

Valkuilen voor opvoeders

Erger je jezelf dikwijls aan het gedrag van je kind? Lig je vaak met je kind overhoop of schaam je jezelf voor hoe hij zich in het openbaar gedraagt? Is boos worden en schreeuwen de enige manier om je kind te laten meewerken? Geef je toe aan gezeur om erger te voorkomen? Heb je steeds vaker onenigheid met je partner over de manier waarop het gedrag van je kind moet worden aangepakt?

Als het antwoord op bovenstaande vragen 'ja' is, dan ben je waarschijnlijk in een 'opvoedingsvalkuil' terechtgekomen. Dat is een bepaalde manier van reageren op het gedrag van je kind die niet helpt om het probleem op te lossen. Hoe jij en je partner op elkaar reageren, kan ook zo'n valkuil zijn evenals je eigen manier van denken over situaties. Het zijn patronen die de opvoeding van kinderen, toch al een hele opgave, moeilijker kunnen maken. Die valkuilen komen bij alle gezinnen wel eens voor. Maar als het een hardnekkig patroon is geworden en de dagelijkse stress in het gezin toeneemt, kan dat een nadelige invloed hebben op de ontwikkeling van een kind. Als negatieve interacties overheersen wordt de sfeer in huis er niet gezelliger op en kan een kind gedragsproblemen ontwikkelen. Wat zijn de meest bekende valkuilen?

De escalatievalkuil

Soms kun je als ouder in een machtsstrijd of negatieve spiraal terecht komen waarin je een kind steeds meer afwijst. Bijvoorbeeld door steeds harder te schreeuwen: 'Laat nou eindelijk je broertje eens met rust', of door te dreigen: 'Als je dat nog een keer doet, dan zwaait er wat!' Dit soort verhitte reacties kan ertoe leiden dat een kind zich afgewezen voelt en opstandig wordt. Het kind verzet zich steeds meer en je wordt almaar bozer. Als dit soort escalaties veel voorkomt, wordt het tijd om het roer om te gooien.

Negeren van goed gedrag

Deze valkuil komt dikwijls voor in combinatie met de vorige. Ouders die geïrriteerd raken door het gedrag van hun kind, zien de momenten dat hun kind iets aardigs doet of lekker speelt, dikwijls over het hoofd. Goed gedrag wordt dan als iets vanzelfsprekends beschouwd waaraan je geen aandacht hoeft te geven. Helaas neemt gedrag dat niet gezien of gestimuleerd wordt, geleidelijk af. En ongewenst gedrag komt er meer en meer voor in de plaats omdat dat wél aandacht oplevert.

De ideale ouder

Wie in de opvoeding alles perfect wil doen, heeft het niet gemakkelijk. Opvoeden is iets is wat je leert met vallen en opstaan en fouten maken hoort daarbij. Wie krampachtig vasthoudt aan een bepaald ideaalbeeld krijgt te maken met teleurstellingen, schuldgevoel en het gevoel steeds tekort te schieten.

De opofferende ouder

Sommige ouders steken al hun energie in de opvoeding van hun kinderen en maken hun eigen behoeften daaraan ondergeschikt. Ook de partnerrelatie wordt er soms aan opgeofferd met het risico dat de partner zich ontevreden en verwaarloosd voelt.

Ieder mens heeft behoefte aan intimiteit, samenzijn met anderen, plezier en ook tijd voor ontspanning zonder kinderen. De kwaliteit van het ouderschap heeft alles te maken met het in balans zijn van het leven van beide partners, ook met elkaar.

Minder stress, meer plezier

Het Triple P programma voor positief opvoeden kan ouders helpen om deze valkuilen te vermijden. Ouders leren strategieën die kunnen helpen om problemen te voorkomen en het gedrag van hun kinderen op een positieve manier te beïnvloeden. Belangrijk is ook dat ouders tips krijgen om lastige opvoedingssituaties te hanteren, zodat bijvoorbeeld schreeuwen om iets gedaan te krijgen niet meer nodig is. De gestructureerde en positieve benadering zorgt er ook voor dat partners beter gaan samenwerken en ouders zich minder zwaar belast voelen. Kortom, het plezier in opvoeden keert weer terug.

Kijk voor meer informatie over opvoeden op www.loes.nl. Je kunt online je vraag stellen. Wil je liever persoonlijk contact? Bel dan 053-4307022 of kom langs bij het Loes-loket in de bibliotheek aan de Pijpenstraat (op werkdagen tussen 13:00 en 17:00 uur).