# Hét stappenplan om je boze kind te helpen minder boos te zijn.

Pentakel
Coaching en training voor ouder en kind

www.pentakelopvoedcoaching.nl

Al meer dan 20 jaar begeleid ik (groepen) kinderen. Eerst als vrijwilliger (scouting) en na mijn studie ook professioneel, voornamelijk in de kinderopvang. Het intrigeert mij hoe kinderen zich ontwikkelen en dat wat gegeven is (karakter, afkomst) zich vermengt met dat wat gevormd kan worden. Toen ik 10 jaar geleden zelf moeder werd, realiseerde ik mij des te meer hóe belangrijk ouders in deze vorming zijn en hoe ingewikkeld en zwaar deze taak en rol af en toe is!
Op de momenten dat ik het zwaar had met het gedrag van mijn kinderen, ben ik niet blijven 'aanmodderen' maar heb ik hulp gezocht en gevonden. Tegelijk zag en zie ik in mijn omgeving andere moeders zoeken, wanhopen....maar géén hulp zoeken. We rommelen door en slaan ons door de moeilijke tijden en boze buien heen. Maar het kan anders; soepeler en leuker.

Ik ben een vrouw met een missie: ik wil ouders helpen om vanuit hun eigen kracht, eigen WIJSheid, zelfverzekerder en vooral met meer plezier en liefde op te voeden.

## Daarom dit stappenplan

Naast mijn eigen ervaring als moeder en de honderden kinderen die ik heb mogen begeleiden, heb ik diverse opleidingen en studies gedaan en van daaruit mijn eigen aanpak ontwikkeld. Niet met hele trajecten, maar laagdrempelige, kortdurende acties. Want het kan met een klein beetje hulp, écht leuker en liefdevoller. Oók met jouw kind en de boze buien die je af en toe tot wanhoop drijven.
Met het downloaden van dit stappenplan heb jij al een eerste stap gezet voor verandering. Ik wens je veel succes met en vooral plezier van de toepassing ervan.

## Wanneer kunnen deze stappen je helpen?

Jonge kinderen hebben nog veel te leren. Ze zien nog niet altijd gevaar en zijn nog niet in staat om 'verstandige' keuzes te maken. Verleidingen als snoep of computerspelletjes zijn voor kinderen moeilijk te weerstaan. Hierdoor krijgen zij heel vaak: 'nee dat mag niet', of woorden van vergelijkbare strekking te horen. Ieder kind heeft een eigen manier ontwikkeld om met deze situatie om te gaan; de een wordt boos de ander verdrietig. Sommige kinderen worden juist heel stil en trekken zich terug. Zeker als je kind een pittig temperament heeft, kunnen deze situatie voor een hoop ‘gedoe’ en boosheid zorgen.

Kinderen horen vele malen per dag 'nee, dat mag niet' en 'ja maar'. Hoewel wij als ouders dit met de beste bedoeling zeggen, kan dit voor zowel kinderen als ouders uiteindelijk tot behoorlijke frustraties leiden

Als moeder reageer je ook weer verschillend op de reactie van je kind. Je wordt nog bozer, gaat misschien wel schreeuwen of je geeft maar toe, omdat het je alle moeite en ongezellige sfeer niet waard is.
Natuurlijk is een keertje toegeven of uit je slof schieten geen punt. Dat gebeurt iedereen wel eens. Maar als je dit een paar keer per dag hebt, of alleen al 5 keer gedurende de avondmaaltijd, dan kan je plezier in het ouderschap behoorlijk afnemen.

# De stappen

## Stap 1: verplaats je in je kind

Wanneer je kind iets heel graag wil: een snoepje, met een vriendje spelen, of dat computerspelletje blijven spelen, lijkt dat voor je kind op dat moment het allerbelangrijkste en niets mag daarvoor wijken. En voor je kind vóelt dat ook écht zo, Jij denkt misschien stel je niet zo aan, of je hebt haast en wil snel naar huis o.i.d. Probeer dan even in de schoenen van je kind te staan; die wil dit écht heel graag en heeft het gevoel dat jij dat niet ziet en niet begrijpt, dus probeert je met tranen of geschreeuw te laten zien hoe belangrijk dit is.
Wanneer jij je kind laat merken dat je ziet dat het belangrijk voor hem of haar is, dan hoeft je kind dit niet meer duidelijk te maken, want hij (of zij) merkt dat je dat al ziet.

*Hoe doe je dat?*
Door te benoemen wat je (denkt dat je) kind ervaart. Bijvoorbeeld:
Dat snoep ziet er wel heel lekker uit hé? Daar zou ik ook wel eentje van lusten!
Of Je zou nog wel uren door kunnen spelen hé? Het is ook zo'n leuk spelletje!
Van belang is wel dat je het ook echt meent. Als je niet van snoepjes houdt, hoef je dus niet te zeggen; ik zou er ook wel eentje lusten. Dan voelt je kind in de meeste gevallen dat het niet klopt of niet oprecht is en dat kan zelfs averechts werken.

## Stap 2: wat komt er in de plaats?

Nadat je oog en oor hebt getoond voor de behoefte en gevoelens van je kind, maak je je kind duidelijk wat er nu gaat gebeuren. Namelijk, dat hij het snoepje niet krijgt of het spelletje niet af kan maken. Dit letterlijk zo zeggen is vaak moeilijk te accepteren voor een kind. Handiger is het dus om aan te geven wat er komt *in plaats van* de wens van het kind. Let er daarbij op dat je het woord 'maar' zoveel mogelijk vermijdt.
Het woord 'maar' verzwakt namelijk hetgene wat je daarvoor gezegd hebt.
Bedenk maar hoe het voelt als jij een ontzettend leuk voorstel doet en de ander zegt: dat is een heel leuk idee, maar..... Door het woord 'maar' ben je er gelijk een stuk minder van overtuigd, dat die ander je idee echt zo leuk vindt.

*Wat zeg je dan?*
In het voorbeeld van het snoepje, zeg je: Dat is inderdaad een heel lekker snoepje én* we gaan al heel snel lekker boterhammen eten (o.i.d.). In het voorbeeld van het computer-spelletje zeg je: Je zou nog graag even doorspelen én* we gaan nu naar school (o.i.d.).
*op de plaats waar hier 'én' staat, zijn we meestal geneigd om 'maar' te zeggen. Let er maar eens op bij jezelf, hoe vaak je dit op een dag doet!

### Stap 3: wat 'wint' je kind erbij?

In de meeste gevallen is datgene wat er in de plaats komt, niet echt aantrekkelijk voor je kind. Groenten als alternatief voor een snoepje, en naar school in plaats van een computerspelletje; de meeste kinderen worden er niet blij van. Dus waarom zou je kind er wat bij winnen als het gelijk luistert? Creëer voor je kind dus een stukje 'winst'. Niet door hem zijn zin te geven, maar door aan te geven hoe het hem helpt om te luisteren of doen wat je vraagt.

*Wat is dan de winst?*

In de situatie met het snoepje, kan je bijvoorbeeld aangeven dat als je kind nu rustig meegaat de supermarkt uit, hij zijn lievelingsbeleg op zijn broodje krijgt.
In de situatie met het computerspelletje kan je bijvoorbeeld uitleggen dat, als je kind nu gelijk meewerkt, hij sneller in bed ligt en je dus langer kan voorlezen
Welke winst je kiest is altijd sterk afhankelijk van de situatie en de zaken die voor je kind aantrekkelijk zijn. Als je kind voorlezen niet interessant vindt, of hij eet überhaupt niet graag brood, dan zul je iets anders moeten bedenken. Zorg dat de 'winst' iets is wat je kind meteen of snel kan ervaren. Iets wat over een paar uur of morgen gaat gebeuren, kan een jong kind nog niet koppelen aan dit moment.

## Een praktijkvoorbeeld

Dit is een situatie die ik regelmatig zelf meemaakte. Mijn zoon (toen 6 jaar) komt uit school en wil graag met een vriendje afspreken. Hij heeft zwemles dus dit kan niet. Toen ik deze stappen nog niet toepaste, eindigde deze situatie in een 'drama' waarbij ik een krijsend jongetje aan zijn arm over het schoolplein hijsde. Nu pas ik het stappenplan toe, en gaat dat ongeveer zo:
Hij vraagt of hij met Koen af kan spreken. Ik zeg dat dat niet gaat, want we gaan straks naar zwemles. Zijn gezicht betrekt en ik zie dat hij op t punt staat om te gaan huilen. Ik ga door mijn knieën zodat ik hem aan kan kijken en zeg: Jammer he! Je hebt het altijd naar je zin bij Koen dus ik snap dat je dat graag zou willen. (stap 1) In plaats van hard huilen, knikt hij met een paar kleine snikjes. Ik zeg: we gaan snel naar huis en wat drinken. (stap 2) Dan kan je namelijk nog even met je knikkerbaan spelen.(stap 3) Ik pak zijn hand om duidelijk te maken dat we nu echt gaan en loop richting fiets ( laatste stap). Een beetje mokkend en snikkend loopt hij achter mij aan. Eenmaal bij de fiets is hij weer rustig en kunnen we zonder drama naar huis.

### En hoe nu verder?

De stappen uit dit stappenplan zijn in allerlei alledaagse situaties toe te passen. Hierbij geldt ook; oefening baart kunst. Het vraagt wat creativiteit om op zoek te gaan naar winst voor je kind die voor jou ook acceptabel is en goed bij jullie past. Het woord 'maar' vermijden blijkt ook vaak lastiger dan je denkt. Geef jezelf de tijd om je de stappen eigen te maken. De laatste pagina is een kort overzicht van de stappen, wat je op de koelkast of een andere plek kan plakken, als geheugensteuntje.

## Is er meer nodig?

Ik hoop dat mijn stappenplan je helpt om soepeler en leuker moeder te zijn. Zijn er zaken niet duidelijk of vind je het lastig om dit stappenplan in praktijk te brengen?
Of ervaar je heel andere problemen en frustraties in de omgang met je kind(eren)?
Wil je meer weten over liefdevol opvoeden van een kind met boze buien of kennismaken met mij?

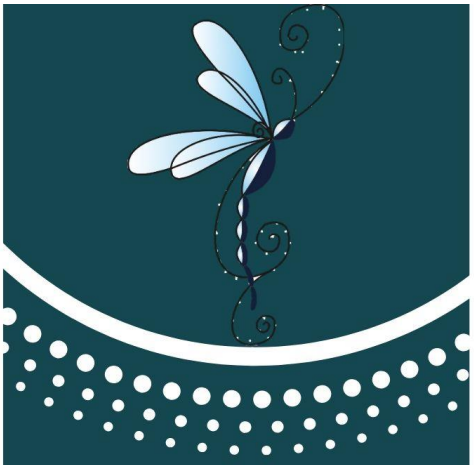
Geef je dan op voor een gratis sessie. In een skype-gesprek van 20 minuten kijk ik met je mee en kan je nader kennis maken met mijn werkwijze. Samenwerken met mij levert je altijd een slimme tip, inzicht of idee op waardoor het moeder zijn écht leuker en liefdevoller wordt!
Kijk op www.pentakelopvoedcoaching.nl/krachtig-consult voor meer info over de gratis sessie of stel je vraag via anke@pentakelopvoedcoaching.nl of 06-13592133.

## De stappen op een rijtje

Stap 1: erken de ervaring/ gevoelens van je kind, zodat het zich gehoord en begrepen voelt

Stap 2: leg uit wat er nu gebeuren gaat: maak duidelijk wat je kind nu kan verwachten

Stap 3: benoem de 'winst' voor je kind wanneer het doet wat je vraagt.



Pentakel
Coaching en training
voor ouder en kind
www.pentakelopvoedcoaching.nl
06-13592133

## Een laatste Stap(je)

Zorg dat je na stap drie ook meteen 'doorpakt' en doet wat je hebt aangekondigd. Heb je gezegd dat het tijd is om naar huis te gaan? Ga dan ook meteen weg en blijf niet nog even kletsen met je vriendin. Heb je aangegeven dat het nu tijd is om naar bed de gaan dan neem je je kind ook direct mee naar boven en check je niet toch nog even dat appje dat net binnenkomt. 'Actions speak louder than words' en op deze manier laat je je kind zien dat je meent wat je zegt.

**Meer weten over wat ik voor je kan betekenen of gewoon eens kennismaken met mij?**
**Meldt je dan aan voor een gratis sessie. Kijk op:**
**www.pentakelopvoedcoaching.nl/krachtig-consult**
**of bel/app: 06-13592133**