



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

Opvoeden: een hele kunst

Acht tips van de jeugdarts

Elke ouder probeert zijn of haar kind op een zo goed mogelijke manier op te voeden. De een volgt daarbij vooral zijn gevoel, de ander raadpleegt regelmatig het internet en mist geen enkele aflevering van 'Supernanny'. Maar zo nu en dan slaan de twijfels over de eigen aanpak toe. Dat is heel normaal.

't Zou allemaal een stuk eenvoudiger zijn als er zoiets bestond als een 'ideale opvoeding'. Als je je als ouder alleen maar aan een aantal vaste regels hoefde te houden om ervoor te zorgen dat je kinderen zich ontwikkelen tot gelukkige, gezonde volwassenen. Een stuk gemakkelijker zou 't ook zijn als elk kind op de wereld zou komen met een gebruiksaanwijzing. Maar de ideale opvoeding bestaat niet. En elk kind is anders.

Een 'opvoedrecept' kan ik u dus niet geven; wél een aantal tips. De eerste ligt misschien voor de hand: houd van uw kind. Want wie van zijn kind houdt, wil het beste voor zijn kind en probeert het allemaal zo goed mogelijk te doen. En dat is al een geweldige begin. Natuurlijk zult u zo nu en dan een fout maken. Dat doen we allemaal. Maar wie van zijn kind houdt, zal van zo'n fout willen leren en zal 't een volgende keer beter willen doen. Met die instelling komt u een heel eind.

Onze ouders riepen 't en misschien hebt u 't uzelf ook al horen roepen: 'Heb respect voor je vader en moeder!' Wat mij betreft,

gaat daar iets aan vooraf: respect hebben voor je kind. Dat betekent onder meer: het toegeven, als u een fout hebt gemaakt. Sorry zeggen, als u ten onrechte bent uitgevallen tegen uw zoon of dochter. Uitleggen waarom u iets doet zoals u 't doet. Waaróm u vindt dat hij of zij zich aan een bepaalde regel moet houden. Als u uw kind respecteert, leert uw kind wat respect inhoudt. Dan zal uw kind ook u en anderen respecteren.

**LEG UIT WAAROM U IETS DOET
ZOALS U 'T DOET EN WAAROM U
VINDT DAT UW KIND ZICH AAN EEN
BEPAALEDE REGEL MOET HOUDEN**

Verder is 't belangrijk dat u zichzelf blijft. Daar wil ik niet mee zeggen dat u geen boeken over opvoeden mag lezen, of niet naar programma's over opvoeden mag kijken. 't Gaat erom dat u uit die boeken, uit die programma's, uit gesprekken met andere ouders, die dingen haalt waar ú iets mee kunt. Die bij u passen. Kinderen prikken er zó doorheen, als u iets zegt of doet waar u niet helemaal achterstaat.

Mijn vierde tip (wees consequent!) is er één die alle ouders al tig keer hebben gehoord, maar waar de meesten toch regelmatig moeite mee hebben. Neem uzelf dat niet kwalijk. Geen enkele ouder slaagt erin om altijd consequent te zijn. We zijn tenslotte allemaal mensen, en dus zijn we soms moe en chagrijnig. Dan zeggen we: 'Oké, voor deze ene keer dan,' of geven we ze tóch dat derde koekje, alleen om van het gezeur af te zijn.

Probeer in ieder geval duidelijk te zijn. Geef grenzen aan en stel regels. Dat geeft uw kind een gevoel van veiligheid. En een kind dat zich veilig voelt, heeft meer zelfvertrouwen. Zo'n kind durft - vanuit dat veilige nest - die spannende wereld te gaan ontdekken.

Tip vijf: luister naar uw kind. En dan bedoel ik écht luisteren en proberen te begrijpen wat uw kind bedoelt. Probeer u zich te verplaatsen in de wereld van uw kind. Denk nog eens terug aan hoe u zich voelde toen u diezelfde leeftijd had, of in diezelfde situatie zat. Probeer met uw kind mee te denken.

Kijk naar uw kind, en zeg er iets van als uw kind iets aardigs doet, behulpzaam is, zijn of haar bord leeg eet, rekening houdt met een ander of wat dan ook. Kinderen groeien van complimentjes en op die

manier beïnvloedt u het gedrag van uw kind op een positieve manier.

Mijn zesde tip: leer uw kind omgaan met risico's. Dat valt niet altijd mee. Want je houdt als ouder zoveel van je kind dat je hem of haar soms het liefst 'in een doosje zou willen doen'. Op die momenten is

het belangrijk dat u zich realiseert dat die risico's er nu eenmaal zijn, en dat een goede voorbereiding de beste bescherming biedt.

Ga dus het gesprek aan met uw kind (over roken bijvoorbeeld, of internet) zodat uw kind weet wat er te koop is in de wereld, wat de gevaren kunnen zijn en hoe 't daarmee om kan gaan. Ga samen oefenen in het verkeer. En hebt u samen geoefend, heb dan vertrouwen in uw kind. Laat hem (of haar) gaan. Daar groeit hij (of zij) van! Overigens mag u gerust toegeven dat u bezorgd bent: u houdt immers van uw kind.

En voor u 't weet, is dat kind waar u zoveel van houdt groot en het huis uit. Mijn voorlaatste tip is daarom: besteed tijd aan uw kind. Geniet van elkaar. Als u samen dingen doet, leert u uw kind kennen en merkt u hoe 't in bepaalde situaties reageert. Ook komt u er zo achter waar 't goed in is (waar zijn/haar talenten liggen), of waarbij 't wel wat hulp kan gebruiken.

Uiteindelijk kun je een kind op heel veel verschillende manieren goed opvoeden. Als u vertrouwen hebt in hoe u 't doet en positief blijft, dan is dat een gevoel dat u overbrengt. Hebt u (tip acht!) 't gevoel dat u vastloopt of dat u het niet meer aankunt, aarzel dan niet om contact op te nemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

Via www.gezondheidswijzerlimburg.nl kunt u een informatiepakket 'opvoeden' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht.

**BESTEED TIJD AAN UW KIND
EN GENIET VAN ELKAAR**