

Week van de opvoeding 2020
**Staan en
opvallen**

Op momenten dat de ouder/opvoeder geen ketting om heeft, is er natuurlijk ook aandacht en zorg voor het kind, maar kan er ook aan het kind gevraagd worden om even te wachten. Om duidelijk te maken wanneer de ouder weer volledig beschikbaar is, kan er gewerkt worden met een time-timer of kookwekker of, bij oudere kinderen, een tijdsafspraken gemaakt worden. Hierdoor leren kinderen omgaan met uitgestelde aandacht. Begin bij kleuters met 5 minuten, complimenteer als het lukt om te wachten en bouw de tijd langzaam verder uit.

Deze aanpak kan al ingezet worden bij heel jonge kinderen. Door met alle aandacht met hen te spelen, leren ze hoe ze het speelgoed (bijv. blokken, duplo, autootjes, keukenspulletjes, kleurpotloden, klei enz.) kunnen gebruiken en lukt het ze ook steeds beter om dit zelfstandig doen. Hier heb je als ouder profijt van als je op een ander moment bezig bent met een huishoudelijke klus of een telefoongesprek.

In een eenoudergezin kan deze aanpak ook gebruikt worden. Op bepaalde tijden neem je heel bewust tijd voor je kind en geef je alle aandacht. Op momenten dat je de ketting niet draagt, leer je je kind dat het even moet wachten omdat je bezig bent. Heb je als ouder even behoefte aan tijd voor jezelf, spreek dan met iemand uit je netwerk af dat het kind mag bellen. Leg in dat geval bijvoorbeeld de ketting bij de telefoon. Zorg er wel voor dat het kind weet wie er beschikbaar is en spreek met diegene ook duidelijk een tijd af.

We hopen dat jij en je kinderen door het gebruiken van dit hulpmiddel 'Opvallend aanwezig' extra mogen ervaren dat je geliefd bent zoals je bent. Door bewust momenten te creëren samen, op een manier die bij jou en je kind past. Deze genietmomenten helpen elk gezinlid om te gaan met moeilijkere momenten en geven de rust die jij en je kind nodig hebben.

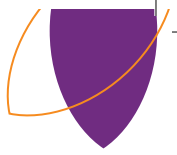
Agathos hulpverlening

Hoofdweg 222
3067 GJ Rotterdam
(010) 22 77 333
agathos@leliezorggroep.nl
www.agathos-hulpverlening.nl

Deze handleiding met bijbehorend hulpmiddel is tot stand gekomen op initiatief van Dieneke van Mourik en met medewerking van Marijke van Oel, Marjon van der Dussen, Heleen Esveldt en de afdeling Communicatie van Lelie zorggroep.



Opvoeden is hard werken. Het gaat met vallen en opstaan. Maar het is vooral ook genieten. Daarom zeggen we 'Staan en Opvallen'. Ook Agathos (ambulante hulpverlening) doet mee aan de Week van de Opvoeding met het uitdelen van een leuk, eenvoudig hulpmiddel. Hiermee kun je als ouder(s) opvallend aanwezig zijn, door de aandacht te verdelen en doseren.



Handleiding hulpmiddel 'Opvallend aanwezig'

Het belangrijkste doel is dat je als ouder/opvoeder op bepaalde momenten 'opvallend en zichtbaar' aanwezig bent, dat je er 'staat' voor je kind(eren) en hen steunt. Hierbij is het belangrijk en waardevol om die momenten te kaderen en expliciet te benoemen naar je kind. Je bent bewust en met aandacht aanwezig, hebt tijd voor een vraag, een praatje, een knuffel. Hierdoor vul je als het ware het 'emotionele tankje' van je kind. En hoe voller dit tankje, hoe beter het kind zich voelt en gedraagt. Belangrijk is hierbij aan te sluiten bij de behoefte van je kind. Er zijn verschillende type kinderen¹:

Er zijn verschillende type kinderen:

1. *Kinderen die gevoelig zijn voor lichamelijke aanraking*
Deze kinderen houden van op schoot zitten, knuffelen, maar ook van stoeien, acrobatiek, hand in hand lopen of een high five geven.
2. *Kinderen die gevoelig zijn voor positieve woorden*
Deze kinderen willen graag zoveel mogelijk lieve woorden horen en genieten van voorlezen, een lief briefje in de broodtrommel, complimentjes over het gedrag, woordspelletjes.
3. *Kinderen die gevoelig zijn voor tijd*
Samen tijd doorbrengen is voor deze kinderen heel belangrijk. Het gaat dan om 'onvoorwaardelijke' tijd en niet 'even tussendoor' terwijl je ook met iets anders bezig bent. Korte tijd is ook goed, als er maar volledige aandacht is en positief oogcontact. Dit kan door samen te wandelen of te fietsen, een spelletje doen, naar de markt, samen een film kijken.
4. *Kinderen die gevoelig zijn voor cadeaus*
Voor sommige kinderen zijn cadeautjes extra belangrijk. Het gaat dan niet om de waarde van het cadeau, maar vooral dat het met aandacht wordt gegeven en bijvoorbeeld leuk is ingepakt. Deze kinderen genieten van een onverwachte (lekkere) verrassing, maar ook van een mooi steentje of veertje, een monstertje van zeep of shampoo.
5. *Kinderen die gevoelig zijn voor dienstbaarheid*
Deze kinderen hebben het extra nodig dat er met aandacht en liefde voor hen gezorgd wordt. Dit kan door hele gewone dingen te doen zoals een glas limonade en iets lekkers op een dienblaadje klaarzetten, helpen met opruimen van speelgoed, een warme kruik in bed als het koud is, een band plakken.

Door deze gewone dingen met liefde en volledige aandacht te doen, vul je het emotionele tankje van je kind en voelt het kind zich geliefd en gezien. Hier tegenover staat dat je op andere momenten je kind kan vragen even te wachten omdat je eerst een klus moet afmaken. Je kind leert op deze manier omgaan met uitgestelde aandacht.

Een bijkomend voordeel en subdoel van het 'opvallend' aanwezig zijn is, in het geval van 2 ouders/opvoeders in het gezin, dat een van de partners even uit de wind gehouden wordt. Dit kan helpend zijn als er sprake is van dreigende overbelasting of als een kind beide ouders/opvoeders tegen elkaar uitspeelt. Door als partners duidelijk af te spreken wie er aanwezig is voor het kind, kan de andere ouder/verzorger even ongestoord tijd nemen voor zichzelf of een dringende klus afmaken. Door deze aanpak ontstaat er meer balans tussen tijd en aandacht voor de kinderen en tijd voor eigen taken en rustmomenten. Dit geeft veerkracht, rust in de dag en voorkomt gevoelens van tekortschieten.

Om opvallend aanwezig te zijn, kan de beschikbare ouder/opvoeder een ketting omdoen. Het kind kan zelf deze ketting maken, om de betrokkenheid bij deze nieuwe aanpak te vergroten. Maar het is ook mogelijk om een ketting of bloemenslinger te kopen. Voor oudere kinderen kan een ketting kinderachtig zijn. Dan kan er gekozen worden om een foto van de betreffende ouder/opvoeder op een centrale plek in de ruimte neer te zetten. Eventueel kan er door de kinderen een fotolijstje worden versierd om de foto meer aandacht te geven.

Nodig:

- Ketting (zie bijbehorend pakketje) of een foto

Belangrijk vooraf:

- Maak duidelijke afspraken over de regels die gelden voor de 'opvallende' ouder en maak deze regels visueel door picto's of korte zinnen op papier:
 - Ik luister naar je
 - Ik help je
 - Ik maak afspraken met je
 - Ik heb aandacht voor je
- Spreek af hoe lang je bewust en met alle aandacht aanwezig bent. Door een tijd af te spreken, houd je het beter vol. Stel hierin niet te hoge eisen aan jezelf! Beter 3 x 20 minuten echte aandacht, dan een uur achter elkaar waarbij er toch 'kleine klusjes' tussendoor glippen.
- Maak je als 'opvallende' ouder afspraken, communiceer dit dan met je partner om ruis te voorkomen. Zorg dat de basisregels in het gezin helder zijn, zodat hier geen discussie over ontstaat.
- Introduceer de nieuwe aanpak op een rustig moment, breng het positief en bouw het rustig op. Start met 1 of 2 momenten in het weekend en breid dit langzaam uit naar meerdere dagen en tijden. Een goed moment voor ongedeelde aandacht is bijvoorbeeld het eerste half uur na een schooldag. Op dat moment even alle aandacht geven aan je kind en duidelijke spelafspraken maken, voorkomt onrust en onduidelijkheid later op de middag.
- Gebruik de ketting op een aantal vaste momenten per dag, maar zeker niet de hele dag.

¹ Bron: Chapman, G., Campbell, R. (2019).
De vijf talen van de liefde van kinderen.
Heerenveen: Ark Media

