

4

Vragen, vertellen, voordoen

Leren veters strikken



5

Kindvriendelijke
restaurants en cafés
in Amsterdam

8

Renée Vervoorn
over het opvoeden
van dochtertje LisaElke Tipkrant
heeft 1 van de 5
basisprincipes van Positief
Opvoeden als thema.
Tipkrant 4: Leren door
positieve ondersteuning

Tipkrant

Opvoedtips en informatie voor alle ouders

Nr. 4

> Positief Opvoeden; basisprincipe: Kinderen laten leren door positieve ondersteuning, oktober 2009

www.positiefopvoeden.nl

> Stijn, 8 jaar

Amsterdam biedt hulp

Bij alle opvoedvragen

Hoe zorg ik ervoor dat mijn tienjarige dochter niet liegt? Waarom bijt mijn zoon/jie andere peuters? Hoeveel zakgeld geef ik mijn dochter van acht? Als ouder word je regelmatig geconfronteerd met vragen waarop je geen antwoord weet. Met het doel ouders de juiste informatie over opvoeden te geven, leiden de Gemeente Amsterdam en Diemen 800 beroepskrachten in Positief Opvoeden volgens de methode Triple P. Met ál je vragen kun je bij deze beroepskrachten terecht. Op de website kun je zelfs direct je vraag stellen. Ook vind je daar een overzicht van de mogelijkheden bij jou in de buurt.

Aarzel niet, maar neem die stap! Hun adviezen zullen je helpen de ontwikkeling van jouw kind op een positieve manier te stimuleren.

Direct informatie of tips nodig?
[Adressen en telefoonnummers op pagina 7.](#)

Positief Opvoeden werkt

Voor alle ouders

Welke normen en waarden je jouw kind wil bijbrengen, is voor elke ouder anders. Maar hoe je gedrag van kinderen het beste kunt sturen is uitgebreid onderzocht. Dit onderzoek en praktijkervaring laat zien dat Positief Opvoeden met Triple P, kinderen de beste kansen geeft om zich goed te ontwikkelen. Bewezen is dat kinderen die positief worden opgevoed, zich prettig voelen en weinig risico lopen op het ontwikkelen van gedragsproblemen. Ouders die positief opvoeden vinden het ouderschap plezieriger. Ze hebben volop tijd en energie om te genieten van hun kinderen.

Wat is Triple P?
[Kijk op pagina 7.](#)



Isabel, blijf positief!

Onze Stijn (8 jaar) werd op school gepest. Kinderen sloten hem buiten en scholden hem uit. Stijn wilde eerst helemaal niet praten over dat pesten. Volgens mij schaamde hij zich ervoor, hij dacht dat het aan hem lag. Ik heb hem uitgelegd dat pesten niet gewoon is en dat wij samen er voor gingen zorgen dat het zou ophouden.

Stijn wilde eerst absoluut niet dat ik er op school over ging praten. Maar in zijn klas werd vaker gepest. Uiteindelijk begreep Stijn wel dat je pesten alleen kunt aanpakken als iedereen daar zijn best voor doet: de leerkracht, de kinderen en de ouders. Ik vind dat zijn juf het goed heeft opgepakt, zonder Stijn als aanleiding te noemen. In de klas hebben ze het over pesten gehad en afgesproken dat het goed is om aan de juf te vertellen dat er gepest wordt. En dat melden dat er gepest

wordt wat anders is dan klikken. Thuis hebben we samen bedacht wat hij er zelf nog aan kon doen. Daarvoor hebben we gekeken wat er precies gebeurde als hij gepest werd, wanneer het vooral gebeurde en hoe Stijn er op reageerde. Toen hebben we samen manieren bedacht waarop Stijn er voor kan zorgen dat hij wel mee mag doen. We hebben dat thuis ook geoefend. Bijvoorbeeld dat hij niet moest afwachten maar gewoon moest vragen of hij mee kon spelen.

Als hij dit dan op school probeerde, prees ik hem altijd daarvoor, ook als hij een onaardig antwoord van de kinderen terugkreeg. Ik benadrukte hoe goed ik het vond dat hij het had geprobeerd. Stijn leerde dat als hij op een zelfverzekerde manier zei: 'ik doe ook mee,' hij gewoon mee mocht doen. Hij kreeg weer zelfvertrouwen en straalde dat ook uit. Nu durft Stijn weer zichzelf te zijn en gaat hij met plezier naar school.
[Kijk voor tips tegen pesten op pagina 5.](#)

Advies nodig?

Stel nu online al je vragen!
www.positiefopvoeden.nl

2 Positieve ondersteuning

Kinderen kijken gemiddeld **4000 uur televisie** voordat ze naar de kleuterschool gaan.

(Bron: www.no-kidding.nu)

'Goede opvoeding en goed onderwijs liggen ten grondslag aan verantwoordelijk burgerschap.'

(Bron: Koningin Beatrix in de troonrede)

Peuters

die regelmatig gemasseerd en geknuffeld worden, spelen intensiever en slapen beter.

(Bron: www.jmouders.nl)



Steun vragen is een hele stap



Positief opvoeden is moeilijk als je zelf als ouder in de put zit of erg gespannen bent. Je kunt minder van je kinderen verdragen, hebt geen energie om leuke dingen met ze te doen, naar hun verhalen te luisteren of hun gedrag te corrigeren als ze lastig zijn. In zo'n situatie hebben ouders soms extra steun nodig, vertelt Marjan den Hollander. Zij werkt als kinder- en jeugdpsycholoog bij Mentrum, een instelling voor geestelijke gezondheidszorg.

Het kan iedereen overkomen

Ouders die psychische problemen hebben, voelen zich vaak schuldig en zijn bang hun kinderen tekort te doen. Maar deze problemen komen bij veel mensen voor en het kan dus iedere ouder overkomen. 'Erkennen dat het thuis niet lekker loopt en steun vragen is voor de meeste ouders een hele stap', vertelt Marjan. Maar alle ouders willen het beste voor hun kind. Op tijd hulp zoeken kan voorkomen dat hun kind later ook problemen krijgt.

Praten met je kind

In individuele of groeps gesprekken leren ouders wat voor invloed spanningen, stress of ziekte in huis kunnen hebben op het gedrag

van kinderen. Ieder kind reageert daar weer anders op. Sommigen worden lastig en druk of hangen de clown uit om aandacht te krijgen. Andere kinderen gaan behulpzaam en zorgend gedrag vertonen. 'Een beetje helpen en zorgen is niet erg, maar kinderen moeten niet de rol van ouders overnemen,' zegt Marjan. 'Dat is niet goed voor hun ontwikkeling.'

We stimuleren ouders om in eenvoudige taal aan hun kind uit te leggen wat er met hen aan de hand is. En ook dat het kind geen schuld heeft aan deze problemen of verantwoordelijk is om die op te lossen. Zulke gesprekken helpen kinderen om de problemen van hun vader of moeder beter te

begrijpen. Ze ervaren ook dat het goed is om erover te praten.

Steun van de omgeving

Marjan vertelt dat zij ouders ook leert om tijd voor zichzelf te nemen. Het is goed om daarbij hulp van anderen in te schakelen. Misschien kan de buurvrouw met je kind naar de speeltuin als je er zelf geen energie voor hebt. Als ouder kan je even bijslapen en je kind krijgt de positieve aandacht die hij nodig heeft.

Ook voor de kinderen zijn contacten met anderen buiten het gezin belangrijk. Bijvoorbeeld om met de juf op school over thuis te kunnen praten of een weekendje op stap te gaan met een oom en tante.



Marjan den Hollander

Structuur is belangrijk

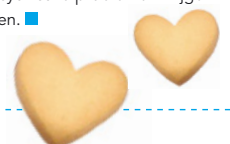
Rustig en consequent reageren op lastig gedrag van kinderen is extra moeilijk als een ouder labiel is of in de put zit. Eén van de dingen die Marjan ouders aanraadt is om een vast dagritme aan te houden, bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd te eten. Een duidelijke structuur geeft kinderen houvast. Ze weten dan waar ze aan toe zijn en zullen minder snel ongewenst gedrag vertonen.

Resultaten

Marjan ziet positieve resultaten bij ouders en kinderen. Eerst kon een moeder op de bank naar haar spelende kinderen zitten te kijken en denken: Ik zeg maar niks want anders willen ze misschien iets van mij. Nu geeft deze moeder vaker een complimentje en toont ze belangstelling voor wat de kinderen aan het doen zijn. Met een beetje hulp zie je dat ouders weer plezier in het opvoeden krijgen en allerlei nieuwe vaardigheden leren.

Je ziet ook wat het effect is op de kinderen. Zij hebben een positiever zelfbeeld gekregen omdat ouders hen meer complimentjes geven. De band tussen ouders en kinderen wordt hierdoor sterker. Het samen kunnen praten over emoties helpt hier ook bij.

Als ouders de stap durven zetten om hulp te vragen, zie je dat ouders en kinderen daarvan profiteren. De ouder voelt zich gesterkt in zijn of haar rol als opvoeder en het kind krijgt de positieve ondersteuning die het nodig heeft. Daarmee kun je dikwijls voorkomen dat kinderen zelf ook psychische problemen krijgen in hun latere leven. ■





TopTips

Positieve ondersteuning



Zie jij je kind weleens stralen als je hebt gezegd dat je zo trots op hem bent? Een complimentje geven is één van de manieren waarmee je kinderen kunt stimuleren om vaker gewenst gedrag te laten zien. Met behulp van onderstaande TopTips kun je zorgen voor een ondersteunende omgeving:

TopTip 1 Maak tijd voor je kind

Het werkt beter om regelmatig korte momenten aandacht aan je kind te besteden, dan lange tijd achterelkaar. Een paar minuten aandacht geven is vaak al genoeg. Doe dit bijvoorbeeld als je kind uit zichzelf naar je toekomt om de tekening te laten zien die hij gemaakt heeft. Of als hij je iets wil vragen of vertellen. Stop dan even met waar je mee bezig bent en geef aandacht aan je kind. Heb je het op dat moment te druk? Leg dan uit waarom je nu niet kunt reageren en probeer snel daarna een moment in te lassen dat je wel aandacht kunt geven. Korte momenten van oprechte aandacht stimuleren kinderen in hun bezigheden. Ze voorkomen dat kinderen op een vervelende manier om aandacht gaan vragen.

TopTip 2 Lekker kletsen en praten met je kind

Voer regelmatig korte gesprekjes met je kind. Daar zijn gelegenheden genoeg voor. Tijdens het eten, bij het naar bed brengen, in de auto, enzovoorts. Door te praten

leren kinderen zich uit te drukken. Je kind kan bijvoorbeeld vertellen hoe het was om te spelen met zijn vriendje uit de klas. Voor jou is het fijn om te weten wat je kind bezig houdt. Voor kinderen is het belangrijk om te merken dat ouders belangstelling hebben voor alles wat ze beleven. Vertel ook eens aan je kind wat jij vandaag als ouder hebt meegemaakt, bijvoorbeeld op je werk, of tijdens het boodschappen doen. Daarmee geef je het goede voorbeeld en leren kinderen niet alleen om te praten maar ook om te luisteren.

TopTip 3 Laat merken dat je van ze houdt

Liefde en aandacht zijn voor de ontwikkeling van kinderen net zo belangrijk als eten en drinken. Laat merken dat je van ze houdt. Niet alleen door het te zeggen maar ook door het te laten voelen! Kinderen vinden het heerlijk om geknuffeld te worden of een aai over hun bol te krijgen. Houd daarbij wel rekening met wat je kind prettig vindt. Zoek andere manieren om te laten zien dat je van je kind houdt als je

kind knuffelen niet zo fijn vindt. Kinderen die veel genegenheid krijgen, voelen zich gewenst en zijn in hun latere leven beter in staat om zelf ook positieve relaties aan te gaan met anderen.

TopTip 4 Wees betrokken bij school

School speelt een belangrijke rol in het leven van je kind. Kinderen doen het beter op school als ouders betrokkenheid tonen bij de dingen die ze op school leren en meemaken. Maak kennis met de leerkracht van je kind. Doe mee aan ouderavonden of andere schoolse activiteiten. Praat niet negatief over de leerkracht in het bijzijn van je kind. Ga in gesprek met de leerkracht als je ergens vragen over hebt of als je je zorgen maakt over hoe het met je kind op school gaat. Het is in het belang van kinderen dat school en ouders goed samenwerken en elkaar respecteren.

Lees de andere TopTip verderop in de krant!

Gratis opvoedcursus

Voor wie is de cursus?

De cursus **Positief Opvoeden** is voor ouders van kinderen tot 12 jaar, die opvoedvaardigheden willen leren.

De groep bestaat uit maximaal 10 tot 12 deelnemers.

Hoe gaat het in z'n werk?

De cursus bestaat uit 8 sessies, waarin actief opvoedvaardigheden getraind worden aan de hand van de situaties in jullie gezin.

Voor een actueel overzicht van de opvoedcursussen in jouw buurt, kijk op www.positiefopvoeden.nl/agenda

Positief Opvoeden op de voorschool

'Ouders weten wat goed is voor hun kind, ik denk af en toe mee.'

Emine Unal, 28 jaar en zelf moeder van 2 kinderen, is leidster op de voorschool van de Ru Parré basisschool in Slotervaart. Op de voorschool komen 4 ochtenden per week kinderen van 2,5 tot 4 jaar spelen.

De voorschool

Het belangrijkste doel is de ontwikkeling van de kinderen te stimuleren. Leidsters bieden de kinderen activiteiten in het kader van een thema. Iedere 3 weken is er een ander thema. Ouders doen thuis samen met hun kinderen opdrachten met hetzelfde thema, zoals knutselen, een verhaaltje vertellen.

Complimenten

In de groep geeft Emine de kinderen vaak complimenten, soms een opgestoken duim en een grote glimlach, en vaak een opmerking: 'wat kun jij mooi tekenen' of 'kijk, je hebt alles opgeruimd, goed gedaan hoor!' De kinderen vinden het prettig om te horen dat ze goed bezig zijn en gaan daardoor nog meer hun best doen.

Vragen van ouders

Bij het ophalen van de kinderen vertelt de leidster aan de ouders wat het kind die ochtend gedaan heeft op de groep. Ouders kunnen dan ook vragen stellen over de opdrachten die zij thuis met hun kind doen. Behalve over de thuisopdrachten hebben ouders ook wel eens vragen over opvoeden. 'Meestal weten ouders zelf heel goed wat hun kind nodig heeft', vertelt Emine, 'en soms geef ik ze een steuntje in de rug'. Ouders geven vaak aan dat ze het fijn vinden om even te kunnen praten over de opvoeding. De voorschool is er dus niet alleen voor de kinderen, maar zeker ook voor de ouders! ■



Emine Unal





Vragen, Vertellen, Voordoen

Sommige vaardigheden leert een kind vanzelf. Maar andere dingen zijn moeilijk om zelf te kunnen. Leer je kind dan in een aantal stappen wat hij moet doen. Dat gaat op de volgende manier:

VETERS STRIKKEN (LEEFTIJD 4-8)

Vragen

Vraag je kind wat de eerste stap is: 'Wat doen we als eerste bij veters strikken?'

Vertellen

Als je kind het antwoord niet weet, vertel hem dan rustig wat hij moet doen: 'Eerst pakken we de veters en leggen deze schuin over elkaar. Laat me maar eens zien hoe je dat doet.'

Voordoen

Kijk eerst of je kind het zelf kan. Als dat niet lukt, kun je een handje helpen door het een stukje voor te doen en het daarna samen te oefenen. Laat je kind de veters vastpakken en het zelf proberen. Als het nodig is kun je helpen. Stop met helpen zodra je kind begonnen is en kijk of het lukt. Geef niet meer hulp dan nodig is.

Prijs medewerking en succes

Prijs je kind als hij kan zeggen wat hij moet doen en bij elke stap die hij goed uitvoert. Door te benoemen wat je kind zegt of doet, moedig je hem aan: 'Eerst de veters vastpakken en over elkaar leggen. Heel goed!'

Herhaal deze volgorde voor elke stap zoals één veter onder de ander doorhalen, veters aantrekken en zo een platte knoop maken, lus maken met de rechter veter, andere veter over de lus heen leggen enzovoort. Geef elke keer als je kind de taak oefent, minder hulp.



Deze methode kun je bij allerlei vaardigheden of taken gebruiken, namelijk zelf tandenpoetsen, aankleden, eigen rommel opruimen of een cake bakken.



TIJD VOOR JEZELF TIPS

Wat	Wanneer	Waar	Kosten
Familievoorstelling 'de koningin van Perzië'	22 & 23 oktober Aanvang 14:30 uur	Joods Historisch Museum	€ 5,- www.jhm.nl
In het kader van de week van de geschiedenis, een spannende voorstelling over avonturen in een rijk waar veel verschillende volken wonen, gebaseerd op het bijbelboek Ester en het joodse feest Poerim. Voor kinderen tot 12 jaar.			
Finale Amsterdams straatvoetbal kampioenschap	5 november Vanaf 11:30 uur	De Dam	Gratis www.straatvoetbal.nl
Op de middenstip van Amsterdam; de Dam!			
St. Maarten optocht	11 november	Vondelpark	Gratis www.hetvondelpark.net
Traditionele optocht met lampionnen, lichtjes en liedjes zingen, voor kinderen van alle leeftijden. Verzamelen bij de ingang van het park bij het Stadsdeelkantoor Koninginneweg.			
Herfstbraderie Jan Evertsenstraat	18 oktober Aanvang 10:00 uur	De Baarsjes	Gratis
Leefregelfeest	11 oktober 13:00 – 17:00 uur	Bij het Waterlandplein	Gratis
Feest in Noord! Kraampjes, spellen en andere festiviteiten voor jong en oud.			
'Help' van Theatergroep Max	Diverse data in het najaar	Theater "de Krakeling"	t/m 17 jaar € 10,-
Muziekverhaal geïnspireerd op The Beatles over vriendschap en jaloezie en natuurlijk over hun onstuitbaar brandende passie voor muziek.			
Kermis op de Dam	15 t/m 25 oktober Aanvang 17:00 uur	De Dam	Gratis
Bovenstaande informatie is onder voorbehoud. De Tipkrant is niet aansprakelijk voor eventuele onjuiste informatie.			

Wat vind jij?



Hoe kijken andere ouders tegen een situatie aan en welke oplossingen gebruiken zij? Elk nummer vragen wij naar hun ervaringen. Deze keer staat de vraag centraal:

Wat is het laatste compliment dat je aan je kind gegeven hebt?

Jonathan 35 jaar
Puck 3 jaar

Puck geeft uit zichzelf al aan dat ze haar handjes moet wassen na het plassen, wel alleen met prinsessenzeep natuurlijk. Daar blijf ik complimentjes voor geven, omdat ik dat zo goed vind van haar.

Vera 33 jaar
Dochter Shelly 8 jaar

Shelly was van de week een uurtje alleen thuis. Ik moest boodschappen doen en mijn

vriend moest nog uit zijn werk komen. Toen ik thuiskwam had ze de afwas gedaan! Ik heb haar een dikke knuffel gegeven en gezegd dat ik het zo fijn vind dat ze mij meehelpt in huis.

Ayse 29 jaar
Zoon Nourdin 5 jaar

Nourdin heeft vanochtend zijn bordje leeggegeten bij het ontbijt. Daar heb ik hem een 'high five' voor gegeven want dat lukt niet elke ochtend.

Laura 36 jaar
Zoon David 9 jaar

David is van de week helemaal alleen en in de regen naar school gefietst. Dat was voor ons beiden een grote overwinning! Daar heb ik hem natuurlijk een compliment voor gegeven.

Marie 11 jaar
Moeder Sjan 44 jaar

Mamma gaf mij net nog een complimentje, zomaar! Dat ze mij heel lief vindt. Ik vind mamma ook lief.



Je kind wordt gepest, wat kun je als ouder doen?

- > Neem pesten serieus en steun je kind als je merkt dat hij of zij gepest wordt. Pesten ondermijnt het zelfvertrouwen van kinderen en het kan een negatieve invloed hebben op hun verdere ontwikkeling.
- > Pesten gaat dikwijls niet vanzelf over en moet daarom tijdig aangepakt worden. Kinderen kunnen dit probleem meestal niet alleen oplossen maar hebben daarbij de hulp nodig van hun ouders en van andere volwassenen.
- > Meld het probleem bij de personen die de leiding hebben op de plek waar het pesten zich voordoet. Zij kunnen situaties in de gaten houden en kinderen die anderen pesten op hun gedrag aanspreken.
- > Blijf zelf rustig als je kind overstuur thuis komt. Laat je kind vertellen wat er precies aan de hand is. Houd je eigen emoties voor je en probeer door vragen te stellen eerst een goed beeld te krijgen van de situatie. Zoervaart je kind dat hij bij jou terecht kan met zijn verhaal. Uit angst dat ouders meteen in actie komen houden kinderen het pesten soms geheim.
- > Vat het probleem samen zoals jij het hebt begrepen en check bij je kind of het klopt. Als je samen alle feiten op een rijtje zet, wordt het duidelijker voor je kind.
- > Erken dat pesten een probleem is en dat het goed is dat je kind dit heeft verteld. Maak duidelijk dat pesten niet gewoon is en dat het moet stoppen. Vertel je kind een aantal mogelijke redenen waarom kinderen pesten. Benadruk dat je kind er geen schuld aan heeft.
- > Bedenk samen met je kind verschillende manieren om het probleem aan te pakken. Stimuleer dat je kind hierbij actief meedenkt. Maak een lijst met oplossingen en beslis samen welke het meest bruikbaar lijken. Neem in het plan op hoe je kind kan reageren als hij of zij gepest wordt.
- > Oefen een gekozen oplossing eerst thuis samen met je kind, voordat hij die gaat uitproberen. Neem het scenario samen

- door en check of je kind zich sterk genoeg voelt om bepaalde situaties te hanteren. Blijf in de periode daarna controleren of de gekozen oplossingen werken en stel die eventueel weer bij.
 - > Als het pesten op school gebeurt, stel dan de leerkracht op de hoogte en bespreek hoe het probleem wordt aangepakt. Veel scholen hebben een 'pest-protocol' en kunnen via speciale lesprogramma's in de klas extra aandacht besteden aan hoe kinderen met elkaar om horen te gaan.
 - > Een sociale vaardigheidstraining kan kinderen helpen die door het pesten erg onzeker zijn geworden. Zij leren dan om beter voor zichzelf op te komen. Maar niet alleen de slachtoffers, ook de pestkoppen hebben soms die extra hulp nodig om met hun problemen te leren omgaan. ■
- Stel je eigen vraag over pesten op www.positiefopvoeden.nl**



Kindvriendelijke cafés en restaurants in Amsterdam



Oud-Zuid

Le Quattro Stagioni (Italiaans restaurant)
Johannes Verhulststraat 32
tel. 020 662 00 71
www.le4stagioni.nl
Peuterstoeltjes en de pasta wordt snel opgediend.

Vondeltuyn (Café)
Vondelpark 7
tel. 06 275 655 76
Lekker buiten

Groot Melkhuis (Café)
Vondelpark 2
tel. 020 612 96 74
Grote speeltuin

Café Krull
Sarphatipark 2
tel. 020 662 02 14
Commode en kinderstoeltjes

Zeeburg
De Cantine (Eetcafé)
Rietlandpark 373
tel. 020 419 44 33
www.decantine.nl
Binnenspeelplek voor kinderen

Kanis en Meiland (Restaurant)
Levantkade 127
tel. 020 418 14 39
www.kanisenmeiland.nl
Binnenspeelplek voor kinderen

Oost-Watergraafsmeer
Pannenkoekenhuis Flevopark
Flevopark 15
tel. 020 692 01 58
Grote Speeltuin

Café restaurant De Ponteneur
Eerste van Swindenstraat 581
tel. 020 668 06 80
www.ponteneur.nl
Kinderstoeltjes, huiskamer idee

Noord
IJKantine (Brasserie)
Mount Ondinaweg 15-17
tel. 020 633 71 62
www.ijkantine.nl
Kinderhoek, knutselen op zondagmiddag

Zuideramstel
@ 7 Breakfast Lunch Tea
Scheldestraat 92
tel. 020 670 92 95
www.at7online.nl
Kinderhoekje met speelgoed

Amsterdamse Bos
Boerderij Meerzicht (Pannenkoekenboerderij)
Koenenkade 56
tel. 020 679 27 44
www.boerderijmeerzicht.nl
Speeltuin

Oud-West

Stientjes (Café)
Bilderdijkstraat 140
tel. 020 618 51 51
www.stientjes.nl
Speelhoekje en ouderwetse kinderstoelen opgediend.

Toussaint (Café – Restaurant)
Bosboom Toussaintstraat 26
tel. 020 685 07 37
www.bosboom-toussaint.nl
Terras van het restaurant is erg kindvriendelijk

Westerpark
Strand West (Café – Restaurant)
Stavangerweg 900
tel. 020 682 63 10
www.strand-west.nl

Ruimte en personeel zijn kindvriendelijk

De espressofabriek
Gosschalklaan 7
Westergasfabriek
tel. 020 486 21 06
www.espressofabriek.nl
Speelhoekje

Café Restaurant Amsterdam
Watertorenplein 6
tel. 020 682 26 66
www.cradam.nl
Veel ruimte voor kinderen

IJburg
De espressofabriek
IJburglaan 1489
tel. 020 774 79 65
www.espressofabriek.nl

Osdorp
Kidsfactory – Kids Café
Ookmeerweg 404
tel. 020 610 24 90
www.kidsfactory.nl
Kindvriendelijk personeel en kinderstoeltjes

Centrum
Lunchroom Nielsen
Berenstraat 19
tel. 020 330 60 06
Kindvriendelijke eigenaresse

Voor een uitstapje buiten Amsterdam:
Restaurant Praq
Amstelzijde 37
1184 TX Ouderkerk aan de Amstel
tel. 020 496 15 70
Heel veel speelgoed en speelruimte, kamer voor de borstvoeding

Zilte Zoen (Restaurant)
Boulevard 2
1931 CJ Egmond aan Zee

Zilte Zoen
CF Zeilerboulevard 12
1865 BB Bergen aan Zee
tel. 0900-ziltezoen (0900 945 839 636)
www.ziltezoen.nl
Kinderspeelkamer, leuk kindermenu

Bovenstaande lijst is opgesteld op basis van ervaringen van Amsterdamse moeders. Publicatie in deze tipkrant geeft geen garantie op een kindvriendelijk bezoek.



Mijn opvoeding 'Ik ben een hele erge kletskaus'



Aleyna is een stralend meisje van 11 jaar. Zij is in Nederland opgegroeid, haar ouders zijn in Turkije opgegroeid. In al die jaren heeft ze al veel geleerd. Hier heeft ze plezier in, vertelt ze. Haar moeder vult aan: 'Ze is erg nieuwsgierig en wil graag alles weten.'

Plezier in leren

'Ik vind heel veel dingen leuk! Zwemmen en schaatsen, dansen én winkelen! Dansen heb ik van mijn vader geleerd. De Turkse folkloristische dans kan hij heel goed

dansen. Bij feesten dansen we met de hele familie samen.' Aleyna houdt ook van hiphop dansen, het liefst met haar vriendinnen. 'Hiphop dansen heb ik van mezelf geleerd.'

Positieve ondersteuning

De ouders van Aleyna hebben haar veel bijgebracht. Ze geeft het voorbeeld dat ze van haar ouders heeft geleerd dat je niet door het rode licht mag rijden. De verkeersregels kent ze heel goed. 'Als enige van de hele school had ik 'uitmuntend' voor mijn verkeersdiploma,' vertelt Aleyna met een trotse glimlach. Ook haar ouders waren heel blij met het mooie verkeersdiploma en belonen hun dochter voor haar inzet. 'Ik wil een 'goed' halen, want als ik iets goed doe,

ga ik altijd wat leuks doen met mijn vader en moeder.

Lekker kletsen en samen spelen

'Ik vind het leuk om dingen te doen met papa en mama', vertelt Aleyna. 'Ik ben een hele erge kletskaus en ik vind het gezellig om samen met mama te wandelen. We zijn echt vriendinnen! Vaak lopen we arm in arm en vertel ik haar wat ik gedaan heb die dag. In het weekend ga ik vaak met papa mee naar de moskee. Ook ga ik weleens met hem naar de bioscoop of gaan we samen fietsen en ergens lekker spelen. Mijn vader neemt me altijd mee, ver weg, naar onbekende plekken. Dat vind ik het allerleukste!' ■



Aleyna, 11 jaar



TopTip

Maak gebruik van spontane leermomenten

Elke dag doen zich momenten voor waarop je op een positieve manier je kind kunt stimuleren in zijn ontwikkeling. Als je kind naar je toekomt voor hulp, informatie of aandacht, betekent dit vaak dat hij of zij gemotiveerd is om iets te leren. Grijp deze spontane momenten aan om je kind nieuwe dingen te leren. Moedig je zoon of dochter aan om eerst zelf het antwoord of de oplossing te vinden en help pas als dat niet lukt. Bijvoorbeeld als je kind vastloopt met puzzelen: 'laten we eens kijken, waar zou dit stukje passen, waar zien we die kleur nog meer?' Of tijdens een autoritje: 'welke straat moeten we in om bij oma te komen?' Leren moet leuk blijven, dus als een kind niet reageert, dwing hem dan niet, maar geef zelf het antwoord.

Samen doen



Kaasstengels

Wat heb je nodig:

- 10 plakjes bladerdeeg
- Geraspte kaas (beleg)
- Zalfje sesamzaadjes
- 1 ei

Bereidingswijze:

1. Snijd elk plakje bladerdeeg in 4 reepjes. Klop het ei en bestrijk met een kwastje elk reepje met ei
2. Verwarm de oven voor op 150 graden °C (heteluchtoven, gasoven stand 1-2, elektrische oven stand 4-5)
3. Houid vervolgens 1 uiteinde van het reepje vast en draai de rest van het reepje zodat je er 2 draaien in krijgt
4. Bestrooi de ene helft van alle reepjes met geraspte kaas en de andere helft met sesamzaadjes (je kan eventueel ook komijnzaadjes gebruiken of zeezout, zo krijg je nog meer afwisseling en je hebt toch reepjes genoeg)
5. Bak de stengels in ongeveer 15 minuten gaar
6. Laat de stengels een paar minuten afkoelen. Serveer de stengels daarna staand in een onbreekbare beken, gezellig met een servet.

Smakelijk eten :)

Online adviesvraag van ouder

Ik vind dat mijn zoon Patrick (8 jaar) gewoon naar mij moet luisteren. Daar hoef ik toch geen complimenten voor te geven?

Antwoord

Je hoeft geen complimenten te geven voor alles wat je kind al vanzelfsprekend doet. Maar als je zoon nu veel moeite heeft om instructies op te volgen en je dat gedrag graag wilt veranderen, werkt het goed om complimentjes te geven als het wél goed gaat. Bijvoorbeeld als je zoon bijna elke ochtend enorm treuzelt met aankleden en je spreekt met hem af dat hij voortaan op tijd aan het ontbijt komt. Als hij de volgende morgen inderdaad op tijd is, kan je hem daarvoor een compliment geven.

In het begin doet het geven van een compliment misschien wat geforceerd aan, maar het werkt echt! Als je zoon een week lang elke morgen op tijd is, kan je die complimentjes geleidelijk ook weer afbouwen en ze bijvoorbeeld om de dag geven. Als het gedrag eenmaal gewoon is geworden, hoef je er in principe geen complimentjes meer voor te geven. Zo af en toe een waarderende opmerking is dan voldoende om het gedrag in stand te houden.

Complimenten werken het beste als duidelijk is waarvoor je ze geeft: zeg dus precies wat je gedrag je fijn of knap vindt en als het kan ook waarom. Als je bij Patrick goed luisteren of nakomen van afspraken wilt stimuleren, moe je dat in je compliment meenemen. Bijvoorbeeld 'Patrick wat fijn dat je aan de afspraak hebt gehouden en op tijd aan tafel zit. Nu ho ven we vanmorgen niet te haasten.'

Als ouders weinig complimenten geven en eigenlijk alleen maar reageren als dingen fout ga denkt een kind dat hij het toch nooit goed l doen. Dus waarom zou hij dan z'n best doe Complimenten zijn prettig om te krijgen. Dat geldt voor kinderen net zo goed als vo volwasseneren. Van complimenten krijgen kinde meer zelfvertrouwen, ze werken ook stimulerend, bijvoorbeeld bij het aanleren van nieuw

vaardigheden en gedrag. Regelmatig waarder ing tonen voor dingen die kinderen goed doen, versterkt de band tussen ouders en kinderen en zorgt voor een prettige sfeer in huis. En daar wordt iedereen gelukkiger van!

Stel je eigen vraag op www.positiefopvoeden.nl.



Tips, advies of hulp Waar moet je zijn?



Plast jouw 7-jarige dochter 's nachts in bed? Of wordt jouw zoon van 10 gepest op school? Vraag advies of hulp in een vorm die bij jou past.

Heb je een vraag over de opvoeding van jouw kind, dan kun je die online stellen. Ook vind je op de website antwoorden op veelgestelde vragen en handige tips.

Wanneer je behoefte hebt aan een gesprek met een opvoedadviseur, maak je een afspraak op het Ouder-en-Kindcentrum bij jou in de buurt. Samen met een deskundige bespreek je welke aanpak in jouw geval prettig is. Je beslist zelf op welke manier je (verder) geholpen wilt worden.

Bijvoorbeeld:

- Tips voor jouw persoonlijke situatie.
- Advies over het gedrag of de ontwikkeling van je kind.
- Het oefenen van opvoedvaardigheden.
- Hulp bij het leren herkennen en voorkomen van ongewenst gedrag.

Individuele gesprekken met opvoedadviseur zijn vrijwel altijd gratis. Kijk op de adreslijst voor een Ouder-en-Kindcentrum bij je in de buurt. Je kunt ook een cursus volgen in de meeste gevallen twee cursusleiders aanwezig zijn. Deze opvoedcursussen zijn ook gratis en zijn bedoeld voor ouders van kinderen met een gedragsprobleem.

Heb je niet meteen een vraag, maar wil je wel meer weten over Positief Opvoeden, dan kun je een lezing volgen. Informatie vind je op www.positiefopvoeden.nl.



Gratis online advies

Op de website staat praktische informatie over Positief Opvoeden. Handige tips en adviezen helpen je het gedrag van je kind te begrijpen en hiermee om te gaan. Wanneer de tips en adviezen jouw vraag niet beantwoorden, kun je deze online stellen aan een opvoedadviseur. Binnen twee werkdagen krijg je via de mail een antwoord op je vraag.

Ga naar de website en stel je eigen vraag!

www.positiefopvoeden.nl

Wat is Triple P

Positief Opvoeden

Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma. Het is een opvoedmethode voor ouders die als doel heeft om de opvoeding van kinderen makkelijker te maken.

Triple P leert je op welke manier je het goede gedrag van je kind kunt stimuleren. Maar ook hoe je om kunt gaan met gedrag dat je niet graag ziet. Positief Opvoeden helpt kinderen om de vaardigheden te leren die ze nodig hebben in het leven. Je leert je kind bijvoorbeeld om goed te communiceren, respect te hebben voor anderen, problemen op te lossen en positief te denken.

Triple P werd 30 jaar geleden in Australië ontwikkeld door de psycholoog Matthew Sanders, hoogleraar aan de universiteit van Queensland. Het programma wordt inmiddels in veel landen met succes gebruikt.

Veel beroepskrachten die met ouders en kinderen werken in de Gemeente Amsterdam en Diemen werken ook met Positief Opvoeden. In totaal worden 800 beroepskrachten in jeugdzorg en onderwijs opgeleid in de methode Triple P.

Meer informatie over Triple P op www.positiefopvoeden.nl

ADRESSEN

Positief Opvoeden bij u in de buurt

Stadsdeel Bos en Lommer

OKC Bos & Lommer
Tijl Uilenspiegelstraat 12
020 555 54 72

Opvoedsteunpunt de Spil
Tijl Uilenspiegelstraat 12
020 581 08 20

Stadsdeel Centrum

OKC Kraijenhoff
Kraijenhoffstraat 32
020 555 54 72

Gezondheidscentrum Oostelijk Eilanden
Kleine Wittenburgerstraat 72
020 627 68 09

Gezondheidscentrum Weteringschans
Weteringschans 72
020 625 98 34

Stadsdeel de Baarsjes

OKC Magalhaensplein
Magalhaensplein 2
020 555 54 72

Stadsdeel Geuzenveld-Slotermeer

Opvoedsteunpunt
Bernard Loderstraat 47
020 411 71 94

Stadsdeel Amsterdam Noord

OKC de Banne
Parlevinker 7
020 555 54 72

OKC Midden-Noord
Wingerdweg 52
020 555 54 72

OKC Tuindorp-Oostzaan
Aldebaranplein 2F
020 555 54 72

OKC Nieuwendam
Purmerweg 46
020 555 54 72

Buurtcentrum 't Zwanenmeer
Beemsterstraat 491
020 636 73 34

Buurtcentrum de Rietwijk
Parlevinker 9
020 633 13 37

Buurtcentrum de Evenaar
Kometensingel 189
06 222 920 84

Buurtcentrum de Meeuw
Motorwal 300
020 632 38 45

Stadsdeel Oost-Watergraafsmeer

OKC Oost-Watergraafsmeer
Schalk Burgerstraat 17
020 555 54 72

Stadsdeel Osdorp

OKC Evertweertsplantsoen,
lokatie de Kikker
Evertweertsplantsoen 3A
020 555 54 72

Gezondheidscentrum de Vaart
A. Reitsmakade 34
020 495 22 49

Gezondheidscentrum Osdorp
Wolbrantskerkweg 72
020 610 28 06

Stadsdeel Oud-West

OKC Brederodestraat
Brederodestraat 108
020 555 54 72

Geboortecentrum
de Genestetstraat 3
020 886 85 20

Gezondheidscentrum Borgerstraat
Borgerstraat 86
020 612 26 96

Gezondheidscentrum Helmerstraat
Anna Sprenglerstraat 101
020 683 85 83

Stadsdeel Oud-Zuid

OKC de Pijp
Henrick de Keyserstraat 14
020 555 54 72

OKC Zuid

Amstelveenseweg 122
020 555 54 72

Opvoedpunt Zuid
Hygieaplein 10
020 573 08 61

Stadsdeel Slotervaart

OKC Jan Tooropstraat
Jan Tooropstraat 5
020 555 54 72

OKC Hageland

Hageland 117
020 555 54 72

Stadsdeel Westerpark

OKC Westerpark
Westerpark 1A
020 555 58 82

Opvoedpunt Westerpark
Westerpark 1A
020 682 21 85

Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt
Van Hallstraat 200
020 686 98 35

Stadsdeel Zeeburg

Opvoedpunt Zeeburg
Zeeburgerdijk 708B
020 561 12 03

OKC IJburg
IJburglaan 727C
020 555 54 72



OKC Flevohuis
Zeeburgerdijk 708B
020 555 54 72

Gezondheidscentrum de Koempoelen
Makassarstraat 151
020 665 26 81

Stadsdeel Zuideramstel

OKC van Leijenberghlaan
Van Leijenberghlaan 126
020 555 54 72

Opvoedwinkel Zuideramstel
Uiterwaardenstraat 550
020 646 34 44

Stadsdeel Zuidoost

OKC Klein Gooioord
Bijlmerdreef 1005C
020 555 54 72

Gezondheidscentrum Holendrecht
Millingenhof 158
020 691 94 42

Gezondheidscentrum Gein
Wisseloorplein 50
020 691 98 62

Gezondheidscentrum Reigersbos
Schoneroordstraat 7
020 697 84 96

Gezondheidscentrum Nellestein
Lindenloof 114
020 696 40 20

Gezondheidscentrum Venserpolder
Alfred Doblinstraat 56
020 314 19 81

Diemen
OKC Diemen
Muidersstraatweg 58B
020 555 54 72



Basisprincipes

De vijf basisprincipes van Positief Opvoeden zijn:

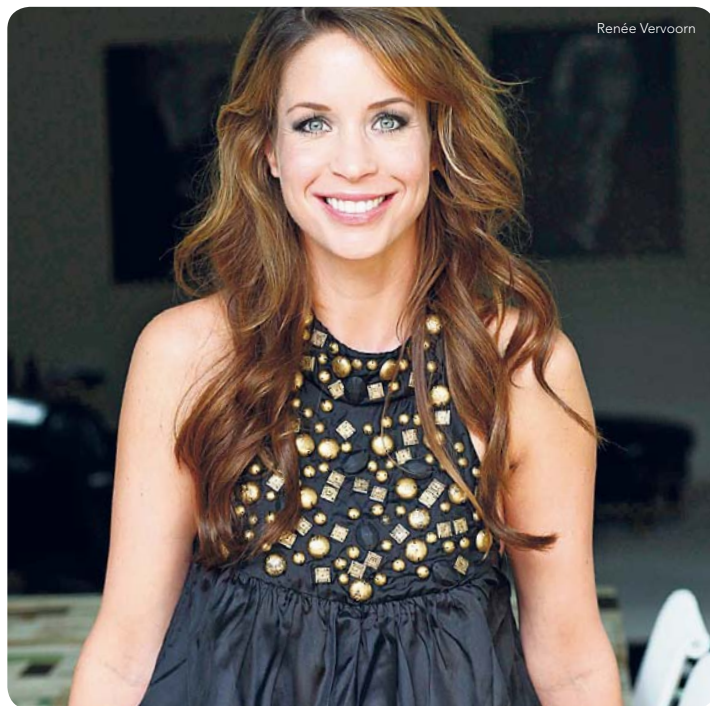
- 1 Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden.
- 2 Kinderen laten leren door positieve ondersteuning.
- 3 Een aansprekende discipline hanteren.
- 4 Realistische verwachtingen hebben.
- 5 Goed voor jezelf zorgen.



Renée Vervoorn heeft ook opvoedvragen!



Renée Vervoorn heeft een dochter van zes, Lisa. Nadat ze een tijdje **alleenstaande moeder** is geweest, woont ze nu samen met haar vriend Leon. Renée is VJ geweest bij TMF en heeft de programma's 'Wannahaves' en 'Tabloid' gepresenteerd. Eerder dit jaar kwam het boek; **Liefdesles** uit van Renée. De roman, die gebaseerd is op haar eigen leven. Tegenwoordig is Renée o.a. mede-eigenaresse van het e-zine www.kidzifestyle.nl.



Renée Vervoorn

We vroegen wat Renée leuk vindt aan het moederschap:

'Ik vind die enorme liefde die er tussen Lisa en mij bestaat fantastisch. Dat ervaar ik als echte rijkdom. Ook het feit dat ik dankzij Lisa heel erg in het NU moet leven waardeer ik. Door haar zie ik weer -veel scherper- de mooie kleine dingen in bijvoorbeeld de natuur (een vlindertje dat voorbij vliegt). Dingen die je als volwassene vergeet 'te zien' zeg maar... Ook lach ik veel met haar. Het plezier dat we samen hebben is erg fijn.

Door moeder te worden heeft er een verschuiving plaatsgevonden in mijn leven. Daar waar ik eerst grotendeels centraal stond in mijn leven, deel ik die plek nu met Lisa en mijn nieuwe vriend Leon. Het verleggen van die focus heb ik als heel prettig ervaren.'

Wat vind je moeilijk aan het moederschap?

Lastig vind ik de combinatie van het ouderschap met werk en mijn sociale leven. De spagaat die ik soms ervaar is alles behalve prettig. Ook de opvoedkundige vraagstukken waar Lisa me soms voor stelt zijn niet gering. Ik heb Lisa de eerste 5 jaar van haar leven alleen opgevoed en dat vond ik soms behoorlijk lastig. Ze heeft een pittig karakter,

is heel volhardend, en dat betekent dat ik heel duidelijke grenzen moet stellen. Juist dat is heel lastig als je moe bent na een lange dag werk of als je even niet helemaal lekker in je vel zit.'

Wat gaat je goed af als moeder?

'Ik geef veel liefde en warmte en zekerheid (veiligheid).'

Waar wil je aan werken als moeder?

'Ik moet blijven letten op consequent zijn. Dus als ik nee zeg, dat ook vasthouden. Ik laat me nog wel eens overreden door argumenten van Lisa met wisselende gevolgen van dien....'

Heb je wel eens vragen over de opvoeding?

'Ja zeker. Haar pittige karaktertje in combinatie met vragen van haar over haar vader (toen ze rond 'vaderdag' in de kleuterklas terecht kwam) en nu rondom onze nieuwe woonsituatie met mijn nieuwe vriend Leon.'

Wie vraag je om advies/ tips/hulp?

'Ik bezoek al een aantal jaar wanneer ik daar behoefte toe voel een kinderpsycholoog, Charlotte Visch, van Child Consult in Amsterdam. Ze is een geweldige vrouw die echt dol is op Lisa en dat voelt heel goed

en veilig. Ik vertrouw op haar adviezen die telkens heel goed blijken te werken.'

Zou je een opvoedcursus willen volgen?

'Leon en ik hebben bij haar ook een opvoedcursus gevolgd om samen een lijn te trekken naar Lisa. We hanteren nu beiden dezelfde regels en methodes en dat werkt heel goed...'

Positief Opvoeden kent vijf belangrijke principes, één daarvan is 'kinderen laten leren door positieve ondersteuning'. Hoe doe jij dat?

'Ik probeer gedrag dat ik vervelend vind zoveel mogelijk te negeren en stimuleer goed gedrag enorm. Maar vanzelfsprekende dingen benoem ik niet, ook al doet ze ze goed. Ik hanteer qua gedrag de regel "alles wat bijdraagt aan een prettige sfeer in huis en op straat is goed".'

Wat was het laatste compliment dat je Lisa gegeven hebt?

'Dat was net. Lisa had een tekening gemaakt met de Eiffeltoren en wat andere hoge/stoere gebouwen. Dat was een waar kunstwerk.' 'Ik complimenteer vaak, bijvoorbeeld om een mooie tekening, maar nu ook vaak om woorden die ze leest of rekensommetjes die ze maakt, of trucjes op de schommel of trampoline die ze doet of als ze een Engelse zin uitspreekt of heel lief is voor een dier of ander kindje....'

Als Lisa jou vraagt haar ergens mee te helpen, gebruik je dat moment dan om haar wat te leren, of doe je het gewoon voor haar? Zoals bijvoorbeeld brood smeren, samen puzzelen, aankleden, veters strikken?

'Dit is erg afhankelijk van de tijd op de dag en de tijdsdruk op dat moment. 's Ochttends voor schooltijd hebben we vaak weinig extra tijd dus dan gaat alles op een soort van automatische piloot. In de middag en in het weekend hebben we meer tijd voor 'samen doen'

Wat verwacht je van jezelf als moeder?

'Ik verwacht van mezelf dat ik Lisa een stabiele, gelukkige, liefdevolle en vrolijke basis geef in het leven, waarin ze heel veel liefde krijgt. Ik hoop dat ik in staat ben haar veel zelfvertrouwen en waardevolle kennis te geven zodat ze een stabiele en gelukkige basis heeft om vanuit te leven.'

Kijk voor het hele interview van Renée Vervoorn op www.positiefopvoeden.nl



Colofon

Triple P team, SO&T

Telefoon:
020 561 10 70

Email:
tipkrant@positiefopvoeden.nl

Tekst en redactie:
Eveline Koks, Marieke van Otterloo en Carine Kielstra

carine@positiefopvoeden.nl
Bureau Blanco

Concept en ontwerp:
Bureau Blanco, Amsterdam
www.bureaublanco.nl

Foto Renée Vervoorn:
Edwin Smulders



Met dank aan:

Geraldien Blokland (NJI)
Josje Burghard (SO&T)
Marjan den Hollander (Mentrum Preventie),
Renée Vervoorn, Antonie, Anna, Jikke, Emine
Unal & Aleyna Yorulmaz

Onlangs de constante zorg en aandacht is het mogelijk dat de informatie die in de Tipkrant wordt gepubliceerd onvolledig c.q. onjuist is.

De uitgever sluit alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van de Tipkrant of die het gevolg is van beweringen en meningen, geuit in artikelen en mededelingen in de Tipkrant.

