



## Walk your talk

Doen wat je zegt en zeggen wat je doet. Maar zes procent van de mensen, dus ook van de kinderen, is ingesteld op een auditieve (gesproken) boodschap, het merendeel reageert beter op een visuele boodschap. Een kind luistert dus minder goed naar wat je zegt, maar kijkt vaak meer naar wat je doet. Dus: leef het leven voor, wees 'echt' en doe wat je voelt; kinderen zijn er dol op!

Een universele opvoedregel luidt: 'wees consequent'. We weten allemaal dat kinderen duidelijke, vaststaande afspraken, regels en grenzen nodig hebben. Dat geeft hun houvast en rust. Als ze weten waar ze aan toe zijn, hoeven ze de grenzen niet steeds op te zoeken. Dit zorgt voor welopgevoede kinderen, die ook buitenshuis laten zien dat ze weten dat dingen niet mogen en dat nee ook echt nee is. Bovendien ben je door consequent en duidelijk te zijn betrouwbaar voor je kind.

Maar ja, consequent zijn is makkelijker gezegd dan gedaan. Soms ben je moe, dan weer heb je écht geen zin (wéér) de strijd aan te gaan of sta je net in een winkel en kijkt iedereen naar jou en je kind. Zie het dan maar eens vol te houden. Een goede tip: stop met consequent doen en wees congruent.

Opvoeden gebeurt vaak vanuit gedachten. Samen besluiten jullie als ouders dat het bordje leeg moet. Maar als je eigenlijk denkt dat er nog best wat op het bordje mag blijven liggen, geef je ongewild een dubbele boodschap aan je kind: het moet wel, maar eigenlijk maakt het jou niet zo veel uit. Juist dit voelt een kind precies aan en het zal de innerlijke ruimte die jij biedt, benutten.

Probeer daarom op te voeden vanuit je gevoel. Stel enkele regels op, waar jullie als ouders samen achter staan. Hierdoor geven jullie onbewust een eenduidig signaal af: jullie zijn 'echt' en laten je kind weten wat jullie 'echt' vinden, passend bij jullie gevoel. Dan zijn jullie congruent in jullie aanpak.

Een prettige bijkomstigheid is bovendien dat als ouders 'echt' zichzelf zijn, ze ook moeiteloos consequent zijn. Je vindt wat je vindt. Een kind wil met échte mensen te maken hebben en begrijpt prima dat je wel eens moe bent en dat vandaag iets niet mag, terwijl het gisteren wel mocht. Congruent opvoeden maakt het samenleven met je kind(eren) een stuk eenvoudiger en gezelliger!|