

Ouderschap

Een kind krijgen en dat opvoeden is voor veel volwassenen de belangrijkste en meest uitdagende taak van hun leven. Goed ouderschap is nodig om kinderen op te voeden tot gezonde en evenwichtige personen die zijn toegerust met de vaardigheden die ze in hun latere leven nodig hebben. Als kersverse ouders heb je meestal nog geen idee wat je te wachten staat als je je kind voor het eerst in de armen houdt. De vaardigheden om kinderen op te voeden moeten de meeste ouders al doende leren en dat gaat met vallen en opstaan. Soms hebben ouders hoge verwachtingen van het ouderschap of van zichzelf als opvoeder. Onrealistische verwachtingen kunnen leiden tot gevoelens van teleurstelling of onvermogen als het ouderschap in de praktijk tegenvalt. Deze brochure geeft een aantal tips die kunnen helpen om de uitdagingen van ouderschap en opvoeding te leren hanteren.

LEREN OPVOEDEN

Ouderschap houdt in het zorgen voor, beschermen, opvoeden en begeleiden van kinderen en jeugdigen. Maar het talent om kinderen op te voeden komt niet elke ouder zomaar aangewaaid. Het kost tijd om de nodige kennis op te doen en vaardigheden te ontwikkelen om kinderen goed te kunnen begeleiden in hun groei en ontwikkeling.

De manier waarop ouders hun kinderen opvoeden wordt beïnvloed door allerlei factoren. Bijvoorbeeld door de opvoeding die ze zelf hebben gehad, door eigen levenservaring, door de meningen van familieleden en vrienden maar ook door wat ze in de krant lezen en op de televisie zien. De eigen opvattingen van ouders en de verwachtingen die ze hebben van hun kind en van zichzelf als opvoeder hebben ook een sterke invloed.

Er zijn uitdagingen die elke ouder bij het opvoeden tegenkomt, maar elk gezin kent ook zijn eigen specifieke moeilijkheden. Iedere moeder of vader vult het ouderschap op een eigen manier in. Er is ook niet één goede manier om kinderen op te voeden en er zijn veel verschillende meningen over wat kinderen nodig hebben. Ouders doen er goed aan om een opvoedingsaanpak te kiezen waar ze zichzelf prettig bij voelen en waarvan ze verwachten dat die binnen hun eigen gezin goed zal werken.

VALKUILEN VOOR OUDERS

In de dagelijkse omgang met kinderen doen zich allerlei valkuilen voor. Die maken het opvoeden soms moeilijk en kunnen de nodige stress opleveren. Hier volgt een opsomming van de meest voorkomende valkuilen.

- *Negatieve aandacht geven.* Sommige ouders belanden regelmatig in een machtsstrijd met hun kind. Vaak zijn dat ouders die op ongewenst gedrag van kinderen reageren met kritiek — Robert, waarom kun je nooit even je broer met

rust laten?; met dreigementen — ‘Als je dat nog één keer doet, krijg je met mij te maken!’, of met geschreeuw — Robert! Laat hem met rust! Wanneer ouders op deze manier boos worden, leidt dit dikwijls tot verontwaardigde reacties en nog meer conflicten met hun kind. Een bekende valkuil voor ouders is ook om alleen te reageren op het lastige gedrag van hun kind. Met die aandacht wordt onbedoeld het ongewenste gedrag beloond en daarmee ook de kans groter dat het kind zich vaker zo zal gedragen.

- *Vooral met rust laten als ze stil zijn.* Deze komt vaak voor in combinatie met de valkuil van de kritiek. In dit geval negeren ouders hun kind wanneer het zich goed gedraagt of mooi aan het spelen is. Wanneer goed gedrag genegeerd wordt, zal het zich in de toekomst minder vaak voordoen.
- *De perfecte ouder.* Deze valkuil doet zich voor als je graag een perfecte ouder wilt zijn in plaats van een ouder die goed genoeg is. Ouders zijn ook maar mensen en maken fouten — de truc is vooral om niet steeds dezelfde fouten te maken. Perfecte ouders bestaan nu eenmaal niet en als je dat krampachtig blijft nastreven levert het alleen maar stress, teleurstelling, frustratie en schuldgevoel op.



- *Het modelkind.* Ook kinderen zijn niet perfect. Hoogge-spannen of niet-realistische verwachtingen van ouders over hoe hun kind moet zijn, leiden vaak tot teleurstelling en conflicten. Alle kinderen zullen van tijd tot tijd zeuren, klagen, rommel maken, het niet met hun ouders eens zijn of overstuur raken. De manier waarop ouders met dit gedrag omgaan, bepaalt of kinderen ermee doorgaan of hun gedrag leren verbeteren naarmate ze ouder worden.
- *Het is allemaal mijn schuld.* Soms geven ouders zichzelf de schuld van de problemen die hun kind heeft. Maar de invloed van ouders is beperkt. Je kunt kinderen begeleiden in hun ontwikkeling, ze sociale vaardigheden en waarden en normen bijbrengen. Maar je hebt als ouder geen controle op alle dingen die invloed hebben op het gedrag van kinderen. Ouders kunnen zich schuldig of somber gaan voelen als ze alleen zichzelf verantwoordelijk houden voor het gedrag van hun kind. Dat maakt het extra moeilijk om geduldig, rustig en consequent te zijn in de opvoeding.
- *Het ligt aan mijn kind.* Bij deze valkuil wordt de schuld voor problemen of ongewenst gedrag totaal bij het kind gelegd — ‘Ze is zo koppig, ze doet nooit wat haar gezegd wordt.’ Uit ergernis kunnen ouders dan soms heftig reageren op het ongewenste gedrag van hun kind. Ze zien niet dat hun eigen optreden daarin ook een rol speelt. Moeilijkheden in de opvoeding zijn dikwijls het gevolg van de manier waarop ouders en kinderen op elkaar reageren.
- *De offerende ouder.* Er zijn ouders die zichzelf zo opofferen voor de kinderen dat ze hun eigen behoeften aan intimiteit, gezelschap, ontspanning, privacy en plezier verwaarlozen. Dat komt de relatie met de partner meestal niet ten goede. En als je inzet als ouder weinig waardering krijgt of het gewenste resultaat blijft uit,

kun je er ook ontevreden en verongelikt door worden. Je kunt alleen een goede ouder en opvoeder zijn wanneer je ook een eigen leven hebt dat in balans is met de zorg voor kinderen. Jezelf wegcijferen voor de kinderen is geen basis voor goed ouderschap.

- *Omwille van de kinderen.* In deze valkuil trappen ouders die een ongelukkige relatie in stand houden 'voor de kinderen', in plaats van te zoeken naar een manier om hun problemen op te lossen. Kinderen die leven in een gezin met veel conflicten, ontwikkelen vaker emotionele problemen of gedragsmoeilijkheden. Ernstige relatieproblemen kun je niet negeren omdat ze dikwijls ook samengaan met conflicten over de opvoeding. Meningsverschillen zijn een belangrijke oorzaak van inconsequent gedrag bij ouders waardoor gedragsproblemen bij kinderen verergeren.
- *Het is maar een fase.* Veel ouders vergoelijken ongewenst gedrag als een voorbijgaande fase waar hun kind wel overheen zal groeien. Maar problematisch gedrag kun je beter in een vroeg stadium aanpakken, om te voorkomen dat het leidt tot ernstigere gedragsproblemen. De misvatting dat lastig gedrag vanzelf overgaat, kan ouders ervan weerhouden om uit te zoeken wat de oorzaak is dat hun kind zich zo gedraagt. Ouders zijn dan ook minder geneigd om naar een oplossing te zoeken, eens een andere aanpak te proberen in de omgang met hun kind of om bijvoorbeeld advies te vragen.

Met een positieve opvoedingsaanpak kunnen ouders de hier besproken valkuilen vermijden. Het gaat erom te leren hoe je kinderen op een positieve manier kunt motiveren. Dat kan door goed gedrag aan te moedigen en door het bijsturen van ongewenst gedrag zonder terug te vallen op schreeuwen of een tik uitdelen. Belangrijk is ook om samen met je partner een team te vormen als het om opvoedingszaken gaat.

TIPS DIE HELPEN BIJ HET OPVOEDEN

Gezinnen zijn er in alle soorten en maten. In elk gezin worden ouders weer voor een andere opgave gesteld. Als alleenstaande ouder een gezin draaiende houden zonder veel steun kan moeilijk zijn. Ook in een twee-oudergezin kan opvoeden lastig zijn bijvoorbeeld als je een gezamenlijke opvoedingsaanpak moet uitstippelen waarin beide partners zich kunnen vinden. Voor stiefgezinnen geldt de specifieke uitdaging om als twee aparte 'bloedgroepen' te leren

om samen te leven. De volgende suggesties kunnen helpen ouderschap en opvoeding gemakkelijker te maken, ongeacht de samenstelling van je gezin.

▼ Koester realistische verwachtingen

Verwacht niet te veel van jezelf. Denk niet dat je alles over opvoeding moet weten als je eenmaal een ouder bent. Tijdens de ontwikkeling van je kind zul je elke dag weer nieuwe opvoedingsopgaven tegenkomen. Bedenk dan dat elke ouder fouten maakt en gaandeweg leert hoe het moet. Koester ook realistische verwachtingen van je partner die net als jij het opvoeden moet leren. Probeer begrip op te brengen voor elkaars fouten en stel geen onredelijke eisen. Wees ook realistisch in de verwachtingen van je kind. Vraag jezelf steeds af of de eisen die je stelt, zoals karweitjes of gedragsregels, passen bij de leeftijd en bij wat je kind kan. Ga bij twijfel na of de ouders van leeftijdsgenootjes dezelfde verwachtingen hebben. Natuurlijk mag je van je kind verwachten dat hij zich op een redelijke manier gedraagt, maar eis geen perfectie.

▼ Geniet van je kind

In het drukke leven van alledag gaan gezinsleden soms volledig op in de eisen van werk, school, huiswerk, buitenschoolse activiteiten, familiebezoek, huishouden, het favoriete programma op televisie enzovoort. Probeer dagelijks wat tijd vrij te maken om te genieten van je kind door samen iets leuks te doen. Laat je kind vertellen over wat hij die dag heeft gedaan en praat over wat je zelf hebt gedaan. Tijd samen doorbrengen is belangrijk voor een goede band met je kind en laat je kind voelen dat je om hem geeft. Elk kind heeft recht op positieve aandacht.

▼ Zorg goed voor jezelf

Dat je nu een ouder bent, betekent nog niet dat je eigen behoeften niet meer tellen. Het is veel gemakkelijker om voor je kind te zorgen als je zelf ook aan je trekken komt. Als je het moeilijk vindt om tijd voor jezelf vrij te maken, begin dan met iedere dag minstens één ding te doen dat je zelf echt leuk vindt — een half uurtje voor jezelf kan veel verschil maken. Iedereen heeft af en toe tijd voor zichzelf nodig, los van de kinderen. Dat is normaal en gezond. Als je zoon of dochter in goede handen is en je samen met je partner van genoeg positieve momenten geniet, komt je kind echt niets tekort als jij tijd voor jezelf neemt.

▼ Maak geen ruzie waar je kind bij is

Vermijd heftige meningsverschillen en conflicten met je partner waar kinderen bij zijn omdat ze erdoor van streek kunnen raken. Kinderen leren door naar anderen te kijken. Kinderen die hun ouders dikwijls zien ruziën, kunnen verkeerde manieren leren om met problemen om te gaan. Het gevolg kan zijn dat ze zelf ook gillen, schreeuwen of agressief worden wanneer ze met een probleem worden geconfronteerd. Kinderen die opgroeien met veel spanning en conflicten thuis kunnen bovendien gedragsproblemen ontwikkelen en moeite hebben in de omgang met anderen. Dat kan zijn omdat ze agressief reageren en storend gedrag vertonen, of het tegenovergestelde, dat ze meer teruggetrokken of angstig zijn.

▼ Zorg voor voldoende steun

Iedereen heeft behoefte aan steun bij het opvoeden van kinderen. Familie, vrienden en burens kunnen belangrijke steunpilaren zijn. Ook buiten de eigen kring zijn er mogelijkheden voor steun aan ouders bij de opvoeding. Kijk eens in de gemeentegids of op internet bij voorzieningen voor jeugd en/of gezinnen. Let op plaatselijke aankondigingen in bijvoorbeeld huis-aan-huisbladen over activiteiten voor ouders. Instellingen als de thuiszorg, de GGD, een wijkcentrum, een opvoedbureau of opvoedwinkel organiseren op veel plaatsen informatie, cursussen en spreekuren voor ouders. Door andere ouders te ontmoeten doe je nieuwe sociale contacten op en krijg je de kans om ideeën en ervaringen uit te wisselen. Wanneer je vrienden hebt met kinderen in dezelfde leeftijd kun je daar ook veel steun aan hebben door voor elkaar te babysitten, maar ook als praatpaal bij lastige opvoedingssituaties.

TIPS VOOR TWEE-OUDERGEZINNEN

▼ Samen opvoeden

Opvoeden is gemakkelijker wanneer partners elkaar steunen en het samen eens zijn over belangrijke opvoedingszaken. Probeer als team samen te werken en zo veel mogelijk op dezelfde lijn te zitten. Bespreek welke regels je binnen het gezin belangrijk vindt en hoe je wilt omgaan met ongewenst gedrag van kinderen. Wees helder over het feit dat je allebei verantwoordelijk bent voor het stellen van grenzen en zo nodig ook corrigeren van kinderen. Op ongewenst gedrag moet je altijd onmiddellijk reageren, ongeacht welke ouder op dat moment aanwezig is.

Probeer de dagelijkse zorg voor kinderen zo goed mogelijk met elkaar te delen en neem belangrijke beslissingen altijd samen. Bespreek van tijd tot tijd of het allemaal nog naar wens verloopt en of de lasten gelijk zijn verdeeld. Zie de folder *Samen opvoeden* voor meer ideeën over hoe ouders elkaar kunnen steunen.

▼ Tijd voor elkaar nemen

Ouders met een druk gezin vinden het soms moeilijk om tijd voor elkaar vrij te maken en gaan misschien op een te vanzelfsprekende manier met elkaar om. Eenmaal ouders geworden is het extra belangrijk om te blijven investeren in je onderlinge relatie en aandacht aan elkaar te besteden. Streef ernaar om dingen te blijven doen waar je samen plezier in had voor de komst van de kinderen en laat merken dat je om elkaar geeft. Dat zit vaak in kleine dingen zoals: een ontbijtje op bed, een handje helpen als de ander het druk heeft of *Dankjewel* zeggen als je partner iets voor je doet. Probeer als het even kan ook regelmatig tijd voor elkaar te reserveren, om bijvoorbeeld even bij te praten, samen naar iets op de televisie te kijken, te knuffelen of wat dan ook. Maak af en toe bewust tijd vrij voor dingen die je graag samen doet, zoals een bepaalde klus doen of samen uitgaan. Wissel meningen en ervaringen uit en informeer hoe voor de ander de dag is verlopen. Toon waardering voor de inzet die jullie beiden hebben als ouder en als partner.

▼ Samen problemen oplossen

Het is goed om aan kinderen te laten zien dat problemen op een rustige manier kunnen worden opgelost. Wanneer je problemen bespreekt in het bijzijn van je kind, vermijd dan opvoedingskwesaties die gevoelig liggen of waar jullie meningsverschil over hebben. Bewaar dit soort discussies liever voor een tijdstip dat je kind er niet bij is.

HOE KUN JE OPVOEDINGSVAARDIGHEDEN VERBETEREN?

▼ Maak gebruik van informatie over opvoeding

Kinderen groeien maar door en de meeste ouders proberen die ontwikkeling zo goed mogelijk te volgen. In de opvoeding krijgen ouders steeds weer met andere uitdagingen te maken en moeten ze nieuwe situaties leren hanteren. Het is goed om vooruit te denken en regelmatig nieuwe ideeën op te doen. Praat met

familieleden en vrienden over hun ervaringen met opvoeden. Misschien vind je het prettig om over de opvoeding te lezen. Over allerlei onderwerpen zijn er brochures, tijdschriften, websites of boeken die nuttig zijn voor ouders. Informeer ook eens naar mogelijkheden voor opvoedingsondersteuning in je eigen plaats of wijk.

▼ Waarschuwingssignalen

Soms kan opvoeden een zware last zijn en kost het ouders veel moeite om het gedrag van hun kind goed te kunnen hanteren. Wees je bewust van mogelijke signalen die duiden op overbelasting en stress bij jezelf of bij je partner. Als je een of meer van de volgende signalen opmerkt, overweeg dan professionele hulp te zoeken.

- *Frustratie* — als je je vaak gefrustreerd voelt en het idee hebt niets met je kind te kunnen beginnen, zit je misschien vast in een van de eerdergenoemde valkuilen.
- *Pijnlijke situaties* — als je in het openbaar in verlegenheid wordt gebracht door het gedrag van je kind of je eigen reactie daarop, kan het een teken zijn dat er meer aan de hand is dan een alledaags opvoedingsprobleem waar elke ouder wel eens mee te maken heeft.
- *Je zelfbeheersing verliezen* — als je vaak of snel je zelfbeheersing verliest, heb je misschien last van te veel stress. Het kan ook zijn dat je vastzit in een patroon waarbij schreeuwen of dreigen voor jouw gevoel de enige manier is om je kind te laten doen wat jij vraagt.
- *Je wanhopig of machteloos voelen* — als je het gevoel hebt overspoeld te worden door de eisen van het dagelijkse leven en je jezelf machteloos voelt en niet meer in staat om adequaat op je kinderen te reageren, kan dat een signaal zijn dat je overspannen bent of misschien wel depressief. Dat maakt het extra moeilijk om rustig en consequent te blijven in de opvoeding.

▼ Vraag advies of hulp

Jij als ouder bent de deskundige, jij kent je kind en je eigen gezinssituatie het beste. Maar soms kan het goed zijn om buiten de deur op zoek te gaan naar advies of hulp bijvoorbeeld bij iemand die deskundig is op het gebied van de opvoeding en het gedrag van kinderen. Als je besloten hebt om hulp te zoeken voor een bepaald opvoedingsprobleem, realiseer je dan wel dat er geen tovermiddel bestaat waarmee alles meteen is opgelost. Een kind leren om zijn gedrag te veranderen kost veel tijd en vaak is het nodig dat andere gezinsleden

daar ook aan meewerken. Een professionele hulpverlener of opvoedingsdeskundige zal eerst goed luisteren naar waar jij je zorgen over maakt en vragen stellen over je gezin. Vervolgens wordt besproken wat mogelijke oorzaken en oplossingen zijn en werk je samen aan een aanpak die is toegespitst op de situatie in jouw gezin. Wanneer je die aanpak in de praktijk gaat uitproberen, bespreek je samen hoe dat verloopt en of er vooruitgang in zit. Vertrouw erop dat de dingen die jij graag wilt veranderen en waar jij je zorgen over maakt, belangrijk zijn en wees daar duidelijk over. Als er dingen worden besproken die je niet begrijpt, aarzel dan niet om nadere uitleg te vragen.

▼ Laat je goed informeren

Wanneer je informatie of advies zoekt bij de opvoeding (bijvoorbeeld schriftelijke informatie of persoonlijk advies van een beroepskracht) is het zinvol om eerst te informeren waar je voor deskundig advies het beste terecht kunt. Als de adviezen die je krijgt vooral zijn gebaseerd op persoonlijke ervaringen of meningen, is dit vaak minder bruikbaar dan advies dat is gebaseerd op onderzoek naar opvoeding en ouderschap. Je kunt ook informeren of men uitgaat van een specifieke benadering of werkwijze en wat daarvan de resultaten zijn. Laat je niet zomaar door anderen aanpraten wat je probleem is en wat je eraan moet doen, als je daar zelf een ander idee over hebt. Beslis voor jezelf of de informatie en adviezen die je krijgt praktisch toepasbaar zijn. Per slot van rekening ben jij degene die het beste kan beoordelen of een bepaalde aanpak nuttig is bij het oplossen van de moeilijkheden in de opvoeding van je kind.

▼ Stel jezelf doelen

Het is aan jou om te bepalen aan welke sterke en zwakke eigenschappen je wilt werken om de ouder en opvoeder te worden die je graag wilt zijn. Stel kleine en haalbare doelen voor jezelf en probeer eens een andere opvoedingsaanpak, vooral in situaties waarvan je goed weet dat je die ook anders had kunnen oplossen. Let op wat je goed deed en bedenk pas daarna wat je beter kunt doen als zich weer zo'n situatie voordoet. Stel jezelf een concreet doel — een of twee zaken die je anders gaat aanpakken — probeer het uit en kijk terug hoe het ging. Blijf op deze manier aan doelen werken totdat je tevreden bent over de manier waarop je met bepaalde opvoedingssituaties omgaat.

OM TE ONTHOUDEN

- **Wees realistisch in de verwachtingen die je hebt van je kind en van jezelf.**
- **Geniet van je kind en doe samen leuke dingen.**
- **Houd je eigen behoeften in de gaten in relatie tot de zorg voor anderen.**
- **Vermijd conflicten in het bijzijn van je kind — laat zien hoe je een probleem ook anders kunt oplossen.**
- **Zorg voor voldoende steun van familie en vrienden.**

MEER INFORMATIE OF HULP NODIG? Heb je specifieke vragen of heb je bepaalde suggesties al uitgetoetst en blijf je bezorgd over de ontwikkeling en het gedrag van je kind, neem dan contact op met de instelling waar je deze folder hebt gekregen.

Triple P is een ondersteuningsprogramma voor ouders dat is ontwikkeld aan de Universiteit van Queensland, Australië. Het wordt in Nederland verspreid en ondersteund door het Trimbos-instituut en het Nederlands Jeugdinstituut te Utrecht. Lokale instellingen op het gebied van jeugdgezondheidszorg, opvoedingsondersteuning, maatschappelijk werk, welzijn en onderwijs voeren het programma uit.

De Nederlandse vertalingen zijn onder verantwoordelijkheid van Geraldien Blokland (NJI) gedaan.
Copyright © 2005 The University of Queensland (Nederlandse bewerking)
Herdruckt 2007, 2008, 2009. Gedrukt door
Hang Tai Printing Co Ltd

- **Als je een partner hebt, werk dan samen als een team.**
- **Maak gebruik van goede informatie en inzichten over opvoeding en ouderschap**
- **Heb je zorgen over het gedrag van je kind of over je eigen opvoedingsaanpak, zoek dan advies of hulp. Bepaal zelf wat je wilt veranderen in je eigen situatie en aan welk doel je gaat werken.**