

“OPVOEDEN EN LOSLATEN!”



De boom in het bos
liet in de herfst alles los.
want, fluisterde hij 'ontdaan',
loslaten is nodig
om sterker in het leven te staan!

<https://www.twinkelbella.nl/loslaten/>

Dit boekje is ontwikkeld en wordt u aangeboden door de basisscholen in Nijmegen Noord, in samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg Nijmegen Noord.

LOSLATEN

Als ouder is je kind loslaten misschien wel een van de moeilijkste dingen van opvoeden, maar ook een van de belangrijkste. Als een ouder zijn kind loslaat en dus meer vrijheid geeft, krijgt het kind de ruimte om zich te ontwikkelen, om zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel te krijgen.

Ouders hebben niet alleen de taak om hun kinderen te beschermen, maar ook om ze voor te bereiden op de ups en downs van het echte leven. Experts zeggen dat een risicomijdende cultuur in feite het risico inhoudt dat kinderen volwassen worden zonder voorbereid te zijn op het leven.

WAT ZIEN WE

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. Ouders uiten dit op verschillende manieren:

- *Sommige ouders laten hun kinderen zoveel mogelijk vrij;*
- *Andere ouders zitten 'bovenop' hun kind;*
- *De meeste ouders zitten hier ergens tussen in.*

Iedereen doet het anders en dat is geen probleem.

BEZORGDHEID IS NODIG

Iemand die bezord is, is alert. Dat is nodig om als ouder een kind te beschermen en de veiligheid te bieden die het nodig heeft.

Beschermen betekent ook verbinding houden en laten merken dat je geïnteresseerd bent. Het is belangrijk dat ouders een balans vinden tussen het beschermen, het begeleiden en het loslaten van hun kind, zodat het stukje bij beetje de eigen identiteit vindt.

LOSLATEN IS NODIG

Opvoeden is met kleine stapjes loslaten. Ouders bepalen wanneer en in hoeverre zij hun kind loslaten. Belangrijk hierbij is dat de ouders luisteren naar hun eigen gevoel, naar hun kind kijken en proberen in te schatten waarom hun kind onafhankelijk wil zijn. Is het bijvoorbeeld een behoefte die past bij de ontwikkeling van het kind of loopt het mee met vrienden? Door los te laten herkennen ouders de uniekheid van hun kind en leert het kind omgaan met teleurstellingen.

Loslaten van het kind is voor de ene ouder moeilijker of makkelijker dan voor de andere ouder. Dat komt omdat er liefde in het spel is en factoren zoals leeftijd, eigen achtergrond, ervaringen, karakter, visie, media en/of omstandigheden een rol spelen. Loslaten moeten ouders op een gegeven moment allemaal.

Loslaten is het kind leren zelf op te staan als het valt, leren zelf keuzes te maken, leren zelf te ontdekken en uitdagingen aan te gaan én leren de gevolgen te ervaren. Wanneer ouders bovenop hun kind zitten, qua controle en/of qua keuzes, heeft dit meestal te maken met (over)bezorgdheid en angst. Angst om te falen als ouder; angst dat het kind iets overkomt, angst dat het kind of de ouder het niet goed genoeg doet.



Angst kan leiden tot faalangst bij kinderen wat zich kan uiten in moeite hebben met schoolse vaardigheden en/of met gymnastiek.

SITUATIES OP SCHOOL

Een (over)beschermd ouder wil (goedbedoeld) het pad voor zijn kind zo veel mogelijk effenen, zodat het kind geen tegenslag of teleurstelling hoeft te ervaren.

Opvallendheden die gezien de leeftijd van het kind en diens mogelijkheden naar voren komen zijn:

- *Ouders ondersteunen het vermijdingsgedrag van hun kind door bijvoorbeeld de situatie of de omgeving aan te willen passen;*
- *Ouders nemen taken over en laten hun kind niet zelf antwoord geven;*
- *Ouders komen verhaal halen, nadat een kind thuis iets vertelt, b.v. wat op school gebeurde en niet fijn was voor het kind;*
- *Ouders brengen spullen achterna, zoals o.a. gymkleding, nadat de school al begonnen is;*
- *Ouders regelen speelafspraken;*
- *Ouders willen invloed op het werk van hun kind hebben en hebben daarnaast hoge verwachtingen t.a.v. uitstromen naar VO;*
- *Ouders stellen de vragen voor hun kind, omdat het kind nooit geleerd heeft om zelf vragen te stellen.*

Een veel voorkomend signaal als een kind iets moeilijk vindt is de gevreesde situatie uit de weg willen gaan. Dus niet meer naar school willen, van een clubje af willen of subtiel proberen om onder een spreekbeurt uit te komen. Door moeilijke situaties uit de weg te

gaan, wil een kind de gevoelens van angst of ergens tegenop zien vermijden. Met overnemen en oplossen voor je kind zegt een ouder in feite dat het kind het zelf niet kan! Als je als ouder meteen iets oplost leert het kind niet de juiste vaardigheden om zelf een probleem op te lossen; het leert eventueel wel hoe het de ouders kan inzetten als het even tegenzit.

Primair kan er ook niets aan de hand zijn, maar door interventies van ouders wordt het vaak wel problematisch en kan het kind het gevoel krijgen dat er iets met hem aan de hand is.

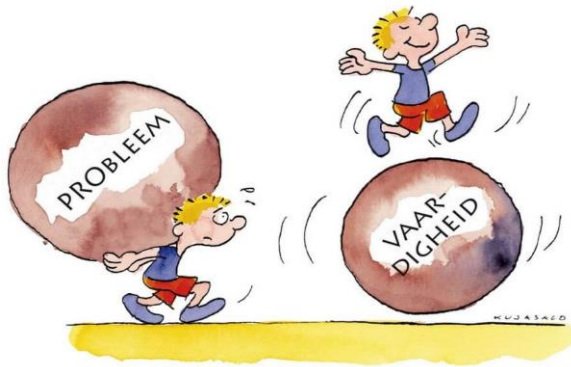
NEGATIEVE GEVOLGEN

Wanneer kinderen niet zelf mogen proberen hun problemen op te lossen kan het zijn dat:

- *Kinderen minder goed voor zichzelf opkomen;*
- *Kinderen minder goed weerbaar zijn;*
- *Kinderen minder goed vragen stellen;*
- *Kinderen minder goed omgaan met teleurstelling;*
- *Kinderen minder goed zelf ruzies oplossen;*
- *Kinderen minder goed verantwoordelijkheid dragen van de logische consequenties;*
- *Kinderen minder goed executieve functies ontwikkelen;*
- *Kinderen een verminderd zelfvertrouwen en zelfbeeld ontwikkelen.*

ONTWIKKELTAAK KIND

Kinderen geven al vroeg aan dat ze iets ‘zelluf’ willen doen. Het ene kind is eerder zelfstandiger dan het andere. Feit is dat alle kinderen de ruimte nodig hebben om te groeien, en daar hoort vallen en opstaan bij. Een van de ontwikkelopgaven tijdens de basisschoolleeftijd is het vergroten van de zelfstandigheid t.o.v. ouders/opvoeders in alle facetten.



<https://www.scio.nl/nieuws/leren-op-je-eigen-manier-dat-werkt/>

OPVOEDTAAK OUDER

Het is evident dat ouders automatisch klaar staan om advies te geven aan hun kinderen. Het is een begrijpelijke ouderlijke reactie, want ze hebben nu eenmaal ervaring en ze willen hun kind ellende besparen. Zonder hulp redt niemand het om volwassen te worden. Maar met te véél hulp ook niet!

Naarmate kinderen groter worden, verschuift de taak van de ouder van helpen (iets voor het kind doen of iets samen met het kind doen) naar begeleiden (het kind zijn eigen problemen laten oplossen en te zorgen dat ze die zelf aankunnen). Dat is lang niet altijd makkelijk. Het overnemen van taken is natuurlijk goedbedoeld, maar het heeft als effect dat het kind zich hulpeloos voelt. Gebeurt het vaker, dan kan het kind bij zichzelf gaan denken dat hij het leven zonder hulp van anderen kennelijk niet aankan.

TIP: *Geef je kind dus zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid. Leer je kind om zelf oplossingen voor een probleem te bedenken en ze dit ook te laten uitproberen. Een kind moet zélf leren nadenken over de keuzes die het maakt en de gevolgen daarvan ervaren. Zo ervaart het ook succes en groeit het zelfvertrouwen. Kinderen leren stapsgewijs de verantwoordelijkheid nemen voor hun beslissingen.*

Iedere leeftijdsfase vraagt om een beetje meer loslaten en het kan best lastig zijn om als ouder te bepalen waar je gaat loslaten en op welke punten je nog even de touwtjes in handen wilt houden. Een ouder moet in de eerste plaats voldoende vertrouwen hebben in het kunnen van zijn kind om het op bepaalde punten los te durven laten.

PROCES NAAR ZELFSTANDIGHEID

Zelfstandig worden is een proces dat al start in de babytijd. Een kind leert in het eerste levensjaar onder andere al zelfstandig zitten, staan en soms al lopen. Bij het zich eigen maken van nieuwe vaardigheden doorloopt een kind over het algemeen vier fasen: voorbeeld volgen, samen doen, alleen proberen en zelf doen.

Een ouder is al vanaf een heel vroeg stadium een voorbeeld voor zijn kind, zoals de ouder het doet zal het kind het proberen na te doen. Dit lukt niet meteen en daarom helpt een ouder, ze doen het samen, totdat het kind het probeert zelf te doen en dit ook (steeds beter) kan, waardoor een ouder zijn hulp vermindert. Een ouder begeleidt zijn kind zo stapje voor stapje naar zelfstandigheid.

TAAK VOOR DE SCHOOL EN DE JEUGDGEZONDHEIDSZORG

Zowel de school als de jeugdgezondheidszorg hebben een taak in het ondersteunen van de ouders in het proces van loslaten en het stimuleren van het oplossend vermogen van een kind. School is daarnaast dagelijks bezig met het aanleren van sociale vaardigheden en executieve functies die bij de leeftijd passen.

POSITIEVE GEVOLGEN

Loslaten en begeleiden van een kind is een proces dat stapsgewijs gaat. Dit gebeurt door hen (te helpen) zelf dingen te laten oplossen. Hiermee zeggen ouders in feite dat ze vertrouwen hebben in hun kind en dat ze ervan uitgaan dat hun kind het kan!

Gevolgen:

- Kinderen ervaren dat foutjes maken mag, het draagt bij aan een positief zelfbeeld;*
- Kinderen leren omgaan met teleurstelling;*
- Kinderen ervaren verantwoordelijkheid en leren omgaan met logische consequenties;*

- *Kinderen leren adequate sociale vaardigheden;*
- *Kinderen ontwikkelen meer zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld;*
- *Kinderen ontwikkelen de executieve functies die bij hun leeftijd passen;*
- *Kinderen ontwikkelen probleemoplossend vermogen.*

Kinderen problemen leren oplossen is een van de belangrijke specifieke vaardigheden van bekwame en goed functionerende volwassenen en een gezond gezin.

TIPS VOOR OUDERS VOOR HET AANLEREN VAN PROBLEMEN OPLOSSEN BIJ KINDEREN

- *Luister op een rustige en aandachtige manier naar je kind;*
- *Stel een vraag die je kind verder op weg kan helpen;*
- *Probeer het gevoel van je kind te erkennen en te benoemen. “Ik merk dat je verdrietig bent.”;*
- *Laat je kind het probleem benoemen;*
- *Laat je kind een paar oplossingen bedenken en hieruit een keuze maken;*
- *Laat je kind de gekozen oplossing oefenen door met het kind een rollenspel te spelen;*
- *Laat je kind de oplossing uitproberen;*
- *Evalueer. Vraag na afloop of de gekozen oplossing goed was en of het probleem is opgelost. Waar was je kind tevreden over?;*
- *Als je kind ontevreden over de oplossing is, laat het een andere oplossing kiezen, waarbij je en opnieuw oefent en uitprobeert;*

- Bij zeer jonge kinderen moet je soms helpen om samen met je kind mogelijke oplossingen te bedenken. Dan kan het kind op zijn beurt één of meerdere voorstellen kiezen en uitproberen;
- Prijs je kind met de geleverde inspanning.



LITERATUUR

<https://praktijkextralent.nl/7-valkuilen-voor-ouders-van-hoogbegaafde-kinderen/>

<https://www.cjg043.nl/loslaten-van-je-kind-hoe-doe-je-dat/>

<https://www.groeigids.nl/groei-info/ouderschap/ik-als-ouder/bezorgdheid-en-loslaten>

<https://www.moodkids.nl/opvoeden/2015/09/04/loslaten-van-je-kind>

<https://www.nrc.nl/nieuws/2017/12/15/gun-je-kind-ook-eens-een-teleurstelling-a1584930>

<https://www.nd.nl/leven/leven/517281/gouden-tips-voor-omgang-met-lastige-ouders>

<http://www.ontmoetingshuisoostende.be/ouders-en-loslaten.html>

<https://www.scio.nl/nieuws/leren-op-je-eigen-manier-dat-werkt/>

<https://www.twinkelbella.nl/loslaten/>



<https://www.nrc.nl/nieuws/2017/12/15/gun-je-kind-ook-eens-een-teleurstelling-a1584930>

Loslaten een hele kunst!



Dit boekje is ontwikkeld en wordt u aangeboden door de basisscholen in Nijmegen Noord, in samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg Nijmegen Noord.