

Opvoeding is genieten?! Opvoedingsstress

Het ouderschap en de opvoeding van kinderen kosten veel energie tijd en geld. Het is dus niet zo verbazend als je af en toe gestrest of vermoeid bent. Ook kinderen hebben het tegenwoordig druk. Ze moeten naar judo, piano– of balletles. Thuis zitten ze achter de computer of kijken tv. Gewoon al de gedachte aan alles wat hen nog te doen staat op een doordeweekse dag, jaagt het stressniveau de hoogte in van vele ouders.

Maar veel en vaak last hebben van stress is niet goed. Je reageert dan minder rustig en consequent op het gedrag van het kind. Het zou fijn zijn als je meer energie overhoudt om gezellig met je kind om te gaan. We geven je graag drie ontspanningstips!

Wat kun je doen ?

1. Pas je leefpatroon aan

Stress kan een gevolg zijn van te veel willen doen. Vervang het woordje 'moeten' al eens door 'ik zou graag'. Je krijgt een heel andere lading in je huishouden. Probeer daarnaast huishoudelijke taken en zorgtaken meer te delen met anderen. Zoek steun bij familie en vrienden.

2. Zeg wat vaker 'ja'

Ouders hebben nogal snel de neiging als ze druk bezig zijn hun kinderen van zich 'af te willen schudden'. Komt een kind vragen aan zijn mama of papa om te spelen, dan heb je er vaak niet de tijd voor: 'Zie je niet dat papa aan het werk is?' of 'Wie moet dan het eten klaarmaken?'. Wie echter wat vaker 'ja' zegt tegen z'n kind zal merken dat opgetogen is om die aandacht en, blijkt uit onderzoek, dat je kind steeds minder om aandacht gaat bedelen.

3. Leer spelen

De vrije tijd van onze kinderen wordt meer en meer herleid tot het uitoefenen van hobby's, en gebruik van multimedia. Gewoonweg nietsdoen of zichzelf vermaken lukt onze kinderen niet zo goed meer. Kinderen vermaken zich het best met elkaar. En voor de jongsten in het gezin volstaat het meest eenvoudige huis-, tuin- en keukenmateriaal. Geef je kinderen papier, een schaar, stiften en lijm, wat takken en een kartonnen doos en het resultaat is verbluffend. Hoe minder speelgoed, hoe creatiever je kind uit de hoek zal komen met wat voorhanden is. Het stimuleert de verbeelding en zet ook de ouders ertoe aan voor uren speelplezier.

Voor meer tips, surf naar [www.groeimee.be/opvoeden is genieten/](http://www.groeimee.be/opvoeden_is_genieten/)