



Boekje

Basis van opvoeden

van stichting Zoutkorrel

Naam :

Voorwoord

In dit boekje vindt u een samenvatting van de bijeenkomsten van de training: 'Basis van opvoeden', die u binnen stichting Zoutkorrel heeft gevolgd of gaat volgen. Naast deze samenvatting vindt u verschillende (thuis) opdrachten, tips, aandachtspunten en leuke weetjes die u tijdens of na de training kunt teruglezen. Dit boekje kan ter ondersteuning dienen tijdens en na de training. We wensen u als ouder of opvoeder veel lees- en opvoedplezier!

Anne Blaauw & Annet van Dorp

Inhoudsopgave

Les 1	Gods woord als basis	Blz. 3
Les 2	De babyfase en van peuter naar kleuter	Blz. 4
Les 3	Het schoolkind en de puber	Blz. 15
Les 4	Liefde als fundament van de opvoeding	Blz. 23
Les 5	Communicatie	Blz. 28
Les 6	Aandacht en complimenten geven	Blz. 30
Les 7	Discipline	Blz. 33
Les 8	Regels & grenzen, verbieden & straffen	Blz. 36
Les 9	Negeren & apart zetten	Blz. 41
Les 10	Omgaan met boosheid & seksuele voorlichting	Blz. 44
Les 11	Geloofsontwikkeling	Blz. 47

Les 1 *Gods woord als basis*

Gods principes

1. "....Man en vrouw schiep Hij hen" (Genesis 1: 27)
2. "Daarom zal een man zijn vader en moeder verlaten en zijn vrouw aanhangen en zij zullen tot een vlees zijn." (Genesis 2: 24)
3. "Zo zijn zij niet meer twee, maar één vlees. Hetgeen wat God samengevoegd heeft, scheidt de mens niet." (Mattheüs 19:6)
4. "Kinderen zijn een geschenk van de HEER, de vrucht van de schoot is een beloning van God." (Psalm 127:3)
5. God als schepper geeft vader en moeder aan kind.

STERKTE van opvoeden = goede huwelijksband

Zwakke in opvoeden = gebrokenheid

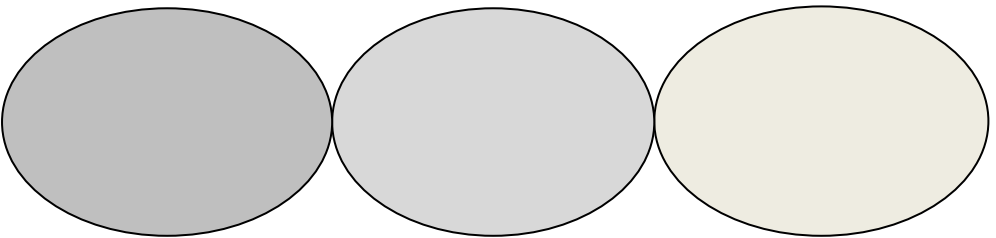
God kan en wil de gebrokenheid herstellen!

Zonde erkennen & belijden

"Indien wij onze zonden belijden, Hij is getrouw en rechtvaardig, om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid." 1 Johannes 1:9

Vloek, maar ook ZEGEN van generatie op generatie

"die goedertierenheid bestendigt aan duizenden, die ongerechtigheid, overtreding en zonde vergeeft; maar de schuldige houdt Hij zeker niet onschuldig, de ongerechtigheid der vaders bezoekende aan kinderen en kindskinderen, aan het derde en vierde geslacht." Exodus 34:7



Les 2 *De babyfase & van peuter naar kleuter*

“Het kennen van de ontwikkelingsfasen van een kind zal er niet voor zorgen dat je weet hoe het verloop van de ontwikkeling van elk kind zal gaan verlopen. Bij elk kind zal namelijk het verloop anders gaan. Toch moet het wel alle fasen doorgaan om tot een volwassene uit te groeien. Het kennen van de ontwikkelingsfasen maakt dat je bewust kunt kijken naar het gedrag van je kind. En je zult zien dat het gedrag van je kind een diepere reden en oorzaak heeft. Dan ben je bezig met bewust opvoeden”. (BOG, 2014)

De ontwikkeling vanaf de geboorte

Er zijn namelijk **drie verschillende temperamenten** van een kind. (Met temperament wordt bedoeld de levendigheid van een baby.)

- Makkelijke baby's
- De tussengroep baby's oftewel langzame starters
- Moeilijke baby's

Thuisopdracht: Wat voor een baby was uw kind?

Elk kind is anders en kan een ander temperament hebben.

Hoe ga je om met gedrag of temperament van je kind als je zelf een heel ander temperament hebt?

Door veel contact met je baby te hebben leer je het kind kennen, maar ook praten en hulp vragen over uw baby bij andere ouders, familieleden of vrienden kan helpen.

Geef uw kinderen dezelfde regels en grenzen, maar blijf kijken naar de behoeften van elk kind apart!

De eerste ontwikkelingsfase die het kind doormaakt is de babyfase. De babyfase is heel erg belangrijk want het kind ontwikkelt zich op allerlei gebieden.

Vraag 1: Wat voor veranderingen ziet u of zag u bij de motoriek (lichaamsbewegingen) van uw kind?

.....

.....

.....

Vraag 2: Wat voor verandering ziet u of zag u bij de waarneming (beleving) van uw kind?

.....

.....

.....

Vraag 3: Wat voor veranderingen ziet u of zag u in het taalgebruik van uw kind?

.....

.....

.....

Vraag 4: Wat voor veranderingen ziet u of zag u in het denken van uw kind?

.....

.....

.....

Vraag 5: Welke veranderingen ziet u of zag u bij het uiten van emoties bij uw kind?

.....

.....

.....

Hechten:

In de babyfase is het heel erg belangrijk dat het kind zich hecht aan de ouder.

Vraag 6: Wat is hechten volgens u?

.....

.....

.....

.....

Vraag 7: Hoe kunt u zien dat uw kind aan u gehecht is?

.....

.....

.....

.....

Bij een deel van de kinderen lukt het minder goed een veilige hechtingsrelatie op te bouwen met hun ouders. Dit is niet meteen slecht voor hun verdere ontwikkeling, maar hij/zij zal wel meer moeite hebben om met moeilijke of frustrerende situaties om te gaan. Een onveilig gehecht kind kan later minder goed omgaan met spanningen en het aangaan en het onderhouden van relaties is moeilijk. Deze kinderen hebben minder besef van goed en fout en tonen bijvoorbeeld meer agressief gedrag dan leeftijdsgenoten. Dit komt doordat het kind zich onzeker voelt en weinig vertrouwen heeft in volwassenen of leeftijdsgenoten.

**Voeding is belangrijk, maar zeker niet
de bepalende factor voor hechting.**

Wat zou u als ouder kunnen doen om het vertrouwen bij uw kind in volwassenen of anderen te versterken?

- Niet het kind afwijzen, maar het gedrag wat het kind laat zien.
- Een kind heeft het nodig dat het weet dat de ouder er altijd voor hem/haar is. Houdt altijd contact met uw kind. Laat het weten dat ook al ziet het je niet, dat je er alsnog voor het kind bent.
- Laat uw kind weten dat je blij met hem of haar bent. Geef het een compliment wanneer het iets goeds heeft gedaan. Dit vergroot het zelfvertrouwen.
- Door structuur aan je kind te geven. Structuur in bedtijd, etenstijd. Maar ook consequent blijven in regels. Ja is ja en nee is nee. Hierdoor weet je kind waar het aan toe is en creëer je ook een veilige basis voor je kind.

Belangrijke basisvoorwaarden van een positieve ouder- kind relatie:

- Het kind moet op je kunnen rekenen.
- Aansluiten bij wat het kind kan.
- Onvoorwaardelijke liefde.
- Kind accepteren met zijn (on)mogelijkheden.
- Bevestigen van het kind in plaats van het kind af te wijzen.
- Ruimte bieden die het kind nodig heeft.
- Grenzen aangeven.
- Respect voor het kind en de ander hebben.
- Openstaan voor het kind.
- Luisteren naar de lichaamstaal van het kind.

Thuisopdracht: Schrijf in woorden op welke ontwikkelingen of problemen u tegen kunt komen tijdens de babyfase.

De babyfase

0 1 jaar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Van peuter naar kleuter

- Het kind wordt in deze fase erg opmerkzaam. Alles valt op waardoor het kind alles benoemt wat het ziet en hoort.
- Fantasie en realiteit (werkelijkheid) lopen door elkaar.
- Het kind begint veel dingen na te doen: kopiegedrag.
- Het kind gaat op onderzoek uit.
- Zijn/ haar woordenschat breidt zich uit.
- Het leert delen, spelen en wachten op zijn beurt.
- Het kind leert steeds beter praten.
- Je peuter krijgt steeds meer controle over het eigen lichaam. Hij/zij leert om te luisteren en opdrachten uit te voeren.

Peuterpuberteit

De peuterpuberteit is de periode waarin peuters hun eigen identiteit, hun eigen 'ik' ontwikkelen. Deze fase kan erg vermoeiend voor u als ouder zijn, omdat uw kind opstandig kan zijn.

Opdracht 8:

Wat zou u kunnen
doen wanneer uw
peuter opstandig is?

Wat hebt u geleerd van deze les en wilt u in praktijk gaan brengen de komende week?

1.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....
.....
.....

Antwoorden op vragen en/of opdrachten van les 2.

Vraag 1: U kunt hierbij denken aan het optillen van zijn hoofd, zitten, kruipen, lopen en staan.

Vraag 2: U kunt hierbij denken aan het verschil tussen licht, donker, kleuren, geluiden, herkenning en gericht emoties tonen.

Vraag 3: U kunt hierbij denken aan kirren, brabbelen, eerste woordjes, 3-50 woorden en meer dan 50 woorden.

Vraag 4: U kunt hierbij denken aan het voelen, proeven, ruiken en verkennen van de omgeving of het speelgoed.

Vraag 5: U kunt hierbij denken aan boosheid, angst, plezier, nieuwsgierigheid, ontwikkelen van eigen-ik en begin koppigheidsfase.

Vraag 6 en 7:

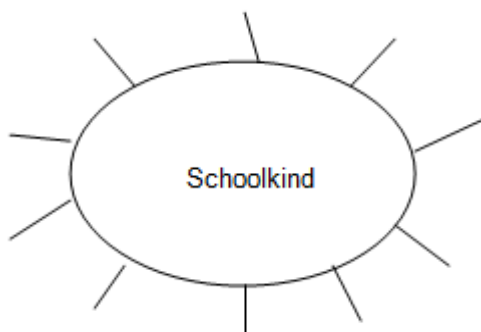
Je hebt een bloedband. Je bent aan elkaar verbonden. Dat is de biologische hechting. Daarnaast heb je ook de fysieke hechting. Door bijvoorbeeld het kind op schoot te nemen en het te knuffelen. Door het dicht bij je te houden ruikt het je geur, voelt het je hartslag, warmte en de geborgenheid in je armen. Een kind heeft het nodig om zich veilig en geborgen te voelen. Een baby zal zich veilig en geborgen voelen wanneer je ingaat op zijn behoeften. Door de baby veel te knuffelen zal hij/zij zich veilig en geborgen voelen. De enige manier van een baby om aandacht te vragen is door te huilen. Het is erg belangrijk dat je let op de signalen van je baby. Verschoon en voedt je kind op tijd, troost het en zorg voor veel lichamelijk contact, vooral in de eerste paar maanden. Lichamelijk contact zal ervoor zorgen dat je baby zich veilig en geborgen voelt. Er is ook een verbale (door woorden) hechting. De baby herkent de moeder door haar stem. Maar er is ook sprake van verbale hechting als het kind wat ouder is en je bijvoorbeeld je kind complimentjes gaat geven wanneer het iets goeds doet en de hemel in te prijzen wanneer het zijn eerste stapjes zet. Hierdoor krijgt het vertrouwen. Ook non-verbale communicatie (zonder woorden) is een manier om te hechten. Door bijvoorbeeld even een knipoog of een glimlach aan het kind te geven. Er zijn dus meerdere stappen of gebieden van hechting.

Opdracht 8:

1. *Negeren*. Reageer als ouder niet op alles wat je kind zegt in een vervelende bui. Wanneer je de uitbarsting van een kind negeert, kun je laten zien dat dit 'drama' geen effect op jou als ouder heeft en zal het een andere manier moeten vinden om je aandacht te krijgen.
2. *Afleiden*. Als ouder is het ook mogelijk om het kind af te leiden door samen iets met hem/haar te doen. Of geef het een gerichte (speel) opdracht.
3. *Ondervinden*. Een kind leert door te ervaren.
4. *Corrigeren*. Het is belangrijk dat je het kind wel corrigeert. Het moet weten wat goed is en wat niet. Beloon het bij goed gedrag en leg uit wat het verkeerd doet zodat het kind weet waar het aan toe is.
5. *Time- out of denkstoel*. Geef het kind tijd om na te denken door het tijdelijk apart te zetten en ga als ouder zelf door met je werkzaamheden. Hierdoor laat je zien dat zijn/haar gedrag geen invloed op jou heeft.
6. *Geen 'nee'*. Geef het 'nee- zeggen' van een kind geen kans. Geef hem altijd twee keuzes in plaats van dingen te vragen. Bijvoorbeeld: ga je mee naar buiten of ga je samen met mama spelen?
7. *Duidelijk en consequent*. Het kind zal altijd proberen iets anders voor elkaar te krijgen, maar probeer op een positieve manier duidelijk en consequent te blijven door je grenzen te stellen.

Les 3 *Het schoolkind & de puber*

Thuisopdracht: Maak een woordspin rond het thema 'Schoolkind'.
Schrijf zo veel mogelijk gebieden op waarop kinderen zich volgens u ontwikkelen.



Het schoolkind

In deze fasen verandert er veel voor uw kind. De wereld wordt groter doordat het naar school gaat, meer begrijpt en meer ontdekt. Tijdens deze fase is het niet vreemd dat er verschillende problemen zichtbaar kunnen worden.

Vraag 9: Welke problemen kunt u tegen komen tijdens de periode waarin uw kind naar school gaat?

.....

.....

.....

.....

.....

Wanneer een kind naar school gaat is er de kans dat het gaat pesten of wordt gepest. Wat kunt u als ouder nu doen als uw kind gepest wordt?

- Allereerst moet u zich er van bewust zijn dat u de situatie niet alleen kunt veranderen, maar dat u daarvoor ook de medewerking nodig heeft van de leerkracht van uw kind.
- De leerkracht ziet uw kind acht uur op een dag en kan hierdoor goed in de gaten houden wie er wordt gepest. Dit is een begin om het pestgedrag aan te pakken.
- Een leerkracht kan helpen door er over te praten met uw kind.
- Ook is het belangrijk dat het kind dat pest en uw eigen kind positief contact krijgen.
- Daarnaast is het belangrijk dat zowel de ouder als de leerkracht het kind helpen met het versterken van zijn zelfvertrouwen.

Hoe zou u het zelfvertrouwen van uw kind kunnen vergroten?

- Oog krijgen voor wat uw kind goed doet.
- Uw kind ruimte geven.
- Stel niet te hoge eisen aan uw kind.
- Houdt rekening met de leeftijd van uw kind.
- Laat uw kind keuzes maken.
- Geef kritiek zo precies mogelijk.
- Spanning hoort erbij.
- Stel regels.

Thuisopdracht: Opdracht voor een positief zelfbeeld bij het kind.

Vanmorgen zei ik als eerste tegen mijn kind:	
Morgen zeg ik:	
De dag erna zeg ik:	
En de dag erna zeg ik:	

Vraag 10: Wat zou u als ouder aan het jokken kunnen doen? Of wat hebt u gedaan?

.....

.....

.....

.....

In deze levensfase van een schoolkind komen er veel nieuwe dingen op het kind af. Onder meer door de **TV** en de **computer**. Dit heeft een positieve kant, maar ook een **negatieve kant**. **Waarom eigenlijk?**

- Er kunnen dingen op TV te zien zijn die niet voor de kinderoegen zijn bestemd.
- Negatief taalgebruik wordt erg makkelijk overgenomen.
- Kinderen kunnen verslaafd raken aan de TV.
- Er wordt minder tot niet meer gecommuniceerd in het gezin.
- Er is geen interactie met andere kinderen en het kind ontwikkelt zich niet op sociaal gebied.
- Het legt geen contacten met anderen. Het zal alleen contact hebben met de TV.
- Wat de TV ons laat zien kan voor een kind overkomen als de werkelijkheid. Het gaat geloven dat wat het op tv ziet, ook in het echte leven zo is.

Wat kunt u doen als ouder?

1. Erbij gaan zitten als het kind TV kijkt zodat het kind kan praten over wat hij ziet en u weet of kunt bepalen wat het kijkt.
2. U kunt de TV tijd beperken.
3. U kunt de TV uitzetten wanneer het in uw ogen genoeg is voor die dag. Het kind moet daardoor iets anders verzinnen.

Thuisopdracht: Schrijf in woorden op welke ontwikkelingen of problemen u tegen kunt komen tijdens de fase van het schoolkind.

Schoolkind

4 jaar

11 jaar

De puberteit

Een puber is een jongen of een meisje waarvan de geslachtsorganen zich ontwikkelen en hij/zij ook lichamelijk en verstandelijk volwassen wordt. Naast de lichamelijke veranderingen, verandert het gezin met de puber mee.

Vraag 11: Wat denkt u dat er allemaal kan en gaat veranderen als uw kind puber wordt?

Vraag 12: Welk gedrag verwacht u als uw kind puber wordt?



Handwriting practice lines on either side of the figure.

Wat kunt u als ouder doen?

1. Proberen aan te sluiten bij de jongere.
2. Blijven praten met de jongere.
3. Blijf geïnteresseerd in zijn/haar leefwereld.
4. Blijf rustig maar consequent.
5. Regels blijven hetzelfde. Pas bepaalde dingen wel aan naar leeftijd.
6. Heb ook vertrouwen in de jongere.
7. Probeer alle dingen te overleggen en ga hem/haar als een naar zelfstandigheid groeiende volwassene zien.
8. Laat weten dat je altijd beschikbaar bent, maar dring niet op.
9. Relativeer de dingen.

Thuisopdracht: Woordzoeker

Zoek de volgende woorden!

Agressief, school, pesten, babyfase, brabbelen, driftbuien, duimen, regels, gamen, huilen, jokken, koppigheid, leerproblemen, loslaten, kind, vriendschap, onzeker, overbeweeglijkheid, pesten, peuter, kleuterfase, puberteit, adolescentie, schoolkind, slaapproblemen, speelgoed, juf, peuterpuberteit, zusje, veiligheid, hechten, vaderrol, moederrol, discipline, communicatie, Bijbel, liefde, contact, luisteren, straffen, corrigeren, belonen, opgroeien en ontwikkelen.

G	R	U	G	R	S	T	N	T	T	K	S	R	O	R	B	E	C	T	G	O	N	J	J	E
E	N	A	N	S	A	E	Z	T	X	E	T	M	S	C	T	E	P	Z	J	Y	O	A	I	Q
T	S	J	O	E	M	E	N	E	T	A	L	S	O	L	L	T	L	U	P	P	V	T	V	B
R	O	E	S	I	M	I	N	E	S	K	G	F	E	E	N	E	A	O	N	E	N	S	A	Q
L	E	U	U	I	N	E	C	M	Z	M	D	Q	N	E	D	B	V	R	N	E	S	B	R	H
A	N	D	B	X	O	K	L	E	U	T	E	R	F	A	S	E	K	E	C	E	Y	T	R	S
N	P	E	N	E	L	E	B	B	A	R	B	F	I	X	L	B	R	S	K	F	N	D	E	C
P	T	O	R	S	J	U	F	G	O	Z	A	S	Q	F	N	E	E	R	A	R	I	J	K	N
T	D	G	I	E	R	E	L	O	R	R	E	D	A	V	T	L	B	S	O	E	A	V	E	M
S	N	L	W	Z	G	T	E	S	T	P	P	P	R	S	O	B	E	J	H	L	R	H	Z	E
P	R	E	S	U	T	I	L	S	A	R	E	P	I	D	A	P	U	K	I	I	S	O	N	R
M	L	E	F	S	B	E	R	G	A	C	S	U	A	N	E	G	J	I	E	B	J	G	O	S
K	K	P	E	J	G	N	R	R	A	G	L	R	T	A	E	I	D	N	E	G	E	N	E	F
G	I	S	N	E	M	E	L	B	O	R	P	R	E	E	L	I	D	T	E	N	E	E	L	K
A	H	N	R	W	S	J	L	T	M	C	G	K	R	G	R	S	E	S	C	L	J	M	I	O
D	N	L	D	S	C	A	V	M	I	P	M	L	E	E	C	D	C	O	E	A	A	A	S	U
N	V	E	I	L	I	G	H	E	I	D	N	E	T	H	C	E	H	K	R	S	T	G	C	T
G	E	E	S	E	E	T	L	E	G	T	W	A	A	J	O	K	K	E	N	G	C	N	H	I
E	F	T	C	R	F	R	F	E	H	E	C	P	E	G	D	I	E	H	G	I	P	P	O	K
O	I	N	I	E	S	D	Q	B	B	T	P	A	W	Q	W	P	E	J	M	E	L	O	O	C
P	A	S	P	E	U	T	E	R	P	U	B	E	R	T	E	I	T	L	S	O	A	A	L	S
O	S	J	L	M	E	T	E	A	T	S	D	T	N	E	L	I	U	H	E	F	L	O	R	N
N	E	P	I	H	C	V	D	N	I	K	L	O	O	H	C	S	E	A	E	H	I	M	R	N
N	F	Z	N	C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	E	R	N	E	T	S	E	P	G	N
P	S	U	E	S	Q	H	W	S	O	I	V	F	T	E	F	T	L	T	K	A	N	B	Z	I

Thuisopdracht: Schrijf in woorden op welke ontwikkelingen of problemen u tegen kunt komen tijdens de fase van de puberteit.

[illegible]

Wat hebt u geleerd van deze les en wilt u in praktijk gaan brengen de komende week?

1.
2.
3.

Antwoorden op vragen en/of opdrachten van les 3.

Vraag 9: Pesten, jokken, problemen bij lezen, leerproblemen, dromerigheid en verlegenheid

Vraag 10: Het is goed dat je als ouder met je kind gaat praten. Probeer er achter te komen of het eenmalig is of vaker. En ontdek waarom het jukt. Het is goed om te benoemen dat jokken geen goede manier is om problemen op te lossen. Dit kan door het gesprek aan te gaan met het kind. Het is belangrijk dat je kind een gevoel van eigenwaarde blijft houden en reageer daarom niet boos en geef geen zware straf. Zeg behalve dat het kind niet mag jokken, ook wat het wel kan doen. Anders zal het kind er niet van leren. Het zal dan weer gaan jokken, waardoor je kind steeds minder te vertrouwen is en je het minder snel gelooft wanneer het niet jukt.

Vraag 11: Minder grip op de tijdsbesteding. Kinderen gaan zelf naar school, krijgen nieuwe vrienden waar ouders minder weet van hebben. Pubers krijgen nieuwe vrienden, waar ze niet mee thuis spelen, maar bijvoorbeeld op straat of ergens anders.

Ouders krijgen de taak om hun kinderen geleidelijk aan los te laten, zodat het kind steeds meer leert om volwassen te worden. Ouders moeten het kind volgen en betrokken blijven zonder het tegen te houden in de ontwikkeling. Wanneer je bijvoorbeeld open blijft staan als de puber nieuwe dingen vertelt zal hij/zij meer vertellen. Wanneer je daar minder open voor staat, vertelt de puber ook minder.

Vraag 12:

- Wisselende karakter.
- Zoekt zijn eigen weg en houdingen.
- Zet zich af tegen wat het gewenst is.
- Gaat ontdekken en zichzelf leren kennen.
- De ene keer is hij/zij onzeker dan weer vol zelfvertrouwen.
- Stemningswisselingen. (Emoties)

Les 4 *Liefde als fundament van de opvoeding*

Onvoorwaardelijke liefde:

- Houden van je kind **ZONDER** voorwaarden te stellen. Dus het maakt niet uit hoe hij/zij eruit ziet en hoe hij/zij zich gedraagt: je houdt van hem/haar **ONDANKS ALLES!**

Voorwaardelijke liefde:

Ik houd van mijn kind als hij/zij:

- Zich netjes gedraagt
- Niet brutaal is
- Goed zijn best doet op school
- Goed luistert
- Zijn/haar klusjes goed doet...
-

Een kind moet **VOELEN**, dat het geliefd is. Als kinderen dit echt voelen en ervaren, wordt hun tank gevuld (en dit moet steeds weer gebeuren, want die tank raakt leeg..).

Een kind vraagt constant door zijn gedrag: 'Hou je van me?' Als dit steeds met 'ja' wordt beantwoordt dan zal een kind zich geliefd weten en zich goed kunnen ontplooiën. Zo zal het straks een volwaardig lid van de maatschappij kunnen worden. Dat is onze opdracht!

Er zijn daarvoor 4 belangrijke punten, die we moeten leren en ons moeten eigen maken. Zo gaat een kind ervaren dat het geliefd is en zal er een stevige basis voor de verdere opvoeding worden aangebracht:

1. Liefde overbrengen: door oogcontact.

Oogcontact is superbelangrijk voor een kind! Zonder dat we het beseffen, gebruiken we oogcontact als eerste middel om liefde over te brengen. Een kind wil gezien worden, aangekeken worden. Het oogcontact wordt daarbij ondersteund door een vriendelijk gezicht en vriendelijke woorden. Het kan ook heel negatief gebruikt worden, als we het kind alleen maar aankijken als het stout is. Dan wordt het iets heel negatiefs. De durotank van een kind wordt gevuld door liefdevol naar een kind te kijken, daarvoor tijd te maken en laten zien en merken dat je hem/haar ziet! Zo raakt de tank al een stuk vol.

2. Liefde overbrengen: door lichamelijk contact.

Dit is de meest duidelijke manier om je liefde te tonen aan een kind. Helaas blijkt uit studies dat ouders vaak alleen hun kinderen aanraken als het nodig is, met aankleden etc. Een kind heeft allerlei vormen van lichamelijk contact nodig, de brasa, schouderklopje, kietelen, op schoot nemen, stoeien. Hierdoor bouwt het kind een emotionele veiligheid op en komt die durotank weer voller.

Deze twee punten zijn kostbare geschenken die we onze kinderen doorlopend kunnen geven en waardoor de basis sterk en stevig wordt!

3. Liefde overbrengen door: gerichte aandacht.

Dat is ons kind onze volle, onverdeelde aandacht geven, zodat ze weten en voelen: 'Mama/papa neemt tijd voor me en ze houdt dus van me'. Een kind voelt hierdoor waardering en krijgt een rotsvast vertrouwen in de liefde van moeder/vader.

Voor kinderen is het enorm belangrijk dat ze iedere dag gerichte aandacht ontvangen en mama/papa even helemaal voor zichzelf hebben. Zo **voelt** het kind zich even de belangrijkste persoon op de wereld en raakt die tank voller en voller.

4. Liefde overbrengen door: **discipline**

Bij het woord 'discipline' denken we al snel aan regels en straf. Dat is niet juist. Zo lijkt het negatief, terwijl discipline iets heel positiefs is. En regels en straf zijn daar een klein onderdeel van. Hierover valt veel te zeggen. Daar komen we nog op terug. Nu is het belangrijk om te weten dat discipline het trainen is van de geest en het karakter van het kind, zodat het kind zich leert beheersen en een volwaardig lid wordt van de maatschappij. Dit doe je door in alles een voorbeeld te zijn voor het kind, het kind bij de hand te nemen, te praten, lachen, huilen, soms door te straffen. Maar dit punt kunnen we pas goed uitwerken als de tank helemaal gevuld is met onvoorwaardelijke liefde. Daarna kunnen we discipline bijbrengen en zal het kind het ook van ons aannemen en naar ons willen luisteren.

Praktische tips:

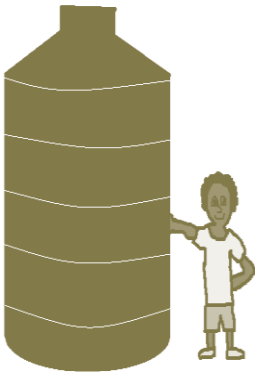
- Kijk uw kind altijd aan als u tot hem/haar spreekt.
- Ga opvoeden met uw ogen en niet met uw stem!
- Zoek een geschikt moment om uw kind lichamelijke aandacht te geven, zoals voor en na schooltijd, voor het slapen gaan.
- Maak er een gewoonte van om uw kind aan te halen.
- Zoek een geschikt moment om uw kind gerichte aandacht te geven, zoals voor het slapen gaan.
- Maak voor ieder kind tijd, elke dag!
- Maak een lijstje met leuke activiteiten waaruit uw kind kan kiezen, zoals samen kleuren, lezen, klusjes doen.

Thuisopdracht:

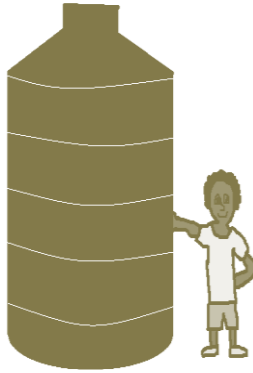
1. Bespreek (evt. met uw echtgenoot) het werkblad met de duro-tankjes van uw kinderen.
2. Waar moet u nog aan werken? (schrijf op per kind)
3. Schrijf concreet op welke actie u deze week gaat doen, bijvoorbeeld veel oogcontact maken, extra brasa geven of gerichte aandacht.



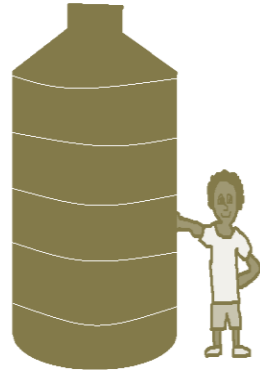
Vul in hoe vol de Duro- tank van uw kinderen is. Verschilt het per kind?
Hoe komt dat? Waar is uw kind het meest gevoelig voor?



Kind:



Kind:



Kind:

Non-verbaal: Wees bewust van je houding en gezichtsuitdrukking

Verbaal: gebruik positieve woorden.

Psalmen 19:14 / Spreuken 16:24/ Spreuken 12:18/ Jacobus 1:26/
Spreuken 18:21

Luisteren: trainen om inlevend te kunnen luisteren.

Jacobus 1:19 / Mattheus 11:15 / Spreuken 18:13

Fouten die wij maken bij communicatie:

- Bevelen
- Commanderen
- Dreigen
- Moraliseren
- Oplossing geven
- Advies geven
- Bagatelliseren
- Beschuldigen
- Belachelijk maken
- Verklaringen geven
- Gerust stellen

Kinderen kunnen hun gevoelens niet goed onder woorden brengen. Het is belangrijk dat wij als ouders ze hierin helpen. Ook zeggen kinderen vaak niet direct wat er echt aan de hand is. Dit doen ze niet expres. Ze kunnen vaak de woorden er niet voor vinden en weten niet wat het probleem echt is.

Wat kan er achter zitten dat je kind zegt: ik wil niet naar school?
Dat noemen we inlevend luisteren. Luisteren en dan je inleven in de situatie van het kind en zijn gevoelens. Als wij ons zelf hierin trainen, dan worden er een heleboel problemen voorkomen.

Voorbeeld:

Wat zegt het kind?	Welk gevoel hoort daarbij?	Gevoel onder woorden brengen
<i>Ik wil niet naar school</i>	<i>Angst</i>	<i>Ben je bang dat die jongens je weer gaan plagen?</i>

Als je het gevoel niet weet, dan kun je raden. Het kind zal je corrigeren. Het belangrijkste is dat het kind zich serieus genomen voelt. Als een ouder het dan mis heeft, is het helemaal niet erg. Het kind waardeert het dat de ouder zijn best doet om het kind te begrijpen. Als je het probleem van het kind serieus neemt, dan maak je geen communicatie fouten.

Als je als ouders leert om inlevend te luisteren, kom je erachter wat er daadwerkelijk aan de hand is en kan je je kind helpen om hiermee om te gaan.

Veel problemen hoeven niet direct opgelost te worden. Als je als ouder hebt geluisterd is het kind al enorm opgelucht. Alleen dan kun je je kind opvoeden en disciplineren.

Als het gaat om communiceren: waarin moet u verandering brengen? Of moet u zichzelf trainen? (woorden/volume/luisteren)

Thuisopdracht: Oefenen met inlevend luisteren:



Les 6 Aandacht & complimenten geven

Je kunt mooie doelen hebben voor je gezin, maar alles staat of valt met het leefklimaat. Wat voor sfeer hangt er binnen je gezin? Voelen de kinderen zich welkom? Worden ze geaccepteerd? Zijn ze geliefd?

Als ouder ben je verantwoordelijk voor dit leefklimaat, voor deze sfeer. Daarom moet jij jezelf aanleren om aandacht en complimentjes te geven. Naar je man, maar vooral naar je kinderen!

Aandacht geven:

Aandacht is voor de ontwikkeling van kinderen net zo belangrijk als eten en drinken. Een kind krijgt er zelfvertrouwen door en voelt zich de moeite waard. Het zorgt ook voor een goede band tussen kind en opvoeder.

Aandacht geven kan op verschillende manieren:

- Belangstelling tonen als het kind wat aan het doen is.
- Een aai over de bol, een knipoog, een brasa.
- Praten over wat het kind heeft beleefd.
- Luisteren als het kind iets dwarszit.
- Samen iets leuks doen.
- Het kind betrekken bij iets wat je aan het doen bent.

Kinderen vinden het fijn om aandacht te krijgen. Vaak zorgen ze er zelf wel voor dat ze geen aandacht tekort komen. Maar er zijn kinderen die er niet nadrukkelijk om vragen. Ook zij hebben recht op aandacht. Zeker kinderen die een tekort hebben gehad aan aandacht, weten vaak niet hoe aandacht op een de positieve manier te vragen. Of ze vragen er nooit om, of ze vertonen juist negatief gedrag om die aandacht te krijgen.



Soms krijgen kinderen alleen aandacht als ze lastig zijn of iets fout doen. Dat is jammer, want het vervelende gedrag kan daardoor toenemen. Door tijd en aandacht aan het kind te geven, voorkom je dat kinderen op een vervelende manier aandacht gaan vragen.

Vaak storen we kinderen niet als ze lief spelen of niet lastig zijn. Maar juist als je ze dan even aandacht geeft, laat je merken dat je het fijn vindt wat het kind doet en stimuleer je zo het positieve gedrag. Het kind zal dit gedrag dan vaker vertonen! Als je geen aandacht besteedt aan goed gedrag kan het kind denken dat het niet belangrijk is. Zo wordt het goede gedrag niet gestimuleerd en is de kans groot dat het kind negatief gedrag gaat vertonen.

Complimentjes geven:

Een leuke manier van aandacht geven is complimentjes geven. Kijk goed naar wat het kind doet, benoem het en zeg er iets leuks over. Je kunt het kind complimentjes geven voor de dingen die het goed doet. Dat is belangrijk. Het kind weet dan wat het goed doet. Dat is goed voor zijn/haar zelfvertrouwen.

Kinderen doen elke dag dingen waarvoor je ze een compliment kan geven. Een complimentje werkt als beloning en versterkt het goede gedrag. De kans is groot dat het kind zich vaker zo gaat gedragen.

Het is niet nodig om kinderen met snoep of cadeautjes te belonen als het gaat om gewone dingen. Dat kan beter iets bijzonders blijven. Een compliment vinden kinderen geweldig!

Een compliment maken is heel gemakkelijk. Let goed op wat het kind doet en zegt daar iets aardigs over. Een complimentje met uitleg heeft meer effect. Bijvoorbeeld: 'Goed zo, je hebt je kleren netjes opgeruimd!' Zo leert het kind welk gedrag gewaardeerd wordt en waarom.

Complimenten maak je niet snel te veel. Soms doen kinderen iets aardigs dat je misschien heel gewoon vindt. Ook die 'gewone dingen' verdienen een complimentje. Blijf dus letten op dingen die je kind goed doet. Wees wel eerlijk! Kinderen hebben het gauw door als je het niet echt meent!

**Een vriendelijk woord me een vriendelijke
stem geeft een kind een smile en verandert
de sfeer in het gezin!**

Thuisopdracht: wordt bewust van jouw bijdragen aan de sfeer in het gezin. Schrijf van 3 dagen op wat voor complimentjes je maakt en wat voor aandacht je aan de kinderen geeft. Als je het moet leren, bedenk dan van te voren wat voor complimentje je wilt maken tegen welk kind en wat voor aandacht je aan welk kind wilt geven.

Discipline = Het trainen van de geest en het karakter van het kind, zodat het kind zich leert beheersen en een volwaardig lid kan worden van de maatschappij.

Wat zegt de Bijbel over Discipline? Efeze 6:4: 'Ouders, behandel uw kinderen zo dat zij niet dwars en haatdragend worden. Voedt ze zo op dat ze de Here leren volgen en liefhebben'.

Voorwaarde voor het bereiken van discipline:

1. Door onvoorwaardelijke liefde.
2. Door een voorbeeld te zijn.
3. Door het kind te leren begrijpen, wat het door zijn/haar gedrag zegt.
4. Door onze emoties onder controle te houden.

Discipline en straf. Hoe minder straf hoe beter?

Wat zegt de Bijbel over straf?

Spreuken 23:13/ Spreuken 29:15/ Spreuken 13:24

Aanwijzingen voor discipline:

1. Niet focussen op negatief gedrag, maar begeleiden tot positief gedrag.
2. Wat zegt het kind door zijn/haar gedrag?

Wat moeten we doen bij aanhoudend slecht gedrag?

We moeten eerst de behoeften van het kind bekijken en daaraan voldoen voordat we overgaan tot straf!

Hoe bereik je goed gedrag?

1. Niet door te bevelen, maar door vriendelijke verzoeken.
2. Door duidelijke instructies te geven.
3. Wees flexibel, maar consequent.

Stappen om te disciplineren. (We moeten geen stappen overslaan!)

1. Door iets te vragen.
2. Door uitleg te geven.
3. Door rustige lichamelijke dwang.
4. Door een opdracht te geven op een vriendelijke manier.
5. Werkt dit niet: time-out of eventueel straf.

Les 8 *Regels & Grenzen, Verbieden & Straffen*

Regels & Grenzen

- **Zorgt voor veiligheid en structuur.** Als het voor de kinderen duidelijk is wat ze wel en niet mogen, voelen ze zich meestal veiliger en prettiger. Als die grenzen niet duidelijk voor hen zijn, kunnen ze in de war raken of lastig worden. Ze weten dan niet wat van hen verwacht wordt. Natuurlijk proberen kinderen de grenzen uit. Vooral als kinderen zich onveilig voelen. Daarom is het belangrijk om vol te houden: NEE is NEE!
- **Leren om je aan de regels te houden.** Regels en grenzen zijn overal. Thuis, op school en in de maatschappij. Er zijn niet alleen grenzen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Daarom is het heel erg belangrijk dat kinderen al jong leren dat er regels en grenzen zijn.
- **Regels en grenzen zijn niet altijd en overal hetzelfde.** Buiten mag een kind tegen een bal aan schoppen, maar binnen niet. Het kan ook van jouw stemming afhangen wat voor grenzen je stelt. Bijvoorbeeld: Je hebt niet goed geslapen. Je zoon heeft onvoldoende gehaald en blijft misschien zitten. Dan kom je op je werk en is je collega ziek en sta je er dus alleen voor. Op zo'n dag moeten de kinderen niet veel van je vragen en zijn de grenzen snel bereikt. Maar als je net je vakantiegeld hebt ontvangen en kinderen zijn met goede cijfers uit school gekomen en jullie hebben bruine bonen gegeten (je lievelingseten) dan ben je die middag erg flexi. Je kunt veel verdragen.
- **Regels en grenzen zijn ook niet altijd voor iedereen precies hetzelfde.** Oudere kinderen mogen bijvoorbeeld iets langer opblijven terwijl de jongere kinderen naar bed moeten. Kinderen kunnen dit heel goed begrijpen, maar het moet hen wel duidelijk gemaakt worden.

- **Als ouders op 1 lijn zitten.** Het is logisch dat de ene ouder andere grenzen heeft dan de andere. Toch is het belangrijk dat je je als ouders houdt aan dezelfde regels. Want regels en grenzen stellen, biedt houvast en veiligheid. Niet alleen aan de kinderen, maar ook aan het hele gezin. Regels en grenzen bieden structuur (voorwaarde voor discipline). Kinderen voelen zich prettiger en ontwikkelen zich beter in een omgeving die duidelijk en voorspelbaar is.
- **Regels en grenzen voorkomen ook dat je steeds met elkaar in discussie moet gaan.** Als de kinderen altijd aan tafel moeten blijven zitten, is dat duidelijk voor iedereen. Dan hoeft je daar niet elke keer over te beginnen. Blijf dus consequent!
- **Houd rekening met behoeften en mogelijkheden van de kinderen.** Je moet niet te hoge eisen stellen (houd rekening met achtergrond, situatie en leeftijd) maar stel ook niet te lage eisen (kind moet leren om zich te houden aan grenzen en moet groeien in zelfstandigheid).
- **Samen regels maken.** Je kunt ervoor kiezen om samen met de kinderen regels te maken. Dan voelen zij zich waarschijnlijk medeverantwoordelijk. De kans dat zij zich eraan houden is dan groter.
- **Leg regel duidelijk uit.** Zonder uitleg kun je niet van kinderen verwachten dat zij zich aan de regels houden.
- **Wees consequent.** Kinderen leren dat nee echt nee is en zullen dan minder dwingen en zeuren en minder vaak de grenzen opzoeken.
- **Stel de regel positief op.** Voor kinderen is het prettiger en duidelijker als ze horen wat ze wel mogen. Bijvoorbeeld: Vannacht blijf je in je eigen bed liggen. In plaats van: je mag niet je bed uitkomen!

Verbieden & straffen:

Een belangrijke manier om kinderen duidelijk te maken waar de grenzen liggen, is hen te corrigeren als ze grenzen en regels overtreden. Bijvoorbeeld: door verbieden en NEE te zeggen.

Hoe stellen we Grenzen?

Schreeuwen, mopperen, slaan en dreigen met straf zijn niet echt effectief om grenzen aan te geven. De sfeer in huis wordt er niet gezelliger van. Kinderen kunnen er angstig van worden of onverschillig. Als je vaak dreigt met straf of altijd tegen het kind schreeuwt, zal het kind daar op den duur niet meer op reageren.

Verbieden:

- Reageer meteen.
- Zeg duidelijk nee of welk gedrag je niet goed vindt.
- Leg uit waarom het niet mag.
- Wees consequent: nee is nee.
- Geef een alternatief.

Straffen:

Je moet een kind straffen als een kind iets doet wat niet mag en als je wilt dat het kind onmiddellijk stopt met dat gedrag. Straf moet eraan bijdragen dat het kind zijn gedrag verandert.

- **Moet niet te zwaar zijn:** met een lichte straf bereik je vaak net zoveel als met een zware straf.
- **Mag niet schadelijk zijn voor ontwikkeling van het kind:** sommige straffen hebben dat risico, bijvoorbeeld: slaan, vernederen, bekritisieren. Een tik of iets zeggen zal waarschijnlijk niet direct schadelijk zijn, maar het is beter om een straf te geven die veilig is en niet schadelijk kan zijn.
- **Niet te veel:** dan wordt een kind er ongevoelig voor. Straf laat een kind zien wat niet moet, maar dan weet het kind nog niet wat wel goed is. Daarom is uitleg geven bij straf erg belangrijk.

Straf voorkomen:

Straffen heeft een aantal nadelen. Het kan schadelijk zijn voor de ontwikkeling van het kind en ook voor de relatie tussen opvoeder en kind. Ook heeft het grote invloed op de sfeer in de groep. Je kunt op verschillende manieren straf voorkomen:

- **Kinderen afleiden.** Iets leuks gaan doen als je ziet dat het kind de fout in dreigt te gaan.
- **Snel en duidelijk reageren bij kleine overtredingen.** Zo escaleert het niet.
- **De situatie veranderen.** Als kinderen bijvoorbeeld zich vervelen en lastig gaan doen, met een voorstel komen om iets te gaan doen (alternatief aanbieden).
- **Duidelijke grenzen en instructies geven.** Zo weet een kind van te voren wat er van hem/ haar wordt verwacht.
- **Meer aandacht besteden aan gewenst gedrag.** Geef een compliment of beloning, zo zullen de kinderen meer leuke dingen dan vervelende dingen gaan doen.
- **Vooruit denken/ plannen.** Soms kun je problemen aan zien komen. Bijvoorbeeld: twee jongens maken altijd ruzie aan tafel. Zet ze dan aan twee aparte tafels.

Goede straffen:

- **Iets leuks afnemen of onthouden.** Ruzie over computer? Dan wordt er vandaag niet meer gevoetbald.
- **Iets vervelends laten doen. Iets wat ze niet leuk vinden.** Komt het kind te laat binnen? Dan mag het morgen niet meer buiten spelen. Bijvoorbeeld: Extra huishoudelijk taak, schade herstellen of vergoeden als het iets kapot heeft gemaakt, rommel opruimen en/of geen zakgeld. Sorry zeggen tegen de persoon. waarvan het kapot gemaakte voorwerp is.
- **Kind gevolgen laten ervaren van zijn gedrag.** Je kunt je kind blijven waarschuwen of problemen steeds voor het kind oplossen. Maar het is goed dat het kind ziet dat zijn/haar gedrag gevolgen heeft. Bijvoorbeeld: huiswerk niet gemaakt, dan ga jij als ouder het niet maken, maar wordt het gestraft door de juffrouw.

Regels bij straffen:

1. Waarschuw eerst voordat je een straf uitvoert.
2. Leg duidelijk uit waarom je straft.
3. Straf meteen na de overtreding.
4. Overdrijf niet. Kies een passende straf.

Les 9 *Negeren & apart zetten*

Negeren

Je kunt op verschillende manieren grenzen stellen aan het gedrag van je kind. Negeren is daar één van. Kinderen hebben behoefte aan aandacht. Ze doen veel om die aandacht te krijgen: leuke dingen, maar soms ook vervelende of irritante dingen. Kinderen kunnen bijvoorbeeld zeuren, enkel om daarmee de aandacht te trekken. Of ze blijven zeuren en protesteren als iets niet mag. Als het ongewenste gedrag vooral bedoelt lijkt om een reactie uit te lokken, kun je als ouder ervoor kiezen om dat gedrag te negeren.

Negeren = je reageert niet op het gedrag, want als je het wel doet, geef je er aandacht aan. Daarmee beloon je het kind als het ware voor dat gedrag. Als het kind geen aandacht krijgt voor zijn vervelende gedrag zal het er vanzelf mee stoppen.

Aandacht geven en negeren

Als kinderen dingen doen die je leuk vindt, werkt aandacht geven als beloning. Je versterkt het gedrag. Als kinderen zich vervelend gedragen werkt aandacht ook als beloning. Daarmee versterk je het vervelende gedrag. Je kunt dus door bewust aandacht te geven of bewust te negeren, veel invloed uitoefenen op het gedrag van je kind.

Regels bij negeren:

- Reageer niet op wat het kind zegt of doet. (Ook niet zuchten of met je hoofd schudden)
- Kijk het kind niet aan en zeg niets tegen het kind.
- Houdt vol zolang het gedrag duurt.
- Geef positieve aandacht zodra het gedrag is gestopt en het kind positief gedrag vertoont.

Apart zetten

Apart zetten is een goede aanpak als kinderen zelf niet in staat zijn om hun gedrag, na een waarschuwing, te stoppen. Bijvoorbeeld: Als twee kinderen ruzie maken, kan het lastig zijn om daarmee op te houden. Als de één stopt, begint de ander weer en omgekeerd. Dan helpt waarschuwen en verbieden niet en straffen en negeren vaak ook niet. Op zo'n moment kun je beter een kind uit de situatie halen bijvoorbeeld door de kinderen apart te zetten. De één in de kamer, de ander in de keuken. Soms kan een kind een driftbui niet onder controle krijgen. Als een kind even apart gezet wordt, kan het kind afkoelen en kun je het kind daarna aanspreken.

Wat is een goede plek om het kind apart te zetten?

- De plek moet niet een te gezellige plek zijn. Kleine kinderen kun je op een stoeltje of een matje ergens in de kamer laten zitten.
- Zet een kind nooit apart in een ruimte die eng of onveilig is. Sluit een kind niet op. Zorg dat er licht is!
- Kinderen apart zetten in hun eigen kamer werkt vaak niet goed, omdat ze daar gewoon kunnen spelen of ze gaan hun slaapkamer koppelen aan straf.
- Het beste is om een vaste plek te hebben waar het kind naar toe moet als het apart gezet wordt. Dan heb je daar geen discussie over!

Houd vol, vooral als het kind het niet gewend is kan het lang volhouden om bijvoorbeeld te schreeuwen, maar als je dan consequent blijft dan zal je resultaat boeken. Zeg tegen het kind dat de straftijd pas ingaat als het kind rustig is.

Apart zetten is een maatregel die ook de ouders helpt om even tot rust te komen. Een klap heb je snel gegeven en iets lelijks is snel gezegd. Maar als je het kind apart zet, dan kom je beide tot rust. Het brengt ook rust binnen het gezin. Als je een kind straft of met het kind in discussie gaat of het gedrag negeert, zal het teveel onrust geven binnen het gezin.

Als een kind boos is dan dringt niets van wat je zegt tot het kind door. De enige oplossing is dan apart zetten. Als het kind rustig is geworden, kun je rustig met het kind gaan praten en duidelijk uitleggen wat het ongewenste gedrag is.

Regels bij apart zetten:

- Zet het kind apart na een laatste waarschuwing.
- Leg uit waarom je het kind apart zet.
- Sluit een kind nooit op in een afgesloten ruimte. Ook niet in het donker!
- Blijf rustig. Ga niet in discussie.
- Jij bepaalt wanneer het kind weer terug mag komen. (5 minuten zijn al lang genoeg!)

Reageren op protest:

Het is logisch dat een kind het niet leuk vindt om straf te krijgen of apart gezet te worden. Vaak komen er allerlei emoties naar boven. Het is goed om dit te benoemen naar het kind toe. Bijvoorbeeld: je vindt het niet leuk. Dat snap ik best, maar je hebt straf, dus je blijft nu 5 minuten hier zitten. Of: je bent het er niet mee eens, maar ik wil dat je nu naar bed gaat.

Welke reactie is het beste?

Er zijn dus verschillende manieren om te reageren op negatief gedrag van een kind: verbieden, straffen, negeren en apart zetten. Wat de beste reactie is, ligt helemaal aan de situatie en vaak ook aan het kind. Belangrijk is dat je leert in te schatten wat het beste is. Varieer ook in je reactie, want anders wordt een kind daar ook ongevoelig voor. Het belangrijkste is, dat je consequent bent en blijft en dat de regels duidelijk voor het kind zijn. En onthoudt goed: Positief gedrag stimuleer je niet door negatief gedrag te straffen, maar door positief gedrag te complimenteren!

Les 10 *Omgaan met boosheid & seksuele voorlichting*

42

Boosheid

Taak van de ouders:

- Kinderen moeten thuis leren op een verantwoorde manier met boosheid om te gaan.
- Als je je kinderen wilt leren respect te hebben voor anderen en respect te hebben voor gezag, is het belangrijk dat ze weten hoe ze met conflicten moeten omgaan.

Waarom worden kinderen boos?

Voelt zich niet geliefd, frustratie, teleurstelling, ruzies, uitgescholden worden, angst en verlies.

Voorwaarden voor het beheersen van boosheid:

1. Bewust zijn van je gedrag. Kinderen zijn impulsief en zijn zich vaak nog niet bewust van de gevolgen. Ze hebben moeite met zelfreflectie.
2. Positief zelfbeeld. Je wordt eerder boos als je een situatie of een persoon als frustrerend, bedreigend of kwetsend ervaart. Ouders zijn verantwoordelijk voor de vorming van hun kinderen.
3. Kinderen worden boos vanuit een afhankelijkheidspositie en kunnen vaak de reden niet zeggen.

Enkele vormen van uitingen van boosheid van kinderen zijn:

1. Slechte cijfers op school.
2. Agressief gedrag
3. Slecht humeur.
4. Opstaan tegen elke vorm van gezag.
5. Poging tot zelfmoord.

Uiting van boosheid. Stel jezelf de vraag:	Wat doe je als je kind boos is?
• Wat het kind dwars zit. • Wat wil het kind eigenlijk. • Is het redelijk? • Wordt zijn verdriet of frustratie veroorzaakt door anderen?	1. Beheers jezelf! 2. Communicatie 3. Time-out 4. Boosheid ladder

Seksuele voorlichting.

Waarom?

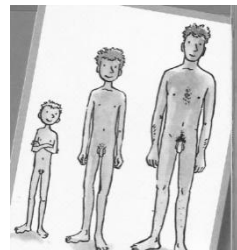
- Als je kind het niet van jou hoort, dan hoort hij/zij het van iemand anders. En wat krijgt het dan te horen?
- Onderdeel van de opvoeding. Je moet een kind voorbereiden en beschermen.

Wat?

- Niet alleen waarschuwen.
- Niet bang maken.
- Geen halve waarheden vertellen.
- Voorlichten = informatie verschaffen.
- Het beestje bij de naam noemen.

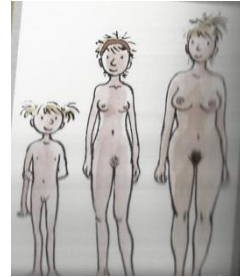
Jongens:

- Lichaam groeit/beharing.
- Penis/natte droom/masturbatie.
- Lichaam van meisjes.
- Gevoelens/verliefdheid/zoenen.
- Gods bedoeling/de wereld en seks.



Meisjes:

- Lichaam groeit/beharing.
- Borsten/vagina/ongesteldheid/masturbatie/zwangerschap.
- Lichaam van jongens.
- Gevoelens/verliefdheid/zoenen.
- Gods bedoeling/de wereld en seks



Gods bedoeling	De wereld en seks
• Seks voor binnen het huwelijk • Seks voor man en vrouw • Liefde tussen man en vrouw en kinderen krijgen	• Seks wanneer je wilt • Seks met wie je wilt • Lusten, vaak zonder gevoel

Wanneer? Hoe?

1. Als ouder initiatief tonen. (kind/ouder moment)
2. Ingaan op vragen van het kind (niet de vraag ontwijken)
3. Situaties gebruiken (zwanger/ verliefd/ seks op tv)
4. Voorlichtingsmateriaal gebruiken

Les 11 *Geloofsontwikkeling*

Laat de kinderen tot Mij komen: Marcus 10: 13-16

Geloof van een kind wordt als volwaardig gezien en tot voorbeeld gesteld.

Mattheus 18:1-6

Geloof van een kind is kwetsbaarder: minder ervaring/ beïnvloedbaar.

Geloven is niet vanzelfsprekend:

Als je wilt dat je kind gaat geloven, dan moet je dat systematisch aanpakken.



Geloofsontwikkeling:

Op de 1e plaats verantwoordelijkheid van de ouders:

Deuteronomium 6:7 “Gij zult het uw kinderen inprenten en daarover spreken, wanneer gij in uw huis zit, wanneer gij onderweg zijt, wanneer gij nederligt en wanneer gij opstaat.”

Nadoen:

Kinderen ontwikkelen een beeld van God door de omgang met hun ouders. God is liefde, God kan je vertrouwen, God is goed, God is rechtvaardig, God is geduldig en God vergeeft.



Wat voor beeld van God hebben uw kinderen?

Kinderen groeien in geloof doordat ze kijken naar hun ouders. Bijbel lezen, bidden, zingen, vertrouwen, kerk, naastenliefde en schuld belijden.

Groeit uw kind in het geloof?

Uitproberen en ontdekken: Ps. 78:3-6 / Deut. 4:9

Verwerken: geloven is een proces (van rups tot vlinder)



Rups: Eten = veel leren, zien en doen.



Cocon: Tussenfase
verwerken, twijfelen en vragen stellen.



Vlinder: Tot zijn doel gekomen,
eigen keuze gemaakt en een relatie met God.

Als gezin het geloof beleven.

Wanneer? Het beste is om een vast moment te kiezen.

Hoe vaak? Het gaat er niet om hoe vaak, maar met welke intentie!

Zorg ervoor dat het geen sleur wordt, maar ontwikkel een discipline om God op de 1^e plaats te zetten.

Geef speciale aandacht bij dagen zoals: verjaardag, Kerst, Pasen etc.

Geloof religie? Of Levend geloof?

Situaties lenen zich er juist voor om het geloof in actie te brengen:
situaties zoals:

Woningnood, financiële problemen, scheiding, ziekte, pesten, slecht in rekenen, ruzie en seksuele ontwikkeling.

Geloofsontwikkeling bij kinderen. Een keuze van de ouders:

Jozua 24:15 'Maar indien het kwaad is in uw ogen, de HERE te dienen, kiest dan heden, wie gij dienen zult: of de goden die uw vaders aan de overzijde der Rivier gediend hebben, of de goden der Amorieten, in wier land gij woont. Maar ik en mijn huis, wij zullen de HERE dienen!'

Hebt u bewust de keuze gemaakt zoals staat in Jozua 24: 15?

Wat belemmert u in uw gezin het meest om God te dienen?

Wat zijn de sterke punten in uw gezin als het gaat om geloofsbeleving?
Wat zijn de zwakke punten in uw gezin als het gaat om geloofsbeleving?

Kinderen leren aan ervaringen

Als een kind opgroeit in en sfeer van kritiek,
 dan leert het veroordelen
 Als een kind opgroeit in een sfeer van vijandschap
 dan leert het vechten
 Als een kind opgroeit in en sfeer van schaamte
 dan leert het zich schuldig voelen
 Als een kind opgroeit in een sfeer van verdraagzaamheid
 dan leert het geduldig zijn
 Als een kind opgroeit in een sfeer van goedkeuring
 dan leert het waarderen
 Als een kind opgroeit in de sfeer van openheid
 dan leert het een eerlijke houding over te nemen
 Als een kind opgroeit in de sfeer van veiligheid
 dan leert het geloven
 Als een kind opgroeit in de sfeer van waardering
 Dan leert het van zichzelf houden
 Als een kind opgroeit in de sfeer van aanvaarding en vriendschap
 Dan leert het in de wereld liefde te vinden.

(Dorothy Law Nolte)