

Help!

Hoe leer ik mijn kind kiezen?

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

TEKST: ANNELIES WIERSMA (COMMUNICATIETRAINER, CURSUSLEIDER DEUGDEN-PROJECT EN AUTEUR VAN HAAL HET BESTE UIT JE KIND EN JEZELF; OPVOEDEN MET DEUGDEN) M.M.V. MARIEKE ORRIËNS (PEDAGOGE EN CURSUSLEIDER DEUGDENPROJECT) EN SJOUKJE V.D. KOLK (COMMUNICATIEDESKUNDIGE EN AUTEUR VAN KIEZEN IS EEN KUNST, SIMPLIFYLIFE.NL). BEELD: STUDIO BAJO

De HELP! FORMULE stimuleert de samenwerking tussen thuis en school. Met een katern in elk magazine en een bijbehorende ouderbrochure en ouderavond. Komende thema's: *optimisme, verantwoordelijkheid en concentreren.*



Leren kiezen

Kiezen is:

- risico's durven nemen en fouten durven maken;
- je angst overboord gooien, jezelf openstellen en vertrouwen;
- ook altijd een beetje verliezen.

De hele dag hakken we knopen door, bewust én ongemerkt. Wat wil je op je boterham? Welke schoenen doe je aan? Waar gaan we vanmiddag heen? De mogelijkheden om je leven in te vullen zijn eindeloos: van sport, hobby en vakanties tot het kiezen van een studie of beroep. Als gevolg van onze welvaart en informatietechnologie leven we in een keuzeparadijs vol overvloed en vrijheid. Die overdaad aan keuzes kan overweldigen en onzeker maken. De noodzaak om kinderen te leren kiezen is groot.

Wat voor 'kiezer' is uw kind?

De een kiest snel, de ander langzaam of liever helemaal niet. Als u weet wat voor type kiezer uw kind is, kunt u karaktertrekken die nodig zijn om keuzes te maken stimuleren. Is uw kind een Pieker Prins(es), Rupsje Nooitgenoeg of Struisvogel?

1. Pieker Prins(es)

Deze kinderen twijfelen en tobben eindeloos. Wie vraag ik voor m'n verjaardagsfeestje? Welk

ijsje kies ik? Welke schoolagenda neem ik? Piekeeraars gaan niet over één nacht ijs, streven naar perfectionisme en wegen keuzes zorgvuldig af. Ze denken met gevoel voor verantwoordelijkheid na over alle gevolgen en houden met iedereen rekening. Dit karaktertype komt vaker voor bij meisjes.

Valkuil is dat piekeeraars verdwalen in het bos van keuzemogelijkheden. Hun gedachten zijn niet altijd realistisch. Bovendien zetten ze zichzelf weleens op de achtergrond.



Tips voor ouders

Stimuleer bij Pieker Prins(es)en eigenschappen als assertiviteit, tevredenheid en standvastigheid. Vraag: 'Wat vind jij zelf belangrijk?', 'Wat kies je als je met niemand rekening hoeft te houden?' Leer uw kind tevreden te zijn met 'goed genoeg'. Relatieve zorgen door de situatie van een afstand te bekijken: 'Wat kan er in het ergste geval gebeuren?' Zet samen positieve en negatieve kanten van een keuze op een rij. Gebruik vastberadenheid om grenzen te stellen aan piekeren: 'Afgesproken, je slaapt er een nachtje over en ik hoor morgen je beslissing!'



Tips voor piekeeraars

Als je blijft twijfelen verschillen de keuzes blijkbaar niet zo. Gooi een muntje op. Hoop je stiekem dat het kop wordt, dan weet je wat je moet kiezen. Bedenk dat je ook achteraf nooit 100% zeker kan zijn dat je het beste hebt gekozen.



2. Rupsje Nooitgenoeg

Deze kinderen vinden alles leuk. Ze maken vlug keuzes, willen alles graag hebben en laten zich gauw verleiden tot aankopen en meedoen. Ze maken in hun enthousiasme dubbele (speel)afspraken maar passen daar met hun flexibiliteit wel een mouw aan. Rupsjes Nooitgenoeg kiezen impulsief, tonen vastberadenheid en zelfvertrouwen. Nadeel: in hun optimisme vergeten ze soms rekening te houden met anderen of gevolgen van hun handelen. In hun onafhankelijkheid kunnen ze over anderen heen walsen.



Tips voor ouders

Stimuleer bij Rupsjes Nooitgenoeg eigenschappen als zorgvuldigheid, inlevingsvermogen en nadenkendheid. Vraag: 'Hoe kun je rekening houden met anderen?', 'Wat zijn de consequenties van je keuze?' Breng in herinnering dat kiezen voor het één iets anders op dat moment uitsluit. Zo helpt u uw kind bewust te kiezen.



Tips voor Rupsjes Nooitgenoeg

Denk eerst goed na en tel tot 10 voor je beslist. Maak één keuze tegelijk. Denk aan het effect van je keuze op anderen, probeer je in te leven.

3. Struisvogel

Dingen die we niet leuk vinden of waar we bang voor zijn, vermijden we het liefst. Struisvogels gaan keuzes uit de weg of schuiven ze voor zich uit in de hoop dat het zichzelf oplost. Maar: zo doen ze anderen vaak tekort en uiteindelijk moeten ze toch een beslissing nemen.




Tips voor ouders

Word niet ongeduldig of boos, maar stel u open en nieuwsgierig op. Vraag: 'Wat vind je het moeilijkst?', 'Wat heb je nodig om de knoop door te hakken?' Maak uw kind bewust van de keerzijde: 'Wat zijn gevolgen van het uitstellen?' Help een grote beslissing op te delen in stapjes: 'Wanneer moet je werkstuk klaar zijn? Wat heb je nodig om te

Help!

Hoe leer ik mijn kind kiezen?

beginnen, wat komt daarna?' Zo helpt u Struisvogels bij het nemen van verantwoordelijkheid en doelgericht werken.

 **Tips voor Struisvogels**
Stel jezelf een deadline.
Bedenk van tevoren je beloning.
Vraag om hulp als kiezen een keer niet lukt; dat kan net het zetje geven dat je nodig hebt.

Goede keuzes

Welk type kiezer uw kind ook is, kiezen gaat makkelijker als hij zijn gedachten en gevoelens erover op een rijtje heeft. Met het 7-stappenplan van het *Deugdenproject* leert u uw Pieker Prins(es), Rupsje Nooitgenoeg of Struisvogel goede keuzes te maken.

7 stappenplan

1. **Open de deur:** 'Wat is je probleem bij het kiezen?' Open vragen nodigen uw kind uit vrijuit te vertellen. Gesloten vragen, oordelen of adviezen sluiten de deur.

2. **Schep stilte:** **niet** onderbreken, **niet** redden, **geen** raad of advies.

3. **Stel verhelderende vragen:** Wat, Hoe en Wanneer. Help uw kind ontdekken hoe het zelf over iets denkt en voelt: 'Wat maakt de keuze zo moeilijk?'

4. **Let op lichaamstaal:** wat ziet, hoort, voelt uw kind? Benoemen wat u ziet helpt uw kind gevoelens te erkennen: 'Ik zie dat je het spannend vindt'.

5. **Help een morele afweging te maken:** 'Wat voelt voor jou als

het juiste?', 'Wat betekent je keuze voor anderen?'

6. **Help denken en voelen te integreren en tot een conclusie te komen:** 'Wat is nu duidelijk(er) geworden?', 'Hoe voelt je keuze?'

7. **Benoem deugden:** 'Ik zie hoe enthousiast en gemotiveerd je bent'. Dat bevestigt de kracht in je kind en geeft zelfvertrouwen.

Deugden die helpen kiezen

Ordelijkheid: zet keuzes op een

rij, bekijk wat er te kiezen valt.

Tevredenheid: neem genoeg met genoeg.

Dankbaarheid: wees blij dat je vrijheid van keuze hebt.

Verantwoordelijkheid: vallen de keuzes binnen de toegestane grenzen?

Matigheid: beperk het aantal keuzes.

Standvastigheid: sta achter een keuze als die eenmaal genomen is.

Aanvaarding: accepteer de keuze en de consequenties.



Help!

Hoe leer ik mijn kind kiezen?

Regels helpen

Met regels beperk je het aantal beslismomenten en wordt het leven voor uw kind (thuis en op school) overzichtelijker. Regels geven duidelijke en veilige grenzen aan: iedereen weet waar hij aan toe is. Ze helpen moeilijke situaties voorkomen en zorgen dat uw kind weet waarbij het wel of niet iets te kiezen heeft. Voordeel van regels is dat je maar één keer een keuze hoeft te maken.

Regeltips

- Leg uit waarom iets wel of niet mag zodat uw kind zich realiseert waarom de grens belangrijk is.
- Wees consequent. Een kind leert er niets van als het de ene keer wel met zijn vieze schoenen naar binnen mag en de volgende dag niet.
- Over de grens of verkeerde keuze? Bied uw kind de mogelijkheid een fout te herstellen of goed te maken.

- Benoem deugden die u in uw kind ziet. Uw kind krijgt een positief zelfbeeld en is gemotiveerder regels te accepteren.

Zakgeld, sport, studiekeuzes...

Hoe ouder uw kind, hoe meer keuzes en verantwoordelijkheid. Maak tot een jaar of 4 keuzes overzichtelijk. Bied 2 keuzes aan. Zo leert uw kind kiezen en een tactische en duidelijke aanpak voorkomt machtsrijd: 'Je kunt kiezen uit de rode of blauwe trui', 'Klim je zelf uit bad of zal ik je tillen?' Op de basisschool komen kin-

deren voor grotere dilemma's te staan: 'Wie nodig ik uit op mijn verjaardag?', 'Welke onderwerp kies ik voor m'n spreekbeurt?' Mooie leermomenten: 'Wat maakt dat je aan Jip denkt, je speelt toch haast nooit met hem?', 'Over welk onderwerp wil je zelf ook meer weten?' Zak- en kleedgeld zijn prima middelen om uw kind de gevolgen van keuzes te laten ervaren en aanvaarden: kies je voor het één, dan moet je iets anders laten. Geef je meteen alles uit, dan kun je niet sparen voor iets duurders.

Eenmaal op de middelbare

school kiest uw kind steeds meer zelf maar heeft uw hulp, feedback en grenzen nog hard nodig. Stel vragen, denk mee en wees duidelijk wie waarover de uiteindelijke beslissing (nog) neemt: hij of u als ouder? Geef uw kind het besef mee dat keuzes altijd worden beïnvloed door anderen: 'Kies je die dure broek omdat je 'm zelf mooi vindt of omdat je erbij wilt horen?' Met vallen en opstaan wordt uw kind steeds kiesvaardiger. Dat komt goed van pas tegen de tijd dat hij zelf gaat kiezen voor een studie, stage, op kamers, bijbaan, lening...



Gratis brochures over deugden!



Heeft uw school een abonnement op dit magazine voor alle ouders van de school? Dan kan de school gratis HELP! Brochures over deugden als zelfvertrouwen, rekening houden met anderen en samenwerken voor alle ouders downloaden via www.ouders.net > ledenpagina. Vraag ernaar op school!

Extra voor scholen met een schoolabonnement