

# Help!

## HOE LEER IK MIJN KIND GEDULD?

De HELP! FORMULE stimuleert de samenwerking tussen thuis en school. Met een katern in elk magazine en een bijbehorende ouderbrochure en ouderavond.

*Komen de thema's: problemen oplossen en lees- en rekenvaardigheden.*

In elk OUDERS & COO Magazine vindt u een speciaal katern. Met info en handige tips over vaardigheden en deugden die uw kind zowel thuis als op school goed van pas komen.

TOEST: ANNELIJS WERSMA (AUTEUR VAN HAAL HET BESTE UIT JE KIND EN JEZELF; OPVOEDEN MET DEUGDEN EN MASTER FACILITATOR DEUGDENPROJECT NEDERLAND; ACTIEVIRTUES.NL/DEUGDENPROJECT.NL). BEELD: STUDIO BAYO



'Ik wil het nú!

"Mijn kleinzoon Kevin is veel geduldiger dan zijn vriend Bob", vertelt oma Mina. "Wel eens irritant, maar hij kan goed met zijn vriend omgaan".

"Ik bewonder David om hoe precies hij is, net zijn vader", zegt Sandra. "Ik verlies m'n geduld bij gepriegel snel. Hoewel ik in mijn werk met bejaarden wel geduldig kan zijn".

"Is het niet een kwestie van karakter?", vraagt Hennie. "Mijn oudste is vrij rustig en bedachtzaam, terwijl de jongste veel meer pit heeft."

Janny: "Ik denk ook met opvoeding, hoeveel rust er thuis is."

"In elk geval word je niet gelukkig van ongeduld", vindt Hennie. "Het geeft stress en frustratie, beide ongezond."

Op een cursus *Opvoeden met deugden* barst de discussie los. De vraag: 'Welke deugd wil je het liefst ontwikkelen?' wordt unaniem beantwoord met: geduld. We willen zo graag wat geduldiger zijn met onze kinderen, met onze



# Help!

## HOE LEER IK MIJN KIND GEDULD?

partner, naar familie en collega's, in het verkeer of bij de kassa. Geduldiger in het algemeen. Want hoe leren we onze kinderen over geduld als we het zelf zo lastig vinden?

### Snelle wereld

Geduld is een schone zaak en nu moeilijker dan ooit. We zijn gewend aan snelle interactie, dat we berichten meteen kunnen versturen en per direct antwoord krijgen, we altijd en overal bereikbaar zijn, we informatie razendsnel kunnen googelen, iets met 1 muisklik bestellen en de volgende dag in huis hebben... Maar er zijn nog heel veel situaties die noodgedwongen geduld eisen. Het wachten op een uitslag, een trein die later vertrekt, een pup die pas met 8 weken bij zijn moeder weg mag. Wie geen geduld leert raakt gestrest en gefrustreerd en is voor zijn omgeving geen pretje. Bovendien: geduld (en ergens voor werken) levert vaak de dingen op die de meeste voldoening geven. Geduld is een deugd die gekoesterd en ontwikkeld moet worden.

## GEDULD BETEKENT...

Rustig blijven en vertrouwen dat iets goed komt. Soms gaat iets moeilijker of langzamer dan je wilt of verwacht. Met geduld aanvaard je die tegenslag. Geduld helpt je om begrip te voelen en het wachten te verdragen. Geduld helpt je ook te volharden en het nog eens te proberen. Met geduld doe je op je eigen tempo wat je kunt. Stap voor stap bereik je je doel. Geduld helpt je rustig te blijven en te vertrouwen.

Daagdenkaarten voor kinderen;  
€ 10, actonvirtues.nl

Dat begint bij de opvoeding.

### Geduld trainen

Lena: "Onze zoon (3) wil alles nu en direct. Hij kan niet wachten op mensen, eten, speelgoed... Zelfs zijn manier van praten is dwingend: 'Maar ik wil het!' Wanneer kan ik wat geduld van hem gaan verwachten?"  
"Wij proberen onze zoon alvast te 'trainen', tipt Anne. "Door hem niet altijd alles meteen te geven. Hem bijvoorbeeld te laten wachten op een koekje en niet direct te helpen als iets niet lukt. We proberen niet aan gezeur toe te geven; dan zouden we zijn ongeduld belonen. Opvoeden is denk ik sowieso een kwestie van geduld. Investeren, keer op keer herhalen en daar later hopelijk de vruchten van plukken."

Ook van jongere kinderen kun je verwachten dat ze al wat geduld tonen. Daarbij hebben ze wel uw hulp nodig. Dagelijks komen opvoedsituaties voorbij waarbij u geduld - van peuter tot puber - kunt stimuleren en oefenen. Ook uw eigen geduld, want dat wordt door kinderen soms flink op de proef gesteld.

### Begrip tonen

Toon begrip voor het ongeduld van uw kind, het is immers zo menselijk. Zeg bijvoorbeeld tegen een jonger kind: 'Ik snap dat je het moeilijk vindt om te wachten' of 'Het valt ook niet mee om te leren fietsen'. Bied troost en beloon doorzetten met positieve aandacht. Negeer driftig gedrag en stel grenzen: 'Ook al ben je nog zo boos dat het niet lukt, ik



wil niet dat je met je fiets gooit'. Tegen een ouder kind dat boos zijn wiskundeboek op tafel smijt omdat de sommen niet lukken: 'Ik begrijp dat je ervan baalt'. Laat uw kind eerst zijn hart uitstorten. Pas als de boosheid en zorgen eruit zijn, is er ruimte om een oplossing te bedenken. Zet uw kind op het goede spoor, maar neem het probleem niet over. Vraag: 'Wat is het moeilijkste? Wat kan je helpen?'. Iets nieuws onder de knie krijgen kost tijd, energie en doorzettingsvermogen. Daar is geduld voor nodig.

### Betekenis kennen

'Geduld staat niet echt in je woordenboek hè?' grappen opvoeders wel eens. Zorg ervoor dat uw kind de betekenis wel leert kennen. Het klinkt simpel, maar het werkt. Geduld betekent: het vermogen om rustig af te wachten (Dikke van Dale). Daarbij gaat het ook om de goede houding terwijl je

wacht. Zeg regelmatig dingen als: 'Dit is een kwestie van rustig wachten' of 'Probeer wat geduld te hebben'. Leg uit waarom geduld nodig is. Daarmee kweek je, behalve geduld, begrip en acceptatie. Houd er rekening mee dat jonge kinderen weinig tijdsbesef hebben. Leg uit dat jullie gaan eten nádat papa thuis is. Dat er ná de voetbaltraining een ijsje wordt gegeten. Zet oudere kinderen die om een lening smeken omdat ze nu een spel willen kopen of die nieuwste spijkerbroek, aan het denken: 'Waarom wil je dat per se nu?', 'Wat kun je doen om het wachten

**'WIE GEEN GEDULD  
LEERT RAAKT  
GESTREST EN  
GEFRUSTREERD EN IS  
VOOR ZIJN OMGEVING  
GEEN PRETJE'**



## CIRKEL VAN INVLOED

Het kaartspel *Patience* vergt veel geduld als je weer eens de verkeerde kaarten toebedeeld krijgt. Zo werkt het ook met de kaarten van het leven: je hebt er weinig invloed op. De bekende managementgoeroe Stephen Covey ontwikkelde hiervoor het model *De cirkel van invloed*: zet jezelf in voor wat binnen je cirkel van invloed ligt en laat los wat daarbuiten valt. Dat helpt je om de afloop van bepaalde gebeurtenissen geduldiger en met vertrouwen af te wachten.

tot je je zakgeld krijgt dragelijker te maken? Laat u niet tot een discussie (en mogelijk ruzie) verleiden en zeker niet tot een lening. Maar laat uw kind zelf bedenken en ervaren dat wachten soms noodzakelijk is om te bereiken wat je wilt.

### Aandacht geven

Benoem het hardop wanneer uw kind geduld vertoont: 'Wat bleef je geduldig toen je zusje telkens je

speelgoed pakte' of 'Fijn dat je zo geduldig wachtte toen ik met de buurvrouw praatte'. Zo gaat uw kind 'geduld' herkennen en zelf ook benoemen: 'De juf mag wel wat meer geduld hebben'. Of zoals Daan in de speeltuin: 'Mam, heb je nog even geduld? Dan kan ik nog 1x op de schommel'. Die Daan zegt als hij 14 is: 'Over 2 weken krijg ik zakgeld en kan ik eindelijk die nieuwe sportschoenen kopen.'

### Stressmomenten

Eric: "De ochtendspits liep bij ons uit de hand. Dat getreuzel van de kinderen... we werden er bloedscherprijnig van en verloren vaak ons geduld. Op een deugdcursus beseften we dat het vooral aan onszelf lag. Sindsdien dekken we 's avonds de ontbijttafel, leggen samen - met de kinderen - de kleren en schooltassen klaar en staan een kwartier eerder op."

Vooraf onder stress en tijdens spitsmomenten is het een uitdaging om je geduld te bewaren. Bedenk dat uw kind vooral leert van het voorbeeld dat u dan geeft. Verliest u op bepaalde momenten snel uw geduld, bijvoorbeeld tijdens de ochtendspits of na een drukke werkdag? Wellicht geeft een andere organisatie of planning meer rust.

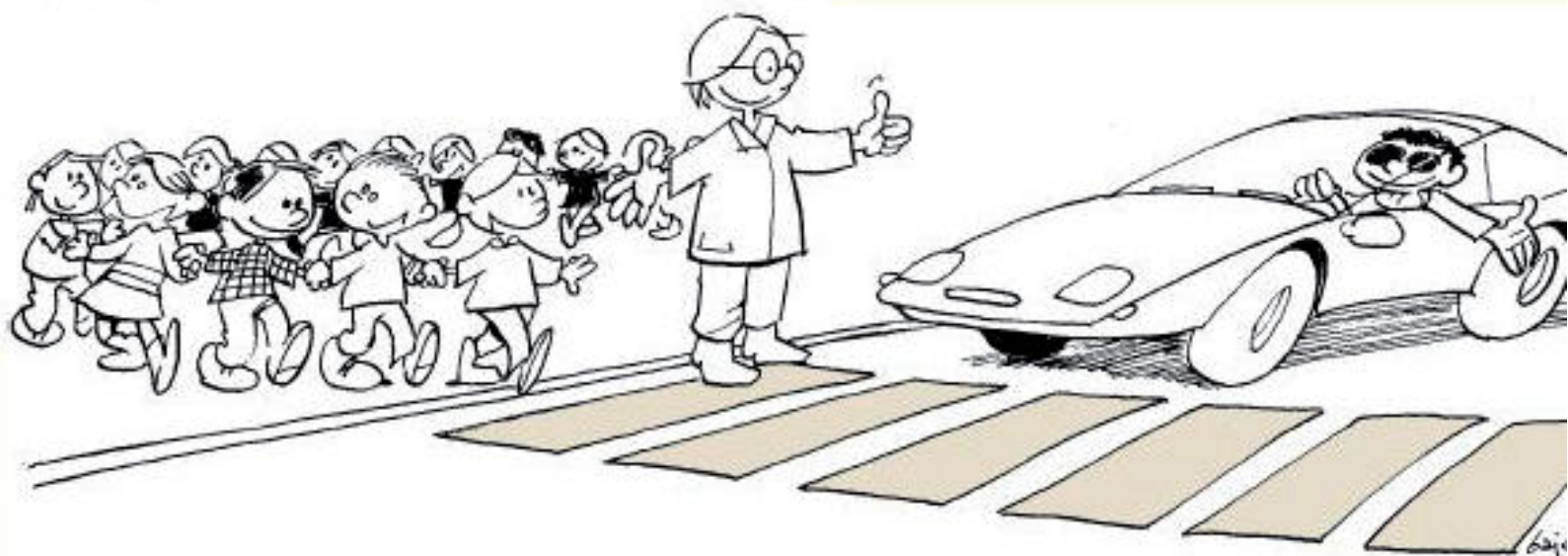
Kijk ook kritisch naar uw houding richting uw kind. Staat u altijd meteen paraat als uw kind wat vraagt of laat u het ook wel eens even wachten? Door regelmatig op iets te moeten wachten train je geduld en leert uw kind dat niet alles wat het wil ook meteen moet of kan.

### Valkuil

"Mijn jongste is heel ongeduldig", vertelt Saskia. "Het oefenen van tafels of voor muziekkles, klusjes als de was opvouwen of een sport volhouden... hij heeft er het geduld niet voor. Ik leg hem telkens weer uit hoeveel handiger het is als hij het meteen goed doet en even doorzet. Bovendien ben ik geneigd het dan maar zelf te doen."

Stap niet in de valkuil van oplossingen aandragen of het probleem zelf op u nemen als uw kind ongeduldig klusjes of huiswerk afraffelt en snel opgeeft als hij niet direct resultaat boekt. Beter is ook hier om uw kind zelf aan het denken te zetten. Stel open vragen (vul het antwoord

**'OPVOEDKUNDIG GEZIEN HEEFT JE GEDULD VERLIEZEN WEINIG NUT. ZEKER WANNEER JE HET VAAK DOET ZIJN KINDEREN NIET ONDER DE INDRUK'**





# Help!

## HOE LEER IK MIJN KIND GEDULD?

niet zelf al in!): 'Hoe kun je je werkstuk zorgvuldiger aanpakken? Wat is het effect als je je er snel van afmaakt?'. Ook al lijken uw vragen niet altijd te landen, de radertjes gaan wel degelijk aan de slag.

### Zelfbeheersing

Je geduld verliezen is een teken van verlies van zelfbeheersing. Het overkomt ons allemaal wel eens en als het af en toe gebeurt, binnen bepaalde grenzen, is dat echt geen schande. Het kan opluchten en het gaat er vooral om hoe je er daarna mee omgaat. Kom er achteraf op terug en leg uit waarom u uw geduld verloor. Opvoedkundig gezien heeft je geduld verliezen weinig nut. Zeker wanneer je dit vaker doet, zijn kinderen niet bepaald onder de indruk. Beter is om aan te kondigen dat je op het punt staat je geduld te verliezen, even de ruimte uitgaan totdat het weer terug is, en dan rustig uitzetten wat je wilt of het probleem is. Daarmee toon je zelfbeheersing én een goed voorbeeld!

### Tips & trucs

Meer geduld? Deze tips, trucs en nadenkertjes helpen u en uw kind:

- Ga na waarom je zo gehaast doet. Kan het wat rustiger? Doe 1 ding tegelijk. Focus je aandacht. Beter 1x goed dan 2x half.
  - In welke situaties verlies je vaak je geduld? Pak de oorzaak aan. Doorbreek patronen die niet werken.
  - Hoe (on)geduldig ben je als je iets nieuws leert? Leren fietsen, een muziekinstrument bespelen, een taal leren. Alles leer je in stapjes. Keulen en Aken zijn ook niet in 1 dag gebouwd.
  - Laat los wat buiten je invloedssfeer ligt. Het weer, testuitslag, rij voor de kassa... leg je erbij neer. Sommige dingen laten zich niet dwingen.
  - Overwin ongeduld. Haal diep adem. Tel tot 10.
  - Veel dingen kosten tijd. Verwachten dat alles altijd soepel verloopt is niet realistisch. Accepteer ups en downs.
  - Neem een pauze of time-out en je bent weer beter opgewassen tegen wachten in het verkeer, computers die crashen en mensen die fouten maken.
- Ga na hoe belangrijk iets voor je is. Je geduld verliezen betekent vaak veel energie verliezen!
- Besef dat geduld veiligheid creëert. Ongeduld in het verkeer is gevaarlijk. Door ongeduld kun je dingen stukmaken of iemand bezeren of kwetsen. In de opvoeding maakt ongeduld kinderen onzeker.
- Vraag hulp. Ongeduld kan ontstaan door overbelasting, voorkom dat je door oververmoeidheid of stress je geduld verliest.

ALS OUDER OF SCHOOL AANGESLOTEN BIJ OUDERS & COO? DOWNLOAD VIA DE VIP-PAGINA OP WWW.OUDERS.NET GRATIS HELP! BROCHURES OVER DEUGDEN ALS DOORZETTINGSVERMOGEN, RESPECT EN VRIENDSCHAP!

### OEFENING

Verdeel een vel papier in 2 kolommen. Schrijf in de linkerkolom situaties die bij u of uw kind regelmatig tot ongeduld leiden. Beschrijf in de rechterkolom welke houding of handeling meer geduld kan geven. Goed voor inzicht in eigen gedrag!

### Lezersactie: Madiba

Deze bijzondere jeugdroman (8-11, € 14,95, mandelaboek.nl) vertelt het levensverhaal van Nelson Mandela, een herdersongen die opklom tot president van Zuid-Afrika. Zijn doorzettingsvermogen, wijsheid, vergevingsgezindheid, moed én geduld zijn een inspiratiebron voor velen en laten zien hoe waardevol deze deugden zijn. Winnen? Mail uw naam en adres voor 30 december naar [magazine@ouders.net](mailto:magazine@ouders.net) o.v.v. 'Madiba'.



2x