

Happy Kids Happy Parents

De **7**

geheimen



**waardoor jouw kinderen
naar je willen luisteren.**

Conrad van Pruijssen

7 Geheimen waardoor jouw kinderen naar je willen luisteren.

Inhoudsopgave

Inwijding in de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren.	3
Leeswijzer	5
Geheim #1: Taalgebruik	7
Geheim #2 Aandacht	11
Geheim #3 Wat wil je wel	14
Geheim #4 Behoeftes van je kind.	16
Geheim #5 Samen	20
Geheim #6 Structuur	24
Geheim #7 Ritme	27
Geheim # 8 En actie ...	31
Slotwoord	32
LEES DIT EERST: Echt waar, doe het, geloof me, het brengt je meer.	33

Inwijding in de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren.

Herken jij je in één van onderstaande vragen of uitspraken?

- Zou jij willen dat je kinderen beter naar jou luisteren?
- Zou jij willen dat er meer rust in het gezin komt doordat je kinderen beter luisteren?
- Zou jij willen dat jij een alternatief hebt voor de “corrigerende” tik of de time-out om je kinderen beter te laten luisteren?
- Of wil jij graag leren hoe jij op een andere manier je kinderen kunt laten luisteren naar jou?

Als je bij één of meerdere van bovenstaande uitspraken een “Ja” hebt, weet dan dat dit ebook speciaal voor jou is en dat verder lezen jou gaat helpen.

Na het lezen van dit ebook weet jij wat jij kunt doen om te zorgen dat je kinderen beter, sneller en gemakkelijker naar je willen luisteren.

Weet dat ik in dit ebook veel krachtige tools en technieken met jou deel. Ik ga er van uit dat je deze op een eerlijke en ethische wijze naar je kinderen toe gebruikt. Ik gun jouw gezin natuurlijk rust en een goede sfeer. Het gaat niet om gehoorzamen maar om luisteren. Bij gehoorzamen moet het kind doen wat jij zegt, er is geen keus en nog belangrijker, je kind heeft er niets van geleerd. Bij luisteren kijk je samen naar wat het beste is voor jullie allebei en je kind leert er van.

Ik zou het geweldig vinden als jij deze geheimen gaat gebruiken om jezelf als ouder in je kracht te zetten, zodat je niet opvoedt vanuit onmacht maar vanuit kracht. Waardoor jij meer rust krijgt en er een betere sfeer in je gezin is. Misschien nog wel belangrijker: om te zorgen dat je kinderen een fijne en stabiele opvoeding krijgen.

Een opvoeding waar ze kunnen ontdekken wie ze zijn, en kunnen oefenen om op te groeien tot een verantwoordelijke, zelfstandige en sociale volwassene.

Een volwassene die klaar is om te leven en te werken in de 21^{ste} eeuw, waar het veel meer gaat over in je kracht staan en samenwerken.

Corrigerende tikken en time-outs is handelen vanuit onmacht, waarschijnlijk omdat je nog geen beter alternatief hebt. De 7 geheimen gaan over handelen vanuit kracht en dat doe je niet door je kinderen klein te houden maar door ze groots te laten zijn.

Gebruik deze tools alleen voor de zaken die echt belangrijk zijn. En weet dat deze tools alleen werken als jij rekening houdt met de behoeftes van je kinderen en jij een veilige en vertrouwde omgeving creëert, waarbij jezelf het goed voorbeeld geeft.

Je praat rustig en beleefd naar elkaar, erkent elkaar en helpt elkaar.

Als jij nu al enthousiast bent en graag verder leest en het gevoel hebt: “dit wil elke ouder”, weet dan dat jij het verschil kunt maken. Jij mag van mij dit ebook gewoon weggeven en delen met iedereen waar jij van houdt.

Waarschijnlijk wil je graag verder lezen en ik wil ook dat je dat doet. Daarom ga ik het jou handig maken zodat je dit ebook binnen 5 seconde met iedereen kunt delen.

Druk op één van de onderstaande knoppen en je hebt heel veel andere ouders ook gelukkig gemaakt en je kan binnen 5 seconden beginnen om de 7 geheimen te ontdekken.



En wie heb jij gelukkig gemaakt?

Leeswijzer

Geweldig dat je tijd wilt investeren in je opvoeding en je kinderen. Je moet nog even geduld hebben voor ik echt ga beginnen met het delen van de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren. Ik heb hieronder een waardevol en vrijblijvend advies staan, lees het door en doe er je voordeel mee.

Wat vaak het beste werkt is om eerst het gehele geheim te lezen, als je alleen koppen snelt doe jij je kinderen en jezelf te kort. Je kunt dan denken, dat weet ik al, dat ken ik al. Dat is precies waar het **niet** omgaat. Mensen kunnen heel veel weten of kennen, alleen de mensen die er mee aan de slag gaan kunnen het verschil maken.

Als je het geheim hebt gelezen, kijk dan hoe het bij jou thuis gaat in vergelijking met wat in het geheim beschreven wordt. Ben eerlijk, het is geen oordeel en zeker geen waardenoordeel over hoe goed of hoe slecht het bij jou thuis gaat. Het is gewoon een constatering een nulmeting, een vertrekpunt op weg naar beter.

Kijk wat er al goed gaat, en kijk wat er nog beter zou kunnen. Ben lief voor jezelf, probeer niet in één keer alles op te pakken. Kies gewoon één ding uit, het gemakkelijkste, het belangrijkste of het ding wat voor jouw gevoel het meeste verschil gaat maken.

En ga met dat ene ding een paar dagen aan de slag, misschien heb je er wel een week voor nodig. Geef het een eerlijke kans, zodat jij ook de kans krijgt om het jezelf eigen te maken. Ben lief, het is misschien iets nieuws voor je of je bent er nog niet zo bedreven in. Weet dan dat het even tijd kost. Het kan zelfs zijn dat het gemaakt, nep of mechanisch voelt. Weet dan dat het prima is, dat het waarschijnlijk alleen jouw gevoel is en dat je kinderen of anderen dat niet eens voelen of zien.

Ik geloof nu eenmaal niet in grote veranderingen, in een revolutie. Ik geloof in evolutie in stapje voor stapje. Waardoor de kans van slagen veel groter is, de weerstand veel kleiner en het resultaat veel duurzamer.

Weet, ik ben er om je te steunen en om je te helpen. Heb je vragen stel ze gewoon. Je kunt hiervoor mijn facebookpagina www.facebook.com/happykidsnl gebruiken. Is het te persoonlijk dan is er ook een mogelijkheid om je vragen te stellen in een veilige, vertrouwde en gesloten facebookgroep. Wil je dit? Laat het mij dan even weten dan vertel ik je graag hoe je hier toegang tot kan krijgen.

Weet dat de vraag die jij hebt en stelt, niet alleen jou helpt maar ook andere ouders helpt. Misschien hebben zij nog niet voldoende lef om de vraag te stellen, maar zijn ze wel heel nieuwsgierig naar het antwoord. Op deze manier help jij dus niet alleen jezelf maar meteen ook een heleboel andere ouders.

In dit ebook wil ik jou een heleboel waardevolle tools, perspectieve en ideeën meegeven. Soms doe ik dat heel vriendelijk en vrijblijvend. Andere keren dan weet ik dat het zo waardevol is, en dat ik te weinig ruimte heb om er over uit te wijden dat ik het wat directer doe.

Weet dat alles wat ik je vertel, vraag of met je deel dat ik dat altijd uit liefde doe, dat ik het altijd doe om jou te helpen, om jouw kinderen gelukkig te maken. Zelfs als weerstand bij jou ervoor zorgt dat het soms nog even niet zo voelt.

Ik wens jou, jouw partner en jouw kinderen alle geluk van de wereld toe. Het mooie van geluk is dat hoe vaak je het ook deelt of weggeeft, het raakt nooit op.

O ja, gun jij jezelf nog meer geluk, wil jij nog meer uit dit ebook halen, lees dan eerst de laatste 2 bladzijdes, nieuwsgierig? En anders bewaar jij ze voor het laatst.

Ik wens je heel veel leesplezier toe.

Geheim #1: Taalgebruik

Het eerste geheim als het gaat over de 7 geheimen waardoor je kinderen (weer) naar je willen luisteren gaat over het gebruik van taal. Het gaat hierbij meer dan alleen over de woorden die je gebruikt als je tegen je kinderen praat. Het gaat om de energie die in deze woorden zit. Formuleer jij zaken positief of negatief? Zet jouw manier van praten op voor succes, focus jij op wat goed gaat en vertel jij duidelijk wat je wel wilt?

Dit eerste geheim is heel praktisch. Je kunt hier gemakkelijk en meteen mee beginnen, zonder dat je hier eerst uitgebreid over moet praten met je partner. Het kost helemaal niets, het is gewoon een kwestie van doen. Het mooie is wel dat het al heel veel verschil kan maken.

Welke woorden gebruik jij?

Het is belangrijk om de juiste woorden te kiezen als je tegen je kinderen praat. De woorden die je kiest moeten passen bij de situatie en bij wat jij van je kinderen wilt. Als je iets wilt uitleggen dan zal je meer woorden gebruiken. Als je iets van je kinderen wil dan zal je veel duidelijker en bondiger zijn. Als er gevaar is dan is directief en duidelijk heel belangrijk. Het helpt om van tevoren na te denken over wat je wilt zeggen en hoe je dit het beste kunt zeggen. Het mooie van formuleren is dat jij daardoor ook wat tijd hebt gekocht. Hierdoor reageer je veel minder primair en zal je veel effectiever zijn.

Hoe ga je van Nee naar Ja?

Heel vaak willen je kinderen best luisteren of doen wat jij vraagt. Het is voor hen alleen niet duidelijk waarom je het vraagt, of er zit voor hen geen voordeel of keuze in. Waardoor ze eerst beginnen met "Nee". Niet omdat ze niet willen maar omdat ze nog te weinig informatie hebben of het niet begrijpen.

De belangrijkste les die ik van mijn autorijinstructeur heb onthouden is bij twijfel niet inhalen, dit is vergelijkbaar met het initieel "Nee" zeggen van je kind.

Stel dat ze weten waarom het belangrijk is of dat het voor hen ook waardevol is en ze luisteren nog steeds niet. Weet dan dat het belangrijk is om te achterhalen waarom ze iets niet willen. Zodra jij de redenen er achter of de behoefte eronder kent, dan is het veel gemakkelijker om een vraag te stellen op een manier waardoor ze wel "Ja" willen zeggen.

Daarbij ga ik er van uit, dat jij alleen belangrijke en noodzakelijke dingen vraagt waar ze naar moeten luisteren. Maak je over deze zin nog niet heel erg druk. Als je verder leest dan wordt het voor jou duidelijker en duidelijker wat ik hiermee bedoel.

Geef keuzes en je kind kiest.

Als ouder en opvoeder ben jij natuurlijk verantwoordelijk voor je kinderen en heb jij de taak om voor hen te zorgen. In de praktijk kan dit betekenen dat er dingen zijn die gewoon gedaan

moeten worden. Zaken waarbij je kinderen eigenlijk geen keuze hebben. Zij kunnen dus niet nee of ja zeggen. Wat jij wil komt niet altijd overeen met wat je kinderen willen. De truc is dat jij je kinderen wel een keuze geeft. De keuze gaat in dit geval niet over ja of nee maar bijvoorbeeld over wanneer, met wie of hoe dan wel. Bijvoorbeeld: Ik wil dat jij in bad gaat. Wil je dat voor het buitenspelen of na het buitenspelen. Het is dus niet meer een kwestie of het gebeurt, dat is automatisch al een ja.

Wie het laatst lacht, lacht het ...

Wie kent dit spreekwoord niet. Dit spreekwoord bevat meer **opvoedwijsheid** dan je in eerste instantie zou denken. Er wordt tegenwoordig zoveel onderzocht, soms waardeloos en soms erg waardevol. Uit onderzoek is gebleken dat mensen en dus ook kinderen, een bepaalde voorkeur hebben als ze een keuze krijgen. Meer dan 70% van de mensen zal bij een keuze, kiezen voor de laatste keuze. Als de onderzoekers het spreekwoord en de oorsprong hadden gekend, dan hadden zij zich een hoop tijd, geld en moeite kunnen besparen.

Ik gebruik graag wetenschappelijk onderzoek en inzichten. Vaak kan een kleine aanpassing van de dingen die je toch al doet, een heel groot verschil maken. Zo ook bij de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren. Als jij je kinderen dus een keuze aanbiedt zorg dan dat de keuze die voor jou het interessantste is, als laatste wordt aangeboden.

Laten we nog een keer het voorbeeld gebruiken van het in bad gaan.

Stel dat jij eerst nog een huishoudelijk klusje wil doen voordat jij je kinderen in bad doet. Dan is het slim om te zeggen. Ik wil dat jij in bad gaat. Wil je dat voor het buitenspelen of na het buitenspelen.

Waarbij de kans veel groter is dat je kinderen voor de tweede keuze kiezen. Helemaal omdat ik er ook nog een behoefte van je kind in heb gestopt, buitenspelen. Natuurlijk wil je kind (buiten)spelen, dat is voor hem of haar belonend en die behoefte wordt dan meteen bevredigd.

De kans dat je kind dus kiest om na het buitenspelen in bad te gaan is op deze manier van 70 naar bijna 100% gegaan.

Wat geeft de meeste energie, dit is slecht of dat kan beter?

In bovenstaand voorbeeld zeg je eigenlijk twee keer hetzelfde. Toch kan ik me voorstellen dat het tweede prettiger aan voelt. Waarom, het is positiever geformuleerd, het heeft veel minder waardenoordeel (over het verleden) en geeft meer mogelijkheden naar de toekomst.

Het spelen met taal, en dan bedoel ik niet d's en t's, maar het nadenken over hoe je taal kunt inzetten om de ander beter te helpen.

Of zoals Remco Claassen het zo mooi zegt, te "manipuhelpen". Waarbij ik er vanuit ga dat je deze eenvoudige maar super krachtige technieken op een ethische wijze gebruikt met als doel het beste voor je kinderen.

Het gebruik van positieve woorden en positieve formulering is één ding. Probeer echter ook woorden te vermijden zoals niet, altijd of nooit. Je hersenen hebben moeite met het woord "niet". Het woord niet staat vaak voor iets wat je niet wilt. Je hersenen moeten dus één keer extra schakelen en denken eerst wel aan het woord en dan moeten ze het niet doen.

Ik wil niet dat je scheldt. Kinderen denken dus eerst aan het woord schelden en daarna moeten de hersenen dat juist niet doen. Het flauwe, compleet uitgekauwde, maar oh zo waardevolle voorbeeld is: denk niet aan een roze olifant.

Er zijn 2 oplossingen, probeer een woord te kiezen waar de ontkenning al in zit of nog mooier, vertel vooral wat je wel wilt.

Ik wil dat je normaal praat.

Of ik wil dat je liefdevol praat.

Ik zou hier ook nog iets kunnen schrijven over de manier hoe je het uitspreekt of het gebruik van intonatie of jouw emoties die er in doorklinken. Weet dat ik daar nog wel over ga vertellen, het komt verderop aan bod.

Oneliners

Soms heb je gewoon even geen tijd om iets uitgebreid te vragen of uit te leggen. Regelmatig merk je dat je keer op keer hetzelfde vraagt of zegt. Dan is hiervoor een hele eenvoudige oplossing: oneliners. Ik kan helaas geen mooie Nederlandse vertaling vinden.

Het zal vaker goed gaan dan minder. In die gevallen dat het goed gaat, dat er rust is, dat jij relaxt bent, kun je zaken uitgebreid vragen of uitleggen. Na de uitleg, waarin je hebt verteld wat er gedaan moet worden, waarom en hoe, probeer je een soort van samenvatting te maken in een paar woorden of een korte zin.

Deze korte zin, de oneliner ga je vaker gebruiken. In het begin nog met een deel van de uitleg en daarna steeds minder en minder. Kijk wel of je kind nog steeds begrijpt wat er van hem of haar verwacht wordt. Na een tijdje merk je dat het uitspreken van de oneliner een soort van deurtje opent in het hoofd van je kind. De oneliner is hierbij de sleutel naar het complete verhaal.

Zodra de oneliner is "geïnstalleerd" kun je deze vaker en vaker gebruiken en ben je dus minder tijd kwijt, hoef jij minder uit te leggen en gaat je kind sneller luisteren naar wat jij wilt. Je kind denkt ja, ja ik weet het wel en gaat op de automatische piloot in op jouw verzoek. Verderop leg ik dit principe in nog meer detail uit.

Een voorbeeld van een oneliner is: wel grappig, niet leuk. waarschijnlijk begrijp je wel wat ik hiermee bedoel. Er zit naast een boodschap ook humor in. Het is een soort practical joke geworden, waar mijn partner en ik om moeten lachen en die onze dochter ook zelf gebruikt, als wij iets doen wat ze wel grappig vindt maar op dat moment niet leuk vindt.

Niets werkt zo goed als het gebruik van humor, zeker als het gaat om preventief luisteren. Door zaken op een grappige wijze te brengen, of het nu om een vraag, een opdracht of een keuze gaat, zal je merken dat je eerder de aandacht hebt. Daarnaast voelt iets grappigs, leuks en verrassend veel lichter aan.

Ik weet niet of je gebruik maakt van consequenties of straffen, mocht je dat doen. Probeer het dan ook op een grappige of verrassende manier te doen. Als jij jezelf niet wast dan ga jij straks je vader maar wassen.

Gebruik gekke zinnen

Je hersenen zijn gewoontedieren, zie verderop de extra uitleg. Ze beschermen je voor je gevaar en zorgen dat jou niets overkomt. Daarvoor is het belangrijk dat zaken logisch, voorspelbaar en in evenwicht zijn. Als jij dus rare woorden en zinnen gebruikt of iets een hele onverwachte wending geeft dan is er ineens wel een opening bij je kinderen. Waardoor jouw vraag of verzoek wel binnenkomt en er even geen “weerstand” is omdat ze even van slag zijn. Ik zeg bijvoorbeeld tegen mijn dochter: trek even je jas, je schoenen en je bananen aan. Ze onderbreekt het kruipen op de bank, kijkt mij raar aan en zegt hoe moet je bananen aan trekken. Laat eens zien hoe jij je jas en schoenen aantrekt en 15 seconde later zijn we klaar om weg te gaan.

Geavanceerde technieken.

Ik heb nog een aantal geavanceerde technieken zoals: **haakjes, kapstokken, ankers en gestalten**. Deze zaken zijn zo krachtig dat het belangrijk is dat ik hiervoor de tijd neem om je dit uit te leggen zodat je deze op de juiste manier leert gebruiken. In mijn workshop Luisteren is hier voldoende tijd voor.

Geheim #2 Aandacht

Het tweede geheim waardoor kinderen graag naar je willen luisteren wat ik met jou wil delen heb ik aandacht genoemd. Je kan hier ook lezen verbinding of interesse. Het gaat over het feit dat als je een liefdevolle relatie hebt met elkaar, als er interesse is, als jullie je verbonden voelen, dat de kans dat je dan naar elkaar wilt luisteren vele malen groter is.

Als de geheimen in extreme situaties werken , dan ...

Naast dat ik ouders help, help ik ook opvoeders. Deze opvoeders zijn gezinsouders die een aantal kinderen of jongeren opvangen die niet meer thuis kunnen wonen. Deze jongeren zitten vaak al jaren in het hulpverleningscircuit en hebben vaak al te veel mee gemaakt. De gezinsouders hebben een huis en vormen met de jongeren een gezin.

Toen ik in het begin deze mensen ging helpen, viel mij vooral hun professionele houding op. Deze professionele houding kwam op mij over als afstandelijk. Het doel is om deze kinderen en jongeren te laten ervaren hoe een gezin werkt en voor te bereiden op het leven met als doel om zelfstandig te gaan wonen.

In mijn aanpak gaat het over zaken als onvoorwaardelijke liefde, later meer hierover. Je hebt dus een liefdevolle relatie met je kinderen, je voelt je verbonden. De professionele houding is naar mijn idee een soort protocol geworden. Dat je afstand moet houden, dat je niet van ze kan houden, dat het duidelijk moet zijn dat jij de hulpverlener bent.

Als je samen leeft en helemaal in een gezin, is het raar om deze houding vol te houden. Je wilt ze namelijk laten ervaren hoe het echte gezinsleven werkt. Daar hoort liefde en verbondenheid nu eenmaal bij.

Deze kinderen hebben zo veel meegemaakt dat ze verschillende overlevingsstrategieën hebben. Waardoor ze wantrouwend worden als iemand ze lief heeft. Het is dus super belangrijk dat ze leren dat er dus wel mensen zijn die van ze houden. Zodat ze op latere leeftijd een gezonde (liefdes)relatie kunnen aangaan.

Als ik met nieuwe gezinsouders aan de slag ga, dan gaan we dus als eerste werken aan verbondenheid en onvoorwaardelijke liefde. Je merkt dat de kinderen en jongeren in het begin op hun hoede zijn. Daarna hebben ze snel door dat het echt is, dat ze je kunnen vertrouwen waardoor er echt verbondenheid ontstaat. Waardoor ze ineens veel beter gaan luisteren en minder gaan schelden.

Als mijn technieken in dit soort gevallen al zo goed werken, hoe krachtig moeten ze dan niet zijn als al deze zware problematieken niet spelen.

Contact

Het is belangrijk dat je contact maakt met je kind, echt contact. Vaak gebeurt dat al vanzelf, zeker bij moeders. In het begin, ongeveer de eerste 2 levensjaren, is dit veel vanzelf sprekender. Je kind is totaal afhankelijk van jou, ze hebben je nodig. Je houdt je kinderen vast,

draagt ze, knuffelt met ze. Als ze wat ouder worden dan kan het zijn dan het zorgende karakter wat minder wordt.

Zorg dat ook dan het contact blijft, dat doe je met luisteren, door er te zijn, ze vast te houden of juist ruimte te geven.

Verbondenheid

De mooiste vorm van aandacht en contact is verbinding. Verbondenheid geeft zekerheid en veiligheid. Daarvoor hoef je niet eens fysiek bij elkaar te zijn. Het is iets waar je kind op kan vertrouwen. Zelfs als jij er even niet bent, kan je kind dat voelen. Het is een plaats in je hart.

Weet wat er speelt.

Aandacht is ook weten wat er speelt, wat je kind bezighoudt. Ongeacht wat het is, heb hier interesse voor. Zelfs als je man bent en je dochter met poppen speelt. Als jij interesse toont, dan is je kind veel meer bereid zich te openen. Dan kom je veel sneller over wat er echt speelt. Stel dat je naar opa gaan niet interessant vond, dan kan ik me voorstellen dat het kwam omdat hij weinig of niets van je wist. Dan kom je niet verder als hoe gaat het jongen? Goed, opa.

Als je interesse hebt in elkaar dan ben je ook bereid te luisteren naar de ander, waardoor je gemakkelijker en beter kunt inhaken op zaken die jij wilt.

Ben er voordat ze je nodig hebben.

Voorkomen is beter dan genezen. Het gaat hier over proactief luisteren. Vaak weet je al als je kind wakker wordt of thuis komt van school dat het een pittige dag gaat worden. Je kan dan gaan steunen, kreunen en puffen. Denk je dat dit helpt? Je kind is de eerste 7 jaar zo op jou gefocust dat voelen ze op een kilometer afstand. Aanvaardt het in liefde, je zat er misschien niet op te wachten, maar ga er gewoon wel positief mee aan de slag.

Je weet waarschijnlijk waardoor het komt. Het helpt vaak door op voorhand tegen je kind te zeggen: "ik zie dat jij...". Ga dan iets doen wat handig is, wat bijna altijd goed gaat. Vraag niet te veel van je kind. En accepteer als je kind een keer niet luistert.

Je hoeft het niet te vergeten. Je kunt er later op terugkomen en erover spreken. Het is nog mooier als je kind zelf herkent en erkent dat het lastig gaat worden, zodat je kind zelf iets kiest waardoor het beter gaat. Mijn dochter gaat dan snoozen de positieve variant van de naughty stair.

Neem de tijd

Je hebt geen tijd, je kunt geen tijd maken, je kunt wel tijd nemen. Handel alsof je alle tijd hebt, zelfs als je deze niet hebt. De rust die jij uitstraalt zal een positief resultaat op je kind hebben, waardoor er veel sneller gebeurt wat jij wilt of nodig is dan dat je gehaast gaat doen.

Heb je structureel te weinig tijd, dan is het verstandig om eerder te beginnen of minder te doen. Ik heb hiervoor een speciale training time management voor gezinnen.

Er zijn.

Het lijkt heel simpel, maar soms is er alleen maar zijn voor je kind voldoende. Soms is het prima als hij boos is of huilt. Je hoeft hem niet te troosten, als jij er maar bent. In zijn omgeving dat als hij je nodig heeft dat jij op een armlengte afstand bent.

Het vraagt veel van jezelf om in het hier en het nu te komen, te blijven en te zijn. Verderop kom ik hier nog op terug.

Voorkomen is beter dan genezen.

Ik heb een hele tijd met grote kinderen gewerkt, ook bekend als volwassenen. Als je dan veranderingstrajecten begeleid, dan heb je met mensen te maken. Met onzekere mensen omdat ze meestal niet weten wat er gaat gebeuren. Ik heb toentertijd geleerd dat het voorkomen van zaken veel minder geld, tijd en moeite kost. Dan het achteraf gaan oplossen wat je van tevoren eigenlijk al wist.

Zo ook met opvoeden en kinderen. Je kunt heel veel zaken voorkomen. Waardoor jij niet eens hoeft te vragen of je kind wil luisteren, omdat zaken gewoon goed gaan. Je kind weet wat er wel en niet mag. En soms is het gewoon goed als zij niet luistert, dat is heel normaal. Niet luisteren hoort nu eenmaal bij opgroeien en groter worden. Zij moet gewoon de grenzen testen, onderhandelen, conflicten oplossen en voor zichzelf opkomen.

Als je kind altijd luistert in jouw aanwezigheid dan is het tijd om je zorgen te maken.

Geheim #3 Wat wil je wel

Ik weet het en ik zal het nog wel vaker schrijven, ik grossier in open deuren. Zo ook het derde geheim wat ik wil delen met je waardoor kinderen naar je willen luisteren. Het gaat om te focussen op wat je wel wilt van je kinderen. Is wat je vraagt echt belangrijk, is het echt nodig dat je kind luistert of doet wat je vraagt? Als je minder vraagt of alleen de echt noodzakelijke dingen, dan wordt luisteren ook alweer veel gemakkelijker.

Zet je kind op voor succes.

Betekent zoveel als, als ouder datgene doen wat er toe bijdraagt dat je kind iets kan, dat iets lukt, dat je kind zich competent voelt en gemotiveerd is om door te gaan. Ik ken weinig mensen, misschien wel niemand, die graag bij het verliezende team wil horen. Kennelijk zit een voorkeur voor succes, winnen en geluk ingebakken in ons mensen. Bij opvoeden is het al niet anders. Wat voelt beter, iets kunnen of iets niet kunnen?

Het is belangrijk om niet alleen jezelf op te zetten voor succes doordat je doet wat werkt. Ik ga er vanuit dat er voldoende tools in dit ebook staan die je daarbij kunnen helpen. Het is ook belangrijk om je kinderen op te zetten voor succes.

Vraag zaken die reëel zijn die passen bij de leeftijd van je kind, bij hun ontwikkelingsfase, die te overzien zijn en vooral die te doen zijn. Het mag best uitdagend zijn als ze maar in 8 van de 10 gevallen het ook echt kunnen.

Het helpt ook als je regelmatig zaken vraag aan je kinderen, waar voor jouw kinderen ook een voordeel in zit en dan heb ik het niet over belonen of omkopen.

Focus op wat jij wel wilt.

Het is zo gemakkelijk om te zeggen wat je niet wilt, simpelweg omdat je daar niet over na hoeft te denken. Het kost wat meer tijd en oefening om snel de vertaling te maken naar wat je wel wilt. Weet dat je kinderen enorm creatief zijn en heel veel andere mogelijkheden zien, allemaal dingen die jij waarschijnlijk ook niet bedoelt of wilt.

Van wat jij wel wilt is er vaak maar 1 mogelijkheid, 1 keuze, 1 ding wat je kind kan doen. Dat het goed werkt om je kind een keuze te geven, dat heb ik al eerder uitgelegd, de 2e keuze is voor de sier. Zorg dan wel dat wat je echt wilt, als laatste keuze wordt aangeboden.

Vertel dus vooral wat je wel wilt. Soms ondersteund met de waarom uitleg en soms niet.

Ben niet consequent om het consequent zijn.

Het is goed om te weten dat ze niet altijd hoeven te luisteren. En ja het is belangrijk om consequent te zijn. Dit zorgt voor rust en duidelijkheid. Als het de ontwikkeling en groei van je kind maar niet beperkt.

Soms is het goed om wel af te wijken van regels, afspraken of behoeftes. Omdat jij het wilt, omdat het iets oplevert, of omdat je kind er iets van kan leren. Weet dat je deze keuze alleen kunt maken als jij je emoties onder controle hebt. Wordt het iets te veel, gun dan jezelf een time-out en niet je kind. Zie mijn [blog](#) over time-outs voor ouders.

Geef je kind de macht met een rode of gele kaart om niet te luisteren.

Ouders zijn soms net mensen. Soms zit jij ook weleens niet lekker in je vel. Omdat jij een volwassene bent, kun je zelf bepalen wat je wel en niet doet. Je kind is vaak van jou afhankelijk en heeft dus deze keuze of mogelijkheid niet. En jonge kinderen kunnen deze keuzes niet maken omdat het niet te overzien is voor ze.

Wat is er mooier dan je kinderen de controle te geven als het even tegenzit, op een manier die ze wel begrijpen. Hoe? Je geeft ze gewoon een gele of een rode kaart. Deze mogen ze uitdelen aan jou als ze even niet willen luisteren of kunnen luisteren. Waarbij jij natuurlijk zelf bepaalt of het kan en je kinderen geen gevaar lopen. Als je meer en meer van de 7 geheimen toepast zal je merken dat het vaker en vaker niet echt noodzakelijk is dat je kind luistert. Hoeveel jij er geeft dat bepaal je natuurlijk zelf.

Daarnaast is het uitdelen van een kaart ook meteen een uitnodiging om op een later tijdstip te praten over wat er aan de hand was, wat er speelde en de onderliggende behoefte te onderzoeken, waarom het voor je kind lastig of onmogelijk was om te luisteren. Je zult verbaast staan dat het vaak niets met niet willen te maken heeft maar veel meer met niet kunnen.

Spreek een zin of een magisch woord af om aan te geven dat het niet uitkomt.

Soms heb je jezelf even niet in de hand. Jij bent namelijk als ouder ook niet perfect. Mijn partner heeft 1 x per maand veel last van haar hormonen. Hoe goed ze ook haar best doet, soms lukt het gewoon niet om redelijk te blijven, en dat is prima.

Spreek dan een zin, een woord of een teken af met je kinderen, dit doe je natuurlijk ergens in de andere 3 weken van de maand op een rustig moment. Als je dat zegt of laat zien, dan weet je kind of je man ;-) dat ze gewoon even moeten luisteren of zwijgen zonder weerwoord. Het kan zijn dat het misschien een onredelijk verzoek is of niet in overstemming is met jullie gezinsmissie, later kom ik nog even terug op wat een gezinsmissie is. Maar dat ze het gewoon even moeten, dat het niets persoonlijks is en dat je er later even op terug komt. Waarbij het goed is als je achteraf even je excuses aanbied en zegt dat het niets met je kind of je man te maken had maar vooral met jou.

Je kunt dan denken aan zinnen als: nu even niet, ik ben er helemaal klaar mee, talk to the hand. Zelfs de zin of misschien wel juist de humoristische zin van Gerard Joling kan werken, ik heb er de kracht niet meer voor.

Geef zelf het goede voorbeeld.

Wat moet ik hier nog over zeggen, ik denk dat iedereen wel weet of heeft ervaren dat zelf het goede voorbeeld geven erg effectief is. Dus als je denkt waarom doet mijn kind dat, dan zal dat vaak te maken hebben met gedrag wat ze zien. Natuurlijk niet jouw gedrag maar dat van je partner ;-)

Geheim #4 Behoeftes van je kind.

Het vierde geheim waardoor je kinderen naar je willen luisteren, is er misschien één uit de categorie dat had ik nooit verwacht. Voor anderen is het misschien geen verrassing, maar is het in de hitte van de opvoedstrijd nog niet zo gemakkelijk om hier aan te denken, laat staan om hier naar te handelen. Toch wil ik je vragen als je maar 1 van de 7 geheimen gaat toepassen om dan voor dit geheim te gaan. De kans is groot dat dit het grootste verschil gaat maken.

Ken de behoeftes van je kind.

Het is al een paar keer gevallen, het woord behoeftes. In dit geheim ga ik er veel meer over vertellen, wat is het en waarom is het zo krachtig. Ouders denken vaak dat hun kinderen niet wil luisteren, ze hebben het namelijk al zo vaak gevraagd, nu moeten ze het toch onderhand wel weten. Ik kan je gerust stellen. Het is heel vaak dat je kind niet wil luisteren omdat er een bepaalde behoefte aanwezig is waardoor het heel lastig is om te luisteren. Zeker zolang jij deze behoefte niet weet, herkent en erkent. Dan is het als een zwerende vinger, het blijft rotten en stinken. Pas als je er iets aan doet, gaat al het anderen beter.

Denk zelf eens na hoe tegendraads jij op je werk bent als jij iets wilt en je collega's of manager geven daar geen gehoor aan. Wat voor gedrag ga jij dan vertonen? Sommige stoppen zelfs niet eens meer met dit gedrag, ook als hun behoefte wel is vervuld.

Omdat het "slechte" gedrag een gewoonte geworden is waarvan ze vaak al niet eens meer weten waardoor het ontstaan is. Zo zal het dus ook voor je kind werken als jij niet in gaat op zijn of haar behoeftes.

Ken je eigen behoeftes.

Het is belangrijk om te weten wie jij bent, wat jij belangrijk vindt. Sommige mensen, zoals ik, hebben hier een half leven voor nodig. Dat is de reden dat ik pas na mijn 35ste aan kinderen begonnen ben. Sommige mensen weten dit veel eerder.

Het helpt om je kernwaarden te ontdekken, om een persoonlijke missie te hebben en samen met je partner en je kinderen een gezinsmissie te hebben.

Een gezinsmissie beschrijft wat jullie als gezin, je partner, je kinderen en jij belangrijk vinden in het leven. De gezinsmissie bevat zaken die je graag wilt meegeven in de opvoeding.

Zodat je bewust onderzoekt wat er belangrijk is en dat je merkt dat heel veel zaken eigenlijk veel minder belangrijk zijn dan te van tevoren dacht. Is dat niet fijn, hoef jij je daar ook niet meer krampachtig aan vast te houden.

Een gezinsmissie, je kernwaarden en jezelf kennis is zo belangrijk gebleken dat ik hier zelfs een complete workshop voor heb ontwikkeld. Het hebben hiervan geeft zoveel rust en duidelijkheid.

Het mooiste is als je tijdens de workshop de oefeningen met je partner doet zodat je het niet alleen van jezelf weet maar ook van de ander. Als je kinderen wat ouder zijn, zeg vanaf 5 jaar

dan kun je ook je kinderen betrekken bij het opstellen van de gezinsmissie en vragen wat zij belangrijk vinden, dit leer je ook tijdens de workshop.

Je kernwaarden zullen niet vaak veranderen, je gezinsmissie des te meer. Het is zeker zinvol om 2 keer per jaar naar je gezinsmissie te kijken samen met je kinderen, maar ook zeker samen met je partner. Het is meteen een goed excuus om minimaal 1 keer per jaar samen een weekend weg te gaan om deze en anderen dingen bij elkaar te onderzoeken. Geniet van elkaar, laadt op, erken en verwen elkaar.

Zie je wel dat opvoeden super fijn kan voelen? O ja, er zullen 101 excuses zijn om niet dat weekend weg te gaan. Weet dat het super goedkoop, handig en eenvoudig kan. Vraag je ouders om op te passen bij jou thuis en ga lekker in hun huis zitten. Boek een Groupon hotel of ga met een tentje weg. Of ontmoet via mijn site en programma's gelijkgestemde ouders en vraag hen om een weekend op te passen en daarna draai het om.

Emoties

Kinderen zijn de beste knoppendrukkers ter wereld, vaak nog beter dan je partner. Waarom? Ze zijn voor de helft van jou en weten dus prima wat er speelt en hoe ze jou op de kast kunnen krijgen. Emoties zijn menselijk, iedereen heeft ze en soms is het even te veel.

Je mag best emoties hebben maar weet dat jij niet jouw emoties bent. Dit willen we nog wel eens door elkaar halen. Leer om je emoties onder controle te houden. Lukt dat niet, dan is de kans groot dat je teveel of te heftige emoties hebt. Net zoals bij je kinderen zijn er onvervulde behoeftes die onder deze emoties liggen, die jouw emoties veroorzaken. Het is dan zoiets als bij monopolie, ga terug naar start. Onderzoek en vervul dan eerst je eigen behoeftes, weet dat dit vaak gemakkelijker en sneller kan dan je nu denkt. Geloof me, zodra jouw eigen persoonlijke behoeftes vervuld worden, of zijn, is het omgaan met je emoties veel gemakkelijker geworden.

Hoe je dit doet is heel specifiek en persoonlijk. Weet dat in mijn programma's hier tijd en ruimte voor is, zodat jij een goede fundatie hebt om jouw gezin op te bouwen.

Time-out voor ouders.

Het kan best zijn dat jouw behoeftes voldoende vervuld zijn, dat jij jouw emoties onder controle hebt en dat het soms gewoon even te veel is. Misschien is er iets gebeurd op je werk, heb je slecht geslapen, noem maar op. Weet dan dat het goed is om jezelf even een time-out te geven. Om je even terug te trekken uit de situatie. Om te zeggen dat je er zo even op terugkomt.

Adem even goed diep in en uit., kom tot rust, tel tot 10. Bedenk wat je wel of niet wilt en waarom. Ga dan terug en voer het uit, zo simpel kan het vaak zijn.

Regels, afspraken en grenzen.

Als er ergens veel over wordt geschreven in opvoedland dan is het wel regels, afspraken en grenzen. Zijn ze wel of niet nodig? Hoe strikt moet je zijn? Ik hou van oneliners en dus ook hiervoor. Vrijheid zonder grenzen heet chaos.

In mijn workshop liefdevol grenzen stellen, leer je hoe het anders kan. Op een manier die goed voelt en super werkt.

Luisteren gaat waarschijnlijk vaak over het niet nakomen van afspraken, het overtreden van regels of het overschrijden van grenzen. Ik heb het al eerder gezegd, soms is het prima als ze ongehoorzaam zijn, dit heet gewoon opgroeien.

Mocht het heel vaak gebeuren, dan is de kans groot dat er iets aan de hand is. Ja, ja, dan gaat het weer over de behoeftes.

In het begin maak jij samen met je partner de regels en afspraken. Grenzen zijn vaak iets persoonlijker. Als je kinderen over je grens gegaan, vertel dit dan aan je kind. Vertel wat het met je doet. Waarom het belangrijk is voor jou.

Doe dit kort en bondig in de hitte van de strijd en wat uitgebreider op een rustiger en fijn moment, zodat je kind ook begrijpt waarom het grenzen zijn. O ja, trap niet in de valkuil dat jij je kind opzadelt met jouw grote-mensen-problemen. Uithuilen doe je bij je partner, dan krijgt hij ook eens wat exclusieve aandacht ;-)).

Als je kinderen wat ouder zijn, zeg vanaf 5 jaar, ga dan eens kijken of jullie samen afspraken kunnen maken en liever afspraken dan regels en liever minder dan meer. Bij afspraken maak je de ander medeverantwoordelijk. Het voelt voor je kind vreemd als hij zijn eigen afspraken gaat afvallen. Weet als er veel afspraken zijn, dat je veel moet handhaven, dan zijn er te veel uitzonderingen en dan kun je door de bomen het bos niet meer zien.

We zitten nu eenmaal niet in de politiek waar ze als een politieagent alles dicht timmeren omdat ze denken de burgers kleine kinderen zijn, oeps sorry hier schemert te veel mijn politiek frustratie door. ;-). Wij als happy parents gaan gewoon zorgen dat de nieuwe generatie verantwoordelijker en zelfstandiger wordt opgevoed.

Onvoorwaardelijke liefde.

Naast behoeftes heb ik nog een stokpaardje en dat is onvoorwaardelijke liefde. Liefde is een primaire behoefte van ieder mens, zeker als je pas geboren bent. Het klinkt zo simpel, onvoorwaardelijke liefde. Liefde geven zonder er iets voor te willen, zelfs zonder iets terug te verwachten.

En toch vraagt het veel oefening en wat is er beter om te oefenen op iemand waarvan je houdt, je partner. Je houdt dus ook van je kinderen als ze zich even anders gedragen dan jij wilt. Probeer goed het verschil te maken tussen “zijn” en “gedragen”. Je kind gedraagt zich stout in plaats van je kind is stout.

Zo kun je altijd jouw liefde laten stromen omdat je van je kind houdt en soms zijn gedrag afkeurt. Zolang je dit kunt scheiden is het prima. Dan blijft jullie relatie goed en zijn jullie in contact en verbinding. Zie mijn [blog](http://www.happykidshappyparents.nl) over onvoorwaardelijke liefde.

Je kind ligt niet voor niets dwars.

Ik zou het wel eens willen vragen aan kinderen, maar ik denk dat ze mij erg verbaast zullen aan kijken, of op zijn minst denken: "had je dat antwoord niet zelf kunnen bedenken?".

De vraag zou zijn: Sta jij wel eens op, wordt jij wel eens wakker met de gedachte om het leven van je vader of moeder bewust zuur te maken, om vandaag eens expres het bloed onder hun nagels uit te halen of om vandaag eens lekker dwars te zijn?

Ondanks dat sommige ouders, jij en ik natuurlijk niet ;-), dit toch regelmatig denken of hardop zeggen. Weet ik zeker dat er geen één kind met deze gedachtes op staat. Mocht je kind, voor jouw gevoel, je leven wel een keer zuur maken, dwarsliggen of het bloed onder je nagels vandaan halen, troost je dan met de gedachte dat dit niet zijn intenties waren toen hij opstond.

Er zijn 2 mogelijkheden: hij heeft een onvervulde behoefte of jij hebt een onvervulde behoefte waardoor jullie botsen. Weet dat, kinderen ons vaak een spiegel voorhouden met het gedrag dat wij vertonen, zeker als ze nog onder de 7 jaar zijn.

Geheim #5 Samen

Nu het 5^e geheim: “Samen”. Nog maar 2 geheimen te gaan. Samen, het klink zo dichtbij en kan toch zo ver weg voelen. Mensen zijn sociale wezens, wij zijn gemaakt om in een groep te leven, afhankelijk van anderen te zijn en samen te werken. Toch denken we vaak dat we het alleen moeten doen of kunnen, terwijl als andere aan jou hulp vragen jij deze maar al te graag geeft. Bij opvoeden is het net zo, je hoeft het niet alleen te doen, doe het samen met je partner, doe het samen met je kinderen.

Ga samen naar oplossingen zoeken.

Jij bent de ouder, jij bent de oudste, jij bent de wijste. Heel vaak krijgen we te horen dat we het zelf moeten oplossen. Vandaar dat ik dat ook heel vaak terug zie komen in de opvoeding. Het idee dat we het zelf moeten oplossen. Dat je geen op hulp mag of kan vragen. Of misschien dat jij je wel schaamt om het te doen. Je moet het toch zelf kunnen. Weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Je kunt het samen met je partner doen, met gelijkgestemde happy parents of met helpende buurvrouwen.

Mijn missie is niet voor niets:

In 2022 zijn moderne gezinnen de hoeksteen 2.0 van de samenleving.

Waarbij we elkaar weer helpen. Je kan het zelfs nog dichterbij huis zoeken. Zoek samen met je kinderen naar oplossingen. Vraag hen wat zij zouden doen. Bedenk samen 10 oplossingen wat wel zou kunnen werken. Vraag wat er voor nodig is om het wel te kunnen doen. En weet hoe gekker, hoe beter. Je zal verbaasd staan met wat voor verrassende oplossingen je kinderen komen. Door samen te zoeken naar oplossingen maak jij ze dus onderdeel van het probleem, jij maakt ze medeverantwoordelijk voor de oplossing. Naast dat ze daardoor naar je willen luisteren, heb jij ze ook al jong geleerd dat hulp vragen prima is, dat vele handen licht werk maken, en dat je het meeste kan leren van elkaars fouten, ideeën en successen.

Heb regelmatig een gezinsgesprek.

Een mooie manier om samen te werken is het gezinsgesprek. Dit kun je dagelijks, wekelijks of maandelijks doen, net zo vaak als je wil of als het nodig is. Let even op het woordje **gesprek**. Het is dus niet de bedoeling dat jij één uur gaat preken. Ja, ik weet het lijkt op spreken, je mist alleen de **S** van samen.

Tijdens een gezinsgesprek kun je bespreken wat er goed ging de afgelopen tijd, wat er beter kan, hoe het beter zou kunnen, of de gezinsmissie nog wel actueel is. Dit gaat dus niet alleen over de dingen die je kinderen doen maar ook over de dingen die jullie als ouders doen. Ik ben van de efficiency en de effectiviteit, wat is er dan mooier om dit te combineren met iets leuks. Zodat je kinderen uitkijken naar het gezinsgesprek.

Combineer het met tijd voor elkaar, telefoons uit, ipad weg, tv uit. Speel lekker samen een gezelschapsspel, ga iets bouwen buiten, ga wandelen, maak een kampvuur, of nog gekker ga met ze alle vingerverven. Maar vooral laat je helemaal gaan.

Het gezinsgesprek bestaat al heel erg lang, het is één van de best bewaarde geheimen van een gelukkig gezin.

Het grappige is dat het tegenwoordig ook weer zijn weg (terug) gevonden heeft in het bedrijfsleven. Het heet dan dagstart, kick-off, teambuilding etc. Als je werkgever hier tijd en energie in stopt, dan zal het werken. Waarom zou je het dan ook niet doen in het belangrijkste project van jouw leven, je gezin, je kinderen en je partner.

Vraag wat jouw kinderen van jouw luisterkwaliteiten vinden.

Dit is een techniek voor gevorderden, voor ouders met lef, doe dit alleen als je met de uitkomst, hun waarheid kunt omgaan.

Nee, nu zonder gekheid. Als jij als ouder van je kinderen verwacht dat ze luisteren, dan mogen je kinderen dat natuurlijk ook van jou verwachten. Wat ik al zei, opvoeden doe je samen en in verbinding. Vraag eens aan je kinderen wat ze van jouw luisterkwaliteiten vinden.

Welk cijfer geven ze jou. Wanneer vonden ze het goed en wanneer kon het beter. Wat vinden ze dat jij beter of anders kan doen.

Om het helemaal af te maken kun jij ze vragen hoe jij dat zou kunnen doen. En als klap op de vuurpijl, kun je vragen wat ze daar voor zichzelf van hebben geleerd.

Het is feedback en bij feedback is het de bedoeling dat je niet in de verdediging of in de aanval gaat. Jij vraagt om hun mening, hun perceptie en zegt liefdevol dank je wel.

Het is super waardevol voor jou maar nog krachtiger voor je kind omdat het leert te reflecteren en zijn tips voor jou terug te vertalen naar zichzelf. Het is niet voor niets een hoge school techniek ;-).

En niet stiekem doen op het moment dat jij hebt gepiekt, gewoon steekproefsgewijs.

Spelen

Je zal misschien wel denken wat heeft spelen nu met luisteren te maken. Als jij af en toe met je kind speelt dan heeft dit een heleboel voordelen.

Je bent in verbinding, je brengt 1 op 1 tijd met elkaar door, je weet wat er speelt, je hebt interesse, je maakt kennis met zijn behoeftes. Weet dat je spelen als investeren moet zien.

Als kinderen spelen zijn er een paar voorwaarden: het is tijdloos, je bent volledig betrokken en alles kan. Als je daar niet in meegaat dan voelt het voor je kind niet echt. Ook meteen een goede oefening voor jou als ouder om eens alles los te laten.

Je kunt het spel ook een klein beetje sturen, wat dilemma's inbrengen, vragen hoe Barbie of de dino het zouden oplossen.

Ik weet niet hoe oud jij bent. Maar ik kom nog uit de tijd dat we afwasten en dan bedoel ik met de hand.

Afwassen is als spelen, eerst gaat het over koetjes en kalfjes, dan even niets en dan komen de echte en diepere gespreken, en zo is het bij spelen ook. Ben jij kinds genoeg om er lang genoeg in te investeren totdat het werkt.

Ik kan het hier als vrienden onder elkaar best zeggen. Gisteravond hebben wij in huis optochtje gespeeld. Mijn dochter gaf ons allemaal een instrument en dan moesten we muziek maken en achter elkaar aanlopen. De optocht duurde niet één minuut maar wel een half uur. We hebben genoten, we hebben ons helemaal laten gaan en er is zelfs video materiaal van. Ik zou het graag willen delen maar mijn partner en schoonzus wilde niet dat het op facebook gezet wordt, maar wie weet.

Rollenspellen.

In het spelen is het natuurlijk ook rollen te spelen. Het hangt een beetje van je kind af vanaf welke leeftijd dit kan, maar vaak is het eerder dan je denkt. Je gaat langzaam van spelen naar rollenspellen. Waarbij je af en toe een beetje dwars gaat liggen. Waar jij een situatie naspeelt die recentelijk is gebeurd, waarbij je de woorden van je kinderen letterlijk nazegt. Dit doe je natuurlijk niet de hele tijd. Het is een kwestie van timing. Het juiste moment afwachten en dan inbrengen. Aan je kind kan je wel merken of je goed zat. Kijk dan is hoe je kind er mee omgaat, met wat voor oplossingen je kind komt en of je hier iets mee kan in de opvoeding.

Vier successen.

Dan bedoel ik niet het zeggen van goed zo, lees daarvoor mijn [blog is het gebruik van "goed zo" in je opvoeding goed \(zo\) of gevaarlijk?](#) Maar dan bedoel ik dat je blij bent als het goed gaat. Dat je dat ook uit, vertel wat er zo goed ging en waardoor het zo goed ging. Maak er een klein feestje van. Zie het altijd luisteren niet als iets vanzelfsprekend, soms is het nog niet zo gemakkelijk of luister jij wel altijd?

Vertrouwen.

Samen dingen doen, er zijn voor elkaar, elkaar erkennen, samen naar oplossingen zoeken, zorgt ook voor veel (zelf) vertrouwen, eigenwaarde en het competent voelen. Jij laat zien dat jij je kind vertrouwt dat jij hem iets toe vertrouwt, dat jij hem verantwoordelijkheid geeft. Vertrouwen smaakt voor je kind naar meer en jij kan hem dat laten ervaren.

Kinderen onderling.

Ik heb het vooral over luisteren naar jou gehad. En nog helemaal niet over luisteren naar elkaar en dan bedoel ik kinderen onderling. Ik kan alleen over dit onderwerp al een boek vol schrijven. Vandaar dat ik het in dit ebook niet behandel. Weet wel dat ik een training heb over hoe broer en zus kunnen samen leven in liefde en zonder rivaliteit. Weet wel dat als jij de geheimen uit dit ebook toepast dat er tussen je kinderen ook al heel veel zal veranderen.

Conflicten.

Ik weet niet in welke wereld jij leeft maar de mijne is verre van ideaal. Ik heb dus ook regelmatig conflicten en dat is voor iemand die conflict mijndend is nog niet zo gemakkelijk. En toch hebben conflicten veel met luisteren te maken en misschien nog wel meer met het gedrag wat je kinderen vertonen als ze niet luisteren.

Stel je hebt een conflict, woorden, ruzie geef het beestje een naam met je partner dan is het helemaal niet erg als je kind daarbij aanwezig is. Het is goed dat je kind weet dat jij niet perfect bent. Ik ga er dan wel vanuit dat jullie ruzie maken 2.0 beheersen.

Waarbij je niet emotie bent maar waarbij je emoties hebt. En waar jij op een normale manier blijft praten. Als dat het geval is dan kan je kind hier veel van leren. Het belangrijkste is dat hij ziet dat jullie naar elkaar luisteren, samen een oplossing proberen te zoeken en nog steeds onvoorwaardelijke van elkaar houden omdat je na de ruzie elkaar even een [heart 2 heart knuffel](#) geeft.

Geheim #6 Structuur

Hier is hij dan het saaiste geheim, geheim nummer 6 is structuur. Het hebben van structuur, waar en hoeveel dat bepaal jij natuurlijk zelf. Het klinkt helemaal niet sexy structuur en organiseren en toch zijn het zaken die niet alleen goed voor je kinderen zijn maar ook voor jou als ouder. Als ouder profiteer je er dubbel van, het helpt je kinderen en daardoor helpt het jou en zaken worden een stuk overzichtelijker omdat jij zaken hebt georganiseerd. Lees snel verder om te kijken wat jij kan toepassen in jouw opvoeding.

Zorg voor rust reinheid en regelmaat.

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen. Sterker nog, heel veel van mijn klanten zeggen het. Ik kon gewoon niet geloven hoe simpel de oplossing was. Van tevoren dacht ik dat kan toch gewoon niet werken.

Mijn ervaring leert dat de beste dingen, zaken en oplossingen heel erg simpel zijn. Waarom dit zo is dat weet ik ook niet. Misschien gewoon omdat het dan gemakkelijker te onthouden is of simpeler uit te voeren.

En dat is ook met de rust, regelmaat en reinheid. Je mag van mij zelf weten hoe vaak jij je kind in bad stopt of hoe jij denkt over opruimen. Als het gaat om rust en regelmaat dan helpt het heel erg als er voldoende rust en regelmaat is.

Laat ik het concreet maken, soms merk je dat kinderen eigenlijk te moe zijn, om wat voor reden dan ook, misschien teveel indrukken, spannende tijd, intensief leren op school. Het is dan belangrijk dat jij jouw kind hebt geleerd om te luisteren naar zijn of haar lichaam.

In het begin help je daar nog bij, dan praat je daar nog samen over.

Het mooie is dan dat je kind na een tijdje, bij het ene kind duurt het een paar maanden bij een ander kind 2 jaar, zelf voelt dat het slim is om even te rusten. Bij ons thuis noemen we dat snoozen. Dan gaat ze heerlijk op de bank zitten, dekentje erbij een boekje lezen of een filmpje kijken. Het enige wat wij na afloop nog vragen is, ben je weer opgeladen.

Regelmaat is ook een belangrijk iets, het zorgt voor voorspelbaarheid. Je kind weet waar hij aan toe is. Als hij x doet dan komt daarna y. Het zorgt dus ook voor rust, maar dan niet een fysieke vorm van rust maar meer een mentale vorm rust, rust in het hoofd.

Slapen ze voldoende.

Naast het merken dat het even tijd is om te snoozen, om even op te laden. Laadt je kind natuurlijk het beste s 'nachts op. Slapen en zeker voldoende slapen is heel erg belangrijk. Kinderen in de leeftijd tot 7 jaar hebben eigenlijk zo rond 10 uur slaap nodig. Het kan best zijn dan jouw kind dat niet haalt. Dat is voor nu helemaal niet erg. De vraag is meer, nu jij dit weet wat kun jij er als ouder aan doen om je kind te helpen om wel het aantal uren slaap te halen wat nodig is. En geloof me, het is misschien een investering in het begin maar jij wordt een happy parent als je kind voldoende slaapt.

Voldoende slaap zorgt ervoor dat je kind overdag veel minder prikkelbaar is en gemakkelijker kan omgaan met de uitdagingen van de dag. Denk nog maar eens even terug aan de tijd dat je kinderen nog 0, 1 of 2 jaar oud waren. De tijd dat er nachten bij waren dat je kind slecht of misschien helemaal niet sliep en dat jij de hele nacht bezig was om je kind te helpen.

Waardoor jezelf ook veel te weinig slaap kreeg.

Hoe was je dan overdag, wat zei je partner of misschien nog duidelijker wat zeiden je collega's en je manager op je werk hierover.

Als ik het over slapen heb, dan bedoel ik ook meteen het ritueel daar omheen. Zorgen dat de indrukken minder worden, dat er voorspelbare stappen zijn die leiden tot het in bed liggen.

En ook er zijn als het slapen slecht of minder gaat.

Een veel gehoord opvoedadvies is: als je kinderen niet kunnen slapen, laat ze maar huilen, ze worden vanzelf moe en dan vallen ze in slaap. En als het niet werkt dan moet je dat gewoon volhouden. Het gaat nu te ver om hier uitgebreid op in te gaan, maar heel veel onderzoek laat zien dat dit echt schadelijk is voor je kind. Het heeft te maken met het feit dat jouw kind jou en jouw onvoorwaardelijke liefde op dat moment heel erg hard nodig heeft. En wat doe jij, jij verbreekt zelfs letterlijk, door de slaapkamer deur dicht te doen, de verbinding tussen jullie.

Heb je een kind wat problemen met slapen heeft, bel me dan, dan help ik je graag. Ik zou het zelfs gratis doen omdat ik weet hoeveel verschil het kan maken in de ontwikkeling van je kind.

Heb jij vaste rituelen in huis.

Rituelen kan heel zwaar klinken, ik vind het gewoon een mooi woord. Kennelijk ben ik niet de enige, het is iets wat in heel veel culturen voor komt en wat ook vaak in de betere romans wordt gebruikt om zaken duidelijk te maken of iets te ontdekken.

Je mag van mij ook gewoon, gewoontes lezen.

Maak jij gebruik van gewoontes in je opvoeding? Het is weer zo'n hele simpele tool, maar oh zo krachtig en nog mooier het is helemaal gratis. In het begin investeer je erin en daarna kan je dag in dag uit oogsten doordat het voor meer rust zorgt bij je kinderen, bij jou en in de opvoeding. Waardoor het luisteren ook weer veel beter gaat.

Jij bepaalt natuurlijk zelf hoeveel gewoontes jij inbouwt in de opvoeding. Het kan zijn dat het bij jou veel weerstand oproept, het kan zijn dat jij tegen jezelf zegt maar als alles zo voorspelbaar is, zo georganiseerd waar blijft dan de spontaniteit, het verrassingsmoment.

Het klinkt heel erg paradoxaal en zeker als je het nog nooit hebt mogen ervaren. Maar hoe meer je organiseert en ik bedoel dan niet verstarren hoe meer je zal merken dat er tijd vrij komt voor leuke, spontane en onverwachte dingen. Normaal ben je in die tijd bezig om elke keer brandjes te blussen.

Brandjes blussen is helemaal niet erg, het geeft zelfs vaak een heel goed gevoel, helaas blussen veel ouders elke keer dezelfde brandjes. Dezelfde brandjes dag in dag uit, terwijl je met een beetje organisatie juist aan brandpreventie doet. De vrij gekomen tijd, en nog belangrijker de positieve energie, kun je veel beter gebruiken om iets leuks te doen met je kinderen of met je partner.

Als je kinderen 5 jaar of ouder zijn dan is het super om samen rituelen te bedenken. Dingen die jij je kinderen wilt meegeven of dingen die je kinderen zelf bedenken, of misschien zouden willen doen terwijl ze eigenlijk weten dat het (nog) niet mag of dat ze er nog te jong voor zijn. Zodra jij er dan een ritueel van maakt en deze dingen gaat doen, dan versterk je hiermee de band, waardoor je kind ook meer wil luisteren naar je.

Het kan heel simpel, mijn dochter vind het lopen in het donker, laat opblijven en rondstruinen buiten helemaal geweldig. We hebben samengezeten en gekeken hoe we hier een ritueel van konden maken. Nu gaan we elke vrijdagavond, de avond dat ze toch al wat langer op mag blijven een nachtwandeling maken. Ze vind het helemaal stoer, helemaal om dat het donker is en er geen andere kinderen buiten lopen.

Ze komt lekker moe thuis en als ik haar dan naar bed breng valt ze snel in slaap. Als ouders hebben wij dan een heerlijke avond voor ons zelf en op de zaterdag slaapt ze langer dan normaal.

Ik zou zeggen win, win, win. Ga eens onderzoeken wat voor ritueel jij met je kinderen kunt bedenken.

Emotionele rust.

Emotionele rust is vaak niet iets wat je jouw kind of je zelf kunt geven. Ik zie emotionele rust meer als een gevolg of resultaat van de eerder beschreven zaken. Als je de andere onderdelen van geheim 'structuur' toepast, dan komt emotionele rust vanzelf.

Ik weet natuurlijk niet waarom jij dit ebook leest, wat er precies bij jou speelt. De kans is groot dat het iets met luisteren te maken heeft. Veel ouders raken gestrest, geïrriteerd of boos als hun kinderen keer op keer niet luisteren. Het kan dan zijn dat emotionele rust in je lichaam of je hoofd dan nog ver weg lijkt. En toch kan ik je geruststellen als jij met de 7 geheimen aan de slag gaat dan zal dit sneller komen dan je van tevoren kon bedenken.

Wil je hier niet alleen mee aan de slag of vind je het gewoon gezelliger om het met anderen ouders te doen of is wat extra hulp fijn, weet dan dat ik een workshop luisteren van 7 avonden heb. Elke avond gaan we aan de slag gaan met 1 van de 7 geheimen. Gewoon simpel, laagdrempelig en heel praktische en meteen toepasbaar.

Geheim #7 Ritme

We zijn alweer aangekomen bij het zevende en laatste geheim, waardoor je kinderen naar je willen luisteren. Ik hoop dat jij al veel zaken hebt gelezen waarvan je denkt daar ga ik mee aan de slag. Ik weet zeker dat jij jezelf en andere ouders een groot plezier doet als jij jouw succes willen delen. Zodat andere ouders ook weer geïnspireerd raken om met de geheimen aan de slag te gaan. Je kan al je reacties kwijt op mijn facebook pagina, www.facebook.com/happykidsnl Ritme is voor mij de positieve variant van discipline. Als ik aan discipline denk, dan denk ik aan zwaar, doorzetten en moeilijk. Als ik aan ritme denk, dan denk ik aan licht, automatisch en gemakkelijk.

Slow is het nieuwe saai.

Ben lekker saai, het is iets waarvan we allemaal zeggen dat we het niet willen zijn. Waarom niet? Schamen we ons ergens voor? Moeten we altijd bezig zijn? Moeten we altijd iets spannends doen? Of is het ook belangrijk om te zorgen dat we regelmaat in ons leven hebben. Dat kun je saai vinden, maar als jij elke keer op je werk komt en elke keer zit jij ergens anders, het bekende flexwerken, dan geeft het volgens mij veel rust als dat niet meer gebeurt. Terwijl elke dag iets nieuws, iets anders toch heel spannend was, tot het teveel is.

Ik heb het al eerder geschreven, organiseer een deel van je leven. Organiseren zorgt ervoor dat je veel tijd bespaart. Je hoeft er namelijk niet elke keer over te praten. Daarnaast zorgt het ook voor veel minder irritatie. Iedereen weet namelijk waar hij of zij aan toe is, wat er gedaan moet worden en door wie. Ja, deze voorspelbaarheid is saai maar zal de relatie tussen jou en je kinderen en je partner zoveel fijner maken.

Neem de tijd.

Als je een duidelijk ritme hebt, als je zaken hebt georganiseerd, als het voor iedereen duidelijk is wat er wanneer gedaan moet worden, dan creëer je tijd.

Tijd te kort, druk, druk, druk, wie zegt dit niet regelmatig. Als je een ritme hebt en zaken georganiseerd hebt, dan weet je ook hoe lang zaken duren en hoeveel tijd je nodig hebt. Op deze manier heb je dus voldoende tijd en loop jij niet te stressen. Of nog erger, loop jij je kinderen niet te stressen.

Zij kunnen er namelijk niets aan doen dat jij te weinig tijd hebt, verkeerd plant of te laat begint. Ik zie het al voor me, Mama ik ga vast met de auto naar school zodat ik op tijd ben.

Ik hoor het ouders zo vaak zeggen, we zijn te laat of nog erger jij bent nu te laat.

Volgens mij ben ik als ouder verantwoordelijk voor mijn kind en is het mijn taak om hem te helpen.

Je weet bijvoorbeeld dat het ontbijt altijd 20 minuten duurt dan weet je dus ook hoe laat je beneden moet zijn en moet gaan beginnen. Plan de tijd voor activiteiten wat ruimer in, je weet nu eenmaal dat kinderen onvoorspelbaar kunnen zijn, vaak iets willen wat jij niet had verwacht. Ben je eerder klaar met ontbijten, mooi toch. Je kan deze tijd gebruiken om nog even iets met je kind te doen, even spelen, even 1 op 1 tijd.

Doe de dingen op dezelfde plaats.

Ritme en organiseren samen zijn niet heilig, ze werken wel goed samen. Het mooie is dat jij het nog krachtiger kunt maken. Laat ik een mooi voorbeeld geven wat mij erg aansprak. Oké, ik geef toe ik heb het zelf ook geprobeerd en wat denk je het werkt.

Terwijl jij, misschien net zoals ik vroeger, denkt dit is zo simpel dat kan toch gewoon niet werken.

Volgens mij was het Ben Tiggelaar die het vertelde. Het ging over hoe jij jezelf nieuwe gewoontes kunt aanleren, zeg maar luisteren naar jezelf. Over hoe jij een gedragsverandering kunt bewerkstellingen bij jezelf.

Stel je wil graag afvallen, je eet al goed waardoor je niet meer aankomt en heel langzaam gewicht verliest. Je weet dat sporten het gehele proces van gewicht verliezen gaat versnellen. Je hebt nagedacht wat voor sport en besloten dat het hardlopen gaat worden. Je hebt eerst natuurlijk nog allerlei excuses om nog niet te beginnen.

Uiteindelijk heb je nieuwe hardloopschoenen gekocht en ben jij er helemaal klaar voor. Je hebt besloten om s 'morgens voor het ontbijt te gaan hardlopen. Je wordt wakker en wacht, en wacht maar er gebeurt niets. Het enige wat er gebeurt is dat jij je nog een keer omdraait. Herkenbaar? En toen kwam de tip van Ben.

Je hersenen zijn gewoontedieren en houden niet van disbalans, rare dingen of open eindjes. Als je wakker wordt in de ochtend doe dan gewoon je hardloopschoenen aan en blijf in bed liggen en na een tijdje ga je dan vanzelf beginnen met hardlopen.

Ik heb het dus ook geprobeerd. Het is raar je ligt in je bed met je hardloopschoenen aan. Er gebeurt iets in je hoofd, je hersenen snappen het niet. Niemand ligt namelijk met zijn hardloopschoenen in bed, oké misschien 500 mensen die bij mij in de zaal zaten.

Je hersenen gaan naar een oplossing zoeken en uiteindelijk komt er een intrinsieke motivatie naar boven, bij mij al na 3 dagen. Alleen jij kan dat natuurlijk oproepen maar je hersenen helpen je hierbij. De vierde dag werd ik weer wakker, trok mijn hardloopschoenen aan, probeerde weer te gaan liggen en het lukte gewoon niet. Het voelde vreemd, raar en ongemakkelijk. Ik ben naar buiten gegaan en ben gaan hardlopen. Is dat niet geweldig?!

Waarom vertel ik dit ook alweer?

Ja, ik weet het weer. Zodra jij dingen elke keer op dezelfde manier of op dezelfde plaats doet, dan gaan je hersenen in een soort automatische stand, ze weten wat daar gedaan moet worden, ze gaan het gewoon doen zonder er verder over na te denken. Van dit automatisme maak jij dus gewoon gebruik, elk mens en elk kind heeft dit.

Jij bedenkt een gewoonte, een handeling, een activiteit en koppelt deze aan een bepaalde plaats. Je investeert er een beetje tijd in. Als je dan samen naar die plaats gaat en je zegt niets dan zal je merken dat je kind vanzelf zijn ding gaat doen, wat hij daar altijd doet.

Bereid zaken voor.

Het voorbereiden van zaken heeft veel te maken met de tijd voor iets nemen. Als jij zaken wilt gaan veranderen thuis, als jij de 7 geheimen wil gaan toepassen waardoor jouw kinderen naar je willen luisteren en jij weer een happy parent wordt, bent of blijft. Dan is het ook handig als jij zaken voorbereidt.

Wat wil ik als eerste gaan doen, hoe ga ik dat doen, waar ga ik dat doen en wat doe ik als het even tegenzit. En nee, het antwoord is niet stoppen maar bijsturen.

Het voorbereiden van zaken in de dagelijkse opvoeding gaat veel verder. Neem nu het ochtendritueel. Elke ochtend moeten er kleren worden aangetrokken. Wat is er dan gemakkelijker om tijdens het avondritueel van het naar bed gaan al samen de kleren uit te kiezen voor de volgende dag. Dan liggen ze gewoon klaar en hoef je het daar de volgende dag niet meer over te discussiëren.

Sterker nog als je het combineert met gewoontes en vaste plaatsen dan is het normaal om als je uit je bed komt en langs je kleren loopt om deze dan aan te trekken.

Ik hoop dat je de voordelen meer en meer gaat zien en dat je door het toepassen van de 7 geheimen steeds minder hoeft te vragen en je kinderen veel minder hoeven te luisteren. Ze doen gewoon wat er gedaan moet worden zonder dat het jou heel veel tijd, vragen of herhalen kost.

Voorkomen is beter dan genezen.

Voorkomen is beter dan genezen, dit is natuurlijk een geweldige open deur. Iedereen herkent open deuren en reageert vaak met, dat had ik zelf kunnen bedenken. Waarschijnlijk niet anders had je het wel gedaan.

Het voelt vaak zo natuurlijk, herkenbaar en logisch dat je het graag gaat overnemen of gebruiken. Omdat het namelijk je "eigen" idee was, tenminste zo voelt het voor je hersenen.

Wat moet ik hier nog over zeggen. Laat ik er nog één ding over zeggen. Het klinkt heel gemakkelijk en blijkt in de praktijk nog niet zo simpel te zijn. Weet wel dat als jij serieus met deze 7 geheimen aan de slag gaat en zeker met gewoontes en ritme dat er een fijne sfeer in jouw gezin ontstaat. Dat er veel meer rust is, dat jullie naar elkaar willen luisteren en dat iedereen gelukkiger is. Laat dat laatste nu net zijn wat ik met mijn bedrijf Happy Kids Happy Parents wil bereiken.

Ademen

Laat ik dit geheim afsluiten met nog een paar tips voor happy parents die al veel van de, in het ebook beschreven, punten toepassen. Zeg maar tips voor gevorderden, voor ouders die naar het volgende niveau willen.

De mensen in het oosten van de wereld weten het al duizenden en duizenden jaren. Als je helderder wilt denken, meer focus wilt en meer je intuïtie wilt volgen, dan is yoga of meditatie het meest logische om te doen. Het gaat over jouw staat van zijn, dicht bij je gevoel komen door oefeningen te doen en goed gebruik te maken van jouw ademhaling.

Weet dat ademhaling jouw brandstof is en zorgt dat jouw lichaam functioneert. Je kan best een paar dagen zonder eten en / of drinken maar een paar dagen zonder zuurstof is volgens mij nog niemand gelukt. Voor iets wat zo belangrijk is, is het toch eigenlijk vreemd dat we daar niet meer en op zijn minst dagelijks aandacht aanbesteden. Weet dat bijna alle echt succesvolle en gelukkige mensen dagelijks minimaal 15 minuten besteden aan yoga of meditatie.

Ik zit dan zelf wel met een kip en ei dilemma. Ga ik mensen eerst laten beginnen met yoga en meditatie of ga ik ze eerst laten werken met de 7 geheimen. Eén van de doelen bij yoga en meditatie is om je hoofd leeg te maken. Ik kan je geruststellen, 100% je hoofd leeg maken dat lukt bijna niemand, tenzij je natuurlijk dood bent.

Het is wel mogelijk om langzamer te denken, je aandacht naar je ademhaling te verleggen en daardoor in je hoofd ruimte te maken voor waardevolle gedachten in plaats van negatieve of zorgelijke gedachten.

De ervaring leert dat het voor veel mensen gemakkelijker is om eerst met de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren aan de slag te gaan. Zodra dit lekker begint te lopen en zijn vruchten afwerpt om dan eens te kijken naar ademhaling, yoga of meditatie. De mensen die deelnemen aan mijn workshop luisteren hoeven niet te kiezen tussen de kip of het ei. Tijdens de workshop werken we met ademhaling en meditatie waardoor het gehele proces nog sneller, gemakkelijker en beter verloopt.

Jij kent nu de zeven geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren. Ik kan me zomaar voorstellen dat jij nog meer ouders kent. Ouders die jij deze 7 geheimen ook gunt.

Jij kan ze binnen 5 seconde helpen door dit ebook te delen met ze, door op één van de onderstaande knoppen te drukken.



Wie heb jij gelukkig gemaakt?

Geheim # 8 En actie ...

Wat vond je tot nu toe van de geheimen? Was er één ding, tool, idee, inzicht of opmerking waarvan je dacht, wow, dit gaat mij helpen of hier ga ik mee aan de slag.

Geweldig, dat is wat ik wilde, dat je gewoon 1 ding eruit pikt, iets wat jou aanspreekt waarvan jij gelooft dat het gaat werken. Dit is namelijk de geheime sleutel naar succes, naar kinderen die naar je willen luisteren.

Door met één concrete actie aan de slag te gaan, het liefste nog binnen 24 uur, ga jij het verschil maken.

Je zal gaan merken dat je kinderen meer en meer naar je willen luisteren en hoe meer stappen jij doet, hoe sneller het zal gaan werken. Je zal waarschijnlijk minder hoeven te vragen of ze willen luisteren omdat ze minder dingen moeten en zelf meer willen doen.

Ze willen meer zelf doen omdat jij in ze gelooft, omdat jij opvoedt vanuit kracht en je kinderen verantwoordelijkheid willen nemen.

Weet dat dit ebook veel informatie bevat afkomstig uit mijn thema workshops, zoals de workshop luisteren en mijn jaarprogramma "Happy Parents Happy Kids in 11 stappen op weg naar meer geluk".

Je hebt nu twee keuzes, waar kies je voor?

Na het lezen van dit ebook heb je twee keuzes, twee dingen die jij kunt doen die je nog meer gaan helpen om zaken uit dit ebook toe te passen.

Ga je voor keuze 1:

Jij wilt graag nog meer weten over hoe jij je kinderen gelukkig kunt maken. Dan heb ik iets heel moois voor je. Om kennis te maken met de 11 stappen die hierbij helpen heb ik een video cursus gemaakt en deze mag jij gratis en vrijblijvend volgen, klik op de knop hieronder.

**Ik kies voor de gratis online video cursus
11 stappen om mijn kinderen gelukkig te maken.**

Ga je voor keuze 2:

Je bent zo enthousiast over de 7 geheimen, je hebt al een begin gemaakt met het toepassen van de 7 geheimen, maar je zou nog liever met andere ouders en met mij de diepte in gaan. Weet dan dat de workshop "Luisteren" er voor jou is. Hier ga jij ontdekken en ervaren hoe jij de 7 geheimen het beste in de praktijk kunt toepassen. Weinig theorie, die heb jij zojuist al gehad, we gaan vooral doen, doen en doen. Doe nu mee en klik op de knop hieronder.

Ik kies voor de workshop Luisteren.

Slotwoord

Slotwoord.

Ik word altijd zo enthousiast als het gaat over het gelukkig maken van kinderen, over het opvoeden en over happy parents die gaan voor een betekenisvolle opvoeding, dat het ebook twee keer zo dik is geworden dan gepland.

Wat heb je misschien gemist.

Bij het teruglezen van het ebook zag ik dat ik heel weinig en soms helemaal niets over zaken als belonen en straffen over de naughty stair en time-outs heb geschreven.

Aangezien het ebook al te dik is, laat ik het maar achterwege ;-))

LEES DIT EERST: Echt waar, doe het, geloof me, het brengt je meer.

Oh, geweldig je bent dit aan het lezen, dat vind ik echt heel erg fijn.

Laat ik je uitleggen waarom ik dit heel erg fijn vindt.

Ik heb in mijn leven veel opleidingen, trainingen en workshops mogen volgen, die mij gebracht hebben waar ik nu ben. Er is één training die wat mij betreft 10 jaar eerder had mogen komen. De training “Effectief Leiderschap” van Remco Claassen, hij behandelt in bijna 40 uur non-stop “The seven habits of highly effective people”, van Stephen Covey. Nu zal jij misschien zeggen maar wat heeft dat te maken met de 7 geheimen waardoor je kinderen naar je willen luisteren, het opvoeden van kinderen en een gelukkige ouder worden, geloof mij, heel veel.

Alles wat jij doet in het leven, wat jij wilt leren, wat jij wilt bereiken gaat gemakkelijker, sneller en beter. En weet je hoe, door één simpele zin. Zodra jij deze zin weet, gebruikt en hier naar gaat leven dan word je daar alleen al een stuk gelukkiger van. Omdat jij met meer succes en minder moeite de zaken kunt bereiken die voor jou belangrijk zijn.

Stephen Covey zegt: “Begin with the end in mind.”.

Wat zoveel betekent als: bedenk voor dat jij begint aan iets, bijv. het lezen van de dit ebook, wat jij ermee wilt bereiken, wat is je doel, wat wil je als resultaat zien.

In jouw geval, het lezen van dit ebook, bedenk vooraf: wat heb jij er voor over om te zorgen dat je kinderen naar je willen luisteren, wat wil jij als ouder bereiken met jouw opvoeding of wat wil jij voor je kinderen betekenen.

Intentie

Ga dan het ebook lezen, met de intentie dat jij na het lezen van dit ebook jezelf echt aanzet tot actie, dat jij op zijn minst één ding (groot of klein) anders gaat doen. Anders was het namelijk zonde van jouw tijd. En had ik liever gehad dat jij de 30 minuten leestijd had besteedt aan het spelen met jouw kinderen of iets spontaans, verrassends of liefdevols voor je partner gedaan had. O ja, dat mag je natuurlijk nog steeds doen na het lezen van de dit ebook.

Ik plant een boom voor jouw groei

Ik wil je daarom ook uitnodigen om dit ebook niet alleen digitaal te lezen maar ook gewoon uit te printen. Terwijl jij aan het lezen bent kan jij jouw gedachtes, ideeën, vragen of acties opschrijven in de kantlijn. Op deze manier ga je echt met jouw opvoeding en oudergeluk aan de slag. En ik beloof dat ik voor elk gezin die mijn jaarprogramma volgt een boom plant, niet alleen ter compensatie van het printen maar ook als symbool voor de groei van jou, jouw relatie en jouw kinderen.

Actie is de sleutel tot succes

Als ik je vraag om ergens over na te denken, iets op te schrijven, iets te doen, weet dan dat ik dat doe vanuit liefde. Ik weet namelijk, als geen ander en uit eigen ervaring, dat als je ergens actief mee aan de slag gaat, dat jij er meer uithaalt.

En mocht het op de korte termijn misschien confronterend en / of pijnlijk zijn, laat het dan toe. **Iets raakt je niet als jij niet geraakt wordt**, er zit dus belangrijke informatie in. Veel mensen passen dan de struisvogeltactiek toe, steek je kop in het zand Weet dat als jij keer op keer hetzelfde doet en keer op keer een andere uitkomst verwacht, dat dit echt onzin is. Oké nog één oneliner van mijn gewaardeerde collega David de Cock: "If you are in a hole and you want to get out, stop digging."

Als jij het goed vind, wil ik dit meteen gaan oefenen met jou.

Schrijf hieronder wat jij met het lezen van het ebook "7 Geheimen waardoor jouw kinderen naar je willen luisteren." wilt bereiken? Waarom lees jij dit boek? Wat zou jij voor jezelf, je relatie of je kinderen anders of beter willen?

Heb jij meer plaats nodig, geweldig schrijf dan lekker in de kantlijn verder. Jij dacht dat je al klaar was om te gaan lezen, geloof me nu ben jij nog meer klaar om te lezen.

Ik wens jou heel veel leesplezier, mooie inzichten en nog meer concrete acties toe die jou dichter bij je doel mogen brengen en weet "Your role is their model."

Als jij deze mening met mij deelt en hier ook een bijdrage aan wilt leveren, blijf mij dan volgen of nog liever, neem deel aan één van mijn programma's.

Wil jij gratis en vrijblijvend meer weten over mijn jaarprogramma klik dan op de knop hieronder, zodat je een heel jaar kunt ontdekken wat werkt.

MEER INFO