

Eindwerk

Ellen Swennen

Korzybski

Postgraduaat Psychotherapie

Oplossingsgerichte Cognitieve Systeemtherapie

Introductie

Beste lezer,

Als therapeut en als moeder van drie kinderen heb ik door de jaren heen een passie voor opvoeden ontwikkeld. Het begeleiden van mijn en andere kinderen op hun unieke reis heeft mij geïnspireerd om dit kinderboek te schrijven. Toen ik 4 jaar geleden startte met de opleiding Oplossingsgerichte Therapie werd ook steeds meer duidelijk dat onze oudste dochter hoogbegaafd was. Dit bracht ons enkele onverwachte uitdagingen met zich mee. Al heel snel kregen we te maken met obstakels bij het opvoeden; perfectionisme, faalangst, de behoefte aan controle, een overvloed aan energie, een eindeloze stroom van vragen,... Het overkwam ons en we waren volop op zoek naar handvaten om onze dochter hierin te ondersteunen.

Al deze ervaringen vormden uiteindelijk de aanleiding voor dit kinderboek. Het is zo samengesteld dat ouders het samen met hun kind kunnen ontdekken en dat het een aanknopingspunt kan zijn voor een goed gesprek. Het verhaal is geschreven met de hoop dat kinderen er zich in herkennen en overtuigd geraken dat het ook anders kan. Daarnaast wil dit boek ook aan ouders enkele handvatten aanreiken om aan de slag te gaan met oplossingsgericht opvoeden. Aan het einde van het boek vind je daarom enkele pagina's met oplossingsgerichte opvoedingstechnieken en tips gericht aan ouders om hen te helpen bij de uitdagingen die onvermijdelijk op hun pad komen wanneer hun kind perfectionistisch ingesteld is.

Mijn hoop is dat dit boek de eerste in een reeks zal zijn, waarbij verschillende thema's aan bod komen die relevant zijn voor kinderen. Een reeks van verhaaltjes waarin kinderen zich herkennen en waardoor ouders waardevolle inzichten krijgen om hun kinderen te ondersteunen in hun groeiproces.

Veel leesplezier gewenst!
Ellen Swennen

Manuscript kinderboek

Oplossingsgericht opvoeden bij perfectionisme

Titel

~~Rosen~~ voor oma
Rozen

Oplossingsgericht opvoeden bij
perfectionisme

Pagina & tekening 1

Hup...

Plop...

weer een prop gaat de papiermand in.

Josephine neemt opnieuw een leeg wit blad
met een flinke portie tegenzin.

Boos schreeuwt ze: "Dit lukt me nooit! Ik kan het niet!
Je maakt me heus niet wijs dat oma in dit gekrabbel
een prachtig boeketje bloemen ziet."

Frommel...

Hup... Plop...

weer een tekening herleid tot prop.

Pagina & tekening 2

Josephine zucht. Ze is teleurgesteld.

"Rozen tekenen kan ik niet en dat is oma's lievelingsbloem.

Ik teken alle blaadjes krom en de stengels
zijn al he-le-maal niet het juiste groen."

"Dit lukt me nooit! Ik kan het niet!

Ik stel iedereen teleur en oma nog het meest
wanneer ze deze lelijke tekening ziet."

Ze gaan morgen op bezoek.

Oma is net jarig geweest.

Kris... Kras...

Ze streept nu ook haar derde poging door.

Zuchtend maakt Josephine weer een prop.

Zodadelijk raakt het papier nog op.

Pagina & tekening 3

Een nieuw wit blad ligt al op haar te wachten
maar Josephine ruimt alle kleurpotloden weer op.

"Ik stop er mee! Het is gedaan!" roept ze uit.

Alles is beter dan nog een prop.

In een hoekje van haar kamer
naast een toren van papier
zit Josephine bedroefd te wezen
en kijkt mama door een kier.

Klop... Klop...
“Mag ik even binnen komen? Is alles goed met jou?”
Mama kijkt naar de verfrommelde boeketjes.
“Wist jij al...” zegt ze zacht
“... dat ik heel erg van je tekenkunsten hou?”

Pagina & tekening 4

Mama vouwt een propje open
een half boeketje rode rozen
staat onvoltooid op een gekreukt papier.
“Waarom maakte je deze niet af?” vraagt mama.
Als ik jou was dan was ik net hartstikke fier.”

“Dat zie je toch!” zegt Josephine.
“Dat bloemblaadje tekende ik helemaal krom
want ik aarzelde heel even.”
“En toen ging ik aan het gommen
en dat bleef maar grijze vlekken geven.”

Mama concentreert haar en kan na lang staren
een beetje zien wat Josephine bedoelt.
Een klein kronkeltje hier, een zacht grijs veegje daar.
“Het was me eigenlijk nog niet echt opgevallen.”
zegt mama dan na een tijdje maar.

Pagina & tekening 5

“Ik vind je tekening erg mooi.” zegt mama.
Josephine kijkt haar vol verbazing aan.
“Als je hem had afgewerkt dan oma dat vast ook gevonden
en had die prachtig op haar kast gestaan.”

Josephine zucht en kijkt zelfs een beetje boos.
“Jij zegt dat maar omdat je mijn mama bent.” roept ze luid.
“Nee dat is niet zo. Ik meen het oprecht.”
“In het echt...” legt mama uit.
“zijn bloemen toch ook helemaal niet perfect en recht.”

Pagina & tekening 6

's Avonds kletsen ze over oma's feest.
Ze zitten gezellig aan tafel met ook papa erbij.
Plots vraagt hij nieuwsgierig:
“Josephine, wat tekende jij?”

Ze aarzelt even en zegt dan zacht:
“Ik probeerde een boeketje bloemen te maken,
maar het ging niet zoals ik dacht.
Ik ben gewoon niet goed in tekenen.”
Papa knipoogt en hij lacht.

“Als ik iets nieuws probeer” zegt hij
“gaat het ook niet van de eerste keer goed.
Maar leren is proberen!” weet papa.
“Door te oefenen leer je steeds beter hoe het moet.”

Pagina & tekening 7

Josephine denkt na over papa's woorden,
misschien heeft hij wel gelijk.
Ze besluit het nog één keer te proberen,
met een nieuw wit blad en wat meer tijd.

Ze pakt haar kleurpotloden,
begint langzaam en nauwkeurig.
Met iedere streep groeit haar vertrouwen,
en beetje bij beetje wordt het boeket heel knap en fleurig.

Pagina & tekening 8

De volgende dag op oma's grote feest,
geeft Josephine haar tekening, trots en blij.

Oma's ogen stralen van vreugde.
“Wat een prachtige rozen! Zijn die voor mij?”

Josephine bloost van trots omdat ze plots beseft:
Oma houdt van haar tekening,
zelfs met de schoonheidsfoutjes erbij.
Ze heeft die immers speciaal voor haar gemaakt.
en net dat maakte oma zo ontzettend blij.

Pagina & tekening 9

Later die week, tijdens crea in de klas,
ziet Josephine een vriendje boos staren naar een tekening.
Josephine herinnert zich nog goed hoe frustrerend dat was.
Ook hij roept “Dit lukt me nooit! Ik kan dit niet!”
Zijn potlood vliegt door het klas.
Hopelijk zag de juf dat niet.

Josephine glimlacht en gaat naast hem zitten.
“Wist je dat ik me ook zo voelde?” zegt ze zacht.
“Vorige week tekende ik een boeketje bloemen voor oma.
Ze zal ze vast lelijk vinden!” is wat ik toen dacht.

“Papa spoorde me aan om niet op te geven.” vertelt Josephine.
“Oefening baart kunst” zei hij en “Leren is proberen!”
“Ik tekende die avond voor oma een boeket vol rozen
dat niet helemaal perfect was maar toch
was oma zo blij dat ze ervan ging blozen!”

Pagina & tekening 10

Sebastiaan kijkt verbaasd, lijkt diep na te denken.
Hij neemt zijn potlood weer op, vol goede moed.
Langzaam verschijnt er een leuke tekening op papier.
Het is niet perfect maar best wel goed.

Josephine blinkt van trots
Ze lacht naar Sebastiaan vol vertrouwen
en is nu zeker dat ze weet:

Met een beetje moed en heel veel proberen,
kan iedereen iets moois creëren.

Oplossingsgericht opvoeden

Oplossingsgericht opvoeden is een benadering die zich richt op het versterken van wat reeds goed gaat en het vinden van oplossingen voor problemen door samen met je kind op zoek te gaan naar wat werkt. Alles wat aandacht krijgt groeit. Dat geldt voor problemen maar gelukkig ook voor oplossingen. Door de aandacht vooral te vestigen op de positieve dingen en wat er wel reeds goed gaat geef je niet alleen het zelfvertrouwen van je kind een boost, je identificeert zo ook de vaardigheden en sterktes die je kind kan gebruiken om te groeien.

Bij oplossingsgericht opvoeden ga je op zoek naar de krachten en talenten van je kind. Die positieve ervaringen kan je kind dan inzetten om de dingen waar ze minder goed in zijn het hoofd te bieden. Oplossingsgericht opvoeden is ontdekken wat er nu al reeds goed gaat en hoe dat een basis kan vormen voor de volgende stappen te zetten. Verken samen met je kind wat het nodig heeft om aan iets te beginnen. Bevraag hen wat het voor hem of haar haalbaar kan maken om een stapje in de goede richting te zetten. Het is nieuwsgierig zijn naar wat jij kan doen om je kind te helpen om te groeien en te bloeien. Stapje voor stapje, gesprekje per gesprekje kom je tot een gezamenlijke aanpak. Fouten maken kan en mag. Mislukte strategieën mag je vergeten en wat werkt daar doe je veel meer van. Zo bouw je samen met je kind aan een sterke toekomst.

Tips voor ouders:

Oplossingsgericht opvoeden bij perfectionisme

Wat is perfectionisme?

Perfectionisme verwijst naar een neiging om te streven naar perfectie in alles wat je doet. Perfectionistische kinderen stellen hoge eisen aan zichzelf en hun prestaties. Door de torenhoge en soms onrealistische verwachtingen die ze hebben zijn ze vaak erg kritisch. Alle imperfecties worden opgemerkt en ze zijn vaak bang om fouten te maken. Door de hoge druk die ze ervaren om altijd een fantastisch resultaat neer te zetten hebben perfectionistische kinderen vaak moeite met het accepteren van fouten van zichzelf maar soms ook van anderen. Daarom beginnen ze vaak niet aan taken of geven halverwege op.

Oplossingsgericht opvoeden bij perfectionisme

Tip 1: Complimenteer het proces en niet enkel het resultaat.

Het gebeurt zo snel. Je kind heeft iets mooi geknutseld en als ouder kan je het dan natuurlijk niet laten om je kind een prachtig compliment te geven. “Wat een mooie auto heb jij getekend!”. Broer of zus zit ernaar te kijken en denkt dan in zichzelf hoe hij of zij dat

helemaal niet kan. Er wordt een poging gedaan maar buiten twee cirkels als wielen is er niets dat zou verraden dat dit een auto moest worden. Je kan dan wel zeggen: “Wat een mooie tekening!” maar je kind weet wel beter en beseft dat wat hij maakte in de verste verte niet een auto lijkt. Toch niet zoals de tekening van zijn broer of zus. Of van zijn klasgenoot. Of jouw tekening. Of de tekening die hij in een prentenboek zag. Want die was natuurlijk perfect. En die van hem niet.

Complimenteer daarom liever het proces dan het resultaat. Apprecieer het harde werk en de vooruitgang die je kind maakt bij het aanleren van een nieuwe vaardigheid. Wil je graag zeggen hoe mooi je de tekening vindt, vergeet er dan zeker niet aan toe te voegen hoe trots je bent op hun harde werk. Complimenteer de vaardigheid, de tijd en moeite die je kind erin geïnvesteerd heeft en merk op dat je ziet dat ze veel geoefend hebben.

Tip 2: Complimenteer het doen in plaats van het zijn.

Dit bouwt verder op tip één. Wanneer je de zijnskenmerken van je kind complimenteert dan is dat erg statisch. “Een 10 op 10, wat ben jij toch slim.” is ongetwijfeld een goed bedoeld compliment. Je bent vanzelfsprekend ook trots. Slim zijn is echter nogal definitief. En wat als je kind op de volgende toets een 6 haalt? Is hij of zij dan nog steeds slim? Of is je kind dan toch dom en moet hij er continu voor zorgen dat hij niet door de mand valt?

Perfectionistische kinderen leggen de lat vaak erg hoog voor zichzelf. Perfect zijn dat is altijd 10 op 10 halen. Altijd flink zijn. Altijd braaf zijn. Nooit huilen. Ga zo maar verder. Door niet te benoemen dat je kind slim, flink of braaf is maar hard gewerkt heeft, vandaag zich flink gedraagt of dapper is gebleven is tijdens het medisch onderzoek maak je je compliment veel dynamischer. Je kind zit daardoor niet vast aan een bepaald label. Je complimenteert hun sterktes terwijl je ook aangeeft dat dingen kunnen veranderen en dat er steeds ruimte is voor groei.

Tip 3: Help om realistische doelen op te delen in kleine stapjes

Kinderen die hinder ondervinden van hun perfectionisme stellen vaak zo’n hoge eisen dat het bijna niet anders kan dan dat ze falen. Als je keer op keer faalt, dan krijg je al snel het gevoel dat je er gewoon niet goed in bent. Dansen? Nee, dat kan ik niet. Dat ze proberen een choreografie na te doen van een professioneel getrainde danser die ze op een filmpje zagen zonder ook maar een uur dansles in hun leven gevolgd te hebben vertellen ze er natuurlijk niet bij.

Help je kind om realistische doelen te stellen. Probeer een kader te schetsen over wat realistisch is om te verwachten. Je kan bijvoorbeeld uitleggen hoeveel jaren die professionele danser vermoedelijk heeft moeten trainen. Leg gerust uit dat je zelf vroeger nog gedanst hebt als hobby en dat jij dit ook nog erg moeilijk zou vinden. Vraag hen om eens na te denken hoe goed hun klasgenootjes en vriendjes kunnen dansen.

Kan je samen een meer realistisch doel vastleggen dan is dat heel helpend. Soms lukt dat natuurlijk ook niet. Logisch, je kind wil het graag perfect hebben en dat is dus per definitie een onrealistisch doel. Dring niet onnodig aan. Als de lat hoog blijft liggen ga dan op zoek naar kleine stapjes die je kind zou kunnen zetten in de juiste richting. Jij wil deze choreografie van begin tot eind kunnen uitvoeren? Goed, daar gaan we voor! Welke moves kan je al goed? Hoe ga je de andere pasjes leren? Wat is de volgende stap? Wie kan jou daarbij helpen? Ondersteun je kind om stappen in de juiste richting te zetten en complimenteer de vooruitgang die ze daarbij maken.

Tip 4: Ga voor de win-win

Perfectionisme heeft ook veel positieve kanten. Perfectionisme is een eigenschap die je helpt om je doelen te bereiken, die je aanspoort om het steeds beter te doen, om ambitieus te zijn. Mensen die streven naar perfectie hebben vaak een zeer goed oog voor detail en zorgen ervoor dat alles tot in de puntjes goed uitgevoerd wordt. Tal van beroepen maken handig gebruik van deze eigenschap. Denk maar eens aan de hersenchirurg die met minuscule precisie een tumor moet verwijderen of een eventplanner die je toevertrouwt om de mooiste dag van je leven te organiseren. Ik zou alvast enorm blij zijn om te horen dat deze beide mensen zichzelf als perfectionistisch zouden omschrijven.

Het is dus niet alleen maar kommer en kwel. Perfectionisme is een eigenschap die je veel voordelen kan opleveren. Hoe helpt perfectionisme jouw kind? Helpt het jouw kind om die turnoefening toch nog een keer te proberen of om huiswerk altijd volledig ingevuld en netjes aan de leerkracht te bezorgen? Dat is dan mede dankzij hun perfectionisme. Bespreek daarom samen ook gerust het nut van perfectionisme en durf deze attitude van je kind te erkennen en te waarderen. Iets erg goed willen doen is een mooie ingesteldheid.

De keerzijde van de medaille is dat perfectionisme soms zo sterk aanwezig is dat het niet alleen zorgt voor positieve elementen zoals nauwkeurigheid, stiptheid of ambitie maar ook voor stress en angst. Boos worden, huilen, uitstelgedrag of elke andere manier waarop jouw kind zijn of haar perfectionisme uit, het is momenteel de beste manier voor jouw kind om met de eigen hoge verwachtingen om te gaan. Kan het ook anders? Kan het op een manier die voor jouw kind aangenamer is? Zoek samen naar manieren die minder vervelend of destructief zijn voor alle betrokken partijen.

Waar zit nu de fameuze win-win? Zoals reeds eerder vermeld is perfectionisme op zich al een win. Het is een positieve eigenschap die je kind inzet om goede dingen te bereiken. Jouw kind verdient voor die inzet best een compliment. Zelfs wanneer potloden door de kamer vliegen of kleine broer het even moet ontgelden. Vergeet niet dat jouw kind op dat moment zijn uiterste best doet om een goed resultaat neer te zetten. Het weet alleen niet goed hoe dat op een betere manier kan. Slaagt jouw kind er toch in om een stapje te zetten

om op een meer constructieve manier met zijn of haar perfectionisme om te gaan, dat is dat ook een reden om te vieren! Wat je kind ook doet; door perfectionistisch gedrag streven naar een topresultaat of stapjes zetten om beter om te gaan met de eigen hoge verwachting, het verdient beide een compliment. Dat is dus een echte win-win.

Tip 5: Wees het rolmodel

Aan appelbomen groeien geen peren. Kinderen kijken naar hun ouders of opvoeders en pikken van alles op. Op basis van alles wat ze horen en zien creëren ze een beeld van de wereld. Een beeld dat hun eigen zijn, doen en laten zal beïnvloeden. Soms heb je als ouder zelf een perfectionistisch trekje en wil je alles graag tot in de puntjes verzorgd hebben. Lig je wel eens luidop te stressen over een klein detail dat nog beter had gekund? De kans is groot dat dat niet ongemerkt voorbij is gegaan. Ook ouders die zichzelf niet als perfectionistisch zouden omschrijven doen of zeggen soms dingen die voor een kind met perfectionisme een bevestiging zijn van hun hoge eisen.

Zelfkennis is het begin der wijsheid. Ben jij de ouder die altijd eerst de foutjes ziet? Probeer dan even te starten met de positieve elementen en geef daarna pas enkele verbeteringspunten mee. Omschrijf je jezelf graag als een winner nadat je een marathon hebt uitgelopen? Die titel heb je zeker verdient! Vergeet als het kan niet om ook even uit te leggen hoe hard je voor dat resultaat hebt moeten werken en dat het zeker niet vanzelf ging. Probeer steeds voor ogen te houden dat kinderen zich niet snel blaasjes laten wijsmaken. Een boodschap komt veel sterker over wanneer je zelf ook toont dat dit de manier is waarop jij in het leven staat. Durf je kinderen te tonen dat ook jij fouten maakt, dat mislukkingen bij het leven horen en dat uitdagingen op je pad overwonnen kunnen worden.

Conclusie

Perfectionisme bij kinderen kan zowel een zegen als een uitdaging zijn. Het streven naar perfectie kan mensen ver brengen. Het kan echter ook leiden tot stress, faalangst, uitstelgedrag of het vermijden van bepaalde situaties. Oplossingsgericht opvoeden biedt een benadering waarbij de nadruk ligt op het versterken van positieve eigenschappen en het vinden van oplossingen die jou en jouw kind helpen om op een meer constructieve manier om te gaan met perfectionisme.

In de tips kwam aan bod hoe belangrijk het is om het proces te waarderen in plaats van alleen het resultaat. Dat het helpend is om als ouder gedrag te complimenteren in plaats van vaste eigenschappen en dat het stellen van realistische doelen onderverdeeld in kleine stapjes drempelverlagend kan werken. Het zou zonde zijn om de positieve aspecten van perfectionisme niet te benutten. Het kan een superkracht zijn die gewoon een beetje bijsturing nodig heeft. Door samen te zoeken naar een win-win situatie, kunnen kinderen leren hun perfectionistische kwaliteiten op een gezonde manier in te zetten.

Tot slot maar daarom zeker niet minder belangrijk: Tips zijn natuurlijk maar tips. Het is goed om mild te zijn voor je kind, voor anderen en zeker ook voor jezelf. Fouten maken hoort bij elk leerproces. Het toppunt van perfectionisme, het allermoeilijkst haalbare, is net het kunnen aanvaarden dat iedereen fouten maakt en dat imperfecties een mooi en waardevol onderdeel uitmaken van ieders leven.

“We all are Perfectly Imperfect and that is Perfectly Alright.”

Muniba Mazari

Bronnen:

Adelson, J. L., & Wilson, H. E. (2009). *Letting go of perfect: Overcoming perfectionism in kids*.

Routledge

Beaty, A. (2018). *Ada Dapper, wetenschapper*. Uitgeverij Nieuwezijds

Berg, I. K., & Dolan, Y. (1996). *De kracht van oplossingen*. Uitgeverij Harcourt.

De Bruin, L., & Meddens, R. (2012). *Oplossingsgericht opvoeden: Doen en denken in mogelijkheden*. Hogrefe.

Callard-Szulgit, R. (2008). *Perfectionism and gifted children*. Great Potential Press.

Eerdmans, M., & Reynolds, P. (2018). *Het meisje dat nooit fouten maakte*. Bazalt Educatieve Uitgaven.

Le Fevre de Ten Hove, M. (2000). *Korte therapie: Handleiding bij het "Brugs model" voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren*. Uitgeverij Garant.

Guisse, S. (2015). *How to be an imperfectionist: The new way to self-acceptance, fearless living, and freedom from perfectionism*. Selective Entertainment LLC.

English Speeches. (2018, juli 7). *Muniba Mazari: We are all perfectly imperfect* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fBnAMUkNM2k>

Wolters, C. (2011). *Oplossingsgericht aan het werk met kinderen en jongeren*. Uitgeverij SWP.

Begeleidend schrijven:

Zoals je kan zien is dit eindwerk nog geen boek. Het is een manuscript dat nog voorzien moet worden van lay-out en illustraties. Voor dit onderdeel laat ik me door iemand begeleiden en jammer genoeg heeft het creatieve proces de deadline niet gehaald. Ik hoop dat het inhoudelijke werk dat ik met dit manuscript aanbied op jullie goedkeuring kan rekenen. Het doel is en blijft om de laatste hand te leggen aan dit boek (inclusief illustraties) zodat ik op de proclamatie een gedrukte versie aan jullie zal kunnen voorstellen en dat kinderen hier spoedig samen met hun ouders van zullen kunnen genieten.

Vanzelfsprekend zijn de eerste exemplaren voor jullie, het Korzybski team, en kunnen jullie me de vertraging vergeven.

Positieve groeten,
Ellen Swennen