

VRAAG VAN DE MAAND

Maart 2023

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

Oudervoorkeur: hoe ga je ermee om?

“Nee! Ik wil papa! Ga weg!” Oudervoorkeur: het is iets waar veel ouders mee te maken krijgen. ‘Het is een fase’, is een uitspraak die je vaak hoort over gedrag van kinderen. Bij oudervoorkeur is deze leus ook zeker toepasbaar. Maar, hoe ga je hiermee om? Dat is de vraag van deze maand.



Redenen van oudervoorkeur

Oudervoorkeur kan voorkomen op een specifiek moment van de dag, zoals 's avonds bij het naar bed brengen. Maar het kan ook een aantal dagen of weken aanhouden. Soms is de voorkeur simpelweg aanwezig, omdat de voorkeursouder vaker thuis is en je kind gewend is aan diens aanpak. Al is dat voor andere kinderen juist een reden om meer te hangen aan de ouder die het minder ziet.

Wat ook kan meespelen is de opvoedstijl van de ouders: het kind kan aanvoelen dat het van de ene ouder net even wat meer mag dan van de andere ouder. Het kan ook zijn dat je kind trekt naar de ouder waar hij het meeste op lijkt.

Neem het niet persoonlijk

Het kan best wel binnenkomen wanneer je kind roept dat je stom bent of misschien zelfs dat het je haat. Pfoe! Zo persoonlijk is het gelukkig niet bedoeld. Al kan het wel zo voelen. Voor jonge kinderen kan oudervoorkeur een middel zijn om hun invloed te onderzoeken. Een hele normale, gezonde zoektocht dus! Merk je dat het je veel doet als ouder? Probeer dit niet te laten merken naar je kind toe. Ga bij jezelf na: waarom maakt dit zoveel bij me los? Misschien raakt het bij jou een oude pijn en kan het goed zijn hier iets mee te doen.

Wat kun je doen?

- Bespreek wat jullie plan wordt. Zo kan je kind jullie niet voor het blok zetten of tegen elkaar uitspelen.
- Laat je niet leiden door de voorkeur van je kind. Je kind mag de voorkeur zo voelen, maar hoeft hierin niet de controle te krijgen. Je laat hiermee merken dat jij als ouder om kan gaan met de (soms heftige) gevoelens van je kind.
- Erken het gevoel en geef een grens aan: “Ik begrijp dat je liever door mama naar bed gebracht wil worden. Mama is ook heel lief, he? Maar vandaag is het mijn beurt!”.
- Houd het luchtig: “Pas op hoor! Ik kom je pakkeeee!” . Maak een grapje, begin met kietelen, dit kan net even de afleiding en het plezier zijn dat je kind nodig heeft.
- Wil je kind écht alleen maar mama bij het naar bed brengen? Dan kan het handig zijn dat mama letterlijk even weg is tijdens het bedritueel. Bijvoorbeeld door precies op dat moment even een kleine wandeling te maken of een boodschap te doen.
- Blijf vooral bij jezelf. Het voelt misschien logisch om bijvoorbeeld het bedritueel precies te gaan doen zoals de voorkeursouder het doet. Maar door het zelf anders te doen kun je misschien juist de interesse wekken van je kind en kunnen jullie daar je eigen gewoontes of grappjes in maken.
- Probeer de situatie niet te forceren. Het kan helpen als het kind op ongedwongen momenten tijd doorbrengt met de andere ouder om zo de verbinding te versterken.

Wanneer het moeilijk is

Blijkt het toch wel lang aan te houden of erg lastig te zijn? Gaan jullie liever met iemand in gesprek om samen een plan van aanpak te maken? Wees welkom bij de Gezins- en Opvoedcoach!

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee!

Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350, e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.



Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.