

Op de kleintjes letten....

Eigenlijk hoop je altijd dat het iets is wat andere ouders overkomt. Tegelijkertijd is het de reden waarom sommige mensen zonder kinderen gnuivend hun schouders ophalen: 'Dit is mooi aan mij voorbij gegaan!' We hebben het over **het krijsende kind in de supermarkt!** Jouw eens zo voorbeeldige dromerige baby, die genoeg had aan het staren naar de halogeen-lampjes aan het plafond van de plaatselijke supermarkt-gigant, blijkt ineens een persoonlijkheid van drie turven hoog. Als je geluk hebt laat het wurm zich in een winkelwagentje duwen, maar vanaf deze troon heeft

hij dan ook een vorstelijk uitzicht op de schappen....

Ips!', gilt het... 'Wille Ips!' Ja, schatje rustig,' mompel je in eerste instantie nog afwezig, terwijl je je boodschappenlijstje doorneemt. 'Kom we gaan nu naar de groenten', ondertussen heb je niet door dat Sam of Kaitlyn net de rozijntjes in het vizier heeft, terwijl jij het wagentje richting groenten stuurt.

En nu breekt de pest uit: want schatlieft begint aan een jank- en gilpartij, zo hard dat horen en zien je vergaat. En op je boodschappenlijstje was je pas bij de 'E' van eieren en heb je nog tien producten te gaan. Wat doe je?

De Kinderbrigade denkt mee.

Groetjes van Suzanne de Roos



Deel de inspiratie!

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

september 2010
Jaargang 1, nr. 10

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

Met de link op pagina 3 kun je je abonnement opzeggen of wijzigen.

In dit e-Zine

- Op de kleintjes letten (pag. 1)
- De Kinderbrigade op Twitter!
- Met je kind naar de supermarkt? Zo wordt het leuker! (pag. 2)
- Kind luistert niet? Kijk naar jezelf! (pag. 3)
- Over Suzanne de Roos (pag. 3)

Volg de Kinderbrigade nu ook op Twitter!
@kinderbrigade of via www.kinderbrigade.nl

Met je kind naar de supermarkt? Zo wordt het leuker!

Hoewel we inderdaad hopen dat we met onze kinderen niet voor dit probleem gesteld worden, gebeurt dit vroeg of laat toch. In meerdere of mindere mate. Hoe groot de 'supermarkttuitdaging' wordt, heb je voor een groot deel zelf in de hand. Zo gaat het beter:

1. Ga niet met een hongerig kind de supermarkt door, maar zorg voor iets (gezonds) te eten. Koop je een zak bananen met een vaste prijs? Geef je kind dan al in de supermarkt een banaan, of bijvoorbeeld een kapje brood als je dit toch al koopt. Dan heeft het iets te doen. Geef dit niet nadat het kind al drie keer om iets heeft gevraagd, geef het voordat er een 'zeursfeer' ontstaat. 'Vul' eerst kort (de aandacht/behoefte van) je kind, dan je wagentje.

2. Trek je plan! Waarom zou je die rozijntjes kopen die in het snoepschap liggen als je kind dan ook drie minuten uitzicht heeft op alle veel lekkerdere snoepjes en die vervolgens ook wil hebben? Koop een keer in de zoveel tijd, in voor een poos, (misschien kan dat zelfs zonder kind). Koop rozijntjes, of ander lekkers groot in en bewaar dit thuis in een blik. Dan hoef je niet elke keer opnieuw die discussie aan: je gaat het snoepschap gewoon niet langs.

3. Bedenk van tevoren goed waar je nee op zegt. Is het nee om het principe, of nee omdat het eten wat wordt gekozen echt niet in jouw mandje mag? Hoe erg is het als Sam een oranje paprika in het mandje legt omdat hij dat zo'n mooie kleur vindt? Eigenlijk niet erg (tenzij niemand paprika lust, maar dat bespreken we in een volgend e-zine ;-). Het is wel ergerlijk als hij uit frustratie om het niet mogen hebben van de paprika, dan maar een doos eieren op de grond gooit. Zeg op sommige dingen dus gewoon 'ja!'.

4. Maak een 'supermarktdoosje', bijvoorbeeld een doosje met stukjes krentenbol, een stickertje en een plastic poppetje. In het doosje zit een gaatje van 1 bij 1 cm. 'Kijk eens liever! Voor jou, mag jij al die leuke dingetjes eruit peuteren', ben je zo weer tien minuten verder.

5. Kinderen hebben geen last van 'kijkende mensen' of de groepsdruk van 'o wat zullen ze wel denken', ouders hebben dat wel. Dat betekent dat kinderen een stapje verder gaan dan jij hoopt dat ze zullen gaan, gewoon omdat ze het kunnen. Die mensen in de rij kennen jouw gezin niet, ze kennen jou meestal ook niet en o.k. ze willen nu even niet met je ruilen, maar ze zijn niet zo boosaardig als je denkt. Jouw kind, daarentegen, wordt wel 'boosaardig' als jij dan uiteindelijk bezwijkt onder de 'blikken uit de rij' en hem toch maar zijn zin geeft: in vredesnaam die zak chips of dat toetje. Hij/zij leert: bij andere mensen gedraagt mama/papa zich anders. Als ik genoeg stennis schop, kan ik mijn gang gaan. Een beetje gillen helpt niet, ik moet blijkbaar goed mijn best doen!

6. Hoe moeilijk wil je het jezelf maken? Soms zijn er weken waarin het gewoon te veel van je vraagt om na je werk nog met twee kinderen een montere tocht door de supermarkt te ondernemen. Stel die eis niet, tenzij je de energie hebt om te kunnen reageren op een stress-situatie. Albert.nl is niet voor niets uitgevonden. Koop groot in via internet en laat die boodschappen op je aanrecht bezorgen (scheelt waarschijnlijk nog geld ook).

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heeft u deze link viavia gekregen en wilt u een gratis abonnement?

ezine@kinderbrigade.nl

Uw abonnement stopzetten? Dat kan via dezelfde link.



Over Drs. Suzanne de Roos

'Als (ortho)pedagoog en onderwijskundige en als moeder van een zoon van twee, 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 erg prettig 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!'

Kind luistert niet? Kijk naar jezelf!

Tips voor het effectief en positief communiceren met kinderen.

- Bedenk: elk uur zijn er misschien tientallen dingen die je liever anders zou zien, maar kies en benoem alleen datgene wat je echt belangrijk vindt, anders hoor je jezelf praten en je kind wordt oost-indisch doof.
- Oefen bij jezelf (een spiegel werkt hierbij echt goed!) een neutrale houding: Kind doet niet echt iets verkeerd maar is ook niet duidelijk engelachtig. Hoe ben je dan als je neutraal doet? Hoe ziet dat eruit? Toch hyperblij? Een beetje bozig? Oefen dit (mimiek, stem, houding) tot je neutrale gevoel overeenkomt met je neutrale houding. Dit is namelijk vaak niet het geval en wordt door kinderen opgepikt en dan verkeerd geïnterpreteerd; mijn moeder/vader? die doet om t minste overdreven, of ze/hij kijkt altijd boos. Oefen dit ook voor de emotionele staat: blij/enthousiast/trots en boos/teleurgesteld/verdrietig....Neem hier de tijd voor. Alles wat je zelf kan doen draagt bij tot een groter gevoel van zelfvertrouwen bij jezelf en dit straalt je uit naar je kind. Daarbij is het fijn om jezelf een schouderklopje te geven voor alles wat al goed gaat; jij bent gemotiveerd dus kijk! dit gaat al beter!
- Verder, de tendens die veel ouders met slecht luisterende kinderen aangaan, is dat ze onbewust steeds meer meegaan met het kind zijn grillen en wensen. Totdat de emmer overloopt en je het ineens helemaal zat bent; dan ben je al tien keer over je eigen grenzen heen. Je basishouding is ongewild nu: Kind is Koning, wij zijn nederige onderdanen. Waar je aan wilt werken is: (partner en) ik zijn een eenheid. Kind mag aansluiten. Daarmee mogen ze een bepaalde hoeveelheid ruimte innemen, hoeveel dat is, maak jij uit. Vaak zie je dan al snel verbetering: je relatie wordt (nog) hechter omdat je je prioriteiten anders legt, daarmee straalt je naar kind uit dat ie niet tussen jullie (regels) komt. Daarmee geef je je kind ook aan dat je jezelf belangrijk en de moeite waard vindt (en wat wou jij nou kleine snotaap dat jij iets anders suggereert :-).

Tips zijn voor mij makkelijk te geven (dat doe ik bijna de hele dag ;-), maar het is soms moeilijk om die zelf in jullie situatie toe te passen.

Op de site kun je lezen dat veel gezinnen met nijpende opvoedingssituaties, vaak al na een paar keer persoonlijk overleg, verder konden. Het probleem speelt niet meer, of is sterk verminderd. Hulp vragen bij opvoeding is echt de normaalste zaak van de wereld! Stel je vraag daarom gerust vrijblijvend via info@kinderbrigade.nl