

Is dit een boek voor jou?

Doe onze quiz om daarachter te komen. Noteer een J voor Ja of een N voor Nee op het streepje voor elke zin.

OVER JOU

- ___ Verwacht jij het beste van je kind?
- ___ Meen je wat je zegt?
- ___ Doe je wat je zegt?
- ___ Roep jij je kind ter verantwoording voor wat hij of zij doet?

Als je alle vier de vragen met 'J' hebt beantwoord en een goed gevoel over jezelf hebt, is dit boek voor jou misschien niet nodig. Maar als je niets beters te doen hebt, doe dan ook de rest van deze quiz, gewoon voor de lol.

- ___ Roep of schreeuw je tegen je kinderen? Gebruik je dreigementen of vleierij om hen eenvoudige, alledaagse dingen te laten doen – zoals opstaan om naar school te gaan, aankleden, eten of een huishoudelijk karweitje doen?
- ___ Word je overstelpt door schuldgevoelens als je nee zegt tegen je kind en het begint te huilen? Merk je dat je dan toegeeft aan het oorspronkelijke verzoek van je kind – en ja zegt tegen iets waar je zojuist nee tegen zei?
- ___ Ga jij lange gesprekken aan met je kind, waarin je verdedigt waarom je een bepaald verzoek hebt afgewezen?
- ___ Maak jij je zorgen dat je kind geen goed gevoel over zichzelf heeft?

- Heb je er last van als je kind niet gelukkig lijkt te zijn?
- Organiseer je buitensporige verjaardagsfeestjes?
 - De ouders van de zevenjarige Rosa huurden een bus, en namen haar en een groot aantal vriendinnetjes mee naar een stad bijna honderd kilometer verderop, waar ze allemaal hun eigen teddybeer konden maken. Daarna gingen ze naar een ijssalon, waar ze het feestje voortzetten met taart en ijs.
 - De ouders van de vijfjarige Michael huurden een skybox in het stadion met een royaal uitzicht over het voetbalveld.
 - Marti, een alleenstaande moeder, besteedde een heel maandsalaris aan het verjaardagsfeestje van haar tienjarige dochter.
- Ben je bang dat jouw kind minder succes heeft en slechter presteert dan andere kinderen?
- Heb je wel eens gewenst dat een ander kind iets niet zou kunnen, zodat jouw kind een betere indruk zou maken?
- Vind jij het moeilijk om nee te zeggen?
- Vind jij het, als ouder, moeilijk om eerlijk tegen je kinderen te zeggen wat je voelt?
- Ben je bijna elke dag gefrustreerd?

OVER SCHOOL

- Ben jij overdreven betrokken bij het leven van je kind? Ben je bang dat er iets vreselijks zal gebeuren als jij niet als begeleider meegaat met elk schoolreisje?
- Maak jij de schoolopdrachten en -projecten van je kind af?
- Eis jij een uitvoerige verklaring van de leraar, als je kind geen buitengewoon goed cijfer heeft?
- Praat jij het goed als jouw kind zijn of haar opdrachten niet op tijd heeft afgerond? ('O, het was onze schuld. We moesten naar _____ en we moesten _____ doen.')
- Kost een eenvoudige huiswerkopdracht 's avonds alle energie van het hele gezin? En loopt dat uit op een heleboel tranen en frustraties – en op een opdracht die niet klaar is of niet op de juiste manier wordt gedaan?
- Controleer en corrigeer jij het huiswerk van je kind?

OVER JE KINDEREN

- Moet jij je kinderen elke dag opnieuw vragen om te helpen met huishoudelijke klusjes?
- Zijn ze respectloos tegen je en hechten ze weinig waarde aan wat jij te zeggen hebt?
- Mopperen ze erover dat ze jou moeten gehoorzamen?
- Hebben ze alles wat hun hartje begeert?
- Zijn ze betrokken bij één of meerdere buitenschoolse activiteiten?
- Moeten zij er meerdere keren aan herinnerd worden om iets te doen?
- Als je kind boos de deur dichtslaat, wuif je dat dan weg met ‘dat doen kinderen nu eenmaal’?
- Is het een slagveld rond bedtijd?

Als ook maar één van deze onderwerpen weerklank bij jou vindt, en je ook maar één ‘j’ hebt genoteerd, zou je dit boek niet alleen moeten *lezen*, maar het *bij je moeten dragen*. Leg één exemplaar in je auto en één in je huis.

Dit boek is precies wat je nodig hebt.

Dat beloof ik je.

In jouw huis is een samenzwering aan de gang.

Het enkelbijtersbataljon en de hormonenmaffia hebben beide een strategie die jou gegarandeerd tot wanhoop drijft. *Zo wordt opvoeden leuk!* is een actieplan dat de wind uit de zeilen van je kind neemt en hem of haar een nieuwe koers laat varen.

*Het is de wonderbaarlijke ommekeer waar jij naar op zoek bent.
Dat garandeer ik je.*

Zo wordt opvoeden leuk!

Plezierig werken aan een
goede relatie met je kind

KEVIN LEMAN

DE
 BARBAAR ►
UITGEVERIJ

ZO WORDT OPVOEDEN LEUK!

Originally published in the U.S.A.
under the title Have a new kid by Friday

Copyright © 2008 by Kevin Leman

Oorspronkelijke uitgever: Revell, a division of Baker Publishing Group

Copyright © 2009 Nederlandse uitgave: De Barbaar

Auteur: Kevin Leman

Vertaling: Else Broeksma-Algra

Omslagontwerp: Studio Vrolijk

Jaar van uitgave: januari 2013

Uitgave: De Barbaar, Hoornaar, Nederland

ISBN 978-90-5999-903-9

NUR 854

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke
wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand
of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen,
zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system,
or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical,
photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations
in critical reviews or articles, without the prior
written permission of the publisher.

Voor mijn zoon,
Kevin Anderson Lemman II

Inhoud

Een woord van dank 13

INLEIDING

Ze hebben zich georganiseerd... en worden sterker 15

Ik heb nieuws voor je. Kinderen hebben zich georganiseerd en ze beschikken over een strategie om jou tot waanzin te drijven. Sommige veeleisende ettertjes uit het enkelbijtersbataljon hebben zelfs hun pensioen bereikt en bekleden inmiddels een positie binnen de hormonddivisie. Maar je hoeft niet toe te staan dat zij de lakens uitdelen. Ik heb een strategie die gegarandeerd werkt. Iedere keer opnieuw.

MAANDAG

Waar komen ze toch allemaal vandaan? 23

Dit hadden de laatste woorden van Generaal Custer kunnen zijn, maar het hoeven niet de jouwe te zijn. Waarom doen jouw kinderen wat ze doen – en blijven ze dat doen? En (geheim nieuwsbericht) wat is het verband tussen jouw reactie op hun oorlogskreten en wat jouw kinderen doen?

DINSDAG

Ontwapan de jongen of het meisje met een ‘willetje’ 37

Wil jij een kind met een positieve houding? Een kind dat zich zo gedraagt dat jij in de supermarkt niet stilletjes bij hem vandaan hoeft te lopen? Wil je dat jouw kind een mens(je) is met echt karakter zonder dat hij een ‘willetje’ heeft? Hier lees je waarom houding, gedrag en karakter belangrijker zijn dan wat dan ook – en hoe je ze die kunt aanleren op een manier die jouw kind nooit meer zal vergeten.

WOENSDAG

Laat mij een gemene leraar zien; dan laat ik jou een goede leraar zien (Het hangt er maar van af hoe je het bekijkt) 53

Kijk eens vijf, tien, vijftien, twintig jaar vooruit. Wat voor kind wil je dan zien? Wat voor soort ouder wil jij zijn? Je kunt dat bereiken, met vastberadenheid en drie eenvoudige strategieën voor succes – of je nu een kind hebt van twee, tien of veertien jaar, of een jongvolwassene die weer bij jullie inwoont.

DONDERDAG

Maar als ik hun ziel nou eens beschadig? (eh... wat is een ziel?) 67

Laten we maar meteen een grote mythe uit de wereld helpen. Kinderen hebben Acceptatie nodig, ze hebben Saamhorigheid nodig en ze hebben Bekwaamheid nodig – de pijlers van hun gevoel voor eigenwaarde. Er is echter een groot verschil tussen prijzen en aanmoedigen, en jouw kind is slim genoeg om dat te weten.

VRIJDAG

De dokter is er... en dat ben jij 79

Vandaag neem je de uitgangspunten en jouw actieplan nog eens door. Jouw slogan: 'Ik kan niet wachten tot dat kind zich misdraagt, want ik ben klaar voor de strijd.' En ze zal niet weten wat haar overkomt. Onthoud het goed: geen waarschuwingen!

VRAAG HET DR. LEMAN

Strategieën van A tot Z die echt werken 91

Onomwonden adviezen en moedige actieplannen voor meer dan honderd actuele opvoedonderwerpen. Blader er van begin tot eind doorheen, of raadpleeg de inhoudsopgave achter in dit boek.

Sst! Het is een geheim! 93

EPILOOG

De Dag van de Pret 269

Vandaag is de dag waarop je jouw actieplan gaat lanceren. Ga achteroverzitten en geniet van wat je ziet... en van de verwarring op het gezicht van je kind. Ik garandeer je dat je je doel zult bereiken, als je maar nooit ofte nimmer opgeeft. (Die oude Winston Churchill had gelijk.) Er staat veel op het spel, maar je kunt het. De kracht van doen wat je zegt, zal blijvende vruchten afwerpen.

Aftellen naar het einde van de week – de dag van het nieuwe kind 282

Noten 283

Index 284

Over dr. Kevin Leman 287

Een woord van dank

Aan mijn redacteur, Ramona Cramer Tucker.

Het is een zwaar jaar voor je geweest, en ik wil je laten weten hoezeer ik het waardeer dat je wist vol te houden en de klus op professionele wijze hebt geklaard. Mijn oprechte dank voor jouw onschatbare bijdrage.

En aan de andere vrouw in mijn leven, mijn energieke redacteur bij Fleming Revell Publishers, Lonnie Hull DuPont.

Als auteur vind ik het een heerlijk veilig gevoel dat jij, Mama Beer, dit speelse berenjong nooit uit het oog verliest en hem in het gareel houdt.

INLEIDING

Ze hebben zich georganiseerd... en worden sterker

Jouw kinderen hebben een strategie om je tot waanzin te drijven... maar je hoeft niet toe te staan dat zij de lakens uitdelen.

Ik heb nieuws voor je. Zo lang de wereld bestaat, hebben kinderen zich georganiseerd, en hebben ze een strategie om je tot waanzin te drijven. Geloof je dat niet?

Kijk eens om je heen. Vertel mij eens wat je ziet in winkelcentra, winkels, restaurants, en zelfs in je eigen woonkamer.

Wat dacht je van de peuter die net zo lang huilt tot ze haar moeder zo ver heeft dat ze niet *één* maar wel *drie* keer in de draaimolen mag?

Van de tiener die 'Val dood!' tegen zijn vader schreeuwt en kwaad wegloopt?

Van de vader die toestaat dat zijn twaalfjarige, zwaarlijvige zoon het winkelwagentje volstopt met mergpijpjes, chocoladekoekjes, cola en stroopwafels, een vader die slechts zijn schouders ophaalt wanneer de jongen een heel pakje mergpijpen naar binnen werkt, terwijl ze in de rij voor de kassa staan?

Van het zevenjarig jongetje dat zijn moeder de ijzige heb-het-lef-eens-hier-wat-tegen-te-doen-blik toewenst, terwijl hij de broccoli van zijn bord schuift en toekijkt hoe de groente op de vloer van het restaurant valt?

Van het zestienjarig meisje dat haar middelvinger opsteekt naar haar vader, omdat hij haar geen geld wil geven om naar de film te

gaan, en daarna het lef heeft hem om de autosleutels te vragen? Van het veertienjarig meisje dat, volledig in het zwart gekleed, aan alle kanten vijandigheid uitstraalt en er overduidelijk blijk van geeft dat ze de verkeerde kant op dreigt te gaan?

En van het driejarige ventje dat de hele dag loopt te schreeuwen om zijn ouders te dwingen altijd zijn zin te doen?

Hieraan kun je zien dat kinderen, van soms nog geen twee turven hoog, het in de maatschappij voor het zeggen hebben. Ze ma-

ken deel uit van de wij-hebben-er-recht-op-groep. Ze verwachten dat alle goeds naar hen toe komt, simpelweg omdat ze bestaan, zonder dat ze er iets voor hoeven te doen. In hun ogen is de wereld *hun* van alles verschuldigd. Sommige veeleisende ettertjes uit het enkelbijtersbataljon heb-

Het zijn niet altijd de grote dingen die je afmatten.

ben zelfs hun pensioen bereikt en bekleden inmiddels een positie binnen de hormoondivisie. En dan heb je nog de kinderen die al volwassen zijn en terugkeren naar jullie gezellige nestje, en maar blijven. En blijven. En blijven. . .

Daar weet jij ook alles van. Als jij dit boek hebt opgepakt, heb je daar een reden voor. Heb jij het zo langzamerhand wel gehad? Wil jij een aantal dingen – of een heleboel – in jouw huishouden zien veranderen? Het zijn niet altijd de grote dingen die je afmatten. Het is de voortdurende strijd met houdingen en gedragingen als het rollen met de ogen, tegenspreken, ruziemaken met broertjes of zusjes, zwijgen uit boosheid, en met deuren slaan. Het zijn opmerkingen als: ‘Dat maak ik zelf wel uit!’ en ‘Rotwijf!’ die je in het gezicht geslingerd worden, wanneer je kind zich weer eens in zijn slaapkamer terugtrekt. Het is de uitputting en stress van het omgaan met kinderen die bonje zoeken, vanaf het moment dat ze opstaan.

Misschien heb je je geschaamd voor het gedrag van je kind (bijvoorbeeld de woedeaanval van je zoontje in het winkelcentrum, of de navelpiercing en neusringen van je dochter, die ze voor het eerst liet zien toen je een zakenpartner had uitgenodigd voor het avondeten), en misschien weet je dat het tijd is om actie te ondernemen. Misschien kon je bepaalde activiteiten niet doen vanwege je kinderen. (‘Schat, ik weet niet of we wel met de familie Olson

uit eten moeten gaan; je weet hoe de kinderen zich gedragen.’) Of misschien zie je levendige tekenen van respectloosheid en opstandigheid, en vraag je je bezorgd af waar het naartoe gaat met jouw kind.

Ik zal het maar zonder omwegen zeggen: Er wacht jou een zware taak, en je hebt maar weinig tijd om die uit te voeren. Ik kan het weten, want ik heb, samen met mijn vrouw Sande, vijf kinderen opgevoed – vier dochters en een zoon. De jaren gaan veel te snel voorbij.

Als jij gelooft dat jij als ouder op een gezonde manier gezag moet uitoefenen over je kind, dan is dit een boek voor jou. Als jij niet vindt dat je als ouder op een gezonde manier gezag moet uitoefenen over je kind, leg dit boek dan meteen terzijde en koop een ander boek. Je zult het niet prettig vinden om te horen wat ik te zeggen heb, je zult het niet doen, en je zult tegen je vrienden over mij klagen.

Maar mag ik je eerst eens wat vragen? Hoe voel jij je, nadat je ’s morgens een uur lang naar je kinderen hebt lopen roepen dat ze op tijd moeten opstaan om de bus naar school te kunnen halen? Zou er niet een betere manier zijn?

En als je het nu eens anders zou doen? Als je hen vanochtend *niet* zou wakker maken? Als je helemaal niets zou doen?

‘Maar, dr. Leman,’ zeg je nu, ‘dat kan ik niet. Dan komen ze te laat op school. En dan kom ik te laat op mijn werk.’

Nu begint het te dagen.

Hoe voel jij je, nadat je hebt geluisterd naar het onophoudelijke gekibbel van je kinderen over wie het eerst in de badkamer mag? Wie een T-shirt van een ander heeft gedragen en het op de vloer heeft laten slingeren?

Hoe voel jij je, nadat je het geklaag van je kinderen hebt aangehoord over wat je in hun broodtrommel had gestopt?

Als je nu eens niet tussenbeide kwam bij een ruzie tussen broer en zus? Als je nu eens niet de vrede stichter speelde, of je haastte om op tijd de lievelingsblouse van je dochter te wassen, zodat ze

Hoe voel jij je, nadat je ’s morgens een uur lang naar je kinderen hebt lopen roepen dat ze op tijd moeten opstaan om de bus naar school te kunnen halen?

die aan kan naar school? Als je nu eens helemaal geen lunch klaar-
maakte?

Mooi, nu begin je het door te krijgen.

Er is een betere manier, en de sleutel ligt in jouw handen.

Wist je dat het niet jouw taak is om je kind gelukkig te maken? Wist je niet dat, als je kind tijdelijk ongelukkig is, en het er zelf voor kiest om weer een vrolijk gezicht te zetten, het leven beter wordt voor jullie allemaal?

Wanneer jouw kind roept: 'Dat maak ik zelf wel uit!' heeft hij gelijk. Jij kunt hem niet *dwingen* iets te doen. Maar als hij besluit niet mee te werken, hoef jij ook niet je uiterste best te doen om hem zijn rijbewijs te laten halen.

Je krijgt in het leven namelijk niets voor niets. Hoe eerder kinderen dat leren, hoe beter. Iedereen, ongeacht zijn leeftijd, is verantwoordelijk voor wat er uit zijn mond komt. En gezinnen zouden gebaseerd moeten zijn op de hoekstenen van wederzijds

respect, liefde en verantwoordelijkheid. Niemand heeft ergens recht op. Wanneer je bij jou thuis het 'ik-heb-er-recht-op'-spelletje speelt, creëer je ettertjes. Je creëert kinderen die denken dat ze in het voertuig van het leven op de bestuurdersstoel zitten; die denken dat hun geluk het belangrijkste in het leven is en dat ze 'recht hebben', niet alleen op wat

Je krijgt in het leven namelijk niets voor niets. Hoe eerder kinderen dat leren, hoe beter.

ze willen, maar op alles wat ze willen, op het moment dat ze het willen.

Velen van ons hebben dit onbewust bij onze kinderen aangekweekt. We hebben veel te veel tijd besteed aan het schoonvegen van het straatje voor onze kinderen – door veel te veel beslissingen voor hen te nemen, door hun te veel keuzemogelijkheden te geven, door van alles door de vingers te zien, of door goed te praten dat ze zich niet verantwoordelijk gedragen, en door te negeren hoe ze in kleine en grote dingen brutaal tegen ons zijn. Je wilt tenslotte dat je kinderen je aardig vinden, toch? Geen wonder dat kinderen denken dat ze de baas zijn. En de dreigementen en de vleierij van ouders werken niet! Veel moeders vertellen mij dat ze zich net een slaaf voelen en alles doen wat hun kinderen van hen willen. En aan

het eind van de dag zijn ze uitgeput. (Als jij nu 'Precies!' zegt, lees dan verder.)

Er zijn allerlei deskundigen die zeggen dat je het gevoel van eigenwaarde van een kind moet versterken. Ze beloven je dat, als je je kind overal om prijst en alles gemakkelijk voor hem maakt, je in een prachtig sprookjesland belandt, en nog lang en gelukkig zult leven. Maar na bijna veertig jaar gezinnen te hebben geholpen – en daarbij nog samen met mijn liefvallige vrouw vijf kinderen te hebben opgevoed – kom ik je vertellen dat je met die aanpak het tegenovergestelde bereikt. Veel te veel gezinnen zijn ergens beland waar ze liever nooit naartoe gegaan waren.

Jij wilt dat jouw kind uitgroeit tot een gezonde man of vrouw, die een bijdrage levert aan jullie gezin en de maatschappij, of niet? *Zo wordt opvoeden leuk!* is een strategie die gegarandeerd zal werken. *Altijd weer.* Het zal helpen om de verantwoordelijke volwassene voort te brengen die je met trots je zoon of dochter kunt noemen, nu en in de toekomst. De spanning in je gezin zal daardoor afnemen, en je zult een vrijheid krijgen die je nog nooit eerder bij de opvoeding hebt ervaren. Je zult tijdens het proces zelfs af en toe zitten grinniken. (Wacht maar tot de Dag van de Pret! Daarover later meer.)

Als je nu denkt: *Dit klinkt te mooi om waar te zijn. Er zit vast een addertje onder het gras*, dan heb je gelijk. Er zit een addertje onder het gras – jijzelf. *Jij* bent het middel om het denken en doen van je kind te veranderen. Als je wilt dat dit werkt, zul jij de vader of moeder moeten worden die je wilt zijn. Jij zult moeten besluiten om een opvoeder te zijn in plaats van een slachtoffer. Geef me dus één week om *jouw* denken en doen te veranderen, en je zult verstandig staan van de resultaten!

Tijdens het lezen van dit boek zullen er momenten zijn waarop je je heel ongemakkelijk voelt omdat je mijn ideeën maar niks vindt. Ik kan je echter met 100 procent zekerheid garanderen dat, als je de eenvoudige strategieën uit *Zo wordt opvoeden leuk!* volgt, je in niet meer dan vijf dagen een gehoorzaam kind hebt. Een kind dat heeft ontdekt dat niet alles in het leven om hem draait. Dat in

Als je nu denkt: 'Dit klinkt te mooi om waar te zijn. Er zit vast een addertje onder het gras,' dan heb je gelijk.

het leven andere mensen wél belangrijk zijn. Een kind dat je bedankt voor alles wat je voor hem doet. Er zal een andere sfeer in huis hangen. Een sfeer van wederzijds respect, liefde en verantwoordelijkheid. Wie weet glijdt er, veel vaker dan jij je ooit had kunnen voorstellen, een glimlach over je gezicht.

Hoe ik kan garanderen dat jouw relatie met je kind binnen slechts vijf dagen zo radicaal kan veranderen? Omdat ik deze metamorfose in honderdduizenden gezinnen heb gezien, *elke keer* wanneer deze strategie werd gevolgd!

Zo wordt opvoeden leuk! is niet één of ander ouderwets boek. Het is een strategie die *echt werkt*. Beter nog, iedereen kan het. Je hoeft er niet buitengewoon intelligent voor te zijn. Wil je graag een geweldig kind? Wil je graag een geweldige vader of moeder zijn? Ga de vijfdaagse Leman-uitdaging aan.

Op maandag onthul ik wat de levensstrategie van je kind eigenlijk is – en waarom hij de dingen blijft doen die jou tot wanhoop drijven.

Wil je graag een geweldig kind? Wil je graag een geweldige vader of moeder zijn?

Ga de vijfdaagse Leman-uitdaging aan.

Op dinsdag gaan we het hebben over de drie belangrijkste dingen die alle ouders voor hun kinderen willen – en hoe je die moet aanleren op een manier die ze nooit meer zullen vergeten.

Op woensdag nemen we een kijkje in de toekomst. Wat voor mens moet jouw kind worden? Wat voor soort ouder wil jij zijn? Je kunt dat bereiken met mijn ‘drie eenvoudige strategieën voor succes’ die zich over een lange tijdsperiode hebben bewezen.

Op donderdag zullen we vaststellen wat de drie pijlers van echte eigenwaarde zijn en leren we hoe je die in je kind kunt ontwikkelen.

Op vrijdag mag jij de therapeut zijn. We nemen de principes en het plan van aanpak – dat je sinds maandag hebt ontwikkeld – nog een keer door en maken ons op om dit op je nietsvermoedende kinderen los te laten.

In het gedeelte ‘Vraag het dr. Leman’ vind je praktische adviezen over de meer dan honderd meest gestelde opvoedingsvragen. Lees het gewoon van A tot Z door, of gebruik de index achter in het boek om snel te vinden wat je zoekt.

En dan is er wat ik de ‘Dag van de Pret’ noem. Het is mijn favoriete dag. Zodra je je plan gelanceerd hebt, kun je achterover gaan zitten en genieten... van de verwarring op het gezicht van je kind. Het is het beste amusement dat een ouder zich kan wensen.

Ik garandeer je dat je de beloning zult ontvangen, als je maar niet opgeeft. Ik weet het. Ik heb gezien hoe het ten goede kwam aan de relatie met mijn eigen kinderen, die in leeftijd variëren van vijftien tot vijfendertig jaar. Sande en ik zijn trots op hen. Ze hebben het allemaal goed gedaan op school, en in het leven in het algemeen. In tegenstelling tot mijzelf hebben zij niet voor de politierecht-bank hoeven verschijnen wegens on-verantwoord rijgedrag en hebben ze niet opnieuw rijexamen hoeven doen. Het interessante en prachtige is dat ze oprecht van elkaar houden. Ze spannen zich in om bij elkaar te kunnen zijn. En weet je, ze houden van Sande en mij en respecteren ons. Ze vinden het zelfs leuk om met ons samen te zijn. Zelfs de vriendinnen van onze vijftienjarige dochter gaven onlangs toe dat haar ouders ‘gaaf’ waren.

In *Zo wordt opvoeden leuk!* heb ik bijna veertig jaar aan ervaring met huwelijk en opvoeding samengevoegd in één boek – inclusief mijn praktijk-ervaring als psycholoog, mijn persoonlijke ervaring als vader van vijf kinderen, en de vele verhalen die ik heb gehoord op mijn reizen door het land, die humor en wijsheid brengen in relaties binnen het gezin. Ik heb dit gedaan omdat ik jouw gezin belangrijk vind. Ik zou het fijn vinden als jij in de relaties binnen jouw gezin net zoveel voldoening vindt als ik in mijn gezin. Ik wil graag dat jij een gezinssituatie zult ervaren waarin alle gezinsleden elkaar lief-hebben en respecteren.

Jouw kinderen verdienen dat.

Jij verdient dat.

En niets zou mij gelukkiger maken dan dat dit werkelijkheid werd.

Zodra je je plan gelanceerd hebt, kun je achterover gaan zitten en genieten... van de verwarring op het gezicht van je kind. Het is het beste amusement dat een ouder zich kan wensen.

MAANDAG

Waar komen ze toch allemaal vandaan?

*Waarom doen jouw kinderen wat ze doen. . .
en gaan ze daarmee door?
Het heeft veel te maken met jouw reactie.*

De vierjarige Matthijs had een slechte bui. Dat zag zijn moeder direct toen ze hem ophaalde bij de peuterspeelzaal. Hij was er alleen maar op uit om ruzie met haar te maken. Terwijl ze naar huis reden, slingerde hij vanaf de achterbank de heftige woorden naar haar hoofd: 'Ik vind jou een rotmoeder!'

Als jij zijn moeder of vader was, hoe zou je dan reageren?

Zou je:

1. Het kind op zijn nummer zetten door terug te schelden.
2. Het kind negeren en net doen alsof hij niet bestaat.
3. Iets nieuws en revolutionairs proberen dat dit soort gedrag in de kiem smoort. . . voorgoed.

Aan welke optie geef jij de voorkeur?

Als jouw antwoord terugschelden was, zouden jullie allebei met een akelig en ongemakkelijk gevoel uit de auto stappen. En wat zou er op de lange termijn zijn opgelost? Jij zou de rest van de dag een vervelend gevoel hebben. Je zoontje zou chagrijnig naar zijn kamer gaan. Eén van jullie zou uiteindelijk zijn excuses aanbieden. (Jij waarschijnlijk als eerste, vanwege je moederlijk schuldgevoel. Vervolgens zou jij je kind misschien overladen met

snoepgoed, omdat je er last van hebt dat je boos bent geworden.)

Als je het kind hebt genegeerd, door net te doen alsof hij niet bestond, zou dat heel even hebben gewerkt – totdat hij iets van je nodig had. Bij een kind van vier jaar duurt dat ongeveer 4,9 seconden, aangezien er in huis heel veel dingen zijn waar hij niet bij kan (zoals de roosvicee boven in de koelkast). Het probleem is dat je, als je het gedrag niet aan de kaak stelt, de rest van de dag onderhuids boos blijft. . . en dat op anderen afreageert.

Deze moeder besloot een risico te nemen en iets revolutionairs te doen. Ze was vreselijk nerveus; ze vroeg zich af of het echt zou werken. Ze had alle boeken over opvoeden gelezen, en heel veel methoden uitgetoet. Geen van de technieken had gewerkt. En Matthijs was. . . ja, een vervelend jochie aan het worden. Ze kon niet geloven dat ze echt zo over haar eigen kind dacht, maar het was wel zo.

Ze zuchtte. *In oorlog en liefde is alles geoorloofd.* Maar deze nieuwe techniek waarover ze had gehoord, klonk wel logisch. Bij drie van haar vriendinnen had het gewerkt. Ze zeiden dat ze alleen maar haar rol als moeder op zich hoefde te nemen, consequent moest zijn en moest doen wat ze zei, zonder terug te krabbelen. Ze wist dat dat het moeilijkste gedeelte zou worden. Ze was een doetje als het om Matthijs ging. Als hij haar met die grote blauwe, betraande ogen aankeek, kreeg hij altijd alles van haar gedaan.

Maar ze had besloten dat er vandaag iets zou veranderen. Ze zou haar uiterste best doen om deze methode een kans te geven. Ze moest iets doen. Ze werd gek van Matthijs. De afgelopen week nog had hij een driftbui gekregen in het winkelcentrum; hij had het buurmeisje gebeten toen ze weigerde hem het speelgoed te geven waarmee hij wilde spelen; en de juf van de peuterspeelzaal had haar verteld dat ze iets moest doen aan Matthijs' agressieve gedrag tegenover zijn klasgenootjes.

Zodra zij en Matthijs het huis binnenkwamen, zei ze geen woord meer. Ze ging verder met haar eigen dingen, haalde de boodschappentassen uit de auto en ruimde alles op. Een paar minuten later stapte Matthijs de keuken binnen. Normaal gesproken stonden daar chocoladekoekjes en melk voor hem klaar. Dat was zijn gebruikelijke tussendoortje nadat hij uit de peuterspeelzaal kwam.

‘Mama, waar zijn mijn koekjes en melk?’ vroeg hij, terwijl hij naar de plek op het aanrecht keek waar die altijd stonden.

‘Je krijgt vandaag geen koekjes en melk,’ zei ze zonder enige emotie. Toen keerde ze het kind, dat haar elfenhalf uur persen had gekost, de rug toe en liep naar een andere kamer.

Zei Matthijs tegen zichzelf: *Ach, ik denk dat ik het vandaag maar zonder moet doen?* Nee, want kinderen zijn gewoontedieren. Dus wat deed Matthijs? Hij volgde zijn moeder naar de andere kamer.

‘Mama, ik snap het niet. Ik krijg altijd koekjes en melk als ik thuiskom uit de peuterspeelzaal.’

Zijn moeder keek hem aan en zei: ‘Mama heeft vandaag geen zin om jou koekjes en melk te geven.’ Ze draaide zich om en liep weg, de andere kamer in.

Matthijs had inmiddels veel weg van een spits die tijdens een voetbalwedstrijd op zondagmiddag zijn uiterste best doet om bij het doel te komen. Hij volgde zijn moeder op de voet naar de aangrenzende kamer. ‘Maar Mama, ik krijg altijd koekjes.’ Er klonk paniek in zijn stem. Hij begon te beven. ‘Ik snap het niet.’

‘Maar Mama, ik krijg altijd koekjes.’ Er klonk paniek in zijn stem. Hij begon te beven. ‘Ik snap het niet.’

Nu wist zijn moeder dat Matthijs er klaar voor was om te luisteren naar wat zij te zeggen had. Dit was het leermoment: het moment waarop de realiteit om de hoek komt kijken en de gedachten en het hart van het kind verandert. Het is het moment waarop een moeder haar kind onomwonden moet zeggen waar het op staat.

‘Je krijgt vandaag geen melk en koekjes, omdat ik niet blij ben met wat je in de auto tegen mij hebt gezegd.’ Opnieuw keerde de moeder zich om en wilde weglopen.

Maar voordat ze drie stappen had gezet, wist Matthijs niet meer hoe hij het had. Hij rende naar zijn moeder toe, greep haar heen vast en begon heel hard te huilen. (Hij hoort immers bij het enkelbijtersbataljon.) ‘Het spijt me, Mama! Het spijt me. Ik zal het niet meer zeggen.’

Dit was een nieuwe, prachtige kans. De moeder nam zijn verontschuldiging aan, gaf hem een knuffel en liet hem weten dat ze van hem hield. Ze vertelde hem ook hoe zij zich voelde toen

hij zo tegen haar praatte. Drie minuten later was alles weer goed tussen hen. Ze liet Matthijs los uit haar omhelzing en ging weer verder met haar werk.

Wat was het volgende dat ze van Matthijs hoorde? ‘Mama, mag ik nu mijn melk en koekjes?’

Dit was het moment waarvoor ze bang was geweest. Ze verzamelde al haar moed en zei rustig: ‘Lieve jongen, ik heb je al gezegd dat je vandaag geen melk en koekjes krijgt.’

Matthijs was met stomheid geslagen. Hij deed zijn mond open om de discussie aan te gaan, maar liep toen verdrietig weg.

Nu vraag ik je: Zal dit jongetje de volgende keer nadenken voordat hij een grote mond tegen zijn moeder opzet?

WAAROM JANTJE ZICH MISDRAAGT... EN DAAR NIET VOOR GESTRAFT WORDT

Hoe komt het dat zo veel kinderen de neiging hebben brutaal te zijn tegen hun ouders en zich respectloos te gedragen? Waarom zitten zo veel ouders gevangen in patronen van dreigementen en vleierij, en waarom komen ze nooit een stap verder? Wat is hier aan de hand?

Kinderen kunnen hun gang gaan, omdat niemand er wat van zegt!

Het draait er uiteindelijk allemaal om wie werkelijk de leiding heeft in het gezin. Ben jij dat, of is je kind dat? Ouders gedragen zich vaak niet als ouders. Ze willen graag vriendjes van hun kinderen zijn. Ze doen zó hun best om de ziel van hun kind niet te beschadigen en hun kind gelukkig en succesvol te maken, dat ze tekortschieten in hun belangrijkste taak: vader en moeder zijn. Ze plaveien de levensweg van hun kind, strijken alle hobbels glad, zodat het kind zich nooit ongemakkelijk hoeft te voelen of ergens haar best voor moet doen. Waarom zou ze? Ze is eraan gewend dat alles voor haar gedaan wordt. Mama en Papa worden een soort dienstknechten, die tegemoetkomen aan alle grillen van de kinderen, in plaats van ouders te zijn die op lange termijn het beste voorhebben met het kind.

Ouders zijn ook heel goed in het goedpraten van dingen en hebben de neiging om zichzelf de schuld te geven – ‘Ik kon haar huis-

werk niet afkrijgen, omdat ik uit eten moest met een zakenrelatie' – in plaats van de dingen bij hun naam te noemen: 'Mijn dochter heeft haar huiswerk niet gemaakt, omdat ze te lui was.' Ze besteden meer tijd aan waarschuwen en helpen dan aan training.

Het gevolg is dat kinderen vandaag de dag steeds machtiger worden. Het draait bij hen allemaal om 'ik, ik, ik' en 'ik wil'. Ze worden steeds minder verantwoordelijk gehouden voor wat ze doen en hebben minder verantwoordelijkheden binnen het gezin. Voor hen draait het gezin niet om wat je eraan geeft, maar om wat je eraan hebt. Steeds minder kinderen denken eerst aan een ander en dan pas aan zichzelf, omdat ze nooit hebben geleerd zo te denken.

Kinderen kunnen hun gang gaan, omdat niemand er wat van zegt!

Elk kind is een slim ettertje en heeft een voorspelbare strategie. In het dagelijks terugkerend spel van uitproberen, dat bedoeld is om jou de baas te worden, is hij gemotiveerd om te winnen, omdat jij dan alles doet wat hij zegt. Het betekent dat, als hij iets probeert en het werkt, hij het opnieuw zal proberen. En hij zal daarna nog iets beter zijn best doen. In plaats van gewoon te huilen als hij zijn tussendoortje niet krijgt, zal hij daar wat stampwerk aan toevoegen. Als slaan met de deur helpt om jou zover te krijgen dat je haastig achter je tienerdochter aan loopt om haar de gevraagde autosleutels te overhandigen, zal ze er de volgende keer een nog grotere show van maken. Kinderen zijn experts op het gebied van manipulatie. Ze manipuleren jou ook, zonder dat je het doorhebt.

Daarom heeft het gedrag van je kind alles met jou te maken. Als jij toestaat dat je kind wint, is jouw kind slim genoeg om het de volgende keer weer te proberen. *Zo wordt opvoeden leuk!* is opgezet om jou een kist gereedschap te geven dat je kunt gebruiken, zonder je kind neer te halen. Als je de principes volgt, bereik je ook nog iets anders. Ze zullen je helpen het soort vader of moeder te worden dat jij wilt zijn, zodat je het soort kind kunt krijgen dat je wilt hebben.

Deze principes werken bij vierjarige kinderen, veertienjarige kinderen en zelfs bij directeuren van kapitale bedrijven. Probeer ze maar eens uit, en je zult zien wat er gebeurt. De basisprincipes

kunnen misschien hard lijken, en sommigen van jullie zijn eerst misschien geschokt. Maar je bent bij dit boek uitgekomen omdat je veranderingen wilt zien in je thuissituatie, en snel. Nou, ik ben

Kinderen zijn experts op het gebied van manipulatie. Ze manipuleren jou ook, zonder dat je het doorhebt.

zo iemand. Als jij wilt dat ik anderhalf jaar lang je hand vasthoud, terwijl jij keer op keer over je problemen blijft praten zonder er echt iets aan te willen doen, heb je de verkeerde voor je. Maar als je de situatie werkelijk wilt aanpakken en de dingen voor het welzijn van je hele gezin anders wilt doen, heb je de juiste voor je. Mensen staan versteld van de veranderingen die binnen vijf dagen in hun gezin plaatsvinden. Brutale en opstandige tieners zijn

rustig, respectvol en hulpvaardig geworden. Schreeuwende, driftige peuters zeggen nu 'alsjeblieft' en 'dankjewel'.

Dus, geef dit boek een kans. Bedenk wat je wilt bereiken. Ik wil je daarbij helpen.

AANDACHT ALSJEBLIEFT

Wist je dat je kind een reden heeft voor alles wat het doet? Dankzij dr. Alfred Adler noemen we dat in de psychologie de 'doelgerichte aard van het gedrag'. Alle kinderen zijn aandachttrekkers. Als jouw kind je aandacht niet op een positieve manier kan krijgen, zal hij je aandacht op een negatieve manier proberen te krijgen.

Dat komt doordat het logisch redeneren van het kind (de innerlijke dialoog die hem vertelt wie en wat hij is, en die hem voor de rest van zijn leven informatie blijft geven) zich nú ontwikkelt. En kinderen denken van nature: *Ik tel alleen maar mee als andere mensen mij opmerken of wanneer andere mensen iets voor mij doen. Ik tel alleen maar mee als ik de baas ben, alles in de hand heb en win.*

Maar er is goed nieuws: wat kinderen aanleren, kunnen ze afleren. Schrijfster Anne Ortlund heeft gezegd: 'Kinderen zijn als nat cement – kneedbaar en ontvankelijk.'¹ En ze had helemaal gelijk. Kinderen zijn kneedbaar – tot op zekere hoogte. Maar tijdens het opgroeien wordt hun 'cement' harder. Vandaar dat geldt: hoe vroeger je begint om de houding, het gedrag en het karakter van je

kind aan te pakken, hoe beter het is. (Meer hierover in het Dinsdag-hoofdstuk.)

Het probleem met trainen is dat het tijd kost, en ouders van tegenwoordig hebben geen tijd en maken geen tijd. Sommige kinderen verblijven bijna elke dag in wat ik ‘kinderkennels’ (kinderdagverblijven) noem. Vervolgens brengen ze de rest van de middag en de avond door met uiteenlopende activiteiten: turnen, koor, honkbal, enzovoort.

Toen ik nog les gaf aan de Universiteit van Arizona, werkte ik met klassen van driehonderd studenten – inclusief doctoraalstudenten, artsen en verpleegkundigen – in een auditorium. Ik bracht gezinnen in het lokaal en loste met hen problemen op. Daarna stelde ik de studenten een aantal fundamentele vragen:

1. Hoe heeft dit kind volgens jou zijn gedrag geleerd?
2. Waarom misdraagt het zich?
3. Wat doen de ouders er nu aan? Waarom werkt het niet?
4. Wat vonden de ouders volgens eigen zeggen van dit gedrag?
5. Op welk niveau bevindt zich het gedrag van het kind – niveau 1 (aandacht vragen) of niveau 2 (wraak)?
6. Wat zouden de ouders volgens jou moeten doen?

Eén echtpaar, dat worstelde met het gedrag van hun zoon, vertelde mij over alle activiteiten waarbij hij betrokken was. Naast school had de jongen iedere avond van de week wel iets; en hij was pas tien jaar! Mijn advies aan de ouders was: ‘Schrap alle buitenschoolse activiteiten. Allemaal. Stuur je zoon niet in therapie, maar blijf thuis en ga samen iets doen. Het gedrag dat je ziet, komt voort uit zijn behoefte aan aandacht. Hij verlangt er vreselijk naar. En geen enkele trainer kan de rol innemen die jullie als ouders hebben in het leven van je kind.’

Wat zegt jouw kind eigenlijk als het nukkig is of zich misdraagt? ‘Geef me alsjeblieft aandacht!’

Als je niet op de juiste manier aandacht aan het kind geeft (in het Donderdag-hoofdstuk gaan we hier verder op in) zet het kind hoger in en gaat het naar het volgende niveau: wraak. ‘Het leven heeft mij pijn gedaan. Dus heb ik het recht om uit te halen naar anderen, ook naar jou.’ Wanneer jouw kind op dit niveau is be-

land, heb je dit boek echt nodig. Veel kinderen die overgaan naar de wraakfase, zijn op weg naar het begin van een strafblad.

MACHTSSTRIJD

Als je de strijd met je kinderen aangaat, zul je die nooit winnen. Jij hebt zoveel meer te verliezen dan zij. Het kan jouw tienerdochter helemaal niets schelen dat haar T-shirt te strak zit, maar jou wel, en dat weet zij. Dus wat wil ze zeggen, als ze de trap af stuift, met veel vertoon door de keuken loopt en, terwijl ze de deur uit stamp, nog even over haar schouder kijkt? ‘Waag het eens hiervan iets te zeggen!’

In een machtsstrijd win je het nooit. Waag je er dan ook niet aan. In plaats daarvan leer ik je een andere manier, een betere manier. Een manier waarmee je jouw gezag in huis kunt vestigen.

GEWOONTEDIEREN

Er is een klassieke studie gedaan waarin onderzoekers duiven zo africhtten dat ze drie keer moesten pikken om hun beloning te krijgen: een bolletje voer. Zodra de vogels daarin getraind waren, veranderden de onderzoekers het beloningschema. De vogels kregen bij elke 97 pikken een balletje voer, vervolgens bij elke 140, en daarna bij elke 14 pikken. Die duiven waren zo in de war, dat ze niet wisten wat ze moesten doen. Hun gedrag was zo goed aangeleerd, dat ze dag in dag uit drie keer bleven pikken om hun voedsel te krijgen.

Kinderen zijn, net als duiven, gewoontedieren. Als je die uitspraak niet gelooft, laat dan eens, wanneer je je kind instopt, één onderdeel weg uit het ritueel voor het slapengaan. Luister maar wat er gebeurt: ‘Eh, Mama, je bent vergeten over mijn wang te wrijven. Je wrijft altijd over mijn wang.’ Herinner je je Matthijs nog, die gewend was om melk en koekjes te krijgen als hij uit de peuterspeelzaal kwam? Pas toen die gewoonte doorbroken werd, was hij er klaar voor om naar zijn moeder te luisteren en te leren zich anders te gedragen.

Kinderen leren een bepaald gedrag aan en blijven dan pikken tot ze hun beloning krijgen. Daarom is het voor ouders met jongere