

3

ChecklistHoe leer je
jouw kind luisteren?

5

Vraag het OKCStel je vraag bij het
Ouder- en Kindcentrum

7

StraatvraagHoe ondeugend
is jouw kind eigenlijk?

In elke Tipkrant
staat een
Positief Opvoeden
thema centraal.
Tipkrant 7:
Leren luisteren



Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders



Nr. 7

> Positief Opvoeden; Leren luisteren, april 2011

www.positiefopvoeden.nl



Dewi, 8 jaar

Irwan, hoe zorg jij ervoor dat je kind luistert?



Eigenlijk had ik helemaal niet door dat Dewi zo slecht luisterde. Ongehoorzaamheid is echt iets wat er langzaam insluipt. Je merkt alleen dat je steeds vaker moet zeggen dat je kind iets moet doen en dat ze het steeds minder vaak doet. Als ik bijvoorbeeld zei dat ze zich klaar moest maken voor school, dan ging ze gewoon door met spelen en treuzelen.

Aan tafel was het net zo, ik zei een paar keer dat ze haar glas leeg moest drinken en voor ik het door had was ze alweer van tafel en stond dat volle glas nog op tafel. Uiteindelijk zat ze met een boterham achterop de fiets omdat ik niet te laat op school wilde komen. Zo werd ze eigenlijk beloond voor haar ongehoorzame gedrag. Ze hoefde uiteindelijk niet te doen wat ik haar gevraagd had. Ik kreeg steeds meer het gevoel dat ze nooit luisterde, terwijl ze dit soms ook wel deed. Ik werd er hartstikke moe van.

Ik heb toen een workshop Positief Opvoeden gevolgd, die helemaal over leren luisteren ging. Aan het eind van de workshop had ik een eigen aanpak ontwikkeld waarmee ik ervoor kon zorgen dat Dewi beter zou gaan luisteren. Het kwam er op neer dat ik mijn instructies niet moet blijven herhalen en vooral consequent moet reageren als ze niet luistert. We hebben drie kinderen en daardoor ben je snel afgeleid nadat je een instructie hebt gegeven. Als ik bijvoorbeeld tegen Dewi zei: 'Eet je groente op', dan vroegen de andere

twee kinderen aandacht en lette ik niet op of Dewi deed wat ik zei.

Nu zorg ik ervoor dat ik haar een goede instructie geef en deze opvolg met een consequentie als ze niet luistert. Ik weet nu dat dit goed werkt. Als je meteen reageert wordt het geen drama en is het dus makkelijker om een consequentie toe te passen.

Wil je ook duidelijke instructies geven?
Kijk op pagina 3 voor de checklist.

Amsterdam biedt hulp

Bij alle opvoedvragen

Hoe zorg ik ervoor dat mijn tienjarige dochter niet liegt? Waarom bijt mijn zoontje andere peuters? Hoeveel zakgeld geef ik mijn dochter van acht? Als ouder word je regelmatig geconfronteerd met vragen waarop je geen antwoord weet. Met het doel ouders de juiste informatie over opvoeden te geven, heeft de Gemeente Amsterdam en Diemen ruim 800 beroepskrachten in Positief Opvoeden volgens de methode Triple P opgeleid. Met ál je vragen kun je bij deze beroepskrachten terecht. Op de website kun je zelfs direct je vraag stellen. Ook vind je daar een overzicht van de mogelijkheden bij jou in de buurt.

Aarzel niet, maar neem die stap! Hun adviezen zullen je helpen de ontwikkeling van jouw kind op een positieve manier te stimuleren.

Direct informatie of tips nodig?
Adressen en telefoonnummers op pagina 8.

Positief Opvoeden werkt

Voor alle ouders

Welke normen en waarden je jouw kind wil bijbrengen, is voor elke ouder anders. Maar hoe je gedrag van kinderen het beste kunt sturen is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laat zien dat Positief Opvoeden, Triple P kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen.

Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en minder risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden, vinden het ouderschap plezieriger en genieten vaak meer van hun kinderen.

Wat is Triple P?
Kijk op pagina 8.



ONLINE ADVIES

www.positiefopvoeden.nl

2 Leren luisteren

Wist je dat

de meeste mensen het beste luisteren met het rechter oor?

Bron: Onderzoek van Italiaanse universiteit

Meer dan

de helft van de ouders vindt dat je opvoeden kunt leren.

Bron: Dagblad Trouw

80 procent

van de ouders ergert zich aan andermans kinderen, maar vinden hun eigen kind wel goed opgevoed.

Bron: J/M Ouders



En nou luisteren!



Een kind dat niet luistert, is een veelvoorkomend opvoedingsprobleem. Als ouder kun je soms blijven waarschuwen en wordt er pas geluisterd als je flink boos wordt. Of je tiener begint bij een redelijk verzoek al meteen te protesteren zodat je denkt: 'Als het zo moet, doe ik het zelf wel!'. Toch zijn de meeste kinderen niet bewust ongehoorzaam of dwars. Vaak is het aangeleerd gedrag waar ze onbedoeld voor beloofd worden.

Eigenlijk wil elk kind graag dat de sfeer in huis gezellig is en ouders tevreden zijn over hun gedrag. Hoe krijg je dat voor elkaar? In deze krant staan tips over het omgaan met ongehoorzaamheid maar ook hoe je dat kunt voorkomen door kinderen te leren luisteren. Daar valt veel winst mee te behalen. Want leren luisteren en instructies opvolgen zonder protest is een vaardigheid die kinderen nodig hebben om goed te functioneren op school.

Als je hiermee begint als kinderen jong zijn, is het voor hen vanzelfsprekend om je zo te gedragen. Leren luisteren betekent overigens niet dat ouders hun kinderen moeten drillen tot absolute gehoorzaamheid. Bedenk ook of je eisen wel realistisch zijn. Want ouders moeten ook leren luisteren naar kinderen en rekening houden met hun behoeften of met wat ze op dat moment aan het doen zijn. ■

Hoe verschillend zijn kinderen binnen Amsterdam?



Op dit moment is Linda leerkracht op een basisschool in Amsterdam. Eerder heeft ze op een andere basisschool in een ander gedeelte van de stad gewerkt. Zij merkt dat er binnen Amsterdam duidelijke verschillen zijn in hoe kinderen worden opgevoed en wat zij van huis uit meekrijgen. Linda vertelt over haar ervaringen en wat dit voor haar als leerkracht betekent.

'In sommige culturen leren ouders hun kinderen om respect voor de leerkracht te hebben. Op de school waar ik werkte, was het een gewoonte om 's ochtends bij binnenkomst de juf een handje te geven. Ik merkte dat de kinderen daar ook veel respect hebben voor hun ouders. Dat geldt trouwens niet voor alle kinderen. Sommige kinderen waren erg brutaal. Ook waren meisjes in groep 5 al heel erg met hun uiterlijk en met jongens bezig. Dat zie ik niet op de school waar ik nu werk. Daar zijn de meisjes nog echt 'kinderen'.'

Linda merkte dat de manier van gesprekken voeren met kinderen verschillend is, binnen Amsterdam. 'De kinderen op deze school hebben de neiging om over alles in discussie te gaan. Ik denk dat dit komt

omdat ze van huis uit gewend zijn om overal bij betrokken te worden. Ze mogen vaak meebeslissen en als iets niet kan, wordt uitgelegd waarom dat zo is. Ik doe dat niet. Als ik iets wil, dan is daar een reden voor en verwacht ik dat zij doen wat ik zeg. Nee is nee. Natuurlijk zijn er situaties waarin ik wel uitleg waarom ik iets doe of wil. Bijvoorbeeld als ik de volgorde van de vaste dagplanning aanpas. Dan vertel ik waarom dat nu handiger uitkomt.'

Op de school waar Linda nu werkt is het niet verplicht om een hand te geven bij binnenkomst. Veel leerkrachten zijn in het inloopkwartiertje in hun klas met voorbereidingen bezig. Zelf staat ze wel bij de deur als de kinderen binnenkomen. 'Een hand geef ik niet, maar ieder kind wordt

persoonlijk begroet en ik verwacht ook een 'goedemorgen' terug. Ik merk dat ze dan rustiger binnenkomen.'

'Ieder kind wordt persoonlijk begroet'

'Een ander verschil is dat kinderen op deze school veel kletsen! Ze vinden het vaak moeilijker om stil te werken. Natuurlijk kletsten de kinderen op de vorige school ook graag, maar het lijkt alsof de kinderen hier niet kunnen stoppen met praten voor ze hun verhaal hebben verteld. Uitgestelde aandacht vinden ze lastig. Ik denk dat dit komt doordat deze kinderen gewend zijn om veel aandacht te krijgen. Veel van deze gezinnen hebben overdag een oppas of een moeder die thuis

is. Op de school waar ik hiervoor werkte, waren vaak grotere gezinnen. Op je beurt wachten hoort er dan bij en kinderen spelen daar meer op straat, waar zij zelf niet altijd in het middelpunt van de belangstelling staan.

Voor mij als leerkracht maakt het niet uit voor welke klas ik sta en waar de kinderen opgroeien. Het belangrijkste is dat ik als leerkracht consequent ben. Ik herhaal de regel als een kind zich niet aan een regel houdt. Als een kind na een paar waarschuwingen nog niet luistert, is de consequentie dat de tafels uit elkaar gaan of dat een tafel wordt weg gedraaid. Eventueel is er een aparte tafel in een hoekje in de klas. In de klas die ik nu heb, is dat bijna nooit nodig. Ik heb nu een hele leuke klas waar de sfeer heel goed is.' ■



Top Tips

Welke tips passen bij jou?



Maak regels zichtbaar

Weten jouw kinderen wat de regels zijn in huis? Heb je deze wel eens met je partner besproken? Bespreek de regels met elkaar. Hang de regels bijvoorbeeld op de koelkast, zodat iedereen de regels ziet. Laat de kinderen er tekeningen van maken of schrijf de regels samen op. Als je de regels positief formuleert, weten je kinderen ook wat je van ze verwacht. Bijvoorbeeld: 'We eten aan tafel met mes en vork.'

Maak oogcontact

Als je een kind iets vraagt, wil je dat hij luistert. Soms zijn kinderen op dat moment zo verdiept in hun spel, dat ze jou niet horen. Zorg eerst dat je de aandacht hebt van je kind, als je hem iets duidelijk wil maken. Dit doe je door naar hem toe te lopen,

zijn naam te noemen, oogcontact te maken en duidelijk te zeggen wat je van hem wilt. Bijvoorbeeld: 'Jasper, ruim de blokken op en kom nu aan tafel. We gaan eten.' Geef je kind ook een complimentje als hij meteen aan tafel komt.

Waarschuw één keer

Herken je het dat je soms vijf keer je kind waarschuwt en er verder niks gebeurt? Als je kind iets moet doen, geef hem dan een paar seconden de tijd om te doen wat je zegt. Doet hij niet wat jij zegt, geef dan een logische consequentie. Bijvoorbeeld: 'Jullie zijn nog steeds ruzie aan het maken over de computer. Ik zet de computer nu 10 minuten uit. Ga in de tussentijd maar bedenken hoe jullie de ruzie kunnen oplossen.'

Wees consequent

Heb je ook wel eens dat je soms wel meteen reageert en de andere keer denkt 'Laat maar'? Probeer consequent te zijn. Zorg dat je de aandacht hebt van je kind als je hem vertelt wat het probleem is en waarom dat zo is. Weet hij nog wat de afspraak is? Bijvoorbeeld: 'Robin, je springt op de bank, zo maak je de bank vies. Wat is de regel in huis over springen?'

Goed gedaan!

Geef een complimentje als je kind doet wat jij zegt. Zo weten kinderen welk gedrag je graag ziet. Let dus niet alleen op de keren dat je kind zich niet aan een regel houdt, maar vooral wanneer ze dit wel doen. Dan zullen ze het vaker doen! ■



Hoe je kinderen leert luisteren

Om ervoor te zorgen dat je kind doet wat jij zegt, is het belangrijk om rustige, duidelijke instructies te geven. Vaak denken we dat we duidelijk zijn, maar weet een kind niet goed wat van hem of haar verwacht wordt. We zeggen bijvoorbeeld: 'doe niet zo gek' of 'doe normaal', maar kinderen weten dan niet altijd wat bedoeld wordt. Bedenk als je kind niet luistert of je wel duidelijke instructies geeft.

Checklist

Herken je jezelf in een van onderstaande punten:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> instructies van een afstand
bijvoorbeeld vanuit een andere kamer roepen | <input type="checkbox"/> te weinig
bijvoorbeeld: 'Toon respect' |
| <input type="checkbox"/> verkeerde moment
bijvoorbeeld als je kind TV zit te kijken | <input type="checkbox"/> te veel
bijvoorbeeld tegen een 5-jarige: 'Haal je tas uit de gang, hang je jas op, kom zitten, drink je limonade op' |
| <input type="checkbox"/> te moeilijk
bijvoorbeeld aan een peuter vragen zijn rommel op te ruimen | <input type="checkbox"/> lachend zeggen dat je kind moet ophouden |
| <input type="checkbox"/> als vraag
bijvoorbeeld: 'Wil je nu komen eten?' | <input type="checkbox"/> niet doorpakken |
| | <input type="checkbox"/> instructies steeds herhalen |

Misschien helpt het je al om een of meer punten te herkennen. Of lees de tips in deze Tipkrant die je kunnen helpen om je kind te laten doen wat je zegt. Als je hier meer ondersteuning bij nodig hebt, kijk dan op www.positiefopvoeden.nl.

Nieuw aanbod: Workshops Positief Opvoeden

Vanaf mei komt er een nieuw aanbod: Workshops Positief Opvoeden! Er zijn workshops over verschillende thema's te volgen.

De eerste vier gaan over 'Leren luisteren', 'Gedrag buitenshuis' (zoals tijdens het boodschappen doen), 'Slapen' en 'Ruzie'. Onder leiding van een getrainde beroepskracht ontwikkel je een eigen opvoedingsaanpak en praat je actief met andere ouders over het onderwerp. Met een presentatie en filmpjes worden er ideeën voor opvoedstrategieën gegeven. Je krijgt een eigen werkboek met oefeningen die over deze strategieën gaan en die je samen met de andere deelnemers maakt. Deze interactieve workshop duurt 2 uur en zal vooral uitgevoerd worden op scholen, opvoedpunten, peuterspeelzalen en/of Ouder- en Kindcentra.

Kijk vanaf mei op de website www.positiefopvoeden.nl naar het aanbod bij jou in de buurt. Bij het Ouder- en Kindcentrum in de buurt kan je ook altijd informeren naar de workshops.

Sigmund



Peter de Wit



Drie keer ongehoorzaam



De meeste ouders krijgen voor het eerst te maken met ongehoorzaamheid als hun kind de peuterleeftijd bereikt. Elke ouder heeft verwachtingen over hoe hun kind zich moet gedragen en manieren om hun kind te laten luisteren. Drie gezinnen vertellen over hun ervaringen.

Henk en Feza zijn de ouders van Troy (5 jaar) en Lara (8 jaar)

'Troy was als peuter redelijk makkelijk en mee-gaand. Bij Lara was het soms lastig om voor elkaar te krijgen wat wij wilden. Dat heeft ze nu ook nog weleens. Maar haar broertje ook. Als we willen gaan eten dan reageren zij allebei met 'Ik wil niet eten'.

Soms reageer ik heel geduldig en geef ik van te voren aan dat we bijna aan tafel gaan, maar dat werkt niet altijd. Bij sommige dingen heb je ook geen tijd om geduldig te zijn, dan wordt het lastiger. Ik verwacht wel dat ze luisteren op momenten dat wij iets van ze vragen, bijvoorbeeld als ze naar bed moeten of iets opruimen en dat ze beleefd zijn naar ons als ouders.'



Annika en Thomas zijn de ouders van Anna (3 maanden) en Leon (4 jaar)

'Leon maakt altijd makkelijk contact. Hij is een heel levendige jongen, maar als peuter heeft hij ook enorme driftbuien gehad. Die driftbuien heeft hij niet vaak meer. Soms is hij nog wel eens boos. Dat mag ook, maar ik verwacht wel dat hij na een paar minuten weer rustig is.

Gister had hij zijn Mega Tobypak aan, een pak dat we geleend hebben van de burens. Omdat we naar het consultatiebureau gingen, wilde ik dat hij zijn pak uit deed. Toen ik dat vroeg reageerde hij met: 'Nee, ik wil hem aan!!!'. Ik heb hem toen uitgelegd waarom hij zijn pak uit moest doen. Toen dat niet werkte heb ik gezegd dat we het pak anders zouden terug brengen naar de burens. Dat werkte!

Toen Leon nog klein was, had hij niet altijd zin om aan tafel te komen. We hebben het toen vooral gezellig gemaakt aan tafel en het over het ontzettend lekkere toetje gehad dat hij na het eten mocht hebben. Nu is het geen probleem en komt Leon meteen aan tafel als ik hem dat vraag.'



Jet is moeder van Floor (8 jaar) en Annemarijn (11 jaar)

'Mijn jongste dochter kon als peuter heel erg opgaan in haar eigen spel. Dan moest ik even naar haar toelopen om contact te maken om te zeggen: 'Ik wil even wat aan je vragen'. Bij de oudste kon je met humor een heleboel voor elkaar krijgen. Nu nog steeds.

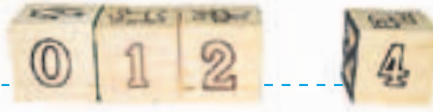
De lastige momenten zijn als ze naar bed moeten, dan kunnen ze soms erg treuzelen. Daar ga ik soms even in mee en op een gegeven moment is het klaar. Als de meisjes ruzie met elkaar hebben en ik vraag ze te stoppen, zet ik soms even een 'boze' stem op en laat ze afkoelen op hun kamer. Ik probeer zo consequent mogelijk te zijn. Complimenten geven werkt bij allebei geweldig! Veel beter dan boos worden of streng zijn.

Als moeder vind ik het heel belangrijk dat ze sociaal en beleefd zijn in hun omgang met andere mensen. Ik verwacht dat zij zich zo gedragen. Meestal leg ik uit waarom ik het wil, dat werkt goed. Ze weten ook heel goed wat ze wel en niet mogen.'

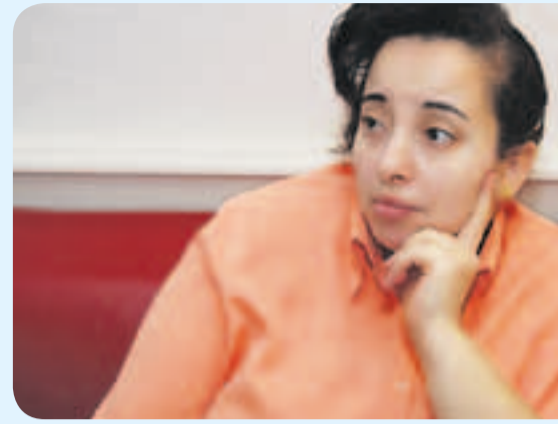


Jouw opvoedervaringen in de Tipkrant?

In elke Tipkrant gaan we in gesprek met ouders om te horen hoe zij de opvoeding ervaren en hoe zij omgaan met opvoedingssituaties. Vind jij het leuk om hierover te vertellen? En vind je het geen probleem als een fotograaf ook een foto van jou maakt? Mail dan naar tipkrant@positiefopvoeden.nl dan nemen wij contact met je op!



VRAAG HET AAN HET Ouder- en Kindcentrum



Je kind wil nooit meekomen als je hem ophaalt bij een vriendje. Je wil weten hoe je ervoor kan zorgen dat hij meteen meekomt als je hem ophaalt en gaat advies vragen bij het OKC. Hoe gaat dat in zijn werk?

SAMEN ER-OP-UIT TIPS

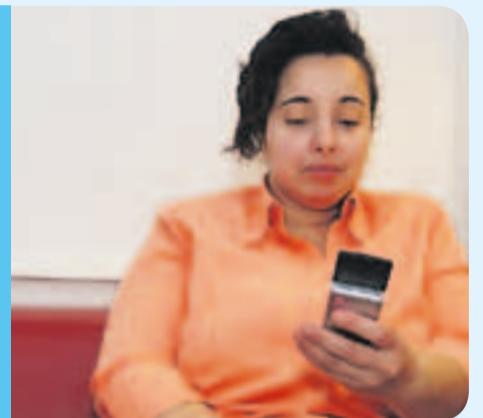
Wat	Wanneer	Waar	Kosten
Nationale Kinderboerderijen Weekend	28 en 29 april	Verschillende locaties	Meestal gratis
Tijdens dit weekend worden op veel boerderijen activiteiten georganiseerd rondom het thema 'dier en welzijn'. Kijk op www.kinderboerderijenweekend.nl voor meer informatie.			
Dierenbal	1 mei	Theater de Omval	€8,- 
Deze muzikale voorstelling vertelt de vrolijke avonturen van Olaf het Gansje. Voor het publiek is er volop ruimte om mee te knorren, loeien en dansen! www.theaterdeomval.nl , 020 600 18 97.			
Waterpret in het Amsterdamse Bos	1 april tot 1 oktober	Aan de grote vijver in het Amsterdamse bos	Vanaf €6,- per uur
Het zonnetje begint weer te schijnen en de kano's en waterfietsen liggen er klaar voor! Je kunt verschillende bootjes huren en een tocht maken door het prachtige natuurgebied, kijk op www.kanoverhuur-adam.nl voor meer informatie.			
Nationale Sportweek	16 tot en met 23 april 2011	Door heel Amsterdam	Gratis 
Deze week is het voor alle Amsterdammers mogelijk om mee te doen aan gratis proeflessen en clinics bij o.a. sportverenigingen en (sport)scholen, www.amsterdam.nl/nationalesportweek .			
Het Kleine Weeshuis	vanaf 21 mei	Amsterdam Museum, Kalverstraat 92	Volwassenen: €10,- Kinderen 6 t/m 18: €5 0 t/m 5 jaar: gratis
Ga op avontuur in het Amsterdam Museum! In de bijzondere kinderpresentatie Het Kleine Weeshuis ontdekken kinderen en hun ouders op een spannende manier hoe het leven in het weeshuis van de 17e eeuw moet zijn geweest, www.amsterdammuseum.nl .			
Flamenkita 6+	24 april, 14:00 uur	Paradiso, Weteringschans 6-8	Kinderen: €10,- Ouders & familie: €8,-
Een flamencosprookje over een betoverde gitaar voor kinderen vanaf zes en de hele familie. Na de voorstelling is er feest met flamencomuziek, een korte dansworkshop en eten van Pata Negra. En het mooiste flamencokind wint een prijs! www.paradiso.nl .			
Peuter Kleuter Driedaagse	1, 2 en 3 mei, 9.30 – 10:30, 11:00 – 12:00	DeLaMar Theater, Marnixstraat 404 	Tussen € 9,- en €11,-
Drie dagen lang een bruisend theaterfestival speciaal voor peuters en kleuters. Zo kunnen peuters op speelse wijze kennis maken met theater. Op zondag 1 mei zijn ook twee voorstellingen te zien. Zie www.delamar.nl voor meer informatie.			
Lekker buiten spelen	Elke dag	In de speeltuin bij je in de buurt	Gratis
Het is weer lente, dus we kunnen weer naar buiten! Ga de speeltuin in, maak de glijbaan onveilig en klim op de schommel, zoals speeltuin Jacob Maris, De Waag, Noorder en Don Bosco.			

Bovenstaande informatie is onder voorbehoud.

De Tipkrant is niet aansprakelijk voor eventuele onjuiste informatie.



In elk Ouder- en Kindcentrum werkt een pedagogisch adviseur met Positief Opvoeden. Bel vooraf naar het Ouder- en Kindcentrum om te horen op welke dag en tijdstip de pedagogisch adviseur een spreekuur heeft.



Bij de balie kun je een afspraak maken met de pedagogisch adviseur. Soms kun je gelijk doorlopen om je opvoedvraag te stellen. Als je advies vraagt komt dat niet in het dossier van je kind te staan, als jij dat niet wil.

De pedagogisch adviseur maakt samen met jou een plan van aanpak voor het ophalen van je kind bij een vriendje. Jullie kijken samen bijvoorbeeld naar de regels die je afsprekt over het ophalen, de instructie die je aan je kind geeft, hoe je ervoor zorgt dat je kind de regels opvolgt en hoe je hem daarvoor kan prijzen.



De pedagogisch adviseur neemt later nog contact met je op om te vragen hoe je opvoedplan is gegaan, wat er goed ging en of er iets is dat je een volgende keer anders zou doen. Als je dan nog vragen hebt, kun je die stellen.

Wil je ook naar het Ouder- en Kindcentrum om jouw opvoedvraag te stellen? Op de achterkant van de Tipkrant kun je zien waar het Ouder- en Kindcentrum bij jou in de buurt zit of kijk op www.amsterdam.nl/okc.



Cursus voor ouders van tieners

Is je tiener aan het experimenteren met alcohol en vraag je je af hoe je hiermee moet omgaan? Heb je regelmatig heftige discussies met je tiener? Of heb je vragen over hoe je jouw tiener kunt helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen?

Het opvoeden van een tiener is niet altijd een makkelijke klus. Als ouder kun je daar wel handvatten bij gebruiken. Tijdens de Tienercursus Positief Opvoeden voor ouders komen 17 vaardigheden aan bod. Afhankelijk van de vraag die jij hebt, kun je bepalen met welke opvoedingsvaardigheden jij thuis aan de slag wilt gaan.

De Tienercursus Positief Opvoeden bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten met andere ouders en drie telefonische gesprekken. Afsluitend vindt er nogmaals een groepsbijeenkomst plaats. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van een DVD met filmpjes uit de praktijk die bijvoorbeeld laten zien waarom tieners zich op een bepaalde manier gedragen.

Tienercursussen zijn gratis en worden (vaak) gegeven op het Ouder- en Kindcentrum (OKC) bij jou in de buurt.

Kijk voor een actueel overzicht van alle Tienercursussen Positief Opvoeden op www.positiefopvoeden.nl/agenda.

Hoe pittig is jouw puber?



'Als ik meega in zijn boosheid, wordt het alleen maar erger.'

Als moeder van drie kinderen, waarvan er twee in de pubertijd zitten, wordt Daniëlle soms flink uitgedaagd. Sokken die rondslingeren en pubers die lang in bed blijven liggen. Hoe zorg je dat ze luisteren en wat doe je als ze niet doen wat jij zegt?

'Ik probeer niet meteen overal bovenop te zitten. Ik heb de neiging om te zeggen dat hij meteen zijn kamer op moet ruimen omdat er overal vuile sokken en wasgoed slingeren. Maar hij wil dat niet. Voorheen werd ik dan pissig en dan liep het uit de hand. Nu stap ik gewoon over de vuile was heen. Maar soms vind ik dat nog wel moeilijk', vertelt Daniëlle.

Daniëlle en Martin zijn de ouders van Dane (17 jaar), Ryan (14 jaar) en Lois (11 jaar). In het Ouder- en Kindcentrum hebben zij de Tienercursus Positief Opvoeden gevolgd, omdat zij handvatten wilden om beter om te kunnen gaan met het gedrag van hun pubers. Veel tieners willen in het weekend naar de film of met vrienden afspreken. Als ouders is het belangrijk om regels te stellen

over hoe laat ze thuis moeten zijn. Met je tiener kun je hier samen afspraken over maken. Ook over wat de consequentie is als hij zich niet aan de regels houdt. 'Wij hebben als grens 3 uur, maar van andere ouders hoor ik dat zij dat laat vinden. Uiteindelijk komt hij niet om 3 uur. De volgende ochtend praten we hier nog over na. Dat deed ik eerst 's nachts, maar dan werd het vaak een heftige discussie. 's Ochtends zijn we uitgerust en zijn onze emoties gezakt. Dat is wat ik ook doe als hij niet luistert. Ik laat hem dan gewoon boos zijn, als hij is afgekoeld bespreken we het pas.'

Een tiener wordt steeds zelfstandiger en meer volwassen. Dit gaat niet vanzelf. Tieners hebben hun ouders hierbij nodig. Daniëlle merkt dat haar zoon nog niet zo'n goed beeld heeft van de waarde van geld. Daarom stimuleert zij haar zoon om een baantje te vinden, zodat hij weet dat je ervoor moet werken. Daniëlle: 'Zaterdag ga ik met hem de stad in en rondvragen of ze op zaterdag iemand nodig hebben'.

Als je ouder bent van een jong kind kun je nog regelmatig samen spelletjes doen, stoeien of winkelen. Tieners willen dit steeds minder. Zij brengen veel tijd door

met hun vrienden. Daniëlle en Martin hebben regelmatig vrienden van hun kinderen thuis over de vloer. 'Daar kan ik echt van genieten', vertelt Daniëlle. Maar ze hebben ieder ook nog hun momenten met de kinderen. 'Martin doet veel aan sport met de kinderen en ik ga vaak met Ryan wat drinken of shoppen.'

'Achteraf gezien had ik duidelijke grenzen moeten stellen toen mijn kinderen nog klein waren.'

Daniëlle en Martin hebben veel gehad aan de Tienercursus Positief Opvoeden voor ouders van tieners, ook al is het nu soms nog pittig. 'Toen de kinderen jong waren, hadden wij nooit zoveel problemen, dus was het ook niet nodig om grenzen te stellen. Achteraf gezien had ik de kinderen van jongs af aan duidelijk moeten aangeven wat de grenzen waren, wat wel en niet kan. Nu vraag ik ineens heel veel van ze, omdat zij die grenzen niet gewend zijn.' ■



Zorg goed voor jezelf

Heb je vandaag al de tijd genomen om even van een kopje thee te genieten?



'Ik weet wat mijn kind leuk vindt'

Een goede band tussen ouder en kind legt de basis voor de verdere ontwikkeling van het kind. Het vraagt inzet van ouders om een goed contact met hun kind op te bouwen en ook te houden. Dat kan door regelmatig tijd samen door te brengen, met elkaar te praten of samen iets leuks te doen. Bianca is moeder van Veerle (6 jaar), Kiki (3 jaar) en Stijn (4 maanden). Zij weet dat zij ieder hun voorkeuren hebben wat ze leuk vinden om te doen met haar of haar man. Daar probeert ze ook rekening mee te houden.

1-op-1 aandacht

Wij proberen regelmatig één op één met de kinderen dingen te doen. Veerle en ik gaan dan de stad in om naar kralen te zoeken voor kettingen. Kleine momenten, al is het maar heel even dat je één op één aandacht hebt. De band die ik heb met mijn kinderen is anders dan de band die mijn man met ze heeft. Hein doet vaak praktische dingen met de kinderen. Hij doet bijvoorbeeld elke zaterdag de boodschappen met Kiki. Dat is echt zijn moment met haar.



Wat ik doe, doen zij na

Elke avond tijdens het avondeten doen we een rondje: wat hebben we vandaag gedaan, wat vonden jullie het leukste en wat vonden jullie het minst leuke? Laatst belde Hein op dat hij later zou komen. Veerle had hem nog even aan de telefoon. Zij vertelde over haar dag en vroeg: 'Papa, wat heb jij eigenlijk gedaan vandaag?' Je merkt dan dat ze jouw gedrag nadoen en hoe belangrijk het is wat je ze meegeeft.

'Papa, wat heb jij eigenlijk gedaan vandaag?'

Luisteren en begrip tonen

Als een van de kinderen verdrietig is, om welke reden dan ook, probeer ik echt begrip te tonen voor de situatie. Ik zeg dan dat ik begrijp dat ze verdrietig is en dat ze ook verdrietig mag zijn. Ik geef ook uitleg waarom iets niet kan, omdat het bijvoor-

beeld gevaarlijk is. Door naar haar te luisteren en aan haar uit te leggen waarom iets niet kan, merk ik dat ze sneller rustig wordt omdat ze zich begrepen voelt.

'Ik zeg dat ik begrijp dat ze verdrietig is en dat ze ook verdrietig mag zijn.'

Hectisch leven

We hebben een redelijk gehaast en hectisch leven en dat zie ik ook om me heen. Hierdoor is het soms lastig om geduldig te blijven, waardoor je kinderen soms een boze reactie krijgen terwijl dat niet nodig was. Ik ben me ervan bewust dat het belangrijk is om geduldig te zijn, naar ze te luisteren en te begrijpen waar ze mee zitten. Dat geeft ze vertrouwen en ze worden daar zelfverzekerder van. ■



**ONLINE
ADVIES**

www.positiefopvoeden.nl

Stel je vraag online!

Op de website staat praktische informatie over Positief Opvoeden. Handige tips en adviezen helpen je het gedrag van je kind te begrijpen en hiermee om te gaan. Wanneer de tips en adviezen jouw vraag niet beantwoorden, kun je deze online stellen aan een opvoedadviseur. Binnen twee werkdagen krijg je via de mail een antwoord op je vraag.

Ga naar de website en stel je eigen vraag!

Zorg goed voor jezelf

Is werken voor jou 'tijd voor jezelf'?

Wat vind jij?

Hoe kijken andere ouders tegen een situatie aan? Elk nummer vragen wij naar hun ervaringen. Deze keer staat de vraag centraal:

Wat is het meest ondeugende dat je kind ooit heeft gedaan?

Henk (55) met dochters Lisa en Marlijne (3)

De tweeling heeft zich laatst verwisseld op school in de klas en daar kwamen we pas achter toen hun moeder ze op kwam halen. Niks mee gedaan toen hoor, gewoon lekker zo gelaten. Ze zitten nu echter niet meer bij elkaar in de klas, haha.

Bibejan (38) en kinderen Mingus (4) en Mels (2)

Wat ik echt ondeugend vind is dat Mingus het voor elkaar krijgt uit de hoogste boekenkast een DVD te pakken, door op tafels en stoelen te klimmen. Terwijl hij weet dat er geen tv gekeken mag worden 's mid-

dags, doet hij dan toch de DVD in de tv en weet 'm dan óók nog aan te krijgen.

Bernadette (nu 53) en kinderen Fleur (nu 26) en Sofie (nu 24)

De kinderen hadden vroeger bij oma een volledig ingerichte poppenkamer en daar hadden we dan de hele dag geen omkijken meer naar. Tot ze op een dag besloten iedereen naar de kapper te laten gaan, inclusief zichzelf, en Sofie de lange staarten van Fleur lekker kort knipte.

Anna (33) met dochter Noa (5)

Mijn dochtertje wilde laatst helpen met schoonmaken en besloot de was te gaan

doen: mijn net nieuwe leren handschoenen beladden zo in mijn schoonmaak emmer, waar ook chloor in zat. Hoewel goedbedoeld was ik daar natuurlijk niet echt blij mee!

Floor (29) met zoon Joris (4)

Toen Joris en z'n vader een tijdje terug de ruiten aan het wassen waren, werd vogel-poeper weghalen Joris zijn klusje. De emmer sop met vaatdoek gingen hem blijkbaar niet snel genoeg, maar een schuursponsje was snel gevonden. Oh wat was Joris trots, vader alleen wat minder na het zien van alle krasjes op de ruiten.



Tips, advies of hulp: Waar moet je zijn?



Plast jouw 7-jarige dochter 's nachts in bed? Of wordt jouw zoon van 10 gepest op school? Vraag advies of hulp in een vorm die bij jou past.

Heb je een vraag over de opvoeding van jouw kind, dan kun je die online stellen. Ook vind je op de website antwoorden op veelgestelde vragen en handige tips.

Wanneer je behoefte hebt aan een gesprek met een opvoedadviseur, maak je een afspraak op het Ouder- en Kindcentrum bij jou in de buurt. Samen met een deskundige bespreek je welke aanpak in jouw geval prettig is. Je beslist zelf op welke manier je (verder) geholpen wilt worden.

Bijvoorbeeld:

- Tips voor jouw persoonlijke situatie.
- Advies over het gedrag of de ontwikkeling van je kind.
- Het oefenen van opvoedvaardigheden.
- Hulp bij het leren herkennen en voorkomen van ongewenst gedrag.

Individuele gesprekken met opvoedadviseurs zijn vrijwel altijd gratis. Kijk op de adressenlijst voor een Ouder- en Kindcentrum bij jou in de buurt. Je kunt ook een cursus volgen, in groepen van ongeveer acht ouders, waarbij in de meeste gevallen twee cursusleiders aanwezig zijn. Deze opvoedcursussen zijn ook gratis. Heb je niet meteen een vraag, maar wil je wel meer weten over Positief Opvoeden, dan kun je een lezing volgen.

Informatie vind je op www.positiefopvoeden.nl.



Basisprincipes

De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

- 1 Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden.
- 2 Kinderen laten leren door positieve ondersteuning.
- 3 Een aansprekende discipline hanteren.
- 4 Realistische verwachtingen hebben.
- 5 Goed voor jezelf zorgen.

Colofon

Triple P team, SO&T

Telefoon:

020 561 10 70

Email:

tipkrant@positiefopvoeden.nl

Tekst en redactie:

Eveline Koks, Geraldien Blokland en Carine Kielstra

eveline@positiefopvoeden.nl

Triple P Communications, Amsterdam

Concept en ontwerp:

Triple P Communications, Amsterdam

www.triplepcommunications.net

Met dank aan:

De families Labrie, Van der Werf, Van der Weele, Wunderwald, Petra Wols (IJsterk), Hannah Ibrahim, Daniëlle, Michelle Kooijman, Mies van Exel (Dynamo), Maria van Duinhoven (Spirit).


Ondanks de constante zorg en aandacht is het mogelijk dat de informatie die in de Tipkrant wordt gepubliceerd onvolledig c.q. onjuist is.

De uitgever sluit alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van de Tipkrant of die het gevolg is van beweringen en meningen, geuit in artikelen en mededelingen in de Tipkrant.

ADRESSEN

Positief Opvoeden in het Ouder- en Kindcentrum bij u in de buurt



<p>Stadsdeel Centrum OKC Kraijenhoff Kraijenhoffstraat 32 020 555 54 72</p>	<p>OKC Albardakade Albardakade 9 020 555 54 72</p>	<p>OKC Zeeburgerdijk Zeeburgerdijk 708 B 020 555 58 55</p>	<p>Geboortecentrum De Genestetstraat 3 020 495 22 47</p>	<p>Gezondheidscentrum Gein Wisseloordplein 50 020 691 98 62</p>
<p>OKC Onder de Linden Lindengracht 204 020 555 58 45</p>	<p>Stadsdeel Noord OKC Banne Parlevinker 7 020 633 66 79</p>	<p>Opvoedpunt Zeeburg Zeeburgerdijk 708 B 020 561 12 03</p>	<p>Gezondheidscentrum Borgerstraat Borgerstraat 86 020 612 26 96</p>	<p>Gezondheidscentrum Reigersbos Schonerwoerdstraat 7 020 697 84 96</p>
<p>Het Pedagogium Kraijenhoffstraat 32 020 627 46 56</p>	<p>OKC Midden-Noord Wingerdweg 52 020 555 58 86</p>	<p>Gezondheidscentrum de Koempoelan Makassarstraat 151 020 665 26 81</p>	<p>Gezondheidscentrum Helmerstraat Anna Sprenglerstraat 101 020 683 85 83</p>	<p>Gezondheidscentrum Nellestein Liendenhof 114 020 696 40 20</p>
<p>Gezondheidscentrum Oostelijke Eilanden Kleine Wittenburgerstraat 72 020 627 68 09</p>	<p>OKC Tuindorp-Oostzaan Aldebaranplein 2 F 020 555 58 06</p>	<p>OKC Schalk Burgerstraat Schalk Burgerstraat 17 020 555 58 10</p>	<p>Stadsdeel Zuid OKC de Pijp Henrick de Keyserstraat 14 020 555 58 34</p>	<p>Gezondheidscentrum Venserpolder Alfred Doblinstraat 020 314 19 81</p>
<p>Gezondheidscentrum Weteringschans Weteringschans 72 020 625 98 34</p>	<p>OKC Nieuwendam Purmerweg 46 020 555 58 11</p>	<p>Opvoedingsondersteuning Dynamo Schalk Burgerstraat 17 020 460 93 37</p>	<p>OKC Zuid, lokatie Brede school Bockesprong Theophile de Bockstraat 100 020 555 58 04</p>	<p>Activiteitencentrum Holendrecht Holendrechtplein 37 020 569 68 59</p>
<p>Stadsdeel Nieuw-West OKC Evertswertplantsoen, lokatie de Kikker Evertswertplantsoen 3 A 020 555 54 72</p>	<p>Gezondheidscentrum Banne Buiksloot Parlevinker 7 020 495 22 48</p>	<p>Stadsdeel West OKC Tijl Uilenspiegelstraat Tijl Uilenspiegelstraat 12 020 682 97 49</p>	<p>Opvoedpunt Zuid Hygieaplein 10 020 573 08 61</p>	<p>Activiteitencentrum Anansi Daalwijkdreef 11 020 569 68 42</p>
<p>Gezondheidscentrum de Vaart A. Reitsmakade 34 020 495 22 49</p>	<p>Buurtcentrum 't Zwanenmeer Beemsterstraat 491 020 636 73 34</p>	<p>Opvoedsteunpunt de Spil Tijl Uilenspiegelstraat 12 020 581 08 20</p>	<p>OKC van Leijenberghlaan Van Leijenberghlaan 126 020 555 58 40</p>	<p>Activiteitencentrum Hofgeest Hofgeest 140 020 569 68 52</p>
<p>Gezondheidscentrum Osdorp Wolbrantskerkweg 72 020 610 28 06</p>	<p>Buurtcentrum de Rietwijker Parlevinker 9 020 633 13 37</p>	<p>OKC Westerpark Westerpark 1 A 020 555 58 82</p>	<p>Opvoedwinkel Zuideramstel Van Leijenberghlaan 126 020 462 84 46</p>	<p>Communitycenter Gein Wisseloord 83 06 133 437 09</p>
<p>Opvoedsteunpunt Bernard Loderstraat 47 020 411 71 94</p>	<p>Buurtcentrum de Evenaar Kometensingel 189 06 222 920 84</p>	<p>Opvoedpunt Westerpark Westerpark 1 A 020 682 21 85</p>	<p>Opvoedwinkel Zuideramstel Uiterwaardenstraat 55 020 462 84 10</p>	<p>Diemen OKC Diemen Muiderstraatweg 58 B 020 555 54 72</p>
<p>OKC Jan Tooropstraat Jan Tooropstraat 5 020 555 54 72</p>	<p>Buurtcentrum Ons Huis Papaverhoek 1 06 154 922 04</p>	<p>Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt Van Hallstraat 200 020 686 98 35</p>	<p>Stadsdeel Zuidoost OKC Klein Gooioord Bijlmerdreef 1005 C 020 555 58 37</p>	
<p>OKC Hageland Hageland 117 020 555 54 72</p>	<p>Buurtcentrum de Meeuw Motorwal 300 020 632 38 45</p>	<p>OKC Magalhaensplein Magalhaensplein 2 020 555 58 42</p>	<p>OKC Reigersbos Schonerwoerdstraat 7 020 697 84 96</p>	
<p>OKC de Vlughtaan Burgemeester de Vlughtaan 37 020 555 54 72</p>	<p>Stadsdeel Oost OKC IJburg Ijburglaan 727C 020 555 58 25</p>	<p>OKC Brederodestraat Brederodestraat 108 020 489 38 09</p>	<p>Gezondheidscentrum Holendrecht Milligenhof 158 020 691 94 42</p>	
	<p>Opvoedpunt Oud-West Brederodestraat 108 020 689 92 21</p>			