



Je kind in de brugklas – HELP!?

10 Tips

Oh oh je kind, een kind nog, grote fiets, grote stad, grote tas. Of misschien is het je derde en maak je je al lang niet meer zo druk. Wat kun je nou doen om je kind te steunen zonder de helikopter- / curlingouder uit te hangen?

1. Relax. Bemoei je er niet mee, maak je geen zorgen en straal vooral vertrouwen uit. Spreek dat vertrouwen ook uit; geef complimenten over oplossen, zelfstandigheid, humor, zorgzaamheid etc. Liever over h^oe ze het doen dan over het resultaat.
2. Help met overzicht en plannen. Dat moeten ze nu echt gaan trainen met hun in ontwikkeling zijnde prefrontale cortex. Dat gaat nog wel een paar jaar duren dus leer ze het. Dwing ze desnoods. Of koop ze om. Papieren maandplanning met alle toetsen is echt wel het minste dat ze moeten hebben om overzicht te houden.
3. Neem geen zaken uit handen. Bel de leraar niet en ook niet de school en ook niet het vervelende kind uit de klas. Doe niet even snel hun huiswerk, breng ze hun gymtas niet na, maar
4. Help ze oefenen met 'Wat is het probleem en hoe lossen we het op?' Daar gaan ze veel meer aan hebben dan aan jouw kant en klare oplossingen. Help ze uitzoeken wat precies het probleem is en brainstorm samen over mogelijke oplossingen.
5. Leer ze vragen stellen. Leer ze geen genoeg te nemen met 'ik weet het niet' en wachten tot een volwassene ze hun kant en klare antwoorden voert. 'Waar gaat je toets over? Wanneer is die?' 'Weet ik niet hebben ze niet gezegd.' – Nee. Niet goed genoeg. Wat denk je zelf? Wat zou logisch zijn? Als je 1000 euro kon verdienen met een gok, wat zou je gokken?
6. Ze zijn ook nog klein. Stop ze af en toe nog even in, ga naast ze zitten, zeg niks, wacht of ze iets kwijt willen.
7. Let op dat leren niet voor iedereen 'in stilte op je kamer achter je bureau' betekent. Een jongen die ik trainde hing het liefst op de kop aan de trap. Werkte uitstekend. Laat ze uitproberen wat werkt.
8. Geef ze een kookwekker om hun tijd in te kunnen delen en om ze uit hun dopamine-loop van youtube filmpjes te halen. Als de kookwekker ze wakker schudt ben jij niet de zeikmoeder.
9. Ga niet de avond van tevoren overhoren. Werkt alleen maar onzekerheid in de hand. Ga een paar dagen van tevoren 'samen oefenen' en maak er wat leuks van. Begin altijd met superbizarmegamakkelijke vragen. Bouw langzaam op en als ze veel niet weten ga je weer makkelijker.
10. Breng ze af en toe een lekker glas frisdrank of wat Maltezers of iets verwennends. Je liefde tonen en laten weten dat je trots op ze bent hoeft niet altijd met woorden.

Samengevat: Train ze in nadenken, overzicht creëren en houden, leren fouten maken zonder al te veel drama en blijf ze sturen, grenzen bewaken en laat ze vooral heel vaak weten wat ze wel goed doen.

Wil je een uitgebreidere gebruiksaanwijzing hoe je jouw prachtige puberkind Sterk in de Wereld zet? Kijk dan eens naar mijn [Online training voor Puberouders](#).