

Shelly Lefkoe – PPA - Positief Pedagogisch Alternatief

Zoals de meeste ouders, hou je van je kinderen, maar ongewild doen we dingen die hun geluk en succes beperkingen oplegt.

Vaak gebeurt dit zo subtiel dat we niet eens in de gaten hebben welk effect dit teweeg brengt.

Het dodelijke geloof in onbewuste verkondigingen brengen we over op onze kinderen.

Zoals

Ik ben niet belangrijk

Ik ben niet in staat om..

Ik schiet te kort

Ik ben niet goed genoeg

Fouten en vergissingen zijn slecht

Bijna iedereen heeft iets van deze geloven in zich en projecteert dit op zijn/haar naaste omgeving. En de kinderen worden hierdoor beperkt in hun groei en ontwikkeling.

Het is jou werk om je kinderen het geloof in zichzelf mee te geven, want zij zijn perfect zoals ze zijn.

Het is jou taak om zelfbewustzijn te creëren en een positief geloof in het eigen kunnen.

10 meest voorkomende misopvattingen en vergissingen die ouders hebben/maken en hun kinderen onbewust opleggen.

Vergissing nummer #1

Spelen met je mobile, of van achter je computer maar wat knikken met je hoofd, of gewoon TV blijven kijken terwijl je kind tegen je praat.

De bedekte boodschap naar je kind luidt: ik ben niet belangrijk, wat ik te zeggen heb is niet belangrijk, mensen zijn niet geïnteresseerd in mijn mening.

Positief Pedagogisch Alternatief

Luister terwijl je kind tegen je praat, leg even alles aan de kant en neem de tijd, stel belangstellende vragen.

Vergissing nummer #2

Kritiek en veroordeling uitspreken over het gedrag van je kind

Wat mankeert jou? Hoe vaak moet ik je dat nog vertellen? Een gezicht trekken van ongenoegen.

De bedekte boodschap naar je kind luidt, ik ben niet goed genoeg, ik presteer ontoereikend.

Te pas en te onpas “goed gedaan” roepen is geen antwoord

Als uw kind bv. geprobeerd heeft een ontbijtje voor je te maken, en het aanrecht ligt vol koffieprut, er ligt een gebroken kopje op de grond in een plas koffie en bij elke stap kraakt de suiker onder je schoenen, kun je reageren zoals hier boven staat, begrijpelijk.

Maar het kan ook anders.

Wat lief van je, ik zie dat je een ontbijtje voor ons wilde maken, en dat dit een klein beetje mis gegaan is. Geef je kind een dikke knuffel en stel voor om samen de bende op te ruimen en overnieuw te beginnen. Laat je kinderen weten dat het leren van sommige vaardigheden tijd kost. Vertel hen dat het jezelf ook tijd heeft gekost om bepaalde dingen te leren.

NB. Herkenning is de eerste stap naar genezing

Terwijl ik dit zit te schrijven, lopen Menno en Carlijn om mij heen te spelen. Plotseling gaat de televisie weer uit.

Mijn reactie: Wat doe jij nu weer, zit je weer met je vingers aan de knopjes? Daar mag je niet aankomen!

Het kwartje viel niet maar sloeg in als een bom

Mijn reactie had moeten zijn

Lieve schatjes, jullie weten wat er gebeurd als je aan de knopjes zit, dan gaat de televisie uit, maar dan blijft hij uit. Het is verstandiger om daar weg te komen en voortaan van de knopjes af te blijven, tot je weet hoe het werkt.

Vergissing nummer #3

Boos worden wanneer je kinderen fouten maken of wanneer iets mislukt en ze dan vertellen dat als ze naar jou geluisterd zouden hebben ze er niet zo'n bende van zouden hebben gemaakt.

De bedekte boodschap aan je kind luidt: Fouten en mislukkingen zijn slecht. Ik ben ontoereikend. Als ik fouten maak word ik afgewezen.

Positief Pedagogisch Alternatief

Leer je kinderen dat fouten en mislukkingen mogelijkheden bieden tot leren en kansen benutten.

Laat je kinderen zien hoe ze kunnen leren van hun fouten en vergissingen.

Deel je eigen ervaringen op dit gebied met je kinderen, laat ze weten dat zelfs de grootste mensen hier op aarde fouten maken.

**Alexander Flemming ontdekte, doordat hij een fout maakte, het medicijn penicilline
En reken maar dat onderzoekers alleen maar succes boeken doordat ze met onverminderde moed doorgaan na hun fouten.**

Vind je eigen verhaal over je eigen succes en welke fouten eraan voorafgingen.

Vergissing nummer #4

Te druk hebben met je eigen bezigheden en geen tijd hebben om even alleen met je kind door te brengen.

Tijd doorbrengen en je kinderen waarderen voor wie ze zijn is de meest belangrijke taak van jou als ouder.

Een kind heeft twee mogelijkheden om naar je aandacht te vragen als het dat niet regelmatig krijgt.

Op een positieve manier en op een negatieve manier.

Als negatieve aandacht vragerij gehonoreerd wordt, zal het kind dit gedrag steeds vaker gaan herhalen.

Jengelen, huilen, kattenkwaad uithalen, schreeuwen, slaan. Oké, je tolereert dit gedrag niet en je geeft het kind aandacht in de vorm van een straf. Deze vicieuze cirkel zal zich zeker gaan ontwikkelen en een hoop frustratie en teleurstellingen.

Een kind dat op een positieve manier aandacht vraagt, is vaak behulpzaam, haalt goede cijfers en is vaak één van de beste in zijn klas.

Dan kan je, als ouders, in de valkuil stappen van “het gaat goed, ik hoef niets aan te passen. Totdat je kind een aantal keren faalt, maar je hebt het niet in de gaten omdat je het zo druk hebt met je eigen leven.

Positief Pedagogisch Alternatief

Het is heel erg belangrijk dat je kwaliteitstijd voor je kinderen uittrekt .

Kinderen onthouden voor de rest van hun leven dat je samen met hen naar de speeltuin ging, thee dronk en verhaaltjes voorlas.

Als je alleen maar tijd hebt om te poetsen en te boenen. Om zelf uit te gaan, om carrière te maken, zal je kind zichzelf niet gaan zien als een waardevol persoon.

Onthoud daarom, geef antwoord op de “waarom”vragen van je kind, voordat het zichzelf gaat afvragen “Waarom ben ik niet belangrijk, “Waarom geeft niemand iets om mij, “Wat is er mis met mij?”

Dit geloof werkt door in je kind ook als het volwassen geworden is.

Je kind zal dan vrienden hebben die hem/haar ook niet belangrijk vinden

Als jij nu niet aan je kind laat zien hoe belangrijk het is en goed voor hem/haar zorgt zal je kind zichzelf als volwassenen ook onbelangrijk vinden en slecht voor zichzelf zorgen, omdat hij/zij meent niets waard te zijn.

Quality time. Elke zakenman/vrouw kent deze uitspraak tegenwoordig

Verzeker je van Quality time met je kinderen.

Terwijl ik dit schrijf, denk ik aan de geboorte van mijn oudste dochter, het voelt als de dag van gisteren maar ze is nu al 29 jaar. Mijn jongste is 9 jaar.

Geniet van de tijd die je samen doorbrengt, het gaat sneller dan je denkt. Voor je het weet hebben ze het huis verlaten.

Vergissing nummer #5

De baas van je kind zijn.

Laat me je uitleggen wat ik hiermee bedoel.

Volgens oude tradities van ouderschap nam men aan dat jij de baas was en dat je kinderen moeten doen wat jij zegt, want jij bent de ouder. Welk geloof denk je dat dit is? Doe je ogen eens dicht en herinner jezelf aan je eigen kindertijd. Als je verteld werd om dingen te doen

“omdat ik dat zeg” of “doe het of anders...” of “heb het lef om iets terug te zeggen”. Hoe voelde dat? Wat was je reactie? Als je een “gewoon” kind was reageerde je waarschijnlijk machteloos.

Kinderen met dit geloof werden meegaand maar meestal erger en rebels (om een beetje macht te krijgen) Wil je zo'n kind creëren? Een kind wat drugs aangeboden krijg en het gebruikt als machtsmiddel? Sex? Stoppen met school? Ik denk van niet.

Eet stoornissen zijn vaak het resultaat van deze opvoedmethode, omdat dit je kind een positie van macht geeft, macht over wat er in/of uit het lichaam gaat. Mensen in een gewelddadige relatie komen regelmatig in dit soort stoornissen terecht.

Positief Pedagogisch Alternatief

Geef je kinderen keuzes of gebruik humor

Laat hen op hun eigen manier de dingen doen, zolang het geen gevaar oplevert. Zolang de kinderen zichzelf niet verwonden, iemand anders of iets kapot maken, kunnen ze doen wat ze willen. Doordat ik je vader/moeder ben, maakt dat nog niet dat ik je baas ben. Wij zijn hier om je te leiden en voor je veiligheid te zorgen, totdat je dit zelf kunt.

Als resultaat zullen je kinderen ongelofelijk onafhankelijk en niet bang zijn om nieuwe dingen te proberen, ze zullen zonder problemen overal ter wereld reizen, en ze nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen leven.

Elke ouder maakt fouten. Maar we kunnen van elkaar leren.

Vergissing nummer #6

Je zorgen maken over wat anderen denken en je kinderen vertellen dat de goedkeuring van hen belangrijk is.

Weet je nog hoe druk je ouders zich maakten over de burens of de mensen in de winkel of restaurant, wat zij wel niet zouden zeggen? Heb je ooit uitgevonden wat zij echt dachten? Heeft wat men denk überhaupt impact op jouw leven? Praktisch niemand kan deze vraag met “ja” beantwoorden.

Het maakt niet uit wat je doet, er zal altijd iemand zijn die het niet leuk vindt, dus kun je net zo goed gewoon doen wat goed is voor jou.

Als je kind het geloof heeft “Wat maakt me goed genoeg zodat andere mensen goed over me denken, geeft een vernietigend resultaat. Ze leven niet liever hun eigen leven maar proberen anderen te behagen, en ze zullen uiteindelijk hun tevredenheid en vreugde in hun eigen leven opofferen. Kinderen die een droom hebben worden vaak door de ouders ontmoedigd en in een andere richting gedreven. Om de ouders tevreden te stellen hebben ze nu vaak een beroep wat ze elke dag haten.

Toen ik klein was, was het heel erg belangrijk voor mijn moeder dat iedereen zag hoe netjes de kinderen erbij liepen, kaarsrechte scheidingen en gelakte schoentjes. Want wat zullen ze van je zeggen als je....?”

Mijn moeder was helemaal gelukkig als we er allemaal “gewassen en gestreken” netjes naast elkaar bij liepen en ontredderd als één van ons een vlekje had. Als resultaat dat ik me kleepte zoals ieder ander, dan te experimenteren en mezelf uit te drukken met eigen kleding. Als ik in een ruimte was waar iedereen me aardig vond, behalve een persoon, dan was dat het enige waar ik aan kon denken. En als ik wegliep bij mensen kwam er een stemmetje in mijn hoofd, “heb ik wel de goeie dingen gezegd?”. En als ik geen uitnodiging kreeg voor een feestje was ik van slag.

Nadat ik van dit geloof was afgestapt, “Wat maakt me goed genoeg, dat anderen me aardig vinden”, is mijn leven drastisch veranderd. Ik voelde me eindelijk VRIJ.

Nu ben ik authentiek en het stemmetje in mijn hoofd is stil. Mezelf geen zorgen meer maken over hoe ik eruit zie, wat ik aan moet. Ik draag wat ik wil dragen.

Positief Pedagogisch Alternatief

Leer je kinderen om even te stoppen, voor ze iets doen en zichzelf de vraag stellen:” Wat zijn de gevolgen als ik dit doe?” Deze vaardigheid zal ze enorm helpen tijdens hun opgroeien. Stel jezelf eigen tiener eens voor die stopt en zichzelf afvraagt:”Wat zal het gevolg zijn van onbeschermd sex?” “of als ik deze drug neem?””of als ik drink en rijdt? “of als ik niet studeer voor een examen?”

Begrijp je dat deze vragen veel belangrijker zijn dan, wat zullen de mensen zeggen?

Vergissing nummer #7

Erken je kinderen voor wie ze zijn, niet om wat ze doen of niet doen.

Het resultaat in de praktijk is dat de meeste mensen denken dat hun Daden en niet hun Zijn telt.

Hoe praat je tegen je kind van 's morgens vroeg tot 's avonds laat? Je hebt je kamer niet opgeruimd. Heb je je huiswerk gedaan? Bedankt dat je het vuilnis hebt buiten gezet. Wat heb je vandaag gedaan? Gefeliciteerd, je hebt een 9.

Hoeveel van ons erkennen hun kinderen om wie ze Zijn in plaats van om wat ze Doen?

Ben je ooit naar een begrafenis geweest waar vrienden en familie de overledene erkennen voor wat ze deed? Zij bezat drie bedrijven of ze was miljoenen waard. Of zeggen zij: "Hier ligt Stephanie Ze was een toegewijde vrouw, een goede vriendin, ze luisterde als mensen spraken;. Ze was lief en zorgzaam ze moedigde altijd haar kinderen en vrienden aan wanneer de dingen niet goed gingen.". Wij hechten waarde aan mensen die Zijn en toch wordt in sommige gezinnen vooral gepraat over wat hun kinderen Doen.

Kijk naar workaholics. Kennen hun gezin niet, de kinderen groeien op maar zij zien het niet. Wat drijf ze aan de hele tijd te werken? Hier zijn een paar geloven. Ik ben niet van belang. Ik ben niet goed genoeg. Wat maakt me belangrijk of goed genoeg in mijn prestaties. De laatste komt omdat er vaak een wanhopige drang is naar erkenning van de vader. De erkenning dat vader waardering voor hem/haar kan opbrengen.

Positief Pedagogisch Alternatief

Erken je kinderen voor wie ze Zijn, hun kwaliteiten en karakter, niet om wat ze Doen. Zeg je kinderen dat je blij bent om ze te zien. Dat je het heerlijk vindt om tijd met ze door te brengen. Dat het een vreugde is om samen met ze te zijn. Dat ze gezellig en leuk zijn en dat ze je aan het lachen maken. Dat je je op je gemak voelt met hen. Dat je het heerlijk vindt om naar ze te kijken als ze lol hebben met hun broer of vriend(in)

Erken hun reis, niet alleen hun eindbestemming.

Als je kind verdrietig is omdat iets niet lukt, erken die gevoelens dan door te zeggen: "Ik weet dat je zo hard werkt en dat je teleurgesteld bent dat het niet zo goed ging. Je had het beter willen doen, nietwaar? Maar weet dat je bent een handige, lieve, belangrijke jongen bent/ belangrijke meisje bent, die net eventjes wat minder presteert. Je kracht en waardigheid is niet afhankelijk van wat je doet, ik hou van je, ongeacht wat je presteert. "

Vergissing nummer #8

Blindelings adviezen aannemen van familie, vrienden of zelfs experts."

Zelfs niet doen wat ik voorstel in dit artikel alleen maar omdat ik het zeg. Controleer elk stukje advies met je intuïtie: Welk geloof heeft waarschijnlijk impact op mijn kind als ik bepaalde dingen doe of zeg (wat dan ook) op een regelmatige basis? Als de overtuigingen positief zijn, ga je gang. Als de overtuigingen negatief zijn, moet je waarschijnlijk op zoek naar een beter advies.

Een twee jaar oud kind zo hard slaan dat hij het voelt door zijn luiert! Wat denk je dat een kind zou concluderen uit dit gedrag? Ik ben machteloos. Slaan is de manier om te krijgen wat je wilt. Ik slecht ben.

Ik zie dat ouders hun kinderen slaan, als hun kind een ander kind slaat en roepen "Jij mag geen andere slaan"

Kinderarts Richard Farber, die schiep de Farber methode om kinderen te laten slapen, hij pleit voor het negeren van het huilen van het kind tot ze in slaap vallen en niet ze aan te raken, ongeacht hoe lang ze huilen. Ja, ze stoppen uiteindelijk huilen, maar je leert ze dat de enige manier die zij hebben, huilen, om hun behoeften bekend te maken, niet wordt voldaan (troosten of het krijgen van voedsel), wat denk je dat een kind zou concluderen als je dit deed? Ik ben niet belangrijk. Mijn wensen zijn niet belangrijk.

Ja, zelfs driejarigen vormen overtuigingen. In feite hebben veel kinderen overtuigingen gevormd en ze houden ze emotioneel zelfs vast nog voordat zij een taal spreken.

Positief Pedagogisch Alternatief

Vraag jezelf altijd af: "Wat zou mijn kind concluderen als ik herhaaldelijk doe of zeg wat deze persoon (vriend, expert) mij vertelt wat te doen?"

Vergissing nummer #9

Je kinderen vertellen dat ze niet mogen huilen of boos worden. Je kinderen vertellen dat het niet goed is om woede te tonen.

De meeste ouders willen niet dat hun kinderen overstuur, verdrietig, of boos worden. Vaak wanneer onze kinderen verdrietig of boos zijn, vertellen we ze dat ze dat niet moeten zijn. We bedoelen het goed, maar met deze opmerkingen stuur je dan een bericht dat het hebben van bepaalde gevoelens en ze uit te spreken (vooral woede) niet in orde is.

Kinderen moeten het recht hebben om boos te zijn, dat is iets anders dan respectloos. Stel je bent eens boos op iemand en je uit je boosheid aan die persoon, en de persoon die antwoordt: 'Stop daarmee. Het is niet goed voor je om boos te zijn! ". Hoe zou jij je voelen?

Beslist niet serieus genomen.

Je voelt wat je voelt als je voelt, ongeacht wat iemand zegt.

Stel je nu eens voor dat iemand tegen je zegt: "Ik hoorde hoe boos je was toen ik niet op tijd kwam." Je zou waarschijnlijk erg begrepen voelen.

Wanneer je je kinderen dingen zegt als: "Grote jongens huilen niet ',' Er is geen reden om te huilen," of erger "Ik zal je een reden geven om over te huilen," concluderen ze dingen als: Huilen is niet oké, Mannen huilen niet, het is niet goed om je gevoelens te tonen, of mijn gevoelens doen er niet toe. Veel mensen hebben dan ook het geloof dat het niet goed is om woede te uiten.

Een aantal gevolgen van deze overtuigingen zijn dat mensen niet opkomen voor zichzelf en door het leven gaan met angst voor conflict. Dit leidt tot mensen die niet zeggen wat ze denken of voelen en niet krijgen wat ze willen. Mensen gaan hun gevoelens onderdrukken en doden hun emoties. Bij het afsluiten van gevoelens, schakel je naast verdriet ook geluk uit.

Positief Pedagogisch Alternatief

Valideer de gevoelens van je kinderen. Zeg dingen als: "Ik weet dat je verdrietig voelt op dit moment" of "Dat moet echt pijn hebben gedaan toen je vriend schreeuwde naar je." Of "Je bent boos omdat ik je niet laat naar bed laat gaan."

Na validatie van gevoelens die je kunt zeggen: "Je moet gaan slapen, want ik hou van je en wil dat je je rust krijgt want het is belangrijk voor je om te groeien." Als je de gevoelens van je kinderen terug spiegelt, leren ze om hun eigen gevoelens te eren.

Gewoon omdat het goed is om je gevoelens te ervaren en te uiten betekent niet dat alle gedragingen in orde zijn.

Vergissing nummer #10

Je kind alleen laten, weggaan bij kinderen.

Wanneer je weg loopt van je kind dat boos is zal hij dat waarschijnlijk ervaren als een intrekking van liefde. Sluit uw ogen een moment en stel je voor dat je een klein kind bent en je voelt dat je ouder (de persoon van wie je overleven afhangt) zich terug trekt bij je vandaan. ... Voel je je op dat moment geliefd of onbemind?

Ik hoor wel ouders in de winkel die herhaaldelijk zeggen, "Ik ga weg hoor", of "dan zoek je het zelf maar uit", of "Dag, ik zie je thuis wel weer".

Omdat kinderen niet weten dat ze onvoorwaardelijke liefde hebben voelt het net alsof hun ouders niet van hen houden, alsof ze zich terugtrekken van hen. Het voelt alsof de ouders zich

terugtrekken als ze boos zijn. Het voelt ook alsof ze zich terugtrekken als ze weg lopen van of stoppen met praten met hun kinderen als straf.

Voor een jong kind kan intrekking twee vormen aannemen:

Als dit gebeurt zal vaak genoeg de meest waarschijnlijke overtuigingen zijn, ik ben niet lief. Er is iets mis met mij.

En wat is de mogelijkheid van een echt goede langdurige romantische relatie als je deze twee overtuigingen hebt?

Positief Pedagogisch Alternatief

Laat uw kinderen weten dat je van ze houdt, onvoorwaardelijk (dat er geen enkele voorwaarde is waaronder je niet zou van hen zou houden) en dat je nooit boos op hen bent. Jij bent alleen maar boos op wat ze gedaan hebben (hun gedrag). Dit is niet alleen semantiek. Kinderen voelen zich totaal anders, afhankelijk van wat je zegt.

Vertel hen dat je van hen houdt. Hug en knuffelen je kinderen vaak en vertel ze hoeveel je van ze houdt en waardeert. Laat hen weten dat hun gedrag je niet altijd aanstaat, maar dat je altijd van ze houdt.

Vertaling: Loes Knetsch