



Zelfs de prof is niet perfect

Hoe voeden we op anno 2015? Waar lopen we tegenaan, wat doen we goed en wat kan beter? We vroegen het drie opvoedexperts - en ook hoe zij het er zelf vanaf brengen.

TEKST SARA LUIJTERS BEELD LARS VAN DEN BRINK

Naam
Heleen de Hertog (44) van How2Talk2Kids
Woonst
samen met Lennaert (45), Thomas (14), Lauren (12), Olivier (10) en Roemer (6).
Opvoedmotto
Dat je kind mag worden wie hij bestemd is te zijn

'Geef je kind een keuze'

Waarom ben je dit werk gaan doen?

"Toen Thomas 1 jaar was, maakte ik kennis met het boek *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. Pas twee jaar later pakte ik het weer op, toen ik tegen wat dingen aanliep in de opvoeding. Thomas was een pittig mannetje, hij ging op de tafel staan en was er niet af te krijgen, of hij bleef door de keuken fietsen terwijl dat niet mocht. Na drie keer zette ik hem op de trap, maar daar lachte hij me gewoon uit. Of ik stuurde hem naar zijn kamer waar hij dan al zijn Lego uit het raam gooide. Door toe te passen wat er in het boek stond, begon alles langzaam te veranderen - ik benoemde zijn gevoelens in plaats van ze te veroordelen en ging op een andere manier grenzen stellen. Het strijden hield langzaam op en alles verbeterde. Ik was zo vol van deze opvoedmethode dat ik iedere ouder er kennis mee wilde laten maken.

Ik bestelde de workshop in Amerika en ben die vervolgens zelf gaan geven. Eerst aan een clubje van zes moeders van het schoolplein, daarna ook aan hun partners. Vervolgens verspreidde het zich als een lopend vuurtje en sinds 2006 is het een groot succes. Ik heb het boek vertaald en zelf uitgegeven, de zevende druk is al verschenen en het *How2Talk2Teens* boek is onderweg."

Welke vragen kom je het meeste tegen?

"Vragen over kinderen die niet willen eten of slapen, hoe om te gaan met ruzie tussen broers en zussen, met faalangst en onzekerheid. We krijgen ook veel vragen over brutaliteit en slecht luisteren, hoe ga je om met ongehoorzaamheid? Ouders krijgen tijdens de workshops een spiegel voorgehouden. Ze zien in dat lastig zijn vaak te maken heeft met hun eigen gedrag. Het is een wisselwerking. De eerste stap is om je kind een beter alternatief te geven dan het strafstoeltje, bijvoorbeeld door het een keuze te geven. "Of je stopt nu met schreeuwen en we zoeken samen naar oplossingen, of je gaat even schreeuwen op de gang." Daarnaast is het heel belangrijk om je kind niet te veroordelen. Ga met elkaar om de tafel zitten: "Wat zou jou kunnen helpen voor een volgende keer?" Geef je kind reservetijd in plaats van een time-out."

Wat doen we meestal goed en wat fout?

"Iedere ouder wil het graag goed doen. Dat zien we heel goed tijdens onze workshops. Ouders van nu zijn veel bewuster dan de generatie van mijn ouders. We voeden meer coachend op en kijken naar wat een kind nodig heeft. Dat

zijn verbeteringen ten opzichte van vroeger. Tegelijk lopen we daardoor ook tegen dingen aan, zoals grenzen stellen of verwennen. We willen een gelijkwaardige relatie met ons kind en vinden zelfvertrouwen belangrijk, maar we willen ook dat ze rekening houden met wat wij belangrijk vinden. Hoe doe je dat?

In plaats van te spreken over wat we fout doen, heb ik het liever over hoe we behulpzamer kunnen zijn voor onze kinderen. De oudere generatie noemt dat misschien soft, maar ik geloof dat het belangrijk is om je kind te respecteren en hem autonomie te geven. Vroeger deed ik vrijwel alles voor mijn kinderen, maar juist door ze dingen zelf te laten doen, zoals aankleden, hun bord naar de keuken brengen of afspraakjes maken, groeit hun zelfvertrouwen. En soms gaat iets niet meteen goed. Maar ook van het omgaan met de kleine frustraties in het leven leren ze veel."

Hoe breng jij het er thuis zelf vanaf?

"Ik heb vier kinderen en ik ben uiteraard niet perfect. Als de communicatie thuis voor zeventig procent goed verloopt, is dat geweldig. Maar in werkelijkheid gaat het vaak voor vijftig procent goed. En soms heb ik ook gewoon dagen dat het maar voor tien procent lukt. Vroeger kon ik echt wel eens uit mijn plaat gaan, maar dat gebeurt nu niet meer. Door het gevoel van mijn kinderen te benoemen, niets voor ze in te vullen maar ze de ruimte en tijd te geven om zich te uiten, door ze keuzes te geven en het positieve in hun gedrag te benadrukken, is er veel meer rust gekomen in ons gezin."

www.how2talk2kids.nl

