

Beeld/spraak

Rudi VAN BEEK/Erik DE SMET

ZONHOVEN | Het begon met een pastoor die zijn parochianen graag en geregeld verraste met een kleine attentie. Op Moederdag besloten enkele moeders, verse begonia nog in de hand, hem na de mis te trakteren in het koffiehuisje voor de kerk. Het gezelschap bleef bij elkaar komen en kreeg in een naburig café de stamtafel ter beschikking. De ober schreef stevast 'kerktafel' boven de rekening en dat werd de naam van het groeiende, bonte gezelschap dat 's zondags nog altijd samenkomt om lief en leed te delen.



Zeven beginselen voor goed ouderschap



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„Jarenlang gaven een collega en ik trainingen voor ouders van kinderen met ADHD. Hoewel we focusten op ADHD, kwamen ook algemene opvoedingsprincipes aan bod. Zo werkten we met een lijst van zeven beginselen in opvoeding.

Voorzie problemen • Wacht niet tot een probleem zich voordoet. Denk vooraf na. Naar de supermarkt gaan, bijvoorbeeld. Welk gedrag wens je? Bij mama blijven. Welk gedrag wens je niet? Zeuren om koekjes, snoep of drank. Wat is de beloning als je kind zich aan deze afspraken houdt? Een ritje in de kermisauto in de hal van de supermarkt, een extra verhaal vóór het slapengaan.

Begin met het beoogde doel in gedachte • Stel je doel vooraf en laat niet toe dat je plan wordt verstoord door dingen die op dat moment niet aan de orde zijn. Je wil dat je kinderen hun werk maken vóór het avondeten en dat ze niet eerst televisiekijken. Wat betekent 'vóór het avondeten'? Mag er na schooltijd even ontspannen worden? Wanneer mag de televisie dan wel op? Het risico bestaat erin dat je daaraan nog allerlei andere regels koppelt. Je vindt dat je kinderen te veel computeren of dat ze geen goede studieplanning maken, of het stoort je dat ze studeren met muziek. Door te veel dingen erbij te sleuren, kom je uiteindelijk tot geen enkele goede afspraak.

Begin met het belangrijkste • Er zijn misschien veel dingen die op je verlanglijstje getiteld *Brave kinderen* staan, maar het is onmogelijk om overal aan te werken.

Denk: win-win • Ouders bekijken opvoeden nog te vaak als een kwestie van winnen en verliezen. Niets is echter leuker dan dat jij zowel als je kind tevreden is. Slapengaan leidt bij je dochttertje elke dag tot dezelfde scène? Ze protesteert, rekt het naar bed gaan, komt tien keer terug, want ze heeft nog dorst of moet naar het toilet. Tegen dat ze slaapt, ben je zelf doodop. Je kunt op je strepen staan, vanuit het idee: „We zullen eens zien wie hier de baas is.” Vaak leidt dat tot een gevecht met kwaadheid, roepen of dreigen. Veel kans dat je als volwassene wint. Een oplossing waarbij je rekening houdt met jouw ideeën zowel als die van je dochter geeft een ander gevoel. Een verhaaltje vóór het slapengaan en de beloning op vrijdagavond, als de andere kinderen slapen bijvoorbeeld. Zo winnen jullie allebei.

Probeer eerst te begrijpen en dan begrepen te worden • Vele conflicten tussen mensen hebben te maken met het volgende: ze gaan ervan uit dat de ander hun standpunt begrijpt. Je tienerdochter komt een uur later thuis dan afgesproken en je vliegt uit omdat je doodongerust was. Dat zij daar geen rekening mee houdt, kwetst je diep. Je

dochter is nog zwaar onder de indruk van de ruzie met haar vriend. Ze twijfelt aan het verdere verloop van hun relatie. Door te trachten eerst het verhaal van je kind te aanhoren en in haar/zijn schoenen gaan te staan, krijgen conflicten een heel andere lading.

Werk samen • Bij het opvoeden is het belangrijk dat je de krachten bundelt. Dat ouders best aan hetzelfde touw trekken, is voor iedereen duidelijk. Maar ook voor jou en je kind(eren) is samenwerken bevorderlijk. Ouders passen die samenwerking vaak spontaan toe. Je kind heeft het wat moeilijk met lezen, dan spreek je af dat ieder om beurt een regel leest. Of er komt een leuke film op televisie. Als iedereen helpt bij het afruimen van de tafel, kan er samen gekeken worden.

Vernieuw • Opvoeden vraagt veel creativiteit. Van beloningssystemen is bekend dat kinderen ze na een tijd beu zijn. Door het eens over een heel andere boeg te gooien, geef je niet alleen je kind maar ook jezelf een duidelijke stimulans. Net zoals een nieuwe tandenborstel uitnodigt tot enthousiast poetsen, geven nieuwe afspraken een ander elan. Jongeren vinden het leuk als er op zondag voortaan gebruncht wordt. Ze zijn dan beslist bereid om mee te kokkerellen.

Zeven als geluksgetal, ook in de opvoeding.„