

Kanjer trainingen



Kanjertaal voor ouders

1. Maak dagelijks echt contact met je kind

Werk aan een goede relatie met je kind

Een kind heeft behoefte aan een goede relatie met jou. Het wil zich gezien en gehoord voelen door vader en moeder.

Individuele aandacht

Persoonlijk aandacht zorgt ervoor dat je kind zich door jou voelt gezien.

Het kind doet er toe voor papa en mama, het kind is geliefd, er wordt van haar/ hem gehouden.

De waan van de dag

In veel gezinnen hebben de ouders het druk met hun werk en het regelen van de dagelijkse dingen. Probeer toch met regelmaat iets met je kind alleen te doen. Een uurtje winkelen, een spelletje spelen, enz. is vaak al genoeg.

2. Laat merken dat je kind waardevol is. Geef geregeld oprechte complimenten of zeg waarderende woorden.

Kinderen hebben dagelijks waardering (voeding) nodig

Kinderen groeien in zelfvertrouwen en positief bewustzijn als zij worden aanvaard zoals zij zijn. Hun 'liefdestank' wordt door de opvoeders gevuld.

Waarderende woorden, een knuffel of een aai over de bol, tijd en aandacht aan je kind besteden, een klein presentje of je kind willen helpen doen wonderen. (uit 'de 5 talen van de liefde van het kind')

Agressieve, bazige kinderen zijn erg gevoelig voor complimenten

"Vliegen vang je met stroop en niet met azijn."

Complimenten verbeteren de sfeer thuis. Het onderling vertrouwen neemt toe.

Zo voorkom je negatieve beelden over elkaar.

3. Blijf altijd rustig en respectvol in taalgebruik en houding

Blijf in de wereld van de rust/ respectvol naar jezelf en de ander

Laat je niet leiden door irritatie of angst en onmacht.

Zie je kind als de moeite waard en durf rustig maar duidelijk gedrag te begrenzen.

Laat je leiden door mededogen.

Je bent voorspelbaar in je gedrag voor kinderen

Kinderen weten waar ze met jou aan toe zijn, je biedt hen veiligheid en geeft hen vertrouwen.

Kinderen doen opvoeders na, wees je dat bewust.

Als jij rustig en respectvol een conflict aan gaat, dan ziet je kind hoe op een fatsoenlijke manier conflicten zijn op te lossen. Fatsoen is thuis de norm.

Onze lichaamstaal straalt uit wat we denken

Wees je bewust van je opvattingen over je zoon of dochter. Denk niet in problemen, maar in oplossingen. Als een kind dwars doet, dan is er iets gekks aan de hand.

4. Reageer duidelijk op ongewenst gedrag; de benzinepomp en de motor. Oogcontact, een gebaar, hand op schouder; corrigeer van dichtbij.

Corrigeer, in eerste instantie, van nabij (als dat kan)

Je voorkomt dat het gedrag direct 'groot' en zichtbaar wordt gemaakt voor andere kinderen in het gezin of voor vriendjes en vriendinnetjes.

Wees alert op 'kleine' dingen die de rust verstoren

Er is vaak al veel gebeurd voordat gedrag echt vervelend wordt.

Blokkeer direct de "benzinepompjes" die je kind mogelijk voeden in het gedrag.

Voorkom dat je boos wordt, geef vriendelijk en duidelijk leiding

Zet een kind niet voor schut.

Ga niet schreeuwen of preken.

Je wijst het gedrag af, niet het kind. Wees daar duidelijk in.

5. Herinner aan het verlangen dat een kind goed wil doen. Verwacht het goede. Reageer als ouder uit die verwachting

Gebruik zinnen als:

"Wil je daar mee stoppen".....

Laat je niet verleiden tot een machtsstrijd met een je kind.

Blijf rustig en beheerst reageren.

Blijf rustig, ook als je merkt dat je kind op je ziel zit.

6. Gebruik de 'ik boodschap'. "Ik zie, ik hoor, ik voel...daar heb ik last van, wil je daar mee stoppen?"

Je benoemt hier het gedrag en geeft een duidelijk signaal

Veel kinderen reageren vaak direct met gewenst gedrag op deze vraag.

Je benoemt hier: wat je ziet/hoort, wat het met je doet, en wat je wilt

Situatie → effect op jou → gewenste situatie

Bedank een kind als het positief reageert

'Fijn, dank je wel'

Complimenteer dit kind wat later met haar/ zijn positief gedrag

"Wat fijn dat je nu zo rustig/lief doet, nu is het gezellig voor ons allemaal"

Wat als een kind niet gewenst reageert of in herhaling valt....?

7. Neem duidelijk de regie en durf krachtig te zeggen "kijk me aan, ga zitten". Durf leiderschapstaal te gebruiken (directief taalgebruik).

Je begint altijd volgens de norm van het fatsoen (wederzijds respect)

Geef aan wat je verlangt en geef dat rustig aan.

Reageert je kind **niet** na herhaald verzoek, gebruik dan "leiderstaal"

D.w.z. Je spreekt je kind duidelijk en krachtig aan.

Sommige kinderen hebben dat nodig

Je bent liefdevol als je het kind geeft wat het kan begrijpen

Je bent liefdevol als jij de regie houdt en grenzen durft aan te geven

Blijft een kind volharden in dwars gedrag, dan is er iets raars aan de hand.

Zeg dan zo iets als: "Ik kom zo bij je terug. Er is iets met je aan de hand."

8. "Ik kom zo bij je terug. Er is iets met je aan de hand".

Ga verder met waar je mee bezig was.

Zeg: Ik weet niet wat er metaan de hand is.

Laat haar/hem nu maar even.

-> Kap benzinepompen (broertjes, zusjes, vriendjes of opa's en oma's) direct af:

'Stoppen met benzine geven!'

Hernieuwde poging tot contact met het kind

9.Ik schrik van jouw gedrag. Zo ben jij helemaal niet. Dit gedrag kan niet. Is dit echt wat je wilt? Ik geloof het gewoon niet”.

Hiermee refereer je aan het werkelijke verlangen van je kind

Probeer er achter te komen of je kind wil stoppen met het grensoverschrijdend gedrag.

Bij JA: ‘Daar ben ik blij om.....’

‘Dan ga je nu zitten en zie ik dit gedrag niet meer!’

Op een geschikt moment, als alles weer rustig is, kun je met je kind bespreken wat er nu precies aan de hand was

Bij NEE: “Dat meen je niet. Ik wil dit niet geloven van je!

Ik kom over vijf minuten terug. Denk nog eens na of je werkelijk meent wat je nu allemaal zegt.”

Je kind blijft volharden

10. Je past een geschikte sanctie toe. “Is dit echt wat je wilt?”

Ik schrik hier erg van.

Je bent een prachtige meid/ jongen. Ik houd van je en begrijp hier niks van.

Jij bent de moeite waard, maar dit gedrag moet echt stoppen.

Het kind volhardt:

Het kind moet naar een strafplek. Een stoel, de trap of haar/zijn slaapkamer.

Het ‘gedrag’ wordt geïsoleerd.

Keuze

Na enige tijd ga jij naar het kind en geef jij het de keuze:

‘Je doet weer gewoon mee, dan...’ (gewenste gedrag benoemen)

Of

‘Je gaat door met dit gedrag, wat wil je?’

Bij doorgaan

‘Dat vind ik jammer, als jij kiest om weer gewoon te doen mag je bij me komen.’

Het kind doet pas weer mee als het zelf kiest voor positief gedrag.

11. Betrek het gezin bij de gewenste gedragsverandering van een kind

Ik heb erg last van dit gedrag, wie van jullie heeft hier ook last van?

Doe dit altijd respectvol, vanuit de gedachte: ‘we helpen elkaar’.

(Je maakt op die manier “de macht van het fatsoen” zichtbaar.)*

Je vraagt aan de anderen of zij dit ook vervelend gedrag vinden en er last van hebben. Meestal zullen de anderen uit het gezin op jouw hand zijn als jij je van meet af aan respectvol hebt gedragen. Zijn er momenten dat jij je zelfbeheersing verloor, dan keren de anderen zich soms ook tegen jou.

Gelukkig heb jij je zelfbeheersing niet verloren. Alles gaat daarom goed en nu kun je het gedrag van de dwarsligger samenvatten met:

‘Ik heb hier last van, wij hebben hier last van... Nu is het mooi geweest!’

Groepsdruk is een discutabel fenomeen. De Kanjerouder mag hier alleen gebruik van maken als hij/zij dat doet zonder gevoelens van irritatie, wraakzucht, onverschilligheid, angst, onzekerheid. Het doel is inzicht geven enerzijds en anderzijds aan te sluiten op het verlangen goed te willen doen. Het is groepsdruk in positieve zin: **doe elkaar*

recht. Kwaadaardige groeperingen daarentegen maken gebruik van groepsdruk in negatieve zin, gericht op onderdrukking, machtshandhaving. Middelen: intimidatie, angst aanjagen.

12."Jij bent de moeite waard, maar dit gedrag kan niet!"

Je wijst het gedrag af en nooit het kind.

Laat merken dat je hoge, positieve verwachtingen hebt van het kind.

Geef jezelf en de ander iedere dag weer een nieuwe kans

Vraag je af wat je werkelijke overtuiging en bedoeling is met jouw kind.

Laat zien dat je oprecht blij bent met het kind

Let op je gedachten over dit kind en je aannames/ intenties

13.De Kanjerouder begrijpt dat bijna alle leerkrachten in positieve zin met hen willen samenwerken als het gaat over het welbevinden van hun kind. De Kanjerouder durft met school in gesprek te gaan

De Kanjerouder laat zich niet bepalen door gevoelens van irritatie, onmacht, angst en onverschilligheid.

Ouders en leerkrachten hebben bijna altijd het goede voor met hun kind, met de andere kinderen en met de andere ouders

14.Aandachtpunten

Bespreek regelmatig met je partner hoe het gaat.

Durf elkaar ook op een liefdevolle manier op valkuilen te wijzen.

Trek naar de kinderen toe een lijn, dat geeft duidelijkheid en rust.

Vraag hulp als het niet goed gaat met je kind en jij niet meer weet wat je moet doen.

Dit kan bij vrienden, familie, op school, enz.

(Zo nodig ondersteuning door Stichting Kanjertraining dmv ouder-kind trainingen.)

Laat gedragsproblemen niet sudderen

De kans bestaat dat dit uiteindelijk escaleert als het kind ouder wordt. Vraag op tijd hulp.

Sta thuis voor een veilig klimaat voor de kinderen

Durf het normale te beschermen en treedt grensstellend op

Zie school als partner van je schoolgaande kind.