

Inleiding

Ouders van nu weten hoe belangrijk het is dat hun kind gelukkig is. Het goed doen op school, vriendjes hebben om mee te spelen, een instrument leren bespelen en veel speelgoed hebben, dragen zeker bij aan een plezieriger leven voor je kind, maar betekenen weinig als je kind niet gelukkig is.

Een stevige basis

Geluk is de basis van de emotionele ontwikkeling van je kind. Een gelukkig kind kijkt met enthousiasme uit naar nieuwe ervaringen, geniet van elke nieuwe dag en vaart geestelijk wel bij elk stadium van zijn ontwikkeling. Natuurlijk zal hij soms verdrietig zijn, zoals wanneer hij een standje krijgt van zijn meester of juf omdat hij zit te praten in plaats van te werken, zijn lievelingsspeelgoed kwijtraakt of ruzie heeft met een vriendje. Deze verdrietige momenten zijn slechts tijdelijk en zullen al snel verdwijnen door zijn sterke, onderliggende geluksgevoel.

Als hij echter vaak ongelukkig en ontevreden is, maakt het niet uit hoeveel speelgoed hij voor zijn verjaardag krijgt of hoe vaak hij naar de film gaat. De potentiële vreugde die hij uit deze dingen kan putten, wordt sterk verminderd. Het maakt evenmin uit hoe vaak hij de beste van de klas is of sportprijzen wint, als zijn basisgevoel verdriet is. Natuurlijk draagt elk van deze ervaringen op een eigen manier bij aan het geluk van je kind, maar ze maken hem op zichzelf niet gelukkig.

Helaas wijst onderzoek uit dat kinderen tegenwoordig onder grotere druk staan dan ooit, wat betekent dat een groot aantal kinderen meer gespannen, ongelukkiger en angstiger is dan bij voorgaande generaties het geval was – en dat is nog een reden waarom je nooit klakkeloos kunt aannemen dat je kind gelukkig is.

Het herkennen van geluk

Geluk is een van de psychologische concepten die we herkennen als we ze zien of ervaren, maar die moeilijk te definiëren zijn. Dit boek is geschreven vanuit het perspectief dat het geluk van je kind wordt gevormd door positieve gevoelens van tevredenheid, emotioneel welzijn en tevredenheid over zichzelf, zijn eigenschappen, prestaties en relaties.

Soms is dit geluk overduidelijk, zoals wanneer zijn hele gezicht straalt als je hem van school afhaalt of hij in een vliegtuig op weg naar een vakantiebestemming lacht van opwinding en verrukking. Op die momenten is het evident dat hij gelukkig is.

Op andere momenten is zijn geluk minder duidelijk zichtbaar. Het kan op subtielere wijze tot uitdrukking komen, zoals in zijn positieve houding ten opzichte van school. Hoewel hij je niet elke dag vertelt dat hij tevreden is met zijn werk op school en zijn vriendjes, en niet elke ochtend lachend naar school gaat, weet je dankzij zijn zelfvertrouwen op school, zijn optimistische benadering van huiswerk, zijn opgewonden verhalen over de gebeurtenissen op het schoolplein dat hij tevreden is met zichzelf en de wereld om hem heen. Naarmate je je kind beter leert kennen, herken je steeds beter de subtielere signalen die je vertellen of hij gelukkig of verdrietig is.

Hoe je kind gelukkig wordt

Er is niet één 'juiste' manier om je kind op te voeden. Het hangt voor een groot deel af van de



persoonlijkheid, het temperament, de vaardigheden en houding van je kind, je eigen houding ten opzichte van het leven en de relatie die je met je kind hebt. Desalniettemin is het geluk van je kind geen kwestie van toeval of iets wat vanzelf ontstaat. Het kan vaak bewerkstelligd worden met jouw steun en hulp.

Dit boek staat stil bij veel factoren die een positieve bijdrage kunnen leveren aan de algemene tevredenheid van je kind. Het boek begint met een verhandeling over de totstandkoming van geluk en de kracht van een positieve houding van de ouders en kijkt dan naar de aard en het belang van zelfvertrouwen. Hierop volgt een uitgebreid onderzoek

Tevredenheid over zichzelf, zijn prestaties en relaties dragen allemaal bij aan het geluk van een kind.

van de manieren waarop je kind kan leren met zijn emoties om te gaan, en vervolgens wordt op het belang van sociale relaties ingegaan. In het laatste deel kijken we naar de rol van positieve communicatie bij het ontwikkelen van een geluksgevoel.

Deze gids richt zich op kinderen van 4 tot 12 jaar en biedt ruim inzicht in de manieren waarop je kind kunt sturen op weg naar een sterke en duurzame staat van geluk en tevredenheid met zichzelf. Het is dus een onmisbare gids bij het opvoeden van een gelukkig kind.