeeld.

Kinderen willen gezien worden

Kinderen willen gezien worden. Daarom is het belangrijk om te merken wat op een fijne manier gaat.

- Let op de momenten dat ze hun boosheid op een fijne manier uiten en geef een complimentje.
- Let op het moment dat ze weer rustig zijn en zeg daar kort iets over.
- Let op broertjes en zusjes die fijn samen spelen of na een ruzie weer rustig zijn en merk dit op met woorden.