



HARTGEDRAGEN OUDERSCHAP
ZELFHELING. GEZINSGELUK. VRIJHEID.

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR OUDERS MET ANGSTIG OF BOOS KIND



Sandra Bolte - www.tzolkind.nl

INHOUD

01

BEVRIJD JE KIND VAN
ANGST

02

TIPS VOOR OUDERS MBT
ANGST

03

HOE GA JE OM BIJ RUZIE?

H O O F D S T U K

01



GEBRUIKSAANWIJZING OM JE KIND VAN ANGST TE BEVRIJDEN

Het is goed om je kind te bevrijden van de privé-angsten van zijn ouders en hem een eigen identiteit te gunnen.

Bij elk onderzoek naar gedrag en motieven zijn de volgende onderzoeksvragen van belang om aan jezelf als ouder te stellen.

vraag 1: Durf ik oneindig nieuwsgierig te zijn naar mijn eigen (egocentrische) motieven?

vraag 2: Durf ik het risico te lopen dat ik het al die tijd

helemaal bij het verkeerde eind heb gehad?

vraag 3: Eerst wist ik zeker dat ik gelijk had. Kan ik de onzekerheid van het niet meer zeker weten wel aan?

vraag 4: Durf ik aan mijn kind te vertellen dat ik het voortaan anders wil doen?

vraag 5: Kan ik deze 'schuld' naar mijn kind verdragen?

Wanneer je op deze vijf vragen 'ja' durft te zeggen, dan ben je nu al een geweldige ouder. Iedere volwassene die durft te erkennen dat hij een belemmerende werking heeft op de groei van zijn eigen kind, is een dapper mens. In onze maatschappij denken nog veel mensen dat je als ouder geboren wordt. Wat een onzin! Ouderschap is een continu proces, waarbij het maken van fouten inherent is aan het 'vak'. Het onderzoek naar de correctheid van opvoedingsdoelen in relatie tot angst is niet compleet zonder onderzoek naar je eigen kind.

vraag 1: Ben je nieuwsgierig hoe je kind denkt over jouw aangeboden angst?

vraag 2: Wil je weten waarom je kind zich zo gedraagt en niet anders?

vraag 3: Wil je weten welk motief daarachter zit?

vraag 4: Wil je aan je kind vertellen welk aandeel je hebt in zijn angst?



vraag 5: Wil je je kind de kans geven je angst aan je terug te geven en zich daarmee te bevrijden?

Heb je ook deze vijf vragen met 'ja' beantwoord, dan rest je nu alleen nog te onderzoeken welke angsten reëel zijn en je kind beschermen tegen gevaar en welke angsten overbodig en belemmerend zijn.

Veel succes met je bevrijding!

H O O F D S T U K

02



TIPS VOOR OUDERS MBT ANGST

Angsten zijn overtuigingen. En overtuigingen zijn terug te horen in vaste uitspraken, in uitspraken die steeds hetzelfde zijn. Aan de hand van je uitspraken kun je onderzoeken:

1. Is deze angst van jezelf of overgenomen van je eigen ouders?
2. Is deze angst gezond of ongezond?
3. Verwoord ik mijn angst open op verborgen in een opvoedingsmaatregel?

Oorsprong van de overtuiging

Stap 1: Voorbereiding

Verdeel een papier in 7 kolommen.

Boven kolom 1 komt te staan: uitspraak gebaseerd op angst.

Boven kolom 2: vader.

Boven kolom 3: moeder.

Boven kolom 4: ikzelf.

Boven kolom 5: wat heb ik eraan?

Boven kolom 6: wat heeft mijn kind eraan?

Boven kolom 7: wel/niet houden.

Stap 2: *uitspraken invullen*

In kolom 1 schrijf je onder elkaar uitspraken die je doet in verband met angst, bijvoorbeeld ‘een meisje van 6 jaar kan niet alleen naar school fietsen’.

Stap 3: *oorsprong invullen*

In kolom 2 zet je een kruisje als de uitspraak van je vader afkomstig was. In kolom 3 als je moeder je deze overtuiging heeft gegeven. En in kolom 4 als je denkt dat je deze angstuitspraak helemaal zelf hebt gecreëerd.

Stap 4: *Persoonlijke motivatie erkennen*

Een angst heeft voor-en nadelen. De nadelen zijn meestal wel bekend. In

kolom 5 vul je de voordelen van deze vorm van angst in, bv: 'Als ik haar naar school moet brengen, dan voel ik me gezien als moeder', of: 'Als zij verlegen is, dan loopt ze minder gevaar om ontvoerd te worden'.

Stap 5: *Persoonlijk doel vergelijken met opvoedingsdoel.*

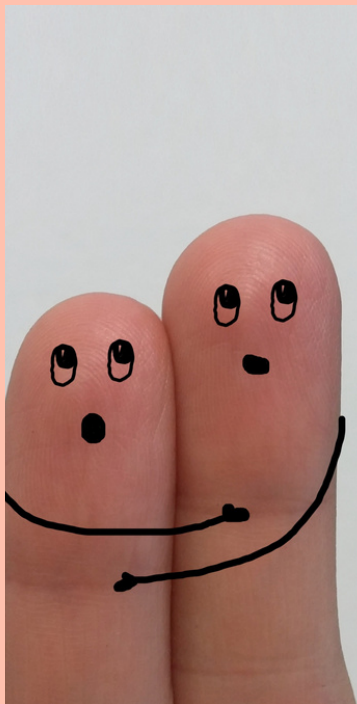
Nu gaat het erom compleet eerlijk te zijn tegenover jezelf. Wat levert het jouw kind op als het jouw angst overneemt? Leidt jouw angst tot vrijheid of tot



belemmering in groei en persoonlijke ontwikkeling? In kolom 6 vul je in welk altruïstisch opvoedingsdoel je eigenlijk wilt nastreven. Vergelijk daarna dit doel met je eerder beschreven doel uit kolom 5.

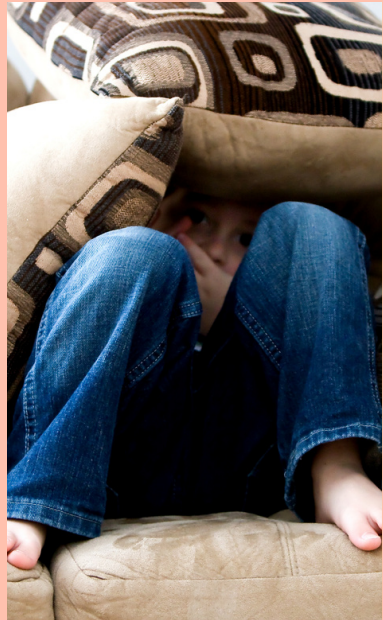
stap 6: *Maak je keuze*

Wanneer je tevreden bent over je invuloefening, dan kies je nu wat je wilt doen: deze uitspraak instandhouden, veranderen of helemaal loslaten. Je antwoord kun je invullen in kolom 7. Sommige uitspraken hebben een schijnvoordeel: als je een kind dwingt op jou te lijken, dan heb je



een gehoorzaam kind. Lekker gemakkelijk. Maar is dat een goed opvoedingsdoel? Veel kinderen nemen uitspraken en meningen over van hun ouders, zodat ze geen gezeur aan hun hoofd hebben.

Stap 7: *De achterliggende oorzaak aanpakken* Wanneer je besluit dat de uitspraak als vertegenwoordiger van de angst moet verdwijnen, dan zul je de uitspraak terug moeten geven aan de persoon van wie hij was:



je vader, je moeder of het kind dat je ooit was. Sluit je ogen en zoek het beeld van de betreffende persoon op. Vertel dat je er nu anders over denkt: 'Hallo, hier ben ik om te vertellen dat ik er nu anders over denk.'

Meer hoeft je niet te doen. Je hoeft jezelf niet te overtuigen met een beter idee of een betere uitspraak. Dat komt vanzelf, wanneer je gaat genieten van de ruimte die je in jezelf hebt gecreëerd.

Laat je niet verleiden (ook niet naar de buitenwereld) om meteen te weten hoe je het dan wel wilt.

Neem daar gerust de tijd voor. Schrijf op een apart vel papier welke uitspraak je wilt houden en welk opvoedingsdoel je ermee wilt bereiken. Bv. “Als je in het donker alleen op straat loopt en je ziet een groepje mensen verderop luidruchtig doen, dan keer je om en loop je een andere weg, want....deze vorm van ‘streetwise’ (gevoel hebben voor gevaar op straat) ontwikkelen is voor je eigen veiligheid van belang’

H O O F D S T U K

03



HOE GA JE OM BIJ RUZIE TUSSEN JE KINDEREN?

Wat te doen bij ruzie?

1. Ieder kind het eigen verhaal laten vertellen
2. Luister goed en breng het probleem van elk kind onder woorden
3. Kies geen partij en leg geen oplossingen voor
4. Help het kind zichzelf te helpen. Dus niet: schuld zoeken, "Wie heeft het gedaan?", schuld geven, liegen of ontkennen. Wel: een oplossing zoeken, brainstormen en creativiteit bevorderen, grenzen stellen aan

agressief gedrag en aandachtig luisteren en kijken naar de kinderen.

Een kind dat zelfvertrouwen heeft en goed met anderen kan omgaan (=sociaal competent gedrag) kan:

- zijn gevoelens tonen
- eigen meningen laten horen en ook instemmen met die van anderen
- waardering/complimenten

geven en ontvangen

- vragen stellen, nee zeggen, ergens mee oneens zijn
- zich in anderen verplaatsen
- met anderen contact leggen.

Als je op een ruzie reageert, ga dan de volgende punten na:

1. Heeft het kind de eigen gevoelens, gedachten kunnen uiten en/of ontladen?
2. Is er aan de behoefte van elk kind voldaan?
3. Draagt de onenigheid bij elk kind bij aan het gevoel van



- eigenwaarde, aan de zelfstandigheid, aan de eigen verantwoordelijkheid?
4. Hoe geef ik leiding, stel ik grenzen, ben ik duidelijk?
 5. Hoe beïnvloed het de relatie tussen de kinderen en tussen de kinderen en mij? Zou ik willen dat er zo met mij zou worden omgegaan?
 6. Geef ik waardering, complimenten

Veel succes & gezinsgeluk
gewenst!

www.tzolkind.nl
www.puurtherapie..nl