

Help- en zelfhulpboeken voor ouders en kinderen

'Eerste hulp bij opvoeding'

Snel boos zijn, faalangst, piekeren, slecht slapen. Enkele voorbeelden van problemen die kinderen kunnen hebben.

Niet alleen zichzelf moeten hier mee leren omgaan, ook de mensen om hun heen moeten leren er rekening mee houden. Hoewel het in het begin vaak moeilijk te accepteren is, zijn er genoeg manieren om een kind te helpen met hun 'probleem' te leven.

Tekst: Daphenie Brown

De meeste kinderen hebben over het algemeen dezelfde trekjes, maar niemand is hetzelfde. Het ene kind ontwikkelt zich anders dan een ander, maar er zijn er die er door meer afwijkend gedrag uitspringen. Sommige eigenschappen horen bij iemands karakter, maar andere trekken komen voort uit de opvoeding. Omstandigheden zijn in belangrijke mate bepalend voor de houding en ontwikkeling van een persoon. Hierbij wordt er geen onderscheid gemaakt tussen jong en oud of mannelijk en vrouwelijk. Hoe kinderen reageren is mede afhankelijk van hoe hun gedrag wordt ervaren. De houding van een kind is de beste maatstaf om te kijken of het zich goed voelt of niet.

Het opvoeden van kinderen lijkt soms gemakkelijker dan het is, maar als je het niet goed aanpakt, kan dit voor problemen zorgen en gaat het vervolgens vroeg of laat fout. Hoewel het opvoeden van kinderen uit een aantal eenvoudige principes bestaat, zijn velen niet in staat deze toe te passen. Het

is vergelijkbaar met bijvoorbeeld een recept. In de eerste instantie lees je het recept en lijkt het allemaal gemakkelijk, maar als je eenmaal bezig bent, blijkt het in de praktijk vaak moeilijker uitvoerbaar te zijn. En is het uiteindelijk niet precies geworden zoals het had moeten zijn.

In principe zijn er twee soorten opvoedingen. Een autoritaire opvoeding en een vrije opvoeding. Een autoritaire opvoeding heeft vaak een averechts effect. In het begin zal een kind rustig blijven en luisteren naar wat hem of haar opgedragen wordt. Maar naarmate het kind ouder wordt en een eigen mening gaat vormen, kunnen er spanningen ontstaan die allerlei andere problemen met zich meebrengen. Het kind kan bijvoorbeeld oncontroleerbaar worden waardoor de verzorger snel gefrustreerd zal raken en de situatie kan escaleren. Doordat er een goede basis mist, kunnen de verhoudingen in de rest van het leven onprettig blijven.

Maar ook een vrije opvoeding is niet altijd de juiste



opvoeding voor een kind. Het kind kan zich te losbandig gaan gedragen, omdat het niet weet waar de grenzen liggen. Het groeit op met de gedachte dat alles mag en kan, waardoor het later in het sociale leven gaat botsen met anderen. Een goede opvoeding van kinderen is een gebalanceerde mix van beiden soorten opvoeding. Niet te beperkt en niet te vrij.

Soms denken mensen dat de verhoudingen binnen hun gezin goed zijn terwijl dit niet zo is. Binnen een relatie gaat men namelijk aan situaties wennen. Een voorbeeld

hiervan is een kind dat mishandeld wordt. Het ziet kleine positieve dingen dan als teken dat het allemaal wel meevalt. Als er op een dag bijvoorbeeld een keer geen klappen vallen. Kinderen denken vaak ten onrechte dat zij de oorzaak zijn van bepaalde situaties of omstandigheden, thuis of elders. Het kind kan daarover gaan piekeren of angsten ontwikkelen.

Respect moet van beide kanten komen ongeacht de leeftijdsverschillen. Gebeurt dit niet, dan kan dit het zelfvertrouwen van iemand aantasten. Met name kinderen

gaan steeds meer aan zichzelf twifelen of worden heel opstandig. Als een kind met respect behandeld wordt, is de kans dat het kind later dwars gaat liggen veel kleiner.

Een kind dat liefde, respect en aandacht krijgt, zal gelukkiger, rustiger en zelfstandiger zijn. Ouders moeten echter ook met mate aandacht geven. Te weinig is niet goed, maar teveel ook het verkeerde effect.

Al met al is opvoeden nog niet zo eenvoudig. Om het ouders en kinderen allemaal wat makkelijker te maken, zijn er zogenaamde hulpboeken. Deze zijn er niet voor ouders alleen, maar ook voor de kinderen zelf. Zo leren ze spelenderwijs omgaan met hun probleem. Daarnaast zijn er ook boeken voor ouders en kinderen samen die op deze manier met elkaar aan de slag kunnen gaan om te ontdekken waar het probleem vandaan komt. Drie voorbeelden van boeken(reeksen):

Voor volwassenen

'Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen de vier en twaalf jaar'. Dit boek gaat over hoe je het beste kunt communiceren met kinderen Niet alleen handig voor ouders maar bijvoorbeeld ook voor leerkrachten en hulpverleners. Centraal in het boek staan onder meer: Hoe krijg je ze aan de praat over wat hen bezighoudt? Moet je praten en spelen tegelijk? en Hoe schat ik de mentale leeftijd van een kind in?

Voor kinderen

Reeks 'Wat kun je doen'.

Help-oefenboeken voor kinderen. De boeken zijn bedoeld voor kinderen tussen zes en twaalf jaar oud. Met behulp van deze boeken kunnen de kinderen zelf aan de slag met hun probleem. De serie bestaat onder meer uit de volgende problemen die bij kinderen kunnen optreden:

Wat kun je doen als:

- Je boos bent
- Je niet durft te gaan slapen
- Je verkeerde gewoontes hebt
- Je gedachten vastlopen
- Je vaak moppert
- Je te veel piekert.

Voor kinderen en ouders
'Ik en faalangst' en 'Ik en autisme'. Met deze boeken kunnen kinderen leren omgaan met faalangst en autisme. Samen met hun ouders of een andere mee-lezer, kunnen ze opdrachten maken om op die manier zichzelf beter te leren kennen en meer te weten komen over hun probleem.

De boeken worden uitgegeven door Uitgeverij SWP te Amsterdam en zijn verkrijgbaar in de boekhandel op Curaçao.

Eén boek kan helpen, omdat alle lichamelijke gewoontes – *allemaal* – kinderen op dezelfde manier helpen. Maar na een poosje worden ze stevig **OPGESLOTEN**. En zelfs als je los wilt breken, lukt dat niet.



Tenzij je, natuurlijk, de sleutels hebt.

Want wat je gewoonte ook is, de kettingen die hem op zijn plaats houden, kunnen worden geopend met een paar sleutels. Vijf sleutels zijn het. En of je gewoonte nu nagelbijten of duimen, op je shirt kauwen of aan je haar draaien of een andere, lichamelijke gewoonte is, diezelfde vijf sleutels zullen je vrij maken.

