

## Duidelijkheid en structuur, hoe doe je dat?

**Bij kinderen betekent regelmaat in het dagelijks leven rust en veiligheid. Het ene kind kan beter omgaan met veranderingen dan het andere. Af en toe een verandering hoeft geen probleem te zijn, maar het is belangrijk om als ouder zoveel mogelijk duidelijkheid en structuur te bieden**

*Houd vaste tijden aan en schrijf deze op een kalender.*

### **Begrijpelijk taalgebruik**

Vraag of zeg één ding tegelijk aan-tegen je kind.

Wees concreet. Zeg bijvoorbeeld niet *straks* maar *als ik klaar ben met de afwas*.

Laat je houding en gezichtsuitdrukking overeenkomen met wat je zegt.

Wees consequent, doe wat je zegt.

### **Vast ritme**

Hou zoveel mogelijk vaste tijden aan voor het eten, slapen, spelen, huiswerk maken, sportclub, enzovoort. Je kunt dit op een (week)kalender schrijven. Zo heeft je kind overzicht en houvast.

Zijn er problemen in je gezin, dan geeft het je kind een vertrouwd gevoel als een aantal dingen doorgaat zoals altijd. Denk aan gewoon huiswerk maken en lid blijven van de sportclub.

### **Eén lijn**

Het is belangrijk dat er vaste regels en afspraken zijn, die zowel bij papa als mama gelden. Je kind weet zo waar het aan toe is en wat er wordt verwacht. Wanneer er duidelijke regels zijn zeurt je kind over het algemeen minder en luisteren ze beter.

Duidelijke regels zijn belangrijk, ieder mens is anders en het is alleen maar goed als je kind daarmee leert omgaan. Ook op school is de ene leerkracht strenger dan de ander. Maar bij die *o zo geduldige ouder* moet de afspraak over het naar bed gaan, wel hetzelfde blijven als bij de *iets minder geduldige ouder*.'

Elkaars stijl accepteren en elkaar een andere stijl gunnen, kan best lastig zijn voor ouders. Ben je het niet met elkaar eens in een opvoedsituatie, dan kun je dit beter niet op het moment zelf laten blijken. Het is beter elkaar te steunen of de situatie in elk geval over te laten aan de ouder die heeft ingegrepen.

Wanneer je als ouder namelijk je ongenoegen uit over de ander in het bijzijn van je kind, ondermijnt je het gezag. Zo leert je kind minder goed naar de andere ouder te luisteren. Samen zonder je kind erbij, kun je praten over de situatie. Zo kun je samen tot een methode proberen te komen waarbij jullie je allebei goed voelen.

Heb je hier nog vragen over? Neem gerust contact met mij op.

Natuurlijk kun je ook voor andere (opvoedings-)vragen bij mij terecht.

Hartelijke groet, Karin Lasaroms

06 51056222

k.lasaroms@lumenswerkt.nl



