



# OVER... OPVOEDEN IS GEEN PANNEKOEK



## OPVOEDEN MAKKELIJK? JA..DAAAG

Laat ik gelijk maar met de deur in huis vallen, opvoeden is niet de gemakkelijkste taak, het is soms zelfs de meest energiezuigende, vervelende, ondankbare taak die er is. We houden van onze kinderen, onvoorwaardelijk en altijd. Maar man...wat kunnen ze onder je huid gaan zitten!! Let's face it, we willen stiekem allemaal de leuke, gave ouder zijn maar soms vinden onze kinderen ons helemaal niet leuk. Vooral niet als je in de opvoedmodus zit. Je bent "vervelend", "hinderlijk", "irritant", "streng" en chagrijnig. Als ouder kan je dat echt onzeker maken. Als therapeut kan ik relativeren en andere ouders vertellen waarom het gebeurt, dat het heel goed is om grenzen te stellen en dat ze vooral niet aan zichzelf moeten twifelen. Als moeder lijd ik soms emotioneel schipbreuk! Als mijn kinderen constant elkaar de kop afbijten, kan ik me oprecht moedeloos voelen en me met de handen in mijn haar afvragen waar dat toch mis gegaan is. Als mijn kind zegt dat ik echt veel strenger ben dan alle andere ouders van de kinderen uit de klas, is er toch ergens een stemmetje dat mij mijn goedbedoelde opvoedskills in twijfel doet trekken. Als mijn kinderen alleen maar kunnen doorzagen over de oneerlijkheid van alles in mijn huis, dan kan ik me een ontaarde ouder voelen zwelgend in haar eigen onzekerheid. In alle eerlijkheid mensen, ik heb momenten gehad dat ik stond te schreeuwen, te janken, met de laatste energie die nog niet uit mij gezogen was mij op de bank liet vallen al jammerend "waar ik dit toch aan verdiend had".

Door schade en schande heb ik als moeder inmiddels wel geleerd dat:

- Het niet erg is om je emoties te tonen waar je kinderen bij zijn, wees er eerlijk over want je kinderen hebben het feilloos door als je het anders brengt dan het is. en bied je excuses aan als je uit je panty bent geschoten van pure woede en wanhoop.
- Als kinderen echt onuitstaanbaar worden in jouw nabijheid, dat het grootste compliment is dat ze je kunnen geven "ik voel me veilig genoeg bij jou om mijn slechtste kant te laten zien, want jij houdt onvoorwaardelijk van mij" dus "laat ik even lekker de draak in mij los"
- Ook al lukt het niet altijd, rustig, duidelijk en gedecideerd blijven is echt je grootste vriend bij energiestlurpende gesprekken en aanvaringen. "volgens mij was ik duidelijk toch?" is echt mijn CREDO.
- NEGEREN is ook een krachtige tool: Kijk, als je kind helemaal over de waps gaat en niet meer stopt met gillen dan is er waarschijnlijk iets meer aan de hand maar als jij je punt gemaakt hebt en je kind blijft maar in herhaling vallen over hoe stom en vervelend alles is, dan kun je maar het beste gewoon NEGEREN, alles wat je voedt, dat groeit! dus gewoon lekker je mond houden, geen reactie is ook een reactie! scheelt je echt wat energie!
- Gewoon oprecht een keer ECHT voor jezelf kiezen is noodzaak: "nee, ik kom vandaag niet kijken bij je wedstrijd, ik ben moe" "regen? nee ik ga je niet brengen, de poncho ligt in de kast" is echt geen ramp. Het maakt je zelfs een sterkere ouder omdat je je kind leert dat je gewoon voor jezelf mag kiezen in het leven en ze zelf verantwoordelijkheid mogen nemen.

### ADVIES

Heb je bovenstaande zaken nog niet onder de knie en wil je ze leren voor puur zelfbehoud? Neem dan even contact met me op!

[CONTACT OVER COACHING?](#)

[WWW.QUOVADISCOACHING.NL](http://WWW.QUOVADISCOACHING.NL)