Tischa Neve

Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden

OPVOEDEN VANUIT CONTACT EN VERBINDING

Maak het leuker en makkelijker tijdens de pittige Corona-tijd

We maken een pittige periode door. Er komt heel veel op ons, ouders, en onze kinderen af. Wij hebben in onze gezinnen komende tijd intensief met elkaar te maken. Door het 'Blijf-zo-veel-mogelijk-thuis'-advies moeten we het (thuis)werk zien te verenigen met de begeleiding van het schoolwerk van de kinderen, die daarbij ook nog eens fulltime om ons heen zijn. Daarnaast zijn wij zelf druk met onze eigen zorgen, onzekerheden en emoties. Naast dat dit onze kinderen niet ontgaat, hebben we ook nog eens te maken met hún emoties. Dan is het niet meer dan logisch dat dit veel vragen oproept.

10 tips van Tischa om het thuis iets makkelijker en leuker te maken

Vertel de waarheid, richt je op feiten

Kijk bijvoorbeeld samen het Jeugdjournaal en bespreek na de uitzending wat jullie zagen. En neem door wat dit met jullie doet. Het is belangrijk om te blijven praten in deze vreemde situatie, waarbij veel onzekerheden en vragen opkomen. Vraag af en toe eens wat je kind weet, denkt en voelt. Zo kun je kijken waar je iets moet uitleggen of toelichten. Vraag af en toe wat ze weten en horen van anderen via de app of social media. Stuur bij waar nodig en zoek samen informatie op.

Wees eerlijk bij vragen

Kinderen kunnen bang zijn dat ze zelf ziek worden of dat jij ziek wordt of opa of oma. Wees eerlijk: 'Ja, kinderen kunnen ook ziek worden. Maar meestal is dat niet ernstig. En ja, opa en oma kunnen ook ziek worden, maar het is meestal alleen gevaarlijk als zij al ziek zijn. Dat is ook waarom we er nu even niet heen gaan.'

Geef ruimte aan boosheid, angst en frustratie

Emoties zijn oké, ze zijn logisch, horen erbij en mogen er zijn. Wimpel angsten en emoties niet weg. Laat ze er zijn, relativeer niet, uit je gevoelens (en laat je kind ze uiten) en dan kom je daarna weer in je kracht. Ga mee met wat je kinderen zeggen of vragen. Hum even of zeg 'Ik weet het; Ik snap het; Ja, dat is ook spannend / jammer/ veel.' Zonder dat je oplossingen of relativeringen aanbrengt, eerst de emotie eruit, de rest komt later weer. Pas als angsten en emoties geuit zijn en er begrip voor is geweest, is er ruimte om weer positief en in oplossingen te denken.

Soms lukt het even niet

Ontplof je een keer? Geeft niks. Verontschuldig je en ga verder. We zijn allemaal maar mensen en soms is het even too much. Lukt het voor jullie allemaal even niet? Gooi je schema overboord en maak er een relaxte middag van. Morgen is er weer een dag…

Routine en structuur

Zorg voor rust en houvast nu alles anders is. Zoek naar nieuwe vormen van leven en geef jezelf en je kind de tijd om hieraan te wennen. Het kost gewoon wat tijd. Soms valt het niet mee, en het hoeft niet altijd te lukken, maar het helpt echt als de nieuwe routines weer gewoon worden, dan komt er rust voor iedereen.

Gezinsoverleg

Ga met het hele gezin om tafel en bespreek met elkaar de situatie en hoe jullie daar met elkaar de schouders onder gaan zetten. De eerste vraag is dan: 'Hoe maken we het met elkaar in deze situatie zo gezellig mogelijk?'
Leg de kinderen uit: 'De weken zijn nu anders dan normaal. Daarom is het belangrijk om afspraken te maken'. Denk aan het schoolwerk, zelf spelen, gebruik van mobiel, iPad en games, maar ook het helpen in huis. Nu ze de hele dag thuis zijn, kunnen ze best een handje helpen, dit kun je ook goed aan ze uitleggen. Bespreek de afspraken die belangrijk zijn met betrekking tot het virus. Wat kan wel en wat niet? Overleg wat mogelijk is in het afspreken met vriendjes en vriendinnetjes. Houd hiervoor de richtlijnen aan van het RIVM. Vraag je kinderen ook om zelf met ideeën of oplossingen te komen. Ze bedenken vaak de mooiste dingen.

Wees niet te streng voor jezelf en je kind

Laat het idee los dat jij de perfecte homeschool juf of meester moet zijn. Thuisonderwijs vergt een flinke verandering in je denken over educatie. Het is een levensstijl. Het vergt tijd om uit te zoeken wat past bij jouw gezin. En dat gaat je simpelweg niet lukken in de eerste weken. Probeer er zo naar te kijken: Jij bent niet opeens juf en moeder. Jij bent nog steeds moeder, die toevallig haar kinderen helpt bij schoolwerk. Wat lukt lukt, overleg met school en groei langzaam naar een goede vorm en ritme.

> *'We kunnen in deze crisissituatie ook van onze kinderen leren'*
>
> – Tischa –

Pak tijd voor jezelf, voel je hierom niet schuldig

Valt niet mee misschien, maar zorg de hele dag door voor genoeg van deze time-outs en rustmomentjes. Doordat de kinderen niet naar sport of school hoeven te worden gebracht, is het vinden van tijd voor een rustmoment vast wel mogelijk. Wissel momenten af dat jij beschikbaar bent voor de kinderen en momenten dat zij zichzelf moeten vermaken.

Lift mee op de gave van kinderen

We kunnen in deze crisissituatie ook van onze kinderen leren. Wie wel eens een ernstig gesprek met zijn of haar kinderen heeft gevoerd, weet dat ze ook zomaar opeens weer met iets anders bezig kunnen zijn. Alsof ze het allemaal van het één op het andere moment vergeten zijn. Kinderen hebben die gave. Die kunnen zomaar naar iets anders switchen. Het is jammer dat je dat als volwassene verleert. Dat onbezorgde, dat kind zijn; dat is prachtig. Probeer er ook zo af en toe in mee te gaan. Het heeft geen zin om je altijd maar zorgen te maken, dat verandert de situatie toch niet. Dus lift regelmatig mee op hun onbezorgdheid en blijdschap.

Zie, bespreek en noteer de lichtpuntjes

Maak een lichtpuntjes-schrift of -poster en doe elke avond aan tafel het 'Wat was er fijn en mooi vandaag?'-rondje. Schrijf de fijne momenten op. Zie en benadruk de mooie kanten van dit gezamenlijke drama keer op keer op keer. Vind de positieve kanten. Want echt, die zijn er. Heel veel zelfs. Als je ze niet ziet, neem dan de tijd om erover na te denken. Wat het ook is, schrijf het op. Laat ze jouw uitgangspunt zijn voor de komende tijd. Voor je houding, je gedachten en alles wat je doet en zegt; het vinden van de positieve kanten verandert je mindset en die van je kind en gezin!

In dit boekje zijn vijf pagina's 'Maak het leuker en makkelijker tijdens de pittige Corona-tijd' toegevoegd. Deze staan NIET in de boeken van Tischa Neve.

Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden

OPVOEDEN VANUIT CONTACT EN VERBINDING

IN DIT PREVIEWBOEKJE TREF JE ENKELE FRAGMENTEN AAN UIT HET *INSPIRATIEBOEK VOOR LEUKER EN MAKKELIJKER OPVOEDEN*

Het boek is te verkrijgen via de (internet)boekhandel

248 media uitgeverij

248media.nl

De illusie dat we van elkaar gescheiden zijn, is een optische misvatting van onze hersenen.

– Albert Einstein –

Kijken in de spiegel

Voor het tv-programma *Schatjes* coachte ik gezinnen met opvoedproblemen. Ik kwam in het gezin van Puck (3,5) omdat ze op een negatieve manier de aandacht vroeg, sloeg en vaak bozig en venijnig was. De ouders van Puck wisten niet meer hoe ze haar moesten bereiken. Ik observeerde in het gezin en er werd in het gezin gefilmd. Hoe meer ik zag, hoe meer er duidelijk werd.
Los van het feit dat de ouders niet goed begrepen hoe een meisje van die leeftijd dacht en wat er van haar verwacht kon worden, zag ik een diepgeworteld familiepatroon. Het gezin woonde bij de ouders van de moeder en dus met meerdere generaties in één huis. En van oma tot broer tot moeder: allemaal uitten ze hun genegenheid op een vrij aparte manier. Ze toonden wel hun liefde, maar op een geheel eigen wijze. Je kreeg in het voorbijlopen een klap op je hoofd

> *Prachtig als je zelf ziet welke spiegel je kind je voorhoudt. Nog veel mooier als je daar vervolgens ook echt iets mee doet. Dan heeft het ook echt effect!*
>
> – Tischa –

of een 'vriendschappelijke' duw. In plaats van aardige complimenten vlogen de grappig bedoelde sneren en cynische opmerkingen de kamer door. Iedereen schreeuwde tegen elkaar en niemand spaarde de ander. Niet omdat men elkaar niet aardig vond, maar 'omdat dat softe gedoe niets voor ons is,' aldus oma. 'Zo zijn wij niet.' Dat was duidelijk. Maar ze verwachtten wel dat Puck zoetjes en liefdevol reageerde op haar ouders en opa en oma. Wat Puck liet zien, was een hele grote spiegel van wat al generaties lang in dit gezin gebeurde.

Opvoedkundige tips geven heeft in zo'n geval geen enkele zin. Pas nadat de familie haar eigen patronen kon veranderen, zag je Puck ook veranderen.

Children see, children do

In veel gevallen spiegelen kinderen ons heel simpel: goed voorbeeld doet goed volgen. Kinderen zijn een kei in imiteren; ze imiteren onze gezichtsuitdrukkingen, onze toon en ons gedrag. Zo speelde Dim laatst met zijn knuffels en zei met een stem die verdacht veel op die van mij leek: 'Nee, helaas, ik heb geen tijd om te spelen, ik ben zo druk deze week.' Oeps, *that's me*!

Jouw stemming
Merk je dat je kind niet lekker in zijn vel zit? Qua gedrag, in zijn spel of met eten en slapen? Vraag je dan eens af hoe het met jou gaat. Dat kan (onbewust) een behoorlijke impact hebben op het functioneren van je kind en hoe hij zich voelt.

Hoe je het overbrengt
We willen van kinderen graag dat ze leren rustig en respectvol naar anderen te zijn en dat ze rustig vertellen wat hen dwarszit. Jouw uitdrukking, stem en toon kunnen overgenomen worden door je kind. Als je dus zelf liefdevol, rustig en respectvol naar je kind kijkt en klinkt, is de kans het grootst dat je kind dat overneemt.

Geen schuldgevoel!
Voel je niet schuldig als je ontdekt dat je kind dingen van jou spiegelt. Je wist dat niet, maar nu je het ontdekt hebt kun je er wel wat mee doen. Zelf of met wat hulp.

De zogeheten spiegelneuronen en onze non-verbale communicatie spelen een belangrijke rol bij dit spiegelen. Soms zie ik Dim boos kijken en dan besef ik dat ik eigenlijk naar mezelf sta te kijken. Zo zie ik ook pijnlijk duidelijk mijn wispelturige buien en mijn ongeduld terug bij mijn kleine man. Lang leve ons DNA! Kinderen nemen ook onze stemming over en geven dat vervolgens aan ons terug. Wij mensen zijn empathische wezens, we voelen elkaar aan en leven ons in een ander in. Zo pikken ook kinderen onbewust van alles op. Een klein kind dat niet aan tafel wil komen om te eten kan de onderhuidse spanningen die er aan tafel zijn spiegelen. Dan helpt geen opvoedtip, maar zullen we de spanning weg moeten halen voor het kind. Soms hoor ik mezelf tegen Dim uitvallen dat hij eventjes rustig moet zijn, terwijl ik zelf als een kip zonder kop rondren. Tja…

Laatst kreeg ik bij een cursus de vraag waar ik moeite mee heb van mijn kind, wat mij echt raakt. En we gingen aan de slag met wat dat over mezelf zegt. Zo ontdekte ik dat ik altijd zeg dat Dim echt boos mag zijn en zijn gevoelens mag uiten. Dat vind ik ook echt, maar stiekem kan ik niet goed tegen boosheid. Cadeautje uit mijn jeugd, er zit nog behoorlijk wat onverwerkte boosheid in mij. En dat voelt Dim, zo leerde ik, en geeft hij mij terug. Daar ben ik dus mee aan de slag gegaan. Door de emotie die zijn gedrag bij mij oproept te erkennen en daar eerst even zelf bij stil te staan, is zijn reactie rustiger en raakt hij mij minder. En dan lukt het mij dus wel om empathisch, liefdevol en rustig te reageren. Je kunt wel doen alsof je niet bang bent, maar als je het eigenlijk wel bent neemt je kind die angst zo over.

Wat mij enorm helpt is om op de momenten dat ik merk dat ik echt geraakt word door wat er gebeurt of door wat mijn kind doet, dat eerst zelf heel bewust bij mezelf te gaan voelen. Stil te staan bij wat me raakt. Ik leerde veel moois van Sandra Geisler, bij wie ik een

opleiding volg om met paarden te werken met ouders, kinderen en gezinnen. Om als ik voel dat iets me raakt daar even echt bij stil te staan, trouw te zijn aan mijn eigen emotie, deze te omarmen. Te accepteren dat het iets met me doet en er vervolgens ruimte aan te geven door diep te gaan ademen, om te zorgen dat mijn energie weer stroomt en mijn gevoel tot rust komt. Zodat ik weer in mijn kracht kom en ik mijn kind kan helpen door hem de ruimte te geven. En op de momenten dat ik dat niet doe of het me even niet lukt? Dan geeft mijn lieve Dim me dat onmiddellijk terug met een nog heftigere emotie.

Ons kind spiegelt onze onbewuste wereld heel hard terug. Als wij goed kijken naar de spiegel die ze ons voorhouden, kunnen we daar veel van leren. En het kan veel dagelijkse strubbelingen voorkomen. Daarvoor moeten we niet alleen naar ons kind en zijn gedrag kijken, maar vooral naar wat dat zegt over ons. Welke (on) bewuste overtuigingen, ervaringen, karaktereigenschappen en zelfbeschermingsmechanismen neemt ons kind van ons over en wil hij ons laten zien? Soms zie je in die spiegel iets wat meer nodig heeft dan het alleen maar te beseffen. Dan is er meer hulp nodig om aan de slag te gaan met jouw eigen stukje, wat jou nog dwarszit of soms blokkeert. Het heeft mij bijvoorbeeld heel erg geholpen om in de coachingsessies met paarden aan de slag te gaan met de beschermingsmechanismen die ik als kind heb opgebouwd. Beschermingsmechanismen die me toen hielpen en nuttig waren, en die me nu soms in de weg zaten.

Kortom: je kind is een hele mooie spiegel. Aan ons de taak om daar af en toe heel goed in te kijken en daar vervolgens wat mee te doen.

Tips en ervaringen van ouders

Welke spiegel houdt jouw kind je voor?

Het altijd druk hebben, nergens echt de tijd voor nemen, mopperen als iemand niet opschiet. Als ik het terugzie bij mijn kinderen dan spreek ik weer even met mezelf af om echt de tijd voor belangrijke dingen te nemen!
Hanneke

Mijn eigen onzekerheid wat betreft vriendschappen. Zoonlief doet te veel moeite om aardig gevonden te worden. Met dank aan zijn onzekere mama.
Roelfien

Als mijn dochter zich heel erg druk maakt over het feit dat we misschien ergens te laat komen of iets niet gaan redden, dan zie ik helemaal mezelf. Herken de lichte paniek omdat je de controle aan het verliezen bent. Baal ervan dat zij dit ook heeft! Gelukkig is onze zoon er dan om alle stress weer bij ons weg te halen met een grap, hij heeft daar namelijk net als zijn vader helemaal geen last van, haha!
Rikst

Hmm, dat wil je eigenlijk niet erkennen, maar het schreeuwen als ze kwaad zijn hebben de meiden toch echt van mij.
Irene

Dat wanneer ik zelf niet lekker in mijn vel zit, ik dit gelijk terugzie in het gedrag van de oudste (grenzen zoeken, druk doen, negatieve aandacht). En gelukkig andersom ook wel.
Irma

Wanneer ik moe ben of gestrest dan worden mijn kinderen heel druk en vervelend.
Pauline

Hondjes zonder schoenen...

Samen met vriendinnen en onze kinderen van tweeënhalf á drie jaar zaten we in een koffietentje. Al kletsend zag ik ineens de hele kinderschare op handen en voeten op de grond kruipen met een spoor van sokjes en schoentjes eromheen, mijn Dim blij voorop. Niet heel handig op die koude, vieze vloer. Dus ga ik naar Dim en pak hem op terwijl ik zeg: 'Dim, op blote voeten dat kan niet, het is te koud en er kan glas liggen. Kom, we doen je schoenen weer aan.' Onder luid protest en mamageroep trek ik Dim zijn schoenen weer aan terwijl ik nogmaals mijn standpunt herhaal. Als ik eindelijk klaar ben en Dim nog steeds 'Maar mama...' roept, geef ik hem eindelijk ook even het woord: 'Wat is er, Dim?' 'Maar mama,' zucht mijn kleine man, 'hondjes hebben niet sjoenen aan...'

We schieten in alle hectiek of irritatie vaak heel snel in de correctie, terwijl het zoveel beter werkt als we eerst eens beginnen met informeren wat onze kinderen aan het doen zijn. In hun fantasie is er namelijk heel vaak een duidelijke en begrijpelijke reden voor. Als ik was begonnen met: 'Hey, jullie kruipen allemaal op handen en voeten op de grond zonder schoenen aan, wat is er aan de hand?' dan had mijn bijdehandje ongetwijfeld vrolijk verteld dat ze hondjes waren en dan had ik mijn handelen heel wat positiever kunnen inzetten.

Om over na te denken en te doen

Pittige dag of avond met je kind gehad? Wat vind ik het dan heerlijk om voor ik ga slapen weer even verliefd te worden door bij het bed van mijn kleine te gaan zitten en zo weer op te laden voor de volgende dag. Van een collega die veel spiritueels doet hoorde ik dat dan tegen je kind praten, hem geruststellen, vertellen dat hij oké is zoals hij is en dat je hoe dan ook van hem houdt echt helpt en bij je kind binnenkomt. Ik heb geen idee, maar baat het niet dan schaadt het niet, dus ik praat me suf daar aan dat bed!

Colofon

©2015 www.248media.nl - 248media uitgeverij
©2015 www.grootenklein.nl en www.opvoedcursussen.nl - Tischa Neve

Vormgeving: www.bold-idea.nl - Luvia Pepermans
Foto's binnenwerk: www.spiley.com - Petra van Vliet

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eerste druk september 2015
Tweede druk juli 2016
Derde druk januari 2018
Vierde druk november 2019

ISBN: 9789079603350
NUR: 854

Alle rechten voorbehouden

Pubers zijn leuk!
het vervolg op het *Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden*

Door dit boek te lezen snap je waarom een puber doet wat hij doet en kun je daar weer om lachen. Je leert en ervaart hoe je door samen te werken vanuit contact en verbinding lastige situaties kunt voor komen en oplossen, hoe je omgaat met lastig gedrag en hoe je een puber eigen verantwoordelijkheden kunt geven. Kortom: hoe je samen deze pittige en leuke periode makkelijker doorkomt.

248media is een toonaangevende uitgeverij van publicaties op het gebied van het welzijn van kinderen

248media uitgeverij

248media.nl

LEUKER EN MAKKELIJKER OPVOEDEN

MEER RUST EN GEZELLIGHEID IN HUIS

OPVOEDEN VANUIT CONTACT EN VERBINDING

SAMENWERKEN MET KINDEREN IPV MACHT EN CONTROLE

Dit is een boek vol inspiratie met columns en inhoudelijke artikelen. Vol eyeopeners, opdrachten en praktische tips. Een boek om er regelmatig even bij te pakken omdat je er doorheen zit, ergens tegenaan loopt of om gewoon lekker met een kop thee in verder te bladeren. Je leest erin hoe je met samenwerken en vanuit contact en verbinding met je kind lastige situaties kunt voorkomen en kunt oplossen. Hoe je je eigen emoties en die van je kind onder controle leert houden. Hoe je van een time-out een time-in kunt maken, hoe je kunt opvoeden met minder of zonder straffen en belonen en waarom dat jou en je kind veel oplevert. Kortom: dit boek brengt nog meer gezelligheid, rust en plezier in huis!

grootenklein.nl I opvoedcursussen.nl

Tischa Neve (1970) is kinder-psycholoog, moeder van Dim (2009) en pleegmoeder. Sinds het opvoedtv-programma Schatjes (2006) waarin zij ouders coachte, richt zij zich met haar bedrijf 'Groot&klein' op het inspireren en ondersteunen van ouders en professionals bij de opvoeding en het grootbrengen van kinderen.

Boeken, lezingen, workshops, coaching en online cursussen: alles om opvoeden (nog) leuker en makkelijker te maken. Regelmatig zie je bijdragen van haar in bladen, kranten en tv-programma's. Haar benadering van ouders en kinderen is positief, vol humor en geïnspireerd op oplossingsgericht coachen en geweldloos communiceren. Opvoeden vanuit samenwerking en verbinding met je kind, in plaats van vanuit macht en controle. Dat is waar Tischa in gelooft.

248 media uitgeverij