

'Een opvoedcursus?! Dat heb ik toch niet nodig!' Redacteur Brigiet denkt bij het opvoeden van Pien (2) en baby Suus genoeg te hebben aan haar moederinstinct. Toch staat ook zij regelmatig met de handen in het haar. Daarom gaat ze iedere maand een keer op cursus.

## Ken je kind

wees duidelijk, consequent en zorg voor genoeg lol

### WAT IS HET?

De *Ken je kind*-workshop voor ouders met kinderen van nul tot twaalf jaar wordt gegeven vanuit de Stichting Art of Living, een internationale non-profitorganisatie. In Nederland is Marga van Klinken de eerste die deze workshop geeft, maar er worden meer docenten opgeleid. Ruim de helft van de opbrengst gaat naar Euro-a-Day, een goed doel dat ervoor zorgt dat kinderen wereldwijd naar school kunnen.

### WAT GEDAAN?

Een twee uur durende interactieve workshop waarin ik vooral luister en een beetje praat.

### WAT KOST HET?

€ 35 per persoon en  
€ 60 per ouderpaar.

### EEN PAAR EYEOPENERS

- Steeds 'nee' en 'niet doen' zeggen, levert weerstand op. Benader je kind daarom positief
- Veel ongewenst gedrag ontstaat doordat een kind zijn energie niet kwijt kan. Zorg daarom dat ie voldoende (buiten) beweegt.
- Als ouder onderdruk je soms onbewust creativiteit. Wil je niet dat je kind op het behang kleurt of gooit met spullen (logisch), regel dan een plekje in huis waar het wel mag zodat ie toch zijn ei kwijt kan. Een schoolbord kan al voldoende zijn.

**B**ij binnenkomst word ik warm onthaald door Marga. Hoewel de cursusinformatie voorafgaand een tikje zweverig op mij overkwam, krijg ik dat gevoel helemaal niet als we elkaar de hand schudden. Ik neem plaats in een ruime kring samen met nog veertien andere ouders. Er zitten twee stellen in de groep en voor de rest vooral moeders en één vader. Qua types allemaal heel divers, al vermoed ik dat er geen ouders uit zogenaamde prachtwijken zijn. Het eerste wat we doen is vertellen welk gedrag van ons kind we vervelend vinden of niet begrijpen. Er worden veel herkenbare dingen geroepen. Niet willen eten, niet luisteren, smijten met spullen, knijpen en boos worden op vreemde momenten. Vervolgens staan we stil bij de mooie dingen van diezelfde kinderen. Hun levensvreugde, maar ook hun energie en puurheid. Marga: 'En waar ze vooral in uitblinken, is hun spontaniteit en leven in het nu. De meeste ouders vinden dat iets heel moois, behalve als hun kind plotseling heel boos wordt. Een kind is dan gewoon honderd procent boos. Maar wij denken meteen: oh jee, wat zullen anderen er wel niet van vinden, en proberen dan die emotie in te dammen. Daarmee geef je eigenlijk aan dat je kind niet goed is zoals hij is en dat is niet goed voor zijn zelfbeeld.'

Oeps, dat doe ik zelf ook. Maar het is toch ook gênant als Pien midden in de winkel, of zoals laatst tijdens het afrekenen, een woede-uitbarsting krijgt omdat we geen rozijntjes kopen. Ik voel me dan enorm bekeken en zie de bejaarden om mee heen denken: die heeft haar kind niet in de hand.

De oplossing voor veel opvoedproblemen zit 'm volgens *Ken je Kind* in de drie F's. Als je *Fair* bent (duidelijke afspraken maakt), *Firm* (consequent bent en je afspraken nakomt) en zorgt voor *Fun* (plezier) dan komt het helemaal goed. Maar hoe pas ik dat toe in mijn supermarktmomentjes? Ik spreek de volgende keer met Pien af dat we naar één winkel gaan, dat we peren kopen (die vindt ze lekker) en dat ze thuis rozijntjes mag. In de supermarkt gaat het goed, maar ik ben direct al niet helemaal Firm. We komen namelijk langs een sleutelwinkel en ik bedenk me dat ik écht nú die ene sleutel bij moet laten maken. Foei. Waar kan ik me opgeven voor de cursus 'Nog consequenter zijn'?



Kijk voor alle data, locaties en andere workshops op [aofl.nl](http://aofl.nl).

