

Happy Parents Happy Kids

1 1

**stappen
op weg
naar een**



Happy Parent

Conrad van Puijssen

Inhoudsopgave

Waarom Waarom Waarom	3
Hoe kan ik mijn kind(eren) opvoeden en ook nog een Happy Parent zijn?	4
Wat maakt nu dat ik wel een Happy Parent ben.	5
De 11 stappen op weg naar een Happy Parent.	7
Stap 1 Inspiratie	8
Stap 2 Oriëntatie	9
Stap 3 Partnercipatie	10
Stap 4 Organisatie	11
Stap 5 Communicatie	12
Stap 6 Imitatie	13
Stap 7 Co-Creatie	14
Stap 8 Coöperatie	15
Stap 9 Transpiratie	17
Stap 10 Motivatie	19
Stap 11 Felicitatie	20
LEES DIT EERST: Echt waar, doe het, geloof me, het brengt je meer.	21

Waarom Waarom Waarom

Ik heb geleerd dat je 5 keer waarom moet vragen als je echt achter het antwoord of de waarheid wil komen, de eerste 3 keer waarom krijg je alvast van mij.

Waarom wil ik dit e-book schrijven?

Ik ben van mening dat elk kind en elke ouder recht heeft op een gelukkig leven. Ik weet dat ik daar een bijdrage aan kan leveren, het voelt dan bijna als mijn plicht om mijn kennis en ervaring met zoveel mogelijk mensen te delen.

Waarom ben ik voorstander van betekenisvol opvoeden?

Ik vind kinderen het mooiste wat er is. Ik weet hoeveel potentie er in kinderen zit en zie ook heel vaak dat niet al deze potentie te bloei komt. De oorzaak dat deze niet tot volledige bloei komt ligt vaak in de opvoeding. Ik weet dat iedereen echt zijn best doet en “hard” werkt om er het beste van te maken. Ik wil laten zien dat het om meer gaat, het gaat ook slim opvoeden. Waardoor je minder moet, minder doet en meer bereikt.

Betekenisvol opvoeden zorgt ervoor dat je kinderen opgroeien tot verantwoordelijke en zelfstandige volwassenen. Volwassenen omringt met gelijke gestemde, gewend om samen te werken. Het beste in elkaar te zien en naar boven te halen.

Kinderen die vrij zijn, niet de bagage van het verleden meedragen maar van hun ouders. Kinderen die geen lasten hoeven te dragen die niet van hen zijn of mogen zijn.

Waarom is het zo belangrijk dat meer en meer mensen betekenisvol opvoeden?

Ik ben positief en optimistisch zonder het realisme uit het oog te verliezen. Als ik kijk, hoor en lees welke uitdagingen dat de mensheid de komende 50 tot 100 jaar nog staan te wachten. Dan hebben we niets aan individuen dan moeten we samenwerken. Dan is het belangrijk dat we onze kinderen opvoeden zonder ze te beperken, dat ze leren dat er overvloed is.

Albert Einstein zei ooit: “Alles dat werkelijk groots en inspirerend is, is gecreëerd door mensen die konden werken in vrijheid.”

Ik ben van mening dat als mensen verantwoordelijk, zelfstandig, vrij, begripvol en empathisch zijn dat de kans op oorlogen kleiner wordt en de kans op vrede groter.

Als jij deze mening met mij deelt en hier ook een bijdragen aan wilt leveren, blijf mij dan volgen of nog liever, neem deel aan één van mijn programma's.

Wil jij gratis en vrijblijvend meer weten over mijn programma's of over het complete jaarprogramma klik dan hier.

MEER INFO

Hoe kan ik mijn kind(eren) opvoeden en ook nog een Happy Parent zijn?

Opvoeden:

- Is lastig,
- opvoeden kost veel tijd
- is zwaar.

Dit zijn uitspraken die ik regelmatig terug krijg van ouders.

Ze zijn niet zo zwart-wit als dat ik het hier nu opschrijf. Deze uitspraken worden vaak gedaan als het even niet zo lekker loopt, als het tegenzit of als jij als ouder moe bent.

Het gebeurt natuurlijk regelmatig dat het leven en ook het opvoeden van je kinderen anders loopt dan je zou willen. En niets is moeilijker dan een oplossing te bedenken voor een probleem waar jij midden in zit.

Einstein zei ooit: "Je kunt een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt."

Je hoeft het opvoeden en een happy parent zijn niet los van elkaar te zien. Heel veel ouders denken dat het een dilemma, paradox en / of tegenstelling is.

De oplossing is veel simpeler dan je denkt, het is een keuze om het allebei te willen.

De meeste gehoorde excuses waarom het vaak nog niet zo gemakkelijk is, zijn:

- ik heb het zo druk
- ik ben zo moe als ik thuis kom van mijn werk
- mijn partner laat de opvoeding helemaal aan mij over
- ik hoor zoveel verhalen over opvoeden wat is nu waar en wat niet, wat werkt wel
- ik heb zelf geen ideale, prettige of slechte opvoeding gehad, hoe kan ik nu alleen het goede doorgeven
- ik voel zoveel onmacht als ze niet doen wat ik wil
- ik hoor elke keer mijn vader / moeder spreken als ik mijn kinderen opvoed
- ik ben gescheiden en mijn ex werkt mij zo tegen

Herken jij je in één of meerdere van de bovenstaande zaken dan heb ik goed nieuws. Lees snel verder en ontdekt hoe ook jij het opvoeden en gelukkig zijn als ouder simpel kunt combineren. Ik beschrijf elf thema's die hierbij helpen.

Wat maakt nu dat ik wel een Happy Parent ben.

Ik heb de afgelopen jaren heel veel ouders mogen helpen met het opvoeden van hun kinderen. Met als resultaat dat het opvoeden beter ging en de kinderen en de ouders gelukkiger waren. Waarbij het altijd een kip en ei kwestie blijft wat nu eerste komt, gelukkige kinderen of gelukkige ouders.

Van al deze ouders heb ik veel mogen leren. Keer op keer heb ik ervaren dat ik meer bezig was om de ouders te helpen, zorgen dat de ouders weer gelukkig in hun vel zaten, succesvol waren en weer een liefdevolle relatie (terug) kregen.

Zodra jij als ouder weer gelukkig bent is het veel gemakkelijker om je kinderen op te voeden met de juiste liefdevolle opvoedstrategieën en betekenis te geven aan de opvoeding.

Ik heb dus geleerd wat er nodig was om niet alleen mijn klanten maar ook mezelf te helpen om een Happy Parent te worden.

1. Goede relaties met jezelf, je partner en je kind(eren).
2. Liefdevolle opvoedstrategieën.
3. Betekenisvolle invulling van de opvoeding.

Enkele uitspraken van Happy Parents zijn:

Alex:

Conrad heeft mij geholpen om na mijn scheiding er weer voor te zorgen dat ik plezier heb in het opvoeden van mijn kleine man. Om het verleden en mijn ex los te laten zodat er weer onvoorwaardelijke liefde vrij kon komen voor mijn zoon.

Herman:

Conrad is heel goed in complexe / uitzichtloze opvoedsituaties simpel te maken. Ik noem hem genadeloos vanuit liefde. Hij had snel door waarom ik deed wat ik deed met mijn 16 jarige puber. Het accepteren en vergeven van mezelf heeft ervoor gezorgd dat ik weer open en oordeel loos naar mijn zoon kon kijken. Zijn opvoedstrategieën over communiceren met kinderen zijn zo anders en zo effectief en hebben ervoor gezorgd dat ik nu weer een super band heb met niet alleen mijn zoon.

Joyce:

In de training en coaching van Conrad heb ik ervaren dat opvoeden vooral over mij als ouder en mens gaat. Vanuit hier is de relatie met mijn man heel erg verbeterd. Ik wilde altijd een derde kind en nu is deze droom ook uitgekomen omdat we samen in de relatie gelukkig waren.

Ik hoop dat jij na het lezen van deze reacties ook geïnspireerd bent om te ontdekken hoe je ook een Happy Parent wordt. En misschien is jouw verhaal wel zo mooi dat ik het gebruik in één van mijn volgende e-books of op mijn website.

Alleen jij bepaalt of ik goed ben in mijn werk, niet het verleden.

De 11 stappen op weg naar een Happy Parent.

De titel zegt het al. Ik heb elf stappen die ervoor zorgen dat ook jij een Happy Parent kunt worden. Hieronder geef ik kort de stappen weer.

11 Stappen:

1. **Inspiratie:** Het is goed om te weten waar jij vandaan komt, waar je heen wilt en wat je drijfveren zijn. Zodat jij klaar bent om op reis te gaan.
2. **Oriëntatie:** Zodra je klaar bent om op reis te gaan is het handig om te weten waar jij heen wilt gaan. Wat vindt jij belangrijk, hoe wil je dit betekenis geven in de opvoeding.
3. **Partnercipatie:** Opvoeden doe je niet alleen, dat doe je met je partner, dat doe je samen. Wat zijn jullie krachten en kwaliteiten en hoe kun je elkaar versterken.
4. **Organisatie:** Je weet wat je wil, je weet wat jullie samen willen dan is het tijd om te bedenken hoe je dit kunt realiseren.
5. **Communicatie:** Communicatie gaat niet over praten maar over luisteren.
6. **Imitatie:** Jij kunt nog zoveel luisteren en praten maar als jij iets anders laat zien dan wat jij zegt, weet dan dat je kinderen meester ontmaskeraars zijn.
7. **Co-Creatie:** Als jij je kinderen serieus neemt, invloed geeft en als gelijkwaardig ziet in het vormgeven van de opvoeding dan gaan zij zich ook verantwoordelijk voelen.
8. **Coöperatie:** Hoe leert je kind nu wat goed is, wat verstandig is, wat mag. Ga dit samen ontdekken, laat je kind leren.
9. **Transpiratie:** Opvoeden is hard werken, de juiste opvoedstrategieën maken het lichter, leuker en betekenisvoller.
10. **Motivatie:** Wat kun je doen als je even niet zo happy bent als parent.
11. **Feliciteit:** Ben blij, ben gelukkig met alles wat er wel is.

Stap 1 Inspiratie

Ik heb een tijd in het bedrijfsleven mogen werken en de uitspraak die ik daar regelmatig hoorde was: “Garbage in is Garbage out”. Wat ik even vrij vertaal naar: “als je met een slecht fundament begint verwacht dan niet dat je een sterk huis neer kunt zetten.

En dat is precies waar het in deze eerste stap over gaat.

Het is belangrijk om te weten waar jij vandaan komt voordat je kunt bepalen waar en hoe jij ergens heen gaat.

Ik zou je willen vragen om eens terug te denken aan je eigen opvoeding, je eigen jeugd en je eigen ouders. Ik wil je hierbij vragen om echt eerlijk en genadeloos terug te kijken.

Het gaat hierbij helemaal niet over de vraag of je ouders het wel goed gedaan hebben. Iedereen mens wordt perfect geboren en soms loop je wat “schade” op in het leven. Ik ben er van overtuigd dat jouw ouders het beste hebben gegeven van wat zij hadden. Dat zij gezien hun opvoeding, hun relatie en hun kennis en kunde jou de best mogelijke opvoeding hebben gegeven.

Deze oefening gaat dus veel meer over jou, ga eens terug in je gedachte naar jouw opvoeding en geef eens antwoord op de onderstaande vragen:

- hoe heb jij jouw jeugd ervaren? Wat was fijn en wat gaf pijn?
- hoe heb jij jouw opvoeding ervaren? Wat vond je fijn en wat had je liever niet gehad?
- hoe was de sfeer bij jou in huis, in het gezin?
- hoe (liefdevol) was de relatie tussen je ouders, tussen jou en je ouders, tussen jou en broers of zussen?
- wat had jij gewild (als je ouders het gekund hadden) dat je ouders NIET gedaan hadden?
- wat had jij gewild (als je ouders het gekund hadden) dat je ouders WEL gedaan hadden?

Deze vragen gaan nog heel erg over het verleden. Ik geloof niet zo snel in marketing prietpraat maar voor opvoeden geldt de bekende uitspraak juist wel: “Resultaten uit het verleden geven geen garantie voor de toekomst.”.

Als jij onplezierige, vervelende of zelfs nare dingen hebt meegemaakt in het verleden en je gaat het negatieve resultaat hiervan doorgeven in je eigen opvoeding dan kan ik garanderen dat het resultaat hetzelfde is als in het verleden.

Veel ouders doen namelijk hetzelfde als wat ze als negatief ervaren hebben in hun opvoeding en verwachten dan voor hun gezin een anderen uitkomst.

In stap 2 gaan we kijken hoe je met de kennis van het verleden een betere toekomst kunt scheppen.

Stap 2 Oriëntatie

Ik hoop dat jij lief bent geweest tijdens de vorige oefening en genadeloos naar je verleden hebt gekeken. Als jij mijn jaarprogramma volgt dan gaan we nog een paar stappen verder om ook je ouders te bedanken, zaken te accepteren en te vergeven zodat jij weer verder kunt.

Waardoor er ruimte ontstaat voor stap 2, Oriëntatie. Het is net zo belangrijk om te weten waar je heen gaat dan wat je achter wilt laten. Misschien is het bij het lezen van dit e-book nog niet zo gemakkelijk voor te stellen, maar tijdens mijn jaarprogramma laat ik je ook (in)zien dat je ouders heel veel goeds hebben gedaan. Op zijn minst het feit dat ze jou hebben gemaakt, het feit dat jij nu ouder wordt of bent en de motivatie hebt om op het goede van je ouders voort te bouwen. Waarbij je in stap 1 hebt ontdekt wat je wilt achterlaten.

Voor de volgende oefening wil ik je vragen om te schakelen naar al het mooie van het verleden, het heden en de toekomst. Het is nu misschien nog niet zo gemakkelijk... Tijdens het jaarprogramma help ik de deelnemers normaliter met een mooie geleide visualisatie. Voor nu wil ik je vragen om eerst even 3 minuten te denken aan een situatie waar jij zoveel als mogelijk of misschien wel helemaal tevreden was over jezelf.

Ga in gedachten eens terug naar je jeugd, je opvoeding, je ouderlijk gezin en beantwoordt de volgende vragen:

- wat waren mooie momenten in jouw jeugd of opvoeding?
- welke speciale herinnering heb jij nog aan jouw jeugd of opvoeding?
- noem één of meer kwaliteiten van je vader en moeder?
- wat is het gekste of het verrassendste geweest wat je ouders ooit gedaan hebben voor jou?
- op welke eigenschap van je ouders ben jij jaloers?
- als jij een toverstokje had en de tijd kon terugdraaien wat zou jij je ouders dan anders willen hebben laten doen?
- stel dat jouw kinderen over 30 jaar terugkijken op jouw opvoeding en er wordt ze gevraagd welke fijne, warme, waardevolle zaken ze hebben meegekregen wat zou jij dan willen dat ze zouden zeggen?

Waarschijnlijk heb je nu een heleboel mooie dingen waarvan jij vindt dat ze in jouw opvoeding zouden moeten zitten. Dit is de basis hoe jouw gezin eruit kan zien. Dit is de input voor het maken van een moodboard, een visuele representatie van het gevoel dat jij wilt hebben als jij aan jouw gezin, jouw opvoeding en jouw partner denkt.

Dit is de basis voor het maken van een gezinsmissie. Een missie die beschrijft waar jij met je gezin heen wil voor nu en de toekomst. In stap 7 als we het over Co-Creatie gaan hebben dan leer je ook om samen met je kinderen regelmatig een gezinsmissie te maken.

Stap 3 Partnercipatie

Stap 1 Inspiratie en Stap 2 Oriëntatie gaan nog heel erg veel over jou. Nu gaan we langzaam de stap maken van jou naar je partners die jou helpen met opvoeden. Heel vaak zal dit je partner zijn. In sommige gevallen kunnen het ook burens of vrienden zijn.

Het gaat hierbij om partners, relaties en participeren. Het woord participeren is hierin het belangrijkste, het betekent actief aan iets deelnemen. Voor mij betekent het naast actief nog meer, te weten: vol overgave, passievol, liefdevol, in verbondenheid aan iets deelnemen.

Om succesvol te kunnen deelnemen aan welke relatie dan ook is het belangrijk om jezelf te (leren) kennen. Zodra jij jezelf kent, weet welke (kern)waarden en kwaliteiten jij hebt, is het veel gemakkelijker om aansluiting bij de ander te vinden als jullie matchen, of begrip op te brengen omdat de ander andere kwaliteiten heeft.

Ik wil je graag laten kennismaken met twee manieren om jezelf beter te leren kennen.

1. Kernwaarden: laat je ontdekken wat belangrijke waarden voor jou zijn.
2. DISC: geeft inzicht in de voorkeursstijl van communiceren zowel bij jezelf als bij anderen.

Voor de eerste manier om jezelf te leren kennen, wil ik je vragen om naar www.happyparentshappykids.nl/kernwaarden te gaan. Hier vindt je een uitgebreid overzicht van mogelijke kernwaarden en een verdere beschrijving van de oefening.

DISC, als tweede manier om je eigen voorkeursstijl van communiceren te leren kennen. En misschien nog wel belangrijker die voorkeur van je partner te leren herkennen gaat voor nu te ver, in het jaarprogramma komen we hier uitgebreid op terug.

Wil je toch een simpele, snelle test maken ga dan naar: <http://www.123test.nl/disc-test/>

De reden dat ik DISC zo belangrijk vind is simpel.

Zodra jij weet wat voor voorkeur jij en de ander hebt, begrijp je de ander beter. Krijg je meer waardering voor de kwaliteiten van de ander. Snap je waarom hij / zij juist eerst alle informatie wil hebben voordat er een beslissing genomen wordt, type C. Terwijl jij misschien even met een persoon praat, enthousiast bent en beslist, type I. Het kan ook zijn dat jij die daadkrachtige persoon bent en niet van al dat gepraat houdt en beter een slechte beslissing neemt dan geen beslissing, type D. Mocht jij je aan al het bovenstaande irriteren omdat jij vindt dat je het vooral samen moet doen, dan ben jij type S.

Waarom vertel ik dit allemaal. Vaak willen we hetzelfde maar lijken we een andere taal te spreken. DISC kan dan de Haarlemmerolie zijn om wel succesvol in de relatie te zitten.

Stap 4 Organisatie

Dit is de stap die vaak voor de meeste weerstand zorgt, je bent dus gewaarschuwd. Het begrip organisatie kun je heel klein en ook heel groot zien.

Wie kent nog de reclame slogan van vroeger: “Rust, Regelmaat en Reinheid”? Ook wel bekend als de drie R-en. Echt geloof me toen ze mij dit voor het eerst vertelde dacht ik echt, jongens is dit niet heel erg kinderachtig. Ik moet hier op terugkomen het is door zijn eenvoud zo krachtig, de resultaten zijn zo verrassend, daarover later meer.

Accepteer even dat je misschien weerstand voelt bij het woord organisatie of dat je het net zo als ik kinderachtig vindt of dat het voelt dat het je vrijheid aantast.

Ga in gedachte eens terug naar alle keren dat jullie een discussie, woorden of ruzie hadden. Of naar de keren dat je juist zweeg en niets zei terwijl jij van binnen irritatie en / of frustratie voelde. Ja, zie je de gedachte, heb jij het gevoel, dan komt nu de vraag.

Schrijf eens op waar het over ging, probeer minimaal 7 situaties of onderwerpen op te schrijven voor dat je verder leest en nee niet stiekem spieken. Heb je ze?

Oké, ik weet niet hoe het bij jou is maar als ik deze oefening in mijn jaarprogramma doe dan hoor ik de volgende zaken:

Wie het eten zou koken. Waarom het oud papier niet is buiten gezet. Hoe komt het dat het zo'n troep in huis is. Waarom ben je zo laat thuis. Zitten de kinderen nu weer te snoepen. Wat gingen we vandaag ook al weer doen. Waarom slingert al het speelgoed van de kinderen in het rond. Ik dacht dat jij dat zou kopen / regelen?

Herkenbaar?

Waarschijnlijk wel en het is meteen zonde van jullie spaarzame tijd samen, als je hierover moet praten. Ik praat met mijn geliefde, Wendy liever over leuke, inspirerende en ondernemende zaken. Zaken die energie geven, die zorgen voor verbinding, voor liefde.

Hoe kan ik dit ook bereiken?

Heel simpel je door stap 2 en stap 3 wat jij en de ander belangrijk vinden en hoe je hier samen over kunt praten. Ga een paar keer samen zitten, maak duidelijke en reële afspraken over wie, wat, wanneer doet en ga hier naar handelen. Zie het als een project, begin met een piloot waarin je elkaar helpt om het ook waar te maken. Daarna hoef je hooguit nog 4 keer per jaar te kijken of de afspraken nog goed zijn.

Deze mate van organisatie geeft zoveel vrijheid, rust en ritme dat je veel tijd overhoudt voor belangrijke en leuke dingen.

Je kunt nog veel verder gaan met organiseren maar dit is de belangrijkste eerste stap, de rest vertel ik graag tijdens mijn jaarprogramma.

Stap 5 Communicatie

Communiceren, wat voor mij meer bestaat uit luisteren dan uit praten (en geloof mij dat is voor iemand zoals ik nog niet zo gemakkelijk), is misschien wel de meest belangrijke stap.

Ik heb er in het begin zelfs aan gedacht om hier stap 1 van te maken. Ik hoop dat jullie door stap 1 tot en met 4 te lezen tot hetzelfde inzicht als ik gekomen zijn. Dat je eerst wat andere zaken moet regelen voor dat communiceren ook echt effectief kan zijn.

Waarom vind ik communiceren zo belangrijk en dan niet alleen tussen jou en je partner maar ook tussen jou en je kind?

Communiceren zorgt ervoor dat je luistert naar de ander, dat je de ander begrijpt, dat je hoort en voelt dat er een behoefte een verlangen onder de woorden ligt die gezegd worden.

Communiceren is ook je kind begrijpen door wat er niet gezegd wordt maar door wat jij voelt omdat jij je eigen emoties onder controle hebt en open kunt staan voor wat niet gezegd wordt maar wat jij wel voelt.

Stephen Covey zei ooit: "Seek first to understand then to be understood".

Als je het hoort klinkt het zo simpel, in de praktijk blijkt dit nog niet zo gemakkelijk te zijn. In het programma zijn we hier een hele dag mee bezig om te technieken te begrijpen en nog belangrijker, om ze toe te passen.

Voor nu wil ik een aantal zaken meegeven als jij straks weer communiceert met je kind(eren) of partner als je dit e-book uit hebt. Laat ik het even praktisch maken, we gaan er vanuit dat je kind iets doet wat jij niet wilt. (O ja, als het gevaarlijk / levensbedreigend is dan eerst handelen en dan praten)

10 stappen om betekenisvol te communiceren.

1. Denk eerst even 3 seconde na voor je gaat reageren.
2. Bedenk dan: vind ik dit echt lastig, is dit echt een probleem.
3. Bedenk dan: waarom zou hij / zij dat doen.
4. Ga dan naar je kind toe en zet je zelf in zijn / haar perspectief.
5. Beschrijf dan wat je ziet, bijv.: "Ik zie dat jij alle aarde uit de pot gooit."
6. Wacht dan op een reactie van je kind.
7. Verwonder je met wat voor mooie reactie hij of zij waarschijnlijk komt die jij nooit had verwacht.
8. Kijk dan of er een "verborgen" behoefte of verlangen onder het getoonde gedrag zit.
9. Vertel dan wat je wel wilt en waarom. (en vertel dit (liefdevol) zo vaak als nodig is)
10. En ben trots op jezelf dat je niet bent gaan schreeuwen of gehandeld hebt vanuit macht en autoriteit.

Stap 6 Imitatie

Zoals je waarschijnlijk al hebt gemerkt hou ik van oneliners, gezegdes en wijsheden, waarom? Heel simpel, honderden jaren lang hebben mensen elkaar zaken geleerd zonder dat ze konden lezen en schrijven. Ze moesten het hebben van vertellen en dan is het gemakkelijk als je een heel verhaal simpel kunt samenvatten zodat het handig door te vertellen is.

Ook voor deze stap heb ik een mooie uitspraak: “talk the talk ... walk the walk”.

In de alle jaren dat ik ouders en kinderen gelukkig heb mogen maken heb ik één ding geleerd. Kinderen (en lees ook mensen) willen alles doen wat je zegt zolang jij maar congruent bent. Als jij niet alleen zegt dat je het belangrijk vindt dat iets wordt opgeruimd maar zelf ook zaken opruimt dan gaan ze jou vanzelf imiteren.

Kinderen en zeker in de leeftijd van mijn doelgroep, ouders met een kinderwens of kinderen tot de leeftijd van 8 jaar. Leren op één hele specifieke manier, het imiteren van jou als ouder. Ik zeg wel eens gekscherend er bestaat geen betere training voor zelfontwikkeling dan het opvoeden van kinderen, waarbij je kinderen de spiegel zijn van jouw gedrag.

Kijk nog eens terug naar de zaken die je bij eerdere stappen hebt opgeschreven over wat jij belangrijk vond in de opvoeding, wat jij wilde meegeven.

En ben nu eerlijk naar jezelf, niet alleen voor jezelf maar ook voor je kinderen.

De zaken die jij belangrijk vond, doe je die al, ben jij al zo, of is het een verlangen?

Als het een verlangen is, doe hier dan nog niets mee in de opvoeding naar je kinderen toe. Zorg eerst dat jij dit verlangen hebt omgezet naar concreet handelen, zodra je dit “nieuwe” gedrag gaat voorleven, dan is de kans groot dat jouw kinderen dit gaan imiteren.

Ga eens even bij jezelf na welke zaken je nu van je kinderen vraagt / verlangt en hopelijk niet eist, die jezelf (nog) niet doet. Schrijf er hieronder eens drie op:

1. ___
2. ___
3. ___

Kies nu één van deze drie zaken en maak met jezelf de afspraak dat je daar de komende 30 dagen aan gaat werken. Ik geef ze niet vaak, gouden tips, nu krijg jij er één.

Als je verstandig bent, vertel je tegen je kind wat jij zelf de komende maand gaat leren. Daarna vertel jij met enige regelmaat hoe het gaat. Gaat het goed dan vertel je waarom, gaat het minder dan vertel je wat je er aan gaat doen. Vertel waarom je het doet en wat het voor jou oplevert.

Op deze manier leert je kind meteen dat fouten maken en terugvallen mag en erbij hoort.

Stap 7 Co-Creatie

Wie Co-Creatie zegt, zegt ook zaken als samenwerken, invloed, gelijkwaardigheid, enthousiasme, daadkracht, wederkerigheid, openheid, vertrouwen en focus op het resultaat. Laten dat nu allemaal dingen zijn die ik heel graag terug zie komen in het vormgeven van een betekenisvolle opvoeding. In stap 8 zal ik laten zien wat hier de vele, vele voordelen van zijn.

Uit onderzoek van het “Nederlands Jeugd Instituut” (NJI) op de vraag wat zou je willen zien bij je kinderen als ze volwassen zijn komt standaard naar voren: Ik wil dat mijn kinderen verantwoordelijk zijn, zelfstandig zijn en een sociaal leven hebben.

Ik zie helaas nog heel veel gezinnen die de adviezen van “eerste hulp bij opvoeden” volgen. Waarbij je op de korte termijn zeker resultaten hebt. Je kind is rustig, stil en gehoorzaamt. Als je dan kijkt hoeveel deze opvoedinterventies bijdragen aan het realiseren van de lange termijn doelen die ouders volgens het NJI hebben, dan is dit nagenoeg nul, recent onderzoek laat zelfs zien dat zaken als time-out, “the naughty stair” en “rewards” schadelijk zijn.

Om te zorgen dat een volwassene verantwoordelijkheid en zelfstandigheid kan laten zien is het van belang om je kind dit al zo jong als mogelijk te leren, te laten ontdekken. Als je kind continue moet gehoorzamen, rustig en stil moet zijn, krijgt je kind geen of te weinig mogelijkheden om dit te ontdekken.

Daarom ben ik voorstander van het samen opvoeden van je kinderen. Betrek je kinderen bij de opvoeding, bij jullie gezinsmissie, bij het dagelijkse leven. Bedenk samen of om de beurt wat jullie gaan doen op de vrije zondag. Bespreek wat er nodig is om jullie gezinsmissie te leven. Welke taken zijn er dan, wie kan deze doen, etc. Geef ze de verantwoordelijkheid en zelfstandigheid die past bij de leeftijd. Geef ze keuzes, echte keuzes, zelfs als het niet jouw keuze is. Waarbij zij ook de logische en / of natuurlijke gevolgen ervaren van het gedrag of de keuze.

Als jij wilt dat je kinderen dit serieus nemen dan moet je het zelf ook serieus nemen. Stel dat je samen afspraken hebt gemaakt, dan moet jij je er ook aan houden. Stel dat jullie samen een consequentie hadden bedacht voor het niet nakomen dan moet jij die als ouder dus ook uitvoeren. Doe je dat niet dan ondermijn je de kracht van co-creatie en gelijkwaardigheid.

Betekenisvol opvoeden gaat dus ook over elkaar zien, erkennen en gelijkwaardigheid. Waarbij iedereen dus gelijk is, niemand is de baas. Jij bent alleen als ouder wel eindverantwoordelijk voor de veiligheid en de opvoeding.

Als je aan onze dochter Noa vraagt wie is de baas over jou, dan zegt ze volmondig: “Ik ben de baas of alleen honden hebben een baas”.

Stap 8 Coöperatie

Stap 8 Coöperatie kan bijna niet los gezien worden van stap 7 Co-Creatie. Zeker niet binnen de betekenisvolle manier van opvoeden hoe ik het zie, die niet alleen zorgt voor Happy Parents maar ook Happy Kids.

Coöperatie gaat over samenwerken, in stap 7 co-creatie heb jij hiervoor fundament gelegd. Je bent daar samen overeengekomen wat belangrijk is, wat jullie graag zien en hoe je graag wil handelen.

Ik probeer altijd begrippen als grenzen stellen, discipline en handhaven zoveel als mogelijk te vermijden. Het zijn namelijk begrippen waar ik heel anders tegen aankijk en die in mijn gedachtegoed en opvoedstrategieën heel anders worden toegepast.

Als mensen, die nog onbekend zijn met mijn programma, lezen wat ik hierover schrijf dan klinkt het vaak ongelofelijk terwijl als ze het programma hebben ervaren klinkt het zo logisch.

Ik wil je dus even gerust stellen dat ik geen voorstander ben van volledige vrijheid, zoek het allemaal maar zelf uit of alles kan en alles mag. Je kind met zoveel onzekerheden opzadelen is gewoon niet eerlijk.

Ik beschrijf mijn manier vaak als: "Vrijheid zonder grenzen heet chaos.". Wat je juist wil is een omgeving creëren waarin je kind zoveel als mogelijk zelf kan leren en ontdekken hoe de wereld werkt, hoe de wereld in elkaar zit. Waarbij je als een mentor optreedt.

Jouw taak als mentor is om:

- een omgeving te scheppen die veilig en vertrouwd is waar (naaste) liefde en respect voor mens en milieu belangrijke waarde zijn,
- je kind onvoorwaardelijk lief te hebben,
- zelf het goede voorbeeld voor te leven,
- om er te zijn voordat je kind je nodig heeft,
- een veilige leeromgeving te creëren,
- je kind te steunen, stimuleren en inspireren (motiveren kunnen ze alleen zelf)
- en bij te staan met advies, raad en daad als ze daar om vragen.

Doordat jij je kinderen zelf zaken laat ontdekken en je kinderen laat nadenken over hun acties en (natuurlijke) gevolgen gaan ze later en in de pubertijd ook niet zo maar iedereen klakkeloos volgen. En geloof me deze vader met zijn dochter is hier later heel blij mee, misschien jij ook wel.

Je hebt ze namelijk niet geleerd om "blind" te gehoorzamen of om klakkeloos autoritaire mensen te volgen. Nee, jij hebt je kinderen geleerd om zelf na te denken en keuzes te maken.

Eén van de belangrijkste opvoedstrategieën die hier bij helpt is de dialoog, maar daar later nog meer over.

Door de combinatie van stap 7 en stap 8 gaan kinderen zich vrij natuurlijk gedragen en respecteren ze de “regels” en afspraken en als ze deze overtreden dan hebben ze daar een goede reden voor. De reden zal heel vaak zijn, opgroeien.

Het is belangrijk dat je kinderen leren in een veilige omgeving, jouw gezin, hoe de wereld in elkaar steekt. Laat ze binnen je gezin oefenen. Zie het gedrag niet als lastig, vervelend of vermoeiend. Zie het gedrag als een compliment voor jou als ouder, ze willen en durven bij jou zichzelf te zijn en te oefenen in opgroeien en volwassen worden.

Hierdoor heb je de kans om ze alles mee te geven wat je graag wil, wat je weet en misschien nog wel meer. Daarnaast ben je een Happy Parent omdat je niet hoeft te handhaven.

Stap 9 Transpiratie

Ik kan erg heel luchtig over doen maar dan zou ik vele ouders te kort doen. Opvoeden is ook gewoon een kwestie van hard werken, zelfs als je het op een betekenisvolle wijze doet. Er is wel één groot voordeel je kunt er tenminste van genieten als een Happy Parent.

De transpiratie zit hem niet zo zeer in het opvoeden zelf, het zit hem meer in de voorbereiding. Weten wat goede en bewezen opvoedstrategieën zijn en hoe je deze kunt toepassen. Hierdoor voorkom je 90% van de zaken die andere ouders onverwacht tegenkomen. Is het dan meteen opgelost? Nee natuurlijk niet, het grootste voordeel is wel dat het niet onverwacht komt. Hierdoor kun je erover nadenken op een moment dat het voor jou goed uitkomt. Zodra je in rust, ontspanning en goede energie kunt nadenken zal je creativiteit je helpen om mooie, slimme en efficiënte oplossingen te bedenken zodat je ook een Happy Parent blijft.

Oké, je lost geen zaken op, je bent niet de redder in nood die het brandje blust, je krijgt dus geen compliment. Gelukkig heb je geleerd dat erkenning niet van buiten komt maar van binnen. Net zoals als je zelden tegen je kinderen “goed zo” zegt, hoeft niemand tegen jou dat te zeggen. Het gaat om de intrinsieke motivatie, het feit dat je weet dat je een goede ouder bent, niet af en toe maar altijd. Natuurlijk kun je je niet altijd goed gedragen, je bent en blijft ook een mens. Diep van binnen weet je dat je altijd een goed mens bent en dat je probeert het beste te doen.

Het oplossen van problemen kost veel tijd, door het voorkomen van problemen hou je juist heel veel tijd en energie over. Deze tijd en energie is precies waarom jij een Happy Parent bent. Het opvoeden is leuker, je ziet je kinderen elke dag groeien. De tijd die jij met je kinderen en je partner doorbrengt is leuker.

Een Happy Parent is er niet voor zijn kind als je kind het nodig heeft, een Happy Parent is er voor je kind voordat je kind jou nodig heeft.

Gedurende het jaarprogramma behandelen we vele opvoedstrategieën en opvoedwijsheden, toch wil ik je nu niet met lege handen laten staan. Ik heb er daarom voor gekozen om twee hele eenvoudige opvoedstrategieën met je te delen. En weet omdat ze eenvoudig zijn, zijn ze zeker niet minder krachtig. Ik heb voor twee eenvoudige gekozen omdat ik graag wil dat jij ze meteen in de praktijk kunt toepassen.

Weet dat ik leid aan beroepsdeformatie maar als je eenmaal weet wat ik weet dan heb je af en toe pijn in je hart als je ouders met hun kinderen ziet omgaan. Er is de laatste jaren heel veel onderzoek gedaan naar kinderen, opvoeden en steeds meer ook naar het lange termijn effect en hoe de hersenen zaken verwerken.

Opvoedstrategie 1: Zeg de naam van je kind altijd liefdevol.

De naam van je kind, is de naam van je kind dit is geen opvoedtool. Als ik hoor wat voor intonaties en emoties ouders in de naam van het kind leggen, dan wordt je echt niet blij. De naam van je kind is een deel van zijn persoonlijkheid, zijn identiteit elke keer als je deze dus negatief gebruikt, wijs je dus indirect ook je kind af.

Zeg de naam van je kind zonder emoties (liefdevol mag altijd) en geef daarna de boodschap die je hebt. Mocht je nog werken met emoties, stop deze emotie dan in de boodschap.

Opvoedstrategie 2: Vertel wat je wel wil.

De volgende is een echte open deur. Ik wil je vragen om eens te onderzoeken hoe vaak je zegt, wat je niet wilt. Echt, als je baas dat op jouw werk zou doen dan had je allang ontslag genomen. Helaas kan je kind niet zonder jou. Naast dat het voor jezelf zo negatief is, ervaart je kind het als een enorme beperking.

De oplossing, vergt enige oefening en creativiteit, maar is heel simpel: vertel vanaf nu zoveel als mogelijk wat je wel wil van je kind.

Van gezinsmissie naar plan.

Weet dat stap 9 ook gaat over het uitvoeren van je plan. In eerdere stappen heb je gewerkt aan jouw (kern)waarden, heb je gekeken hoe het zit tussen je partner en jou. Heb je een gezinsmissie geformuleerd. Als je het jaarprogramma hebt gevolgd dan heb je ook geleerd hoe je deze gezinsmissie onderhoudt en ondersteund door regelmatig gezinsmeetings te hebben. De volgende stap is om de gezinsmissie te vertalen naar een plan. Ik hou van pragmatische plannen, mijn gezinsplan past dus op een A4. Oké, dan krijg je wel hele kleine lettertjes het zou kunnen maar op een A3 is het beter te lezen.

Het plan is een vertaling van jullie gezinsmissie naar de dagelijkse praktijk. Wat doe je om je gezinsmissie te leven, wat gaat er aan komen en hoe denk je hiermee om te gaan. Tijdens het jaarprogramma besteden we een hele dag aan het maken van jouw gezinsplan.

Daarnaast leer je om je plan ook te gebruiken om te kijken of je op koers zit en wat je op dagelijkse basis kunt doen om tijdig bij te sturen. Je lange termijn planning, je missie zal niet vaak veranderen en hooguit een aanscherping of bijsturing zijn.

Stap 10 Motivatie

Ik heb deze stap heel bewust motivatie genoemd. De ouders die deelnemen aan mijn programma's noemen deze stap vaak frustratie. Ik kan niet anders dan ze daar gelijk in geven. Je hebt namelijk alle eerdere stappen toegepast, jij bent een Happy Parent en dan gaat het net zoals bij ons thuis ook wel eens mis. Dan gebeuren er dingen die je niet had verwacht, die jij niet had kunnen bedenken of die je echt diep raken.

En hoe positief of optimistisch je ook ingesteld bent deze kunnen je even van de kaart brengen. En soms zelfs vragen oproepen als: hoe kan dit nou, waarom moet het mij overkomen, ik had dit echt nooit verwacht van mezelf of van mijn kind.

Ik hoop dat als jij de andere stappen al een tijd voorleeft - sorry het is geen quick fix, alles wat mooi is, heeft tijd nodig - je gemerkt hebt dat de keren dat je echt frustratie ervaart of dat er echt grote problemen zijn minder en minder worden.

Vandaar dat ik deze fase liever motivatie noem. Je bent al heel goed op weg en als het dan zo vaak goed gaat ben je vergeten dat het soms ook weleens wat tegen kan zitten. En dan is het goed om even gemotiveerd te worden, gemotiveerd te worden om door te zetten. Beginnen is namelijk gemakkelijk dat doen we met zoveel dingen maar doorgaan als het moeilijk wordt, veel minder.

Motiveer jezelf, iemand anders kan je hooguit aanmoedigen of inspireren om door te zetten. Door terug te kijken of te kijken naar wat er wel is. Weer eens te kijken naar je moodboard, je gezinsmissie of de reden waarom jij voor betekenisvol opvoeden hebt gekozen. Deze zaken hebben we namelijk "geïnstalleerd" voor het geval het een keer tegenzit en dat jij snel weer de intrinsieke motivatie vindt om door te gaan.

Nog mooier kijk naar je kinderen, kijk naar wat er allemaal (al) wel is.

De situatie zal, misschien meer dan anders, vragen om technieken, methoden of interventies die krachtiger of effectiever zijn dan de normale of dagelijkse opvoedstrategieën. De keuze is ineens reuze, tenzij je wilt dat het past bij jouw positieve, democratische en betekenisvolle manier van opvoeden. Daarom help ik je graag met passende interventies.

Ik wil je graag wijzen op wat werkt en past binnen de Happy Parents Happy Kids opvoedfilosofie.

1. Omdenken, ontspannen en meditatie.
2. Creëer ritme en ga stapje voor stapje, leef je gezinsmissie.
3. Reflecteer, en stuur bij.

Drie manieren die de frustratie bij je kind en jou wegnemen waardoor jullie weer oplossingen zien en gemotiveerd zijn om door te gaan.

Stap 11 Felicitatie

Het lijkt een niets zeggende stap, een stap die je af en toe vergeet omdat het zo normaal is geworden dat het opvoeden goed gaat, leuk is en meer energie geeft dan dat het kost. En toch wil ik je vragen om deze stap te eren.

Het is de brandstof waarmee alles blijft draaien. Het zorgt ervoor dat het niet alleen gisteren en vandaag leuk is, maar ook morgen, overmorgen en de dag daarna.

Voor veel mensen is het geven van een compliment aan een ander al een hele opgave, laat staan het geven van een compliment aan jezelf. En bij het feliciteren gaan we nog een stap verder. Je geeft jezelf niet alleen een compliment maar je viert ook regelmatig hoe goed het gaat, hoe blij dat je bent met de opvoeding, met je kinderen, met je partner en met jezelf.

Probeer zoveel als mogelijk situaties te bedenken dat je iets kunt vieren en bedenk evenveel mogelijkheden om het te vieren. Ik hoor sommige lezers al denken, maar wat kost dat dan allemaal wel niet.

Het gaat niet perse om groots en uitbundig (dat mag natuurlijk wel). Je kunt ook gewoon blij zijn, leuke dingen doen, iets liefs tegen je kinderen en je partner zeggen, iets onverwachts doen. Zeg regelmatig, spontaan en onverwacht tegen je kind, je partner of jezelf: ik hou van jou, wat ben je leuk, wat ben je lief, wat ben ik blij met jou, het is leuk met jou.

Je kunt leuke verrassingen bedenken, een briefje schrijven, spontaan een logeerpartijtje organiseren en nachtwandeling maken om naar de sterren te kijken.

Niet als beloning, of omdat ze goed geluisterd hebben maar gewoon voor niets, alleen omdat jij een Happy Parent bent. Wat is er nu mooier om iets onvoorwaardelijks te geven en er niets voor terug te verwachten. En komen er toch mooie dingen terug, vergeet dan niet van wie je ze hebt ontvangen.

Ik hoop dat ik met dit e-book jou ook iets moois en waardevols heb gegeven. Iets waar jij nu al mee aan de slag kunt. Iets waar jij, je partner en je kind(eren) meteen een stuk blijer van worden.

Vindt jij dat ook? Vier dan je eigen feestje en geef dit e-book aan zoveel als mogelijk mensen weg. Onderzoek laat zien dat je van alleen al iets weggeven een blijer mens wordt.

Gebruik één van onderstaande knoppen om dit e-book te delen.



LEES DIT EERST: Echt waar, doe het, geloof me, het brengt je meer.

Oh, geweldig je bent dit aan het lezen, dat vind ik echt heel erg fijn.
Laat ik je uitleggen waarom ik dit heel erg fijn vindt.

Ik heb in mijn leven veel opleidingen, trainingen en workshops mogen volgen, die mij gebracht hebben waar ik nu ben. Er is één training die wat mij betreft 10 jaar eerder had mogen komen. De training “Effectief Leiderschap” van Remco Claassen, hij behandelt in bijna 40 uur non-stop “The seven habits of highly effective people”, van Stephen Covey. Nu zal jij misschien zeggen maar wat heeft dat te maken met het opvoeden van kinderen en een gelukkige ouder worden, geloof mij, heel veel.

Alles wat je doet in het leven, wat je wilt leren, wat je wilt bereiken gaat gemakkelijker, sneller en beter. En weet je hoe, door 1 simpele zin. Zodra je deze zin weet, gebruikt en hier naar gaat leven dan wordt je daar alleen al een stuk gelukkiger van. Omdat je met meer succes en minder moeite de zaken kunt bereiken die voor jou belangrijk zijn.

Stephen Covey zegt: “Begin with the end in mind.”.

Wat zoveel betekent als: bedenk voor dat jij begint aan iets, bijv. het lezen van dit e-book, wat jij er mee wilt bereiken, wat is je doel, wat wil je als resultaat zien.

In jouw geval, het lezen van dit e-book, bedenk vooraf: wat wil jij als ouder bereiken met jouw opvoeding, wat wil jij voor je kinderen betekenen of hoe gelukkig wil jij zijn in jouw relatie.

Intentie

Ga dan het e-book lezen, met de intentie dat jij na het lezen van dit e-book jezelf echt aanzet tot actie, dat jij op zijn minst één ding (groot of klein) anders gaat doen. Anders was het namelijk zonde van jouw tijd. En had ik liever gehad dat jij de 30 minuten leestijd had besteedt aan het spelen met jouw kinderen of iets spontaans, verrassends of liefdevols voor je partner gedaan had. Oja, dat mag je natuurlijk nog steeds doen na het lezen van de dit e-book.

Ik plant een boom voor jouw groei

Ik wil je daarom ook uitnodigen om dit e-book niet alleen digitaal te lezen maar ook gewoon uit te printen. Terwijl jij aan het lezen bent kan jij jouw gedachtes, ideeën, vragen of acties opschrijven in de kantlijn. Op deze manier ga je echt met jouw opvoeding en oudergeluk aan de slag. En ik beloof dat ik voor elk gezin wat mijn jaarprogramma volgt een boom plant, niet alleen ter compensatie van het printen maar ook als symbool voor de groei van jou, jouw relatie en jouw kinderen.

Actie is de sleutel tot succes

Als ik je vraag om ergens over na te denken, iets op te schrijven, iets te doen, weet dan dat ik dat doe vanuit liefde. Ik weet namelijk, als geen ander en uit eigen ervaring, dat als je ergens actief mee aan de slag gaat dat jij er meer uithaalt.

En mocht het op de korte termijn misschien confronterend en / of pijnlijk zijn, laat het dan toe. **Iets raakt je niet als jij niet geraakt wordt**, er zit dus belangrijke informatie in. Veel mensen passen dan de struisvogeltactiek toe, steek je kop in het zand Weet dat als jij keer op keer hetzelfde doet en keer op keer een andere uitkomst verwacht, dat dit echt onzin is. Oké nog één oneliner van mijn gewaardeerde collega David de Cock: "If you are in a hole and you want to get out, stop digging."

Als jij het goed vind, wil ik dit meteen gaan oefenen met jou.

Schrijf hieronder wat jij met het lezen van het e-book "11 stappen op weg naar een Happy Parent." wilt bereiken? Waarom lees jij dit boek? Wat zou jij voor jezelf, je relatie of je kinderen anders of beter willen?

Heb jij meer plaats nodig, geweldig schrijf dan lekker in de kantlijn verder. Jij dacht jij al klaar was om te gaan lezen, geloof me nu ben jij nog meer klaar om te lezen.

Ik wens jou heel veel leesplezier, mooie inzichten en nog meer concrete acties toe die jou dichter bij je doel mogen brengen en weet "Your role is their model."

Als jij deze mening met mij deelt en hier ook een bijdragen aan wilt leveren, blijf mij dan volgen of nog liever, neem deel aan één van mijn programma's.

Wil jij gratis en vrijblijvend meer weten over mijn programma's of over het complete jaarprogramma klik dan hier.

MEER INFO