



Positief opvoeden:

tussen koesteren en kaderen

Horizontal lines for writing notes.



WAT KOMT AAN BOD?

GRENZEN &...

- 1. Invloed van onze hedendaagse maatschappij op onze kinderen
- 2. Gezinnen en kinderen worden geconfronteerd met...
- 3. Het liefdevolle nest
- 4. Mijn nest van oorsprong

EEN (ANDERS) DENKKADER

- 5. Het beeld van het emotionele vat
- 6. (Anders) luisteren naar kinderen en jongeren is kijken met een dubbele bril

POSITIEF OPVOEDEN?

- 6. Hoe positief omgaan met gedrag en achterliggende gevoelens?
- 7. Aandacht en waardering
- 8. Ik vertrek vanuit wat het kind wel kan
- 9. Aanbieden van contouren
- 10. Weg van het stigma: wat heeft mijn kind te leren?
- 11. Kinderen begeleiden vanuit vertrouwen: IK mag ZIJN!
- 12. Tot slot: begeleiden van kinderen
- 13. Vragen?

Horizontal lines for writing notes.



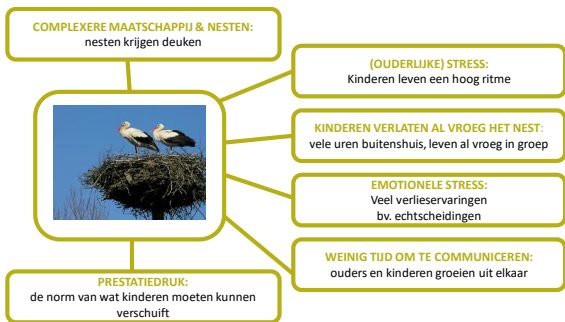
1. INVLOED VAN ONZE HEDENDAAGSE MAATSCHAPPIJ OP ONZE KINDEREN



- Met welke uitdagingen, in het stellen van grenzen, worden jullie geconfronteerd binnen jullie gezin/klasset/...?
- Kunnen deze, al dan niet, gelinkt worden aan een aantal maatschappelijke veranderingen anno 2017?

Horizontal lines for writing notes.

**ONZE MAATSCHAPPIJ,  
EEN AANTAL OPVALLENDE ASPECTEN:**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. GEZINEN EN KINDEREN WORDEN GECONFRONTEERD MET...**

- Maatschappelijke veranderingen, die een impact hebben op onze **persoonlijke en de door/aan ons gestelde grenzen**.
  - Kleine en grote **uitdagingen**: in verschillende dagdagelijkse, en soms minder dagdagelijkse, situaties.
  - Vele van deze uitdagingen gaan gepaard met het tegenkomen van bepaalde **vormen van verlies, rouw en emotionele pijn**.
  - Zij hebben daarin ook bepaalde **dingen te leren**.
- Vince (12) heeft het moeilijk met de examenperiodes, hij kan dan niet stoppen met huilen. Twijfelt aan alles. Hij blikt niet volledig en wil niet meer naar school gaan, hij haat school. Hij vindt het trouwens verschrikkelijk dat hij op zijn examens telkens een rode D moet schrijven, alleen maar omdat hij dyslexie heeft.*
- Ruby (9) ontploft volledig wanneer ze merkt dat mama (goed bedoelt) haar kamer heeft opgeruimd. Er komt een ferme boosheid los, en tussen haar tranen door zegt ze: 'Ik wou dat ik dood was!'*
- De mama en papa van Leo (5) zijn gescheiden. De wissels zijn heel moeilijk voor Leo. Wanneer mama de kinderen naar papa brengt, wil Leo niet uit de auto stappen. Hij klampt zich vast aan de zetel, tiert en huilt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**KORTOM:**



- Elk kind (en elke opvoeder) bewandelt het leven met zijn **eigen 'rugzakje' of 'vat'** (bevat een scala aan emoties).
- Onze kinderen tonen **signalen** (in hun taal) op een **maatschappij** die **essentieel veranderd** is en op de **vormen van verlies, rouw en emotionele pijn** die zij in hun **leven** tegenkomen.
- We kunnen hierin niet meer terug, dus dit vraagt van ons een **andere manier van kijken en luisteren**.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. HET LIEFDEVOLLE NEST



- Een **context** waarbinnen we onze kinderen positief willen opvoeden.
- De **kracht** van een liefdevol nest, een plek voor **onvoorwaardelijke aandacht en basisveiligheid**.
- Het zit zich niet in de grote dingen, handelingen en veranderingen...

Geborgenheid - warmte - basisvertrouwen - basisveiligheid - fundamentele hechtingen - liefdevolle aandacht - tijd maken voor hartsverbinding - samen spelen - structuur - eenduidigheid en duidelijkheid - positief kaderen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### HOE KUNNEN WE POSITIEF OPVOEDEN IN HET NEST?

- **Kwaliteiten** van ons kind zien, **naast zijn/haar beperkingen**
- Je kind **waarderen**
- **Positief opvoeden**: wat kan mijn kind wel al?
- **Positief omgaan met gedrag en achterliggende gevoelens** (de twee stoelen)
- Aanbieden van **contouren**
- **Weg van het stigma**
- Opvoeden vanuit **vertrouwen**: IK mag ZIJN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. MIJN NEST VAN OORSPRONG

We zijn allen opgegroeid in **een nest**, binnen een bepaalde **generatie** met bepaalde **'generatie-eigen' accenten**.

Bewustwording:

- Vroegere gewoontes
- Heb ik geleerd om 'sterk' te wezen?
- Heb ik geleerd te kroppen?
- Waardering of bevestiging?
- Reclameren of een positieve aanpak?
- Mochten gevoelens bestaan

**Wat heb ik in mijn leven te leren?** Die ik niet mee heb uit mijn opvoeding? We zijn maakbaar!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**VANUIT WELK KADER VERTREK IK ALS OPVOEDER?**

Zonder oordeel, maar vanuit de normen en waarden die ik heb meegekregen vanuit mijn eigen nest? Vanuit wat de vorige generatie opvoeders/begeleiders mij hebben aangereikt?

- De autoritaire opvoeder (almacht)
- De negatieve/defensieve opvoeder (almacht)
- De bange opvoeder (onmacht)

...naar kracht!

Mijn nest van oorsprong heeft een grote invloed op de 'manier' waarop ik vandaag opvoed en grenzen aangeef (naar mezelf en naar de ander).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. HET BEELD VAN HET EMOTIONELE VAT**

**HET EMOTIONELE VAT =**

- Oude pijn (verwerkt of onverwerkt)
- Nieuwe/'verse' pijn
- Rusteloosheid
- Opgekropte gevoelens
- Ingrijpende gebeurtenissen
- Frustratie
- ...



**= HET GEVOELSVAT:**

Dat mensen (ook kinderen en jongeren) zo in de knoop kunnen geraken, dat ze verstoppen of 'ver-kroppen'. Of dat ergens vanbinnen in hen een vat wordt gevuld dat na verloop van tijd overloopt. Een 'emotioneel verteringsstelsel'.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HET EMOTIONELE VAT...**

- Wat zit er in het vat van het kind/de jongere?
- Wat zit er in mijn vat?

- Wat heeft het kind/de jongere geleerd over zijn emotionele vat?
- Wat heb ik geleerd over mijn vat?



LEREN OPKROPPEN, sussen, afsluiten, wegduwen?  
of  
RUIJTE GEVEN EN KANALISEREN

- Wat zit er in jouw emotionele vat? Wat heb jij geleerd over jouw vat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ONTPLOFBARE VATEN?

Hoe meer je dat **vat** **dichthoudt**,  
hoe meer het onder **spanning** gaat staan...

Wanneer wat leeft in ons emotionele vat **géén** (h)erkenning krijgt,  
wanneer wat leeft in ons emotionele vat **géén** ruimte krijgt,  
toont zich dit in een ontplofbaar vat.



Ontplofbare vaten tonen zich zelden in woorden, maar voornamelijk in  
moeilijk en extreem gedrag en handelingen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### EMOTIES...



Zijn **NORMAAL** en **GEZOND**  
Het "vertelt" ons iets,  
en heeft soms (extra) zorg nodig!

Een kind wil ons iets **DUIDELIJK** maken...  
spring dus niet over hun boodschap heen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### WAT HEEFT MIJN VAT NODIG OM TE KUNNEN BEKOMEN?



- Emoties moeten **doorwerkt** worden.
- Iedereen doet dit **op zijn eigen manier**:  
roepen, schrijven, muziek, schilderen...
- Wanneer je **ruimte** geeft aan je emoties en ze **kanaliseert**, zorg je er voor dat je (ondanks de pijn die tegenkomt), **blijft wie je bent**.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. ANDERS KIJKEN EN LUISTEREN NAAR KINDEREN,  
IS KIJKEN MET EEN DUBBELE BRIL



**TWEDE STOEL:**  
De échte boodschap!



**EERSTE STOEL:**  
Wat toont het kind?  
• In **gedrag, handelingen, reacties**  
• In **gevoel, lichamelijk, mentaal**



= HET EMOTIONELE VAT

---

---

---

---

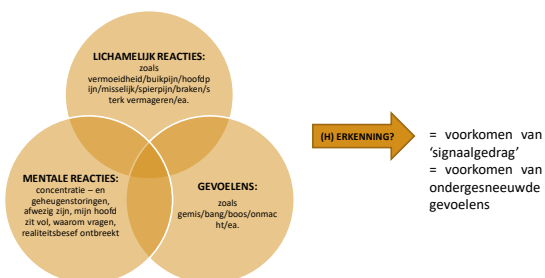
---

---

---

---

1° STOEL: WAT TONEN KINDEREN EN JONGEREN?




---

---

---

---

---

---

---

---

EEN VOORBEELD

Bart (4,5 jaar) kreeg er een babyzusje bij.  
Het babyzusje krijgt veel aandacht van mama. De intimiteit tussen mama en zusje is zeer groot.

Op een dag (2 weken na de geboorte) begint Bart zijn stoelgang te smeren op de muren, thuis en op school. In klas stelt hij ook negatief gedrag: hij bijt andere kinderen en krijgt soms de hele klas bijeen. Ook thuis durft mama Bart niet alleen bij de baby te laten, hij doet haar pijn.

- Wat toont het kind?
- Wat is de échte boodschap?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Situatie:**

Ik heb er een zusje bij.

**Eerste stoel:**

- Stoelgang smeren
- Baby pijn doen
- Bijten in de klas
- Enorme jaloezie en kwaadheid

**Tweede stoel**

- Ik ben mijn plek kwijt
- Mama ziet mij misschien niet meer graag
- Relatie moeder-kind onder spanning




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**KORTOM,  
LUISTEREN NAAR KINDEREN & JONGEREN IS:**

- Is afstappen van het label, de diagnose.
- Meer dan louter 'horen' wat ze zeggen.
- Is al je voelsprietten openzetten.
- Is eigenlijk lezen wat op de voorgrond is: fysiek, mentaal en in gedrag.

Wanneer luisteren om te reageren, overgaat in luisteren om te begrijpen, ontstaat er echt contact.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**7. HOE POSITIEF OMGAAN MET GEDRAG EN ACHTERLIGGENDE GEVOELENS**

OF, vier concrete stappen die jullie preventief kunnen inzetten binnen jullie context om tegemoet te komen aan wat zich op de eerste stoel toont.



- a. Liefdevol consequent zijn en grenzen stellen
- b. Straffen of berispen
- c. Erkenning geven aan het gevoel (de 3 B's)
- d. Alternatieven bedenken: veruiterlijken van het emotionele vat

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### a. LIEFDEVOL CONSEQUENT ZIJN IS GRENZEN STELLEN

Jij zet de lijnen uit, kinderen kunnen dat (nog) niet. Een **consequente lijn** is belangrijk.

De **manier waarop** en **de toon** zijn van groot belang om onze kinderen/jongeren **uit verzet** te krijgen!

Je kan regels pas overtreden als ze gekend zijn: maak dus (individueel of in groep) **duidelijke en leeftijdsgebonden afspraken** met de kinderen.

- In de ogen kijken
- **Duidelijk** zijn
- Liefst afspraken maken op **spanningsloze momenten**
- **Herhaal** afspraken vaak

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Maar ook:

**Vaten ontmoeten elkaar** (kind-begeleider), waardoor ze soms **uit evenwicht** geraken. We roepen, we worden kwaad.

Zijn we ons wel altijd bewust van onze **eigen 'pijnpunten'** (cfr. ons vat)? Wat zijn zinnestjes, houdingen of gedragingen die jou uit je evenwicht kunnen halen?

Dit is zeer individueel en afhankelijk van:

- Kwetsbare of gevoelige plekken
- Associaties met een verleden




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hand op je buik...je blijft in **je eigen energie**
- Als ik voel dat ik 'kook': stop de interactie met het kind en neem het later terug op.
- Ga even **uit contact**, benoem dit.
- Maak bespreekbaar met collega's: **'Wil jij...'**, **'Kan jij even overnemen?'**
- Zoek een plekje waar je even kan **bekomen**
- Nadien in een gesprekje **rustig opnemen**:  
**'De manier waarop ik het zei was niet OK, maar ik sta wel achter mijn boodschap. Wat daar gebeurde kan niet. Ik zie wel dat je heel boos was...'**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## b. STRAFFEN OF BERISPEN

Wat gebeurde kan niet. Het **gedrag kan niet**.

- Een straf is pas een straf, als het door diegene die de straf krijgt als straf ervaren wordt.
- Liefst een sanctie **op voorhand bespreken** (met de oudere kinderen).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## c. ERKENNING GEVEN AAN HET GEVOEL

Je laat weten dat je **gehoord** hebt wat het kind zegt en dat je **begrijpt** wat het bedoelt. Je kan iemand laten 'zijn' in zijn emoties.

- Erkenning is **NIET** dat je zonder meer doet wat het kind zegt/wil of dat je het eens bent met het kind.
- Indien we **géén erkenning** geven dan blijft het kind **IN** zijn **VERZET** zitten.
- Erkenning geven kan zowel **non-verbaal** als **verbaal**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Non-verbaal

- Dezelfde houding aannemen, gezichtsuitdrukking of gebaren

### Verbaal

1. **Bissen:** letterlijk hetzelfde herhalen.  
Begin met: 'Nu zeg jij tegen mij...'  
'Nu hoor ik jou zeggen...'
2. **Benoemen: wat je ziet (verbaal en non-verbaal)**  
Knijpen, handen voor ogen/oren, mond dichtknijpen,...  
**Gedrag en gevoel:** Ik zie dat je... (huiden, stampen, boos,...)  
**Denken:** Komen er dan ook gedachten in jouw hoofd?  
**Lichaam:** Voel jij dat boos gevoel ook in jouw lichaam?
3. **Bevragen (als laatste stap, altijd eerst erkenning geven vanuit 'bissen' en 'benoemen')**  
Open vragen stellen: wanneer/ met wie/ hoe lang/ hoeveel keer/ hoe was dat dan voor jou?/ wat gebeurde er toen met jou?  
Stel **nooit** meer de **waarom vraag**.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### d. ALTERNATIEVEN BEDENKEN

Nadien **uiting geven** of naar buiten brengen van emoties, vanuit het **perspectief van het kind/de jongere**.

Het kind leert **zelf een oplossing te zoeken** voor zijn zorg of probleem. Hoe kunnen we dit nu (samen) oplossen? Wat heb jij nodig?

Doorworstelen van de emoties in het vat: het moet er uit!

**Wat kan ik dan wel doen met mijn kwaadheid? Of hoe kan ik mijn probleem of zorg oplossen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Het principe van 'BILDSAMKEIT'

(kinderrechtencommissaris Bruno Vanobbergen)

= letterlijke vertaling: het principe van 'het kunnen leren'



Met andere woorden,

we gaan kinderen aanspreken op hun vermogen tot leren (omgaan met...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

= **uiting geven of naar buiten brengen van emoties**, ze bestaansrecht geven. Zoeken naar een **(creatieve en/of symboolcommunicatieve) taal** die het kind begrijpt, los van de verbale taal. Zodat wat leeft **concreter en tastbaarder** kan worden.

- Erkenning geven: de 3 B's
- Praatpapieren maken: **'Hoe ziet jou boos eruit?'**
- Dozen maken (mamadoos, papadoos, gemisdoos, bozendoos, bangedoos, etc.)
- Kleien
- Werken met verhalen/literatuur
- Sporten (goede energie verbruiker en spanningsoplosser)
- Plekken maken in jullie nest, waar emoties mogen zijn
- Symbolisch handelen en ritueeltes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. AANDACHT EN WAARDERING




---

---

---

---

---

---

---

---

### AANDACHT = PSYCHISCHE BEHOEFTE

- Jonge baby's wenen OMDAT ze honger, dorst, pijn of...hebben.
- Al op 7 à 8 maanden ontstaat de behoefte aan aandacht en waardering.

**DUS: omgaan met prille aandacht** is van groot belang!

Dit nemen kinderen mee in hun rugzakje van onbewuste ervaringen.

---

---

---

---

---

---

---

---

### EXTRINSIEKE WAARDERING

Waardering geven als er iets goed is gebeurd... ook al is er moeilijk gedrag! Deze vorm van waardering komt van buitenaf, van omstanders.

- 'Flink hoor', 'Ik ben trots op jou',...
- Diploma's, stempeltjes, medailles, zonnetjes, tekeningen,... m.a.w. **belonen**
- Vooral **sociale beloningen**: samen pannenkoeken bakken, naar de speeltuin gaan, samen fietsen, met de bal spelen,... **samen** iets leuk doen!

---

---

---

---

---

---

---

---

### INTRINSIEKE WAARDERING

Intrinsieke waardering geven is nodig om **zelfvertrouwen** aan te moedigen en een **goed zelfbeeld** te installeren.

Deze vorm van waardering komt van binnenuit, het gaat vaak om gevoelszaken.

- Het kind blijvend het gevoel geven dat je hem **graag ziet** om wie hij/zij is. **Ook met zijn beperkingen.**
- Een gevoelig kind voelt zich soms in zijn 'ZIJN' afgewezen na het reclameren.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### WAT KUNNEN WIJ DOEN?

- Geef **échte aandacht en waardering**
- Maak echt contact met je kind = **hartscontact**
- Als je het kind verzorgt, ben je met jouw **aandacht** bij het kind
- Groot verschil tussen verwennen en **'gezonde aandacht'** geven
- **Knuffels en lichamelijk contact** zijn heel hard nodig.



David Melling

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 9. POSITIEF OMGAAN MET KINDEREN IS VERTREKKEN VANUIT WAT HET KIND WEL AL KAN

- Vaak besteden we veel aandacht aan wat fout ging.
- We **reclameren** met z'n allen veel, er **zijn veel negatieve opmerkingen**. We zien over het hoofd wat er wel goed gaat...



#### GEVAAR: NEGATIEVE SPIRAAL!

- De sfeer gaat eraan
- Kinderen krijgen vaak te horen dat ze niet deugen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**IK WAARDEER EN BENOEM STEEDS WEER WAT ER GOED GELOPEN IS. DAT IS DE BASIS VOOR ELKE GEDRAGSVERANDERING.**

- De **manier waarop** we iets zeggen en tonen is **heel belangrijk**.
- Het is je **eisen afstemmen op het kind**, en niet verwachten dat ze het onmiddellijk kunnen.
- Mijn beginpunt? Benoemen wat het kind wel al kan:
  - 'Lotte eet niet'*  
Lotte eet al 3 hapjes.
  - 'Lien slaapt niet door'*  
Lien slaapt al 2 nachten door.
  - 'Frie is nooit rustig'*  
Die ene les was hij heel rustig.
  - 'Mila maakt altijd ruzie'*  
Deze ochtend speelde Mila rustig met haar vriendjes.
  - 'Jef heeft 4 op 10'*  
Hij heeft een 7, 6 en 9 op 10. En ook een 4.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ONZE KINDEREN, MAAR OOK WIJ, HEBBEN PLUIMPJES NODIG!**




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. AANBIEDEN VAN CONTOUREN**

- Grenzen geven **veiligheid**
- **Binnen de contouren** mag een kind zich **ontplooiën** vanuit zijn eigen behoeftes, kwaliteiten, gevoelens, gedachtes,...
- **Contouren kunnen verschillen** van setting tot setting

**Een aantal aandachtspunten:**

- Overdreven kaderen en structureren is niet OK
- Overdreven vrijheid: vrijheid terugschroeven is zeer moeilijk
- 'Afspraken' zijn sterk verbonden aan het nest: heel verschillend dus.
- Na een scheiding is een goed overleg nodig om het ouderschap te vrijwaren.
- Regels zijn acceptabel als ze duidelijk zijn en consequent worden toegepast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 11. WEG VAN HET STIGMA

Op zoek naar **wat het kind, op zijn tempo, te leren heeft**. Om zo niet het risico te lopen dat kinderen een stigma gaan leven.

Kinderen zijn **maakbaar**, we focussen op **hun kracht**.

*'Mijn kind toont vaak kwaadheid'*

Mijn kind kan leren omgaan met zijn kwaadheid.

*'Mijn kind is te weinig zelfstandig'*

Mijn kind kan leren hoe het zelfstandiger kan worden.

*'Mijn kind kan niet opkomen voor zichzelf'*

Mijn kind kan leren om op te komen voor zichzelf.

*'Mijn kind wordt gepest en is altijd de dupe'*

Mijn kind kan leren weerbaarder te worden.

---

---

---

---

---

---

---

---



## 12. KINDEREN OPVOEDEN VANUIT VERTROUWEN: IK MAG ZIJN!

In **stapjes** leren,  
ik neem mijn **verantwoordelijkheid** op.  
Mijn ouders/begeleiders vertrouwen me.  
Dan mag ik meer!

JOEPIE, ik kan het.  
Mijn ouders/begeleiders zijn ook blij!  
Ik krijg nu meer **vrijheid**,  
ik word **zelfstandiger**.

Als het vertrouwen **toch geschonden** wordt dan volgt er een  
**afgesproken sanctie**.

En **nadien start het 'vertrouwen geven' opnieuw!**

---

---

---


---

---

---

---

---



Vertrouwen geven...

- **Soms** is het **te vroeg**
- Verschilt van kind tot kind (**rijpheid**)
- **Mislukt soms...**en ook dat is **normaal**.
- **Vertrouwen geven = vertrouwen krijgen!** Het is een beweging in beide richtingen.

Dit is **groeien** naar vrijheid, verantwoordelijkheidsgevoel en zelfvertrouwen.

Vertrouwen en vrijheid kan je maar geven als ze bewijzen dat ze het **aankunnen**.

Als ze er klaar voor zijn.  
Dan vertrouw je.

---

---

---

---

---

---

---

---

13. TOT SLOT: OPVOEDEN VAN KINDEREN




---

---

---

---

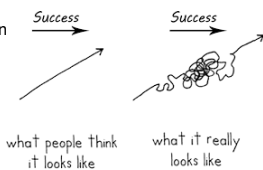
---

---

---

---

- Opvoeden en begeleiden is een **leerproces**: kinderen en ouders/opvoeders hebben ontzettend veel te leren van en met elkaar.
- De **manier waarop** wij iets zeggen en de toon zijn heel belangrijk.
- Het is je **eisen afstemmen** op het kind. En niet verwachten dat ze het onmiddellijk kunnen.
- Het is **herhalen** en **geduld** hebben




---

---

---

---

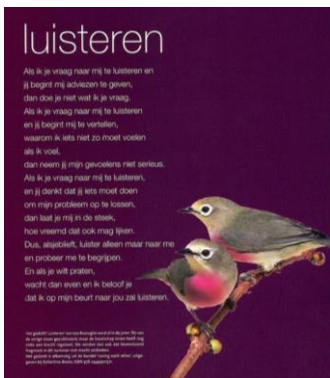
---

---

---

---

14. VRAGEN?




---

---

---

---

---

---

---

---



**JASMIJN BULCKAEN-BRYS**  
ORTHOPEDEGOOG – INTEGRATIEF  
PSYCHOTHERAPEUT I.O.  
VZW DE BLEEKWEIDE  
GROOT BEGIJNHOF 16  
B 9040 SINT-AMANDSBERG

☎ +32 (0) 483 56 45 53  
✉ [jasmijnbulckaen@bleekweide.be](mailto:jasmijnbulckaen@bleekweide.be)  
🌐 [www.bleekweide.be](http://www.bleekweide.be)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**VORMINGSCENTRUM**

Raas Van Gaverestraat 67a  
9000 Gent  
Tel. +32 (9) 232 47 36  
Fax +32 (9) 232 47 50  
[www.vcok.be](http://www.vcok.be)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---