

Herken je deze drie valkuilen?

Soms sta je na een roerige dag aan het bed van je kind. Je ziet hoe heerlijk rustig het in bed ligt en slaapt. Ineens bestaat het gedoe dat je overdag met je dochter of zoon had even niet. Als vanzelf dek je je ongeruste of verdrietige gevoel af. Je schuift het weg en je geeft ruimte aan gedachten die, als je ze wat beter bekijkt niet helpen.

Lees in dit bericht tips over hoe je ze kunt inruilen voor reële en positieve gedachten. Zo kun je ervoor zorgen dat je zelf ook lekker rustig en ontspannen slaapt!

Valkuil 1

'Het is maar een fase'

Ja, 2-jarigen krijgen wel eens een driftbui maar als het de rust van jou en je partner elke dag verstoort is het tijd om je af te vragen tot welk moment je wilt wachten. Tot je zoon om de haverklap krijgt of je dochter er elke dag onmiddellijk op slaat?

Ach, je hoopt toch zo dat het overgaat. Misschien gaat het morgen beter.

Wat weerhoudt je ervan om aan de slag te gaan met het moeilijk gedrag van je kind? Misschien denk je dat het bij de leeftijd hoort? Dat het aan iets anders ligt of dat het alleen vandaag zo lastig was. Als je langer wacht wordt kan het probleem ernstiger worden en heb kun jij er langduriger last van hebben. Wat zou het toch heerlijk zijn als je weet wat wel werkt. Het leven voor jou en je kind kun je wat makkelijker maken. Je kunt je de negatieve spiraal doorbreken en advies inwinnen of hulp inschakelen in plaats van wachten en hopen tegen beter weten in.

Valkuil 2

'Het is allemaal mijn schuld'

Wanhopig denk je misschien dat jij de oorzaak bent van al het moeilijke gedrag van je kind. Daar kun je behoorlijk onzeker en somber van worden. Diep van binnen schaam je je misschien. Je denkt dat het bij andere ouders vlekkeloos verloopt. Je zult verbaasd zijn over hoeveel ouders met dezelfde gevoelens tobben. Ja, opvoeden is topsport. Kinderen die eten weigeren, ruzies tussen broers en zussen, problemen met naar bed gaan en slapen, zijn voor elke ouder

moeilijk om mee om te gaan. En ook als kinderen ouder worden, heb je op sommige situaties geen invloed. Bedenk bij dit alles: jezelf de schuld geven maakt het er niet beter op en staat de oplossing van problemen in de weg. Kijken naar wat er wel goed gaat en meer daarvan doen is een manier om een begin te maken met het oplossen van het probleem.

Valkuil 3

'Hij doet het met opzet, om mij dwars te zitten'

Ik ken weinig kinderen die kunnen uitleggen waarom ze soms zo lastig doen. Door je kind de schuld te geven wordt het er niet snel beter op. Terwijl dat wel is wat je wilt en je kind ook! De problemen ontstaan vaak door een samenspel van factoren en worden ook beïnvloed door alledaagse gebeurtenissen en reacties op elkaar. Als je nieuwsgierig blijft, doorvraagt en actief luistert, kun je meer te weten komen over het hoe en waarom van het gedrag. Kinderen hebben écht een goede reden. Dat je een ander idee over die 'goede reden' hebt is een mooi startpunt voor een gesprek waarin je samen naar een oplossing zoekt. Zo neem je je kind serieus en geef je mogelijkheden voor verbetering een kans.

Hoe je dat doet? Zet de eerste stap en kijk op:

<http://www.doenkindercoaching.nl/manierenvandoen.php>