

Net terug van een dagje strand met lekker veel zon, even geen werk en een zoon die steeds beter leert stappen. Dat geeft ruimte voor rust. Dat geeft ruimte voor rust. En dan vind ik het wel weer extra leuk om daarna even wat tijd te stoppen in het e-Zine van deze maand.

Daarin wil ik je graag een voorproefje geven van het e-boek dat ik geschreven heb en dat je ontvangt bij een abonnement op het e-Zine. De titel?

'In vijf stappen naar leuker opvoeden!' Met mijn korte vakantie nog in gedachten,

wil ik graag stap 5 met je delen: 'Appeltaart bakken en crisisberaad gaan niet samen'.

Dit eZine helpt je verder. Een steuntje in de rug nodig bij het toepassen? Je weet me te vinden ;-)

Groeten van Suzanne de Roos [www.kinderbrigade.nl](http://www.kinderbrigade.nl)



#### In dit e-Zine

- Hoofdartikel: Appeltaart bakken en crisisberaad gaan niet samen.
- Over de Kinderbrigade en Suzanne de Roos
- Nieuws: het nieuwe e-Boek 'in vijf stappen naar leuker opvoeden' is uit! Bestel het nu helemaal gratis!
- Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder.

#### Deel de inspiratie!

Stuur dit eZine alsjeblieft door aan iemand voor wie deze informatie ook waardevol is.

April 2011  
Jaargang 2, nr. 17

Je ontvangt dit e-Zine omdat je je hiervoor hebt opgegeven, of omdat je op een andere manier contact hebt gehad met de Kinderbrigade.

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

**Weet je dat je een drukke dag hebt op je werk waarin het uiterste van je concentratie en aandacht gevraagd wordt? Stel het doorkomen van die werkdag dan als hoofdprioriteit. Heeft je kind oorspijn en koorts? Stel je er maar op in: je komt vandaag tot niets, alles wat er nog lukt is mooi meegenomen.**

Lees het hoofdartikel.



#### Hoofdartikel

(een fragment uit mijn eBook 'In vijf stappen naar leuker opvoeden!')

#### Stap 5. Appeltaart bakken en crisisberaad gaan niet samen.

Tijd krijgen voor je kinderen, begint met het stellen van realistische doelen aan jezelf. Dat klinkt als een 'inkopper', maar ik merk elke dag weer dat het waar is en ook ik werk er aan :-).

Omdat veel (met name) moeders, denken dat ons gezin op zijn best loopt als alles 'in orde' is, stel je al snel hoge eisen aan jezelf. Met als gevolg; je loopt ergens halverwege vast met ergernis en frustratie als gevolg, of je hebt het gevoel dat je gewoon nooit toekomt aan de dingen die je eigenlijk zou willen doen. Ik heb vaak gemerkt, zowel bij mezelf als bij anderen dat je dit (onbewust) af gaat reageren op je directe omgeving, je partner en kinderen. Op je werk hou je je vaak nog in ;-)

**STOP! Weet je dat je een drukke dag hebt op je werk waarin het uiterste van je concentratie en aandacht gevraagd wordt? Stel het doorkomen van die werkdag dan als hoofdprioriteit. Heeft je kind oorspijn en koorts? Stel je er maar op in: je komt vandaag tot niets, alles wat er nog lukt is mooi meegenomen.**

Als je namelijk daarnaast ook nog van jezelf verwacht dat je een uitgebreide, voedzame maaltijd kookt, even de boodschappen doet, je zoontje helpt met zijn Wiskunde, nog even het haar van je dochter knipt....Denk je nu stiekem bij jezelf: 'hoezo veel, dat doe ik elke dag!' Hoe moe ben jij dan op dit moment? **Als jouw kind of kinderen op dit moment een woedeaanval krijgen over een afgepakt stuk speelgoed of een onvoldoende op school, hoe goed ben jij dan nog in staat om dit op te lossen, zonder zelf 'over te koken' of 'in te storten? Wat als dat langer dan een uur duurt? Kan je dan je kalmte bewaren, of gaat iedereen met ruzie naar bed?'**

Hoe belangrijk is het om de vaatwasser ingeruimd te hebben, terwijl je drie kinderen nog niet in bed liggen? Als je er goed over nadent, doen wij heel veel dingen half, jij ook. We lezen onze kinderen voor terwijl het lijstje voor vanavond of morgen al weer door ons hoofd maalt. **Stop daar mee! Het is niet leuk voor onszelf, niet voor onze kinderen en hoewel we vaak het tegendeel denken is het zelfs niet effectief.**

Uit onderzoek blijkt dat 'multi-taken niet maakt dat je sneller meer taken tegelijk uitvoert. Het telkens overschakelen van het een naar het ander kost veel tijd. Door telkens aan van alles te denken, loop je steeds achter de feiten aan en voel je je gejaagd. En bovenal: **je kind merkt dat mama of papa er niet helemaal bij is met zijn hoofd en gaat meer aandacht vragen, of gaat de dingen die in hem of haar omgaan minder met je delen. 'Ze luistert toch niet!'**

Kinderen kunnen niet achterhalen dat jij je 'zorgen maakt' over de vaatwasser, maar ze voelen wel; er is iets, zou het wat met mij te maken hebben? Ze worden ongerust, angstig, of lastig. Dat levert bij jou dan vaak een gevoel van onvrede op, met daarbij de gedachte: morgen ga ik het allemaal anders doen, ik ga vroeg opstaan, ik ga niets negatiefs meer zeggen, ik ga...ik ga..Vermoeiend!

**Probeer te investeren in het moment, het is niet erg als dat slaapritueel soms wat langer duurt. Over een paar jaar vraagt je kind niet meer om al die lieve, vanzelfsprekende, voor jou soms vermoeiende, zorg en dat zal je dan nog missen! Geniet er van, die stomme was blijft wel liggen en ook dat werk is er morgen nog wel. Vaak is toegeven aan de rust van het moment wat we onbewust willen: het gevoel dat het goed is wat we nu doen. Dit en niets anders.**

En dat er dan daarna nog wel ruimte is om over dingen te praten, dat er dan nog tijd is om iets met die vaatwasser te doen en ook nog een leuk boek te lezen of een goed gesprek te voeren 's avonds, dat dan weer wel natuurlijk ;-)

**Meer lezen? Neem een abonnement op het e-Zine voor jezelf of een ander door je in te schrijven via de website, en ontvang mijn gratis e-Boek 'In vijf stappen naar leuker opvoeden.'**

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heb je deze link via via gekregen en wil je een gratis abonnement? Schrijf je in via

[www.kinderbrigade.nl](http://www.kinderbrigade.nl)

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

Een opvoed-avond met andere ouders bij jou thuis? De normaalste zaak van de wereld!

Je hebt een vraag over de opvoeding of ontwikkeling van je kind? Stel je vraag vrijblijvend via de website van de Kinderbrigade [www.kinderbrigade.nl](http://www.kinderbrigade.nl)

De Kinderbrigade, Bergweg 285 a 3037 EM, Rotterdam

[info@kinderbrigade.nl](mailto:info@kinderbrigade.nl)

tel. 06 24 15 00 28 of 010 785 77 52



#### Over Suzanne de Roos

'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je de resultaten die je altijd hebt gehad. Je bent klaar voor andere resultaten maar je weet niet hoe, of waar je moet beginnen? Ik kan je helpen! Als pedagoog, therapeut en moeder van een zoon van twee en een half, weet ik hoeveel vragen je kunt hebben over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Dit is volkomen normaal. Soms heb je echter het gevoel dat de antwoorden op jouw vragen niet komen: je kunt niet verder. Het kan dan heel fijn zijn als een professional samen met jou naar jullie unieke situatie kijkt. Van daaruit kan je snel weer vooruit. Op een positieve manier, met aandacht voor de behoeften van ouders en kind. De Kinderbrigade helpt. Graag tot ziens!'

#### NIEUWS

**Schrijf je nu in voor het kinderbrigade e-zine via de website en ontvang gratis mijn e-boek: 'In vijf stappen naar leuker opvoeden!'**

Wijzer worden? Neem een kijkje in het Kinderbrigade-archief. Want wist je dat het opvoeden en het begeleiden van kinderen en ouders veel leuker wordt met een steuntje in de rug? En wist je dat De Kinderbrigade je hierbij kan helpen? In het archief vind je:

Alle [leestips](#) van de afgelopen maanden

Alle [e-zines](#) gratis te downloaden

Alle [casussen](#) 'uit de praktijk van de Kinderbrigade'

#### Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder

Adviezen rond opvoeding en ontwikkeling van kinderen worden gemakkelijk gegeven. Bijvoorbeeld door mensen in je omgeving, de school of het consultatiebureau. Er worden steeds meer boeken over geschreven en er zijn talloze websites met tips en trucs.

Toch blijft het soms moeilijk om al die adviezen als ouder of leerkracht zelf in jullie (gezins) situatie toe te passen, terwijl je dat wel graag zou willen. Maar waar begin je, en hoe weet je nou of je het goed doet?

Op de website van De Kinderbrigade kun je lezen dat veel gezinnen met lastige opvoedingssituaties, vaak al na een paar keer persoonlijk overleg, verder konden. Het hulpverlenerspeel niet meer, of is sterk verminderd. Hulp vragen bij opvoeding is niet raar en is echt de normaalste zaak van de wereld!

Stel je vraag daarom gerust vrijblijvend via [www.kinderbrigade.nl](http://www.kinderbrigade.nl) of maak gewoon een afspraak via tel. 06-24 15 00 28.

Contactgegevens:  
De Kinderbrigade  
Bergweg 285a  
3037 EM Rotterdam