

Beeld/spraak

Frank BAHNMÜLLER / Jozefien VAN HUFFEL

SINT-GILLIS-WAAS | Af en toe hebben we nood aan zuurstof. Aan een frisse gedachte die ons verder drijft, een eeuwenoud Woord dat ons nieuw maakt. De een trekt daarvoor de natuur in, een ander ademt op een kerkstoel even dieper in. Weer anderen vinden hun hoogstpersoonlijke rust in kunst en knutselwerk. Zoals Lucien en Georgette uit Sint-Gillis-Waas, die samen minutieus de binnen- en buitenkant van de Sint-Egidiuskerk nabouwden. Zonder het knutselen, weet Lucien, werd hij ziek. Zo gaat dat met zuurstof.



Bère



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„Tja, dat komt ervan als je contact zoekt met familie in het (voor ons) verre Kortrijk. En daar zo'n goed gevoel aan overhoudt, dat je zelfs hun woord overneemt voor wat ze elders *vet, weis, graaf, gemaan, grèllig* of *sjiék* noemen. Met dank aan de guitige Sébastien voor het controleren van de correcte spelling. Sindsdien is hier geregeld iets *bère*. Volgende opvoedtips zijn dat ook, *bère*, oftewel altijd raak.

Wees kwistig met complimentjes. Kinderen doen vaak geen grootse dingen, maar als je goed kijkt, is veel opmerkelijk: de beker met melk werd niet omgegooid, je zoon denkt zelf aan zijn zwemspullen, je dochter is na een halfuur klaar in de badkamer. Of je echtgenoot kijkt je lief aan. Aanmoedigingen zijn heus niet louter voor kinderen bedoeld.

Een sterk opvoedingswapen is humor. Zorg echter dat lachen geen uitlachen wordt, voor kinderen is het verschil niet altijd duidelijk. Benoem duidelijk wat je plezierig vindt, bijvoorbeeld: „Je trok zo'n grappig gezicht.” De leuke kant van pubers: je kunt vreselijk met hen lachen. De rake opmerkingen aan tafel, de smakelijke verhalen over school, het superonnozel doen als ze verliefd zijn. En relatievev jezelf voldoende. Door eens van op afstand te kijken, ontdek je dat je eigen gedrag soms potsierlijk is.

Doe wel en zie niet om. Of je nu moet beslissen welke kinderopvang het wordt, de studierichting van je kind of een jaartje overdoen op school. Denk goed na alvorens je kiest. Is de kogel door de kerk, blijf dan ook achter die keuze staan. Zet gedachten als „Zou mijn kind gelukkiger geweest zijn met het andere?” van je af. Op dergelijke vraag krijg je zelden een helder antwoord.

Knuffelen is goed voor de ontwikkeling van je kind. Tijdens het aanraken en omhelzen komen de knuffelhormonen vrij en die zijn belangrijk voor latere sociale banden. Conclusie van de wetenschappers: je kind volop knuffelen en vertroetelen, is het meest waardevolle cadeau dat je het kunt geven.

Zie de zonzijde. Kleine kinderen zijn handenbindertjes, pubers trappen op je hart. Ben je gefixeerd op de negatieve elementen van een ontwikkelingsfase, belet je dat om volop te genieten? Het is waar: elke leeftijd heeft zijn moeilijkheden. Omgekeerd geldt dat die lastige dingen voorbijgaan, en veel leuke momenten niet meer terugkomen. Vaak 's nachts moeten opstaan voor de baby? Op de puberkamer ben je echt niet meer gewent. Is je kind net ziek op de dag van de personeelsuitstap, bedenk dat het heerlijk is dat iemand je zo nodig heeft. En je puber van vijftien vraagt echt geen verhaaltje meer.

Hanteer het actief luisteren. Het doel van actief luisteren is wederzijds contact te verbeteren. Vooral het gevoel echt begrepen te worden, zonder meteen beoordeeld te worden, is belangrijk. Actief luisteren doe je door de boodschap van je kind met eigen woorden te herhalen, zo kort en nauwkeurig mogelijk, en te vragen of je het goed begrepen hebt. Een voorbeeld. Je kind kreeg ruzie met haar vriendinnetje. Ze vertelt hoe ze buitengesloten werd bij het spel die dag. Je kunt reageren met: „Ach, morgen is dat wel over”, maar daar zal je kind zich niet door gehoord voelen. Stel beter: „Je mocht vandaag niet meedoen met de anderen? Wat rot voor je.”

Ten slotte: stop met dingen die nooit helpen. Tegen je kinderen schreeuwen, zeuren over rondslingerende spullen en ze nadien toch zelf opruimen. Je zoon waarschuwen dat hij zonder diploma er niet geraakt in het leven... We weten heel goed dat sommige dingen nog nooit resultaat hadden, en toch hebben we de neiging steeds weer hetzelfde te herhalen. Stop met wat niet helpt en steek je energie in positieve reacties.

Wedden dat je *kids* op termijn even kwistig worden met complimentjes, zichzelf kunnen relativeren, durven beslissen, graag knuffelen, positief denken, kunnen luisteren en kiezen voor goede oplossingen? *Bère* toch? 99