

Staan en opvallen

'Staan en Opvallen' is gekozen tot thema van de Week van de Opvoeding 2020. De gedachtegang is dat opvoeden hard werken is, en dat het soms met vallen en opstaan gaat. Het opvoeden brengt zorgen met zich mee, kan vermoeiend zijn en kan leiden tot stress. En om je een hart onder de riem te steken hier enkele tips om niet bij de pakken neer te zitten, sterker nog; tijd om te gaan staan en opvallen.

Tip 1: Sta op en ga ergens voor staan

De maatschappelijke druk neemt toe en de verwachting van jou als ouder kan voelen als een last op je schouders. De kunst is om deze last van je schouder af te laten vallen, want opvoeden is leuker en gemakkelijker wanneer je niet gestrest bent. Zit je met een dilemma of vraag, sta op en praat hierover met een collega, familie of stel hem gerust aan ons. Stel jezelf ook de vraag wat jij belangrijk vindt en wat jij nodig hebt om staande te blijven. Maak er een prioriteit van om tijd voor jezelf te nemen. Wanneer jij lekker in je vel zit, kan je ook rustiger en geduldiger klaar staan voor je kind als hij of zij jouw nodig heeft.

Meer weten over onzekerheden als ouder, kijk dan [HIER](#).

Tip 2: Val op!

Als ouder moet je soms een duizendpoot zijn om alles geregeld te krijgen en door alle drukte kan je uit het zicht raken bij je gezin. Vandaar de tip: Val op! Want niet alleen jij bent bezig met allerlei zaken, je kinderen ook wanneer ze even lekker aan het tekenen, spelen of gamen zijn. Naarmate ze ouder worden, worden ze zelfstandiger. En al valt het niet direct op, gaan ze langzaam hun eigen weg. Creëer een gezellig en welkom thuis, waar de kinderen weten dat ze altijd op jou kunnen rekenen als ouder. Maak er een gewoonte van om elkaar dagelijks op vaste momenten te zien en even iets gezelligs te doen. Dit geeft je de mogelijkheid om even echt in contact te komen met je gezin. Geef het goede voorbeeld, dat het normaal is om kletsen over verschillende thema's. En je valt pas echt op als je kind het gevoel heeft dat je naar hem of haar luistert. Onthoud hierbij dat wat zij leuk of interessant vinden, jij ook interessant vindt. Of je het nu leuk vindt of niet. Door te luisteren, en niet te oordelen, geef je hen namelijk het gevoel dat ze altijd bij je terecht kunnen.

Nog meer opvoedtips? Kijk dan [HIER](#)

Echte aandacht voor je puber hoe doe je dat goed? Kijk dan [HIER](#).

Tip 3: Let op opvallend gedrag.

De realiteit is dat jij niet de enige persoon bent die aan de slag gaat met jouw kind. Of ze nu naar de kinderopvang gaan, de voetbaltraining of gaan chillen met hun vrienden; je kind leert ook van anderen. Dat kan heel praktisch zijn en fijn, maar wanneer je kind negatief gedrag overneemt en dit thuis tentoonstelt zorgt dat weer voor nieuwe uitdagingen. Allereerst willen wij je meegeven om hierop voorbereid te zijn. Je kind zal voor de eerste keer een scheldwoord thuis gebruiken of thuis komen met hippe straattaal met de eventuele nieuw aangeschafte bijpassende outfits. Als je hier eerder over nagedacht hebt hoe je hierop wil reageren, sta je niet met je mond vol tanden als het gebeurt. Verder helpt het om alert te zijn op gedragsveranderingen. Valt het je op dat je kind stiller, drukker, verdrietiger of erg enthousiast is ten opzichte van zijn karakter, dan speelt er vaak wel iets. Dan is het jou taak om weer even op te vallen en een moment te creëren om even bij te kletsen met

je kind. Gewoon wat quality time met z'n twee. Onthoudt wel, veranderingen horen nu eenmaal bij opgroeien, maar ze hoeven niet vervelend te zijn. En als je dan toch met z'n twee iets gaat doen, geniet er vooral van!

Meer tips over omgaan met het gedrag van je kind? Lees er meer over bij [peuters](#), [basisschoolkinderen](#) en [pubers](#).