

KIESJEZELFWIJS

Samen groeien naar zelfstandigheid



Voor ouders en kinderen die
elkaar niet willen verliezen in de tienertijd

Tiesja Huizenga

Voorwoord

Dit boekje is ontstaan uit mijn nieuwsgierigheid naar keuzes.

Tijdens mijn onderzoek ontdekte ik hoeveel invloed keuzes hebben op ons leven. Niet alleen de grote keuzes, maar juist ook de kleine vaak onbewuste keuzes die we iedere dag maken. Ze bepalen hoe we naar onszelf kijken, hoe anderen naar ons kijken, we met anderen omgaan en hoe onze relaties zich ontwikkelen.

Gaandeweg ontdekte ik dat kiezen niet alleen een persoonlijke vaardigheid is. Het is ook iets wat je samen kunt leren. Zeker binnen gezinnen, waar ouders en

kinderen dagelijks met elkaar optrekken en elkaar voortdurend beïnvloeden.

Met KiESJEZELFWiJS nodig ik je uit om op een andere manier naar keuzes te kijken. Niet om

perfecte keuzes te maken, maar om bewuster te worden van hoe keuzes ontstaan, wat ze zichtbaar maken en hoe ze kunnen bijdragen aan meer begrip, vertrouwen en zelfstandigheid.

Ik hoop dat dit boekje aanleiding geeft tot mooie gesprekken, nieuwe inzichten en vooral veel plezier in het samen ontdekken van wat kiezen eigenlijk is.

Tiesja Huizenga

INHOUD

1 Wat is normaal?	pag. 4
2 Zelf of samen kiezen?	pag. 5
3 Vallen en opstaan	pag. 7
4 Een keuzemoment	pag. 8
5 Kies vanuit jezelf	pag. 9
6 Je keuzes laten zien wie je bent	pag. 11
7 Kun jij uitleggen hoe jij kiest?.....	pag. 13
8 Wat is KiESJEZELFWiJS?	pag. 14
9 Tot slot	pag. 15



1| Wat is normaal?

Veel ouders herkennen het. Je had een goede band met je kind. Jullie konden samen lachen, praten en dingen ondernemen. En dan breken de tienerjaren aan. Je kind wordt tegendraads, discussies nemen toe, de sfeer in huis verandert, ze luisteren steeds minder naar je en door al het gedoe lijkt de afstand tussen jullie steeds groter te worden.



Tegenwoordig vinden we dat normaal. En deels is dat ook zo, want in deze levensfase is het de bedoeling dat jongeren zich losmaken van hun ouders. Ze ontdekken wie ze zijn, vormen hun eigen mening en zoeken hun eigen weg in het leven.

Maar dat is iets anders dan denken dat dit automatisch gepaard moet gaan met spanningen en verwijdering. Die aanname staat veel minder vast dan we tegenwoordig vaak denken.

En juist daar ligt een kans voor jou als ouder. Want de manier waarop je opvoedt, en de verwachtingen die je hebt van jullie relatie, hebben veel invloed op hoe jij en je tiener met elkaar omgaan. Loskomen en loslaten zijn geen processen die ieder voor zich hoeft te doorlopen. Je kunt er ook samen op een prettige manier doorheen bewegen. Sterker nog: het kan juist een periode zijn waarin jullie op een nieuwe manier naar elkaar toe groeien.

2 | Zelf of samen kiezen?

Toen je kind klein was, lag de verantwoordelijkheid vooral bij jou. Jij maakte de meeste keuzes, hield overzicht, voorkwam problemen en loste ze op wanneer dat nodig was. Dat is logisch, want jonge kinderen kunnen dat nog niet zelf.



Maar naarmate kinderen ouder worden, verandert er iets. Het belangrijkste doel van opvoeden is dat

je de verantwoordelijkheid over gaat dragen. En daar ligt een van de belangrijkste vragen uit het hele opvoedproces: wanneer wordt het tijd om stapje voor stapje te doen?

Veel ouders staan daar niet bewust bij stil. De verandering voltrekt zich vanzelf. Kinderen worden ouder, willen meer vrijheid en nemen steeds meer ruimte in. De natuur heeft dat proces voor een groot deel geregeld.

Maar als je er bewust naar kijkt kan je zien welke verantwoordelijkheden nog bij jou horen en welke je langzaam kunt gaan overdragen.

En dan ontstaat er ook een tweede vraag: houd je de keuzes die je daarin maakt in eigen handen, of doe je dat samen met je kind? En de manier waarop je daar invulling aan geeft, maakt een wereld van verschil.

Als die keuze alleen in jouw hoofd bestaat, weet je kind niet waar je mee bezig bent. Dan zijn jullie allebei onderweg naar meer zelfstandigheid, maar ieder op zijn eigen manier.

Op het moment dat jullie samen afspreken dat jullie toewerken naar meer zelfstandigheid en een gelijkwaardige relatie, ontstaat er iets nieuws. Jullie werken samen naar een gezamenlijk doel.

Daardoor kan de tienerfase een heel andere betekenis krijgen. Loskomen hoeft niet langer iets te zijn dat tussen jullie in komt te staan, het wordt iets wat jullie samen vormgeven. En dan wordt de fase die veel ouders als lastig ervaren, een periode van groei, vertrouwen en samenwerking.



3 | Vallen en opstaan

Stel dat je kind zijn huiswerk niet heeft gemaakt. Je kunt het probleem oplossen. Door een briefje te schrijven. Door de docent te bellen. Of door samen snel nog even het werk af te maken. Het probleem is dan verdwenen. Maar of er ook iets geleerd is?

Soms is een probleem gewoon pech of overmacht. Maar vaak is het ook het gevolg van keuzes die eerder zijn gemaakt. Misschien is er uitstelgedrag geweest. Misschien was er geen planning. Misschien was er te veel afleiding of werd er te laat begonnen.

Als je alleen het probleem oplost, blijft die informatie verborgen. En dat is jammer, omdat juist daar de grootste kans zit om iets te leren. Problemen veranderen dan van stoorzenders, in interessante leermomenten. Het probleem oplossen blijft belangrijk, maar ook vragen over.

hoe het is ontstaan, en hoe het voortaan kan worden voorkomen worden relevant.



Welke keuzes hebben hieraan bijgedragen? Wat had ik anders kunnen doen? Wat kan ik hiervan leren?

En daarbij is het voor jou als ouder ontzettend moeilijk - maar wel heel belangrijk - dat je niet steeds de kastanjes voor ze uit het vuur haalt. Een onvoldoende halen, een deadline missen en zelfs als ze blijven zitten - het hoort erbij.

Reflecteren op de oorzaak van een probleem is ook waardevol bij successen. Waarom ging dit goed? Welke keuzes droegen hieraan bij? Wat wil ik de volgende keer opnieuw doen?

Met deze benadering veranderen problemen en successen in waardevolle informatie. Ze laten zien welke gewoontes, keuzes en patronen wel werken en welke niet. Zo leert je kind steeds beter begrijpen hoe keuzes bijdragen aan de resultaten die het krijgt. En juist dat vermogen om van eigen ervaringen te leren, is een van de belangrijkste bouwstenen van zelfstandigheid.

4 | Een keuzemoment

We volgen een gewoonte. We doen wat we altijd doen. We nemen een advies over. We geloven iets omdat anderen het zeggen. Of we kiezen automatisch voor de mogelijkheden die we al kennen. Vaak hebben we zonder dat we het doorhebben eigenlijk al gekozen.



Het lastige is dat veel keuzemomenten zich vermommen als vanzelfsprekendheden. Dan staan we er niet bij stil dat we ook iets anders zouden kunnen doen. Dan onderzoeken we niet of onze aannames wel kloppen. En dan vragen we ons niet af of er misschien meer mogelijkheden zijn dan degene die we direct zien.

Juist daarom is het herkennen van een keuzemoment zo belangrijk. Want zodra je ziet dat er iets te kiezen valt, ontstaat er de ruimte om bewust te onderzoeken wat het beste bij jou past.

Daarom begint een goed keuzeprocess niet met een keuze, maar met niet kiezen.



5 | Kies vanuit jezelf

Wanneer je eenmaal meer keuzemomenten begint te herkennen, gebeurt er iets interessants. Je ontdekt dat veel van wat vanzelfsprekend leek, eigenlijk gebaseerd is op keuzes die je ooit eerder hebt gemaakt. Of op ideeën, gewoontes en overtuigingen die je onderweg hebt overgenomen van anderen.

Dat is niet goed of fout. Zo leert ieder mens hoe de wereld werkt.

Maar het roept wel een belangrijke vraag op: wat vind ik zélf eigenlijk belangrijk?

Juist daar ontstaat een bijzondere wisselwerking. Hoe beter je jezelf leert kennen, hoe makkelijker het wordt om keuzemomenten te herkennen. En hoe vaker je bewust stilstaat bij je keuzes, hoe meer je ontdekt over jezelf.



Waarom wil ik dit eigenlijk? Past dit bij mij? Vind ik dit zelf belangrijk, of heb ik dat van anderen overgenomen? Wat maakt mij echt gelukkig?

Door zulke vragen te onderzoeken ontstaat er steeds meer duidelijkheid over wie je bent en wat voor jou van waarde is.

Daardoor wordt kiezen niet alleen een manier om richting te geven aan je leven. Het wordt ook een manier om jezelf beter te leren kennen.

Keuzes zijn meer dan een spiegel. Ze beïnvloeden ook de manier waarop anderen naar jou kijken. Zij zien niet wat je denkt of voelt, maar wel wat je doet. Ze zien de keuzes die je maakt, de beloften die je wel of niet nakomt, de manier waarop je met anderen omgaat en hoe je reageert wanneer iets moeilijk wordt.



Daardoor bepalen je keuzes niet alleen hoe anderen jou zien, maar ook wie je stap voor stap wordt. Iedere keuze versterkt bepaalde gewoontes, voorkeuren en gedragingen. Hoe

vaker je iets kiest, hoe groter de kans dat het onderdeel wordt van je karakter.

Juist daarom is het waardevol om af en toe terug te kijken. Welke keuzes maakten je trots? Van welke keuzes heb je geleerd? Welke keuzes zou je opnieuw maken? En welke liever niet?

Door op die vragen te reflecteren, ontstaan patronen. Je ontdekt dat sommige keuzes je dichter brengen bij de persoon die je wilt zijn, terwijl andere keuzes je juist verder daarvan af brengen.

Op die manier leer je jezelf steeds beter kennen. Niet alleen door na te denken over wie je bent, maar door te onderzoeken hoe je kiest en waarom.

Want uiteindelijk laten je keuzes niet alleen zien wie je bent. Ze bepalen ook wie je wordt. En voor de mensen om je heen zijn ze vaak het duidelijkste bewijs van wat jij werkelijk belangrijk vindt.

7 | Kun jij uitleggen hoe je kiest?

Je wilt dat je kind steeds beter leert kiezen. Dat het zelfstandig leert nadenken, verantwoordelijkheid neemt en uiteindelijk goede keuzes maakt. Maar heb je jezelf weleens afgevraagd hoe jij eigenlijk keuzes maakt?

Niet wat je kiest, maar hoe je kiest. Waarom geef je de ene mogelijkheid de voorkeur boven de andere? Hoe bepaal je wat belangrijk is? En hoe kom je uiteindelijk tot een beslissing? Voor veel mensen zijn dat verrassend lastige vragen. We maken iedere dag keuzes, maar staan zelden stil bij het proces erachter.

Dat is niet vreemd. Maar als je zelf niet goed kunt uitleggen hoe je kiest, wordt het lastig om die vaardigheid bewust aan een ander over te dragen. Juist daarom is het waardevol om ook naar je eigen keuzeproces te kijken.

Het mooie is dat je daarin samen kunt optrekken. Terwijl je kind leert bewuster keuzes te maken, leer jij beter begrijpen hoe je zelf kiest. Zo ontwikkel je niet alleen de kiesvaardigheid van je kind, maar ook die van jezelf. En misschien verandert daardoor ook iets in jullie relatie. Begeleiden wordt dan steeds minder een kwestie van antwoorden geven, en steeds meer een gezamenlijk onderzoek naar hoe keuzes eigenlijk tot stand komen.



8 | KIESJEZELFWIJS?

Tijdens mijn onderzoek naar keuzes ontdekte ik iets wat me bleef verbazen. Veel van wat we doen, denken en voelen blijkt voort te komen uit keuzes die we ooit bewust of onbewust hebben gemaakt.

Hoe meer ik daarover leerde, hoe nieuwsgieriger ik werd naar het verschil tussen onbewust en bewust kiezen. Want op het moment dat je niet direct kiest, maar eerst even stilstaat, ontstaat er ruimte. Ruimte om te kijken, te luisteren, te voelen en te onderzoeken. Ruimte om mogelijkheden te zien die je eerder niet zag. Maar ook ruimte om het perspectief van een ander te begrijpen.

Gaandeweg ontdekte ik dat meer inzicht krijgen in je kiesproces veel meer is dan een persoonlijke vaardigheid. Het is ook de basis van een goede samenwerking. Samenwerken doe je niet alleen met anderen, maar ook met jezelf. Met je gedachten, gevoelens, overtuigingen, wensen en twijfels. Hoe beter je leert kiezen, hoe

soepeler die samenwerking verloopt. Met jezelf, en met de mensen om je heen.



Hoe meer ik de invloed van bewuste en onbewuste keuzes begon te zien, hoe duidelijker het werd hoeveel impact die keuzes hebben op relaties. Daarom besloot ik mijn inzichten te bundelen in KiESJEZELFWIJS en me daarbij te richten op de belangrijkste relaties die er bestaan: die tussen families, ouders en kinderen.

Tot slot

Ik ben ervan overtuigd dat het grootste cadeau dat je je kind kunt geven jouw vertrouwen is dat het steeds beter zal worden in het maken van eigen keuzes. En tegelijkertijd is dat ook een cadeau aan jezelf. Want wanneer je erop vertrouwt dat je kind kan leren omgaan met de uitdagingen van het leven, hoef je niet langer alles te controleren, op te lossen of te dragen. Dat geeft rust. Nu én in de toekomst.

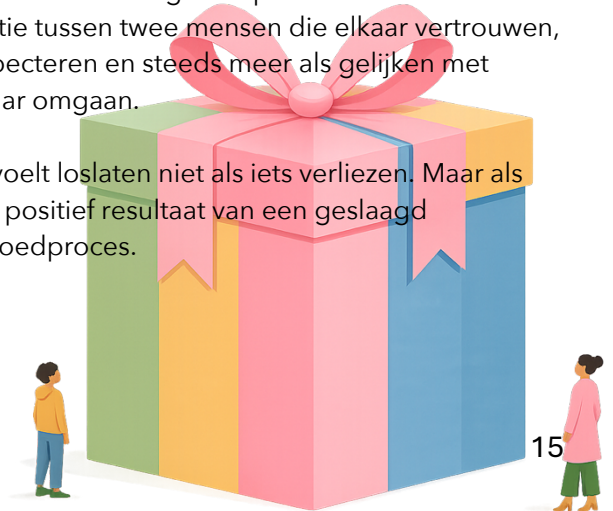
Dat vertrouwen ontstaat niet vanzelf. Het groeit wanneer een kind steeds beter leert begrijpen hoe keuzes tot stand komen. Wanneer het leert herkennen wanneer het bewust kiest en wanneer het vooral wordt gestuurd door gewoontes, aannames of impulsen. Wanneer het verantwoordelijkheid leert nemen voor de gevolgen van keuzes en ontdekt dat fouten maken niet het einde van de wereld is, maar een kans om te leren.

Op dat moment verschuift de aandacht van antwoorden geven naar kiesvaardigheid ontwikkelen. Van beschermen naar begeleiden. Van sturen naar samenwerken.

Uiteindelijk is het doel van opvoeden niet dat een kind jou nodig blijft hebben. Het doel is dat een kind steeds beter leert omgaan met de vrijheid en verantwoordelijkheid die bij het leven horen.

En misschien is dat wel het mooiste wat er kan gebeuren: dat de afhankelijkheidsrelatie tussen ouder en kind langzaam plaatsmaakt voor een relatie tussen twee mensen die elkaar vertrouwen, respecteren en steeds meer als gelijken met elkaar omgaan.

Zo voelt loslaten niet als iets verliezen. Maar als een positief resultaat van een geslaagd opvoedproces.





liefde

inspiratie

ambitie

dromen

KIESJEZELFWIJS

door goed na te denken over
dingen die echt belangrijk voor je zijn

Wil je meer informatie over
hoe je dat doet?

Kijk dan op
www.tiesja.nl