

VRAAG VAN DE MAAND

Juni 2023

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

Hoe ziet goed genoeg ouderschap eruit?



Ode aan jou! Van 1 t/m 7 juni is het de Week van de Ouder. Een week om extra stil te staan bij wat het betekent om ouder te zijn. Wanneer je de wereld van het ouderschap instapt, is alles in één klap anders. Je hebt vanaf dat moment de verantwoordelijkheid voor een klein mensje. Dit heeft onder andere invloed op je partnerrelatie, je werk, je sociale leven en je financiën. Je beseft maar al te goed hoe hard je kind je nodig heeft en hoe belangrijk je bent voor een gezonde ontwikkeling. In deze vraag van de maand denken we met je mee in hoe goed genoeg ouderschap eruit ziet.

Omarm je gevoelens

Op welke kleur wolk zit jij vandaag? De roze of de grijze? Als je je baby van negen maanden hoort brabbelen wanneer je 's ochtends wakker wordt, kan je haast niet onder woorden brengen hoe trots je bent op deze versie van jezelf. Maar als je kind van drie je voor de zoveelste nacht op rij wakker houdt, terwijl je binnenkort een belangrijke deadline hebt voor je werk, wenste je misschien dat je nooit aan kinderen was begonnen. Het ouderschap kan op momenten mee-, maar ook tegenvallen. Er is geen boek dat kan verwoorden hoe het ouderschap echt is. Omarm daarom alle gevoelens die ermee gepaard gaan.

Ouderschap is..

Het mooiste wat er is en tegelijkertijd het moeilijkste wat er is. Het is een onvoorwaardelijke verbintenis. Het is pittig, intens, confronterend en ontroerend.

Leg de lat niet te hoog

In de eerste duizend dagen vanaf de bevruchting tot het 2e levensjaar van je kind wordt een basis gelegd voor alle dagen die hierna komen. De invloeden in deze periode zijn van betekenis voor zijn/haar gezondheid en welzijn. Een goed begin is dus het halve werk.

Leg de lat niet te hoog voor jezelf. Vanuit de theorie van goed genoeg ouderschap is een stabiele, zorgzame en liefdevolle benadering wat je kind nodig heeft. Meestal zit dát wel goed!

Ook na de eerste duizend dagen blijven ouders streng voor zichzelf. Er zijn veel ballen hoog te houden! Laat af en toe eens een bal vallen en ontdek dat het ook goed gaat als je kind een keer een iets minder spectaculaire traktatie uitdeelt of deze week even geen speelafspraken heeft.

Zorg ook voor jezelf

Ook jij bent vast geneigd je eigen behoeften naar de achtergrond te verplaatsen. Door te investeren in jezelf, ben je energiek en heb je meer geduld. Dat draagt weer bij aan een gezondere ontwikkeling van je kind. Dus trakteer jezelf af en toe op een kop koffie van je favoriete koffietent en plan een afspraak met die vriendin die je al veel te lang niet hebt gezien.

Het belang van een sociaal netwerk

Men zegt niet voor niets *"it takes a village to raise a child"*. Oftewel: je hoeft het niet alleen te doen. Mensen met een goed netwerk ervaren over het algemeen een hogere kwaliteit van leven. Voel je niet bezwaard om hulp te vragen en vraag vooral ook om hulp bij alledaagse zaken, zoals het ophalen van je kind na de zwemles.

Praat met anderen over wat het ouderschap voor je betekent. Ook al denk je soms van wel, het gras is niet groener bij de burens. Alle ouders lopen tegen dingen aan in hun ouderschap. Praten lucht op en wie weet leveren de gesprekken je ook nog nieuwe inzichten op!

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

Uiteraard ben je ook welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Zij denken graag mee over jouw specifieke vragen over het ouderschap. 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 Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.