

# Hoe bemoedigend ben

Accepteer je kind, geloof dat het kind goed genoeg is en heb vertrouwen dat je kind zich op zijn eigen manier goed zal ontwikkelen. Je respectvolle houding zal de ontwikkeling van je kind positief ondersteunen.

Catharina Haverkamp

## Doen

- Laat kinderen meehelpen en aan de sfeer bijdragen: "Jouw tekening heeft zulke mooie kleuren dat ik 'm aan de muur ga hangen, dan hebben we er allemaal plezier van".
- Praat mét kinderen in plaats van tégen hen: stop met preken, verhoren en uitvragen.
- Maak fouten niet zo belangrijk: er bestaan geen mensen die nooit fouten maken. Help te accepteren dat fouten erbij horen en til er zelf niet te zwaar aan, ook niet aan je eigen fouten! Als opvoeders op zichzelf mopperen, volgen kinderen vaak dit voorbeeld.
- Bouw op sterke kanten: wat ging er goed vandaag en wat gaat er al beter?
- Laat kinderen verantwoording dragen en bevorder de zelfstandigheid: bemoedig hen in plaats van zoveel mogelijk voor hen te doen, zodat ze zelf een fiets repareren, zelf melk inschenken, zelf wasgoed in de wasmand stoppen.
- Geef hen vertrouwen: het is bemoedigend voor kinderen als opvoeders zich verre houden van geruzie en strijd en er vertrouwen in hebben dat ze hun onderlinge problemen met elkaar oplossen.
- Leer hen wat je van hen verwacht: als we willen dat kinderen hun eigen kamer opruimen, dan moeten we dat met hen oefenen.
- Bemoedig hen schriftelijk: een bemoedigingsbrief of papiertje met een bemoediging kan een blijvende indruk achterlaten.

### TIP

Geef je kind twee weken lang elke avond bij het slapen gaan een briefje met een goede eigenschap. Hang het op een plek waar het kind het altijd kan zien.

### Meer weten?

Kinderen opvoeden en vrede in het huishouden: Theo Schoenaker/ ANODE, Assen  
[www.stichtingencouragingtraining.nl](http://www.stichtingencouragingtraining.nl)  
[www.encouraging-training.nl](http://www.encouraging-training.nl)  
 Catharina Haverkamp:  
[www.meermoedmeermens.com](http://www.meermoedmeermens.com)

Wat kun je je radeloos voelen, als kinderen niet willen opstaan, zich niet willen aankleden, hun tanden niet willen poetsen, niet willen eten, niet willen leren, te laat thuis komen en hun huiswerk niet willen maken, als ze agressief zijn en gemeen doen naar andere kinderen. Met straffen en belonen kun je door de eerste rondes heenkomen, maar het wordt er uiteindelijk zelden beter op. Straffen en belonen hebben vaak een korte termijneffect, maar gelukkig worden we er niet van. Vaak weten we als opvoeders niet wat we ermee aanmoeten, terwijl dat eigenlijk helemaal niet zo moeilijk is. Je kunt namelijk leren er anders naar te kijken:

### Het gevoel erbij te horen

Normaal gesproken hebben kinderen vanaf hun geboorte het gevoel dat ze erbij horen, bij hun moeder en later in het gezin, in de school, bij de vereniging. Maar door negatieve aandacht, afwijzing, vernedering, verwenning, straffen, druk uitoefenen en eisen, gaat bij kinderen en volwassenen vaak het gevoel 'erbij te horen' verloren. Daarvoor in de plaats krijgen kinderen het gevoel; 'ik ben niet goed genoeg', met alle gevolgen van dien, wat zich meestal uit in storend gedrag.

We hebben het dan over ontmoediging. Storende kinderen zijn ontmoedigde kinderen. Ze zijn ontmoedigd omdat ze hun plek niet vinden of niet het gevoel hebben erbij te horen, omdat ze geen zinvolle bijdragen kunnen leveren. Ze hebben niet het gevoel dat ze ertoe doen en van enige betekenis zijn, zo, zoals ze zijn. Door bemoediging kunnen we ervoor zorgen dat kinderen een goed beeld over zichzelf opbouwen. Kinderen hebben bemoediging nodig, zoals planten zonlicht en water nodig hebben.

Bemoediging is elk teken van aandacht dat het gevoel 'erbij te horen' oproept of versterkt. Kinderen hebben het gevoel dat ze erbij horen als ze geaccepteerd worden zoals ze zijn en ze de kans krijgen om iets bij te dragen. Kinderen die zich geaccepteerd voelen, willen hun bijdrage leveren, willen de wasknijpers aangeven, willen ook een bezem, willen helpen koken en doen graag mee met klussen. Wat is het dus jammer als het aanbod als lastig wordt ervaren.

### De moed om niet volmaakt te zijn

Vaak horen kinderen: "stoor nu even geen tijd, ga maar tv kijken, ga buiten spelen". Het is dan voor het kind erg moeilijk om zich deel van het

# n jij?

## Vrede in het huis houden

gezin te voelen. Blijkbaar is het voor ouders moeilijk om de juiste houding te vinden voor de integratie van de kinderen. Om het gevoel erbij te horen te versterken en het kind te bemoedigen, is het beter om zoveel mogelijk de hulp en de bijdragen en de ideeën van kinderen serieus te nemen. Als je laat merken dat je in het kind gelooft, dat je denkt dat hij/zij het wel zal redden en het aanmoedigt in zijn inspanningen, zijn/haar vorderingen ziet en erkent, dan ontstaat initiatief, creativiteit, zelfvertrouwen en gelijkwaardigheid. Als je kinderen laat meehelpen, meedenken, meepraten en verantwoordelijkheid dragen, dan willen ze iets presteren, willen ze leren - als ze maar het idee krijgen dat ze nodig zijn.

### Risico's durven nemen

Bemoedigen is iets anders dan loven en prijzen. Prijzen en loven doen we in het geval van goede, van geslaagde prestaties, van succes. Bij bemoediging wordt het kind gesteund in zijn pogingen en inspanningen, ongeacht het resultaat en krijgt als het ware 'meer moed' om steeds weer dingen te doen waarvan hij niet zeker weet of hij het kan. Perfectionisme is niet het doel, maar doen wat je kunt en het risico nemen dat je een fout

maakt. Daardoor leren we en komen we verder, met de moed om onvolmaakt te zijn.

### Samen verantwoordelijkheid dragen

De tijd, dat de een beslist en de anderen gehoorzamen, is voorbij. Overleggen is het sleutelwoord voor onze toekomstige maatschappij. Stel je eens voor dat je één keer per week, op een daarvoor vastgestelde tijd, elkaar bemoedigt en samen over het gezins- of groepsleven praat: de groeps- of gezinsraad. Er worden plannen gemaakt, problemen besproken, en verantwoordelijkheden gedeeld. Alle groepsleden mogen iets zeggen en er wordt naar iedereen geluisterd. De sfeer van respect en gelijkwaardigheid moedigt iedereen aan om te zeggen wat men vindt, zonder bang te hoeven zijn voor de gevolgen. Het belangrijkste doel van de raad is: het samen creëren van een sfeer van samenwerking en zo het gevoel dat iedereen erbij hoort, bij alle leden van het gezin of de groep versterken. De raad moet dus in principe bemoedigend zijn. Het is verrassend hoe open en bereid kinderen zijn om mee te denken en oplossingen en ideeën aan te dragen. Het is een geweldig middel voor bereiken van vrede in het gezin of de groep. ◀

### "Ik ben niet hulpeloos!"

"Spelregels, afspraken, een consequente houding...alles goed en wel, maar zonder liefde is dit alles niet veel waard en werpt het geen goede vruchten af. Bemoediging is praktisch toegepaste liefde.

Een bemoedigende houding het belangrijkste in de opvoeding. Het woord 'bemoediging' komt ons mensen niet vreemd voor, maar met de praktische kant van bemoedigen zijn we niet erg vertrouwd. We zijn opgevoed in een wereld die zich voornamelijk met fouten bezighoudt en nog steeds zijn we gericht op datgene wat niet goed is. Dankzij de Encouraging-Training kreeg ik de gelegenheid me te oefenen in het bemoedigen. Dat leren en oefenen van nieuwe manieren om met kinderen om te gaan is zowel noodzakelijk als hoopgevend. Nieuwe kennis en nieuwe inzichten alleen leiden niet tot gedragsverandering. Ik ben niet hulpeloos. Ik kan het leren, week na week gaat het makkelijker!"



### Sleutel tot ontspanning

Catharina Haverkamp (50), moeder van 4 kinderen, 12, 10, 7 en 5, is Encouraging-Trainer in Amsterdam en geeft trainingen, lezingen en workshops over bemoediging. Voor haar is het de grootste omwenteling in haar leven geweest: de ontdekking van de veranderende kracht van bemoediging. Ze voedde haar kinderen op met grote verwachtingen, wist altijd precies wat ze wilde en verwachtte dat ook van haar kinderen: "Ze moesten leven naar mijn normen en maatstaven."

Al na een paar jaar kreeg ze het gevoel dat ze het zo niet zou gaan redden en wilde zich verdiepen in de opvoeding om ook de puber-tijd goed door te komen. Via Educare kwam ze in contact met de opleiding voor Encouraging-Trainer en maakte kennis met de denkwijze van bemoediging vanuit de Individual Psychologie. Zo kwam bemoediging in haar leven en in haar gezin merkte dat het werkte. De sfeer veranderde. Ze kon zich meer ontspannen. Hoefde niet meer alles te weten. De kinderen hielpen mee. Ze leerde ze eigenlijk steeds beter kennen. Ze probeerde kritiek te laten varen en daarvoor in de plaats te bemoedigen en komt nu verrassend genoeg steeds dichter bij haar ideaalbeeld van samen-leven. Het is haar sleutel geworden. Als ze in conflictsituaties terecht komt, denkt ze niet meer aan vechten. Ze denkt aan bemoedigen en weet dat de wonderen de wereld nog niet uit zijn.