

**Groeimee.be**

*over opvoeden gesproken*



# **‘IK BEN LEKKER STOUT.’**

*Hoe positief gedrag aanmoedigen?  
Concrete tips over belonen en straffen  
voor ouders en opvoeders.*

## **OPVOEDEN IS NIET ALTIJD MAKKELIJK**

*Kinderen helpen opgroeien is boeiend en meestal ook erg leuk. Toch is de weg van klein naar groot niet altijd makkelijk. Ieder kind doet wel eens iets wat je niet oké vindt. En ongetwijfeld doet zoon- of dochterlief ook veel waar je wél blij van wordt. Heb je soms toch het gevoel dat je geen vat hebt op je kind? Maak je je zorgen over zijn of haar gedrag? De tips in deze folder geven aan wat je concreet kan doen zodat je kind zich vaker positief gedraagt dan negatief.*

## **JE KIND MOET LEREN WAT KAN EN WAT NIET KAN**

### **Wat stellen we vast?**

Volwassenen denken vaak dat kinderen weten hoe ze zich moeten gedragen. Maar dat is niet zo: kinderen moeten leren wat kan en wat niet kan. Daarbij is positief gedrag aanmoedigen erg belangrijk. Zo krijgt je kind zelfvertrouwen en voelt het zich goed in zijn vel.

### **Gedrag is wat je kind doet**

*Je kind speelt samen met andere kinderen, slaapt door, eet wat je op tafel zet, hangt zijn jas aan de kapstok, maakt huiswerk, ruimt zijn spullen op, geeft de hond eten, komt te laat, roept, luistert niet, maakt speelgoed kapot, plaagt de kat, ...*

### **Gedrag verschilt van hoe je kind is**

*Wat je kind doet, is niet gelijk aan hoe je kind is als persoon. Je zoon 'is' niet lastig, hoe hij 'doet' is lastig. En je dochter 'is' niet onbeleefd, hoe ze 'eet' (met haar vingers) is onbeleefd. Dat is een belangrijke nuance.*

### **Elke ouder kijkt anders naar wat kan en niet kan**

*De maatschappij legt een aantal algemene regels op die gelden voor iedereen. Maar binnen je gezin bepaal jij als ouder wat kan en niet kan. Dat is voor iedereen anders: het gaat samen met je waarden en principes.*

### **Gedrag wordt aangeleerd**

*Besef dat je als ouder het grote voorbeeld bent. Je kind kijkt vooral naar jouw gedrag. Doordat je altijd op dezelfde manier reageert, leert het verbanden leggen: als ik dit doe, reageert mama of papa zo. Kinderen leren ook door de voorbeelden die ze krijgen van broer of zus, leerkrachten en andere mensen uit hun omgeving. Bv. als je van iemand iets krijgt, zeg je 'dank u'.*

### **Negatief gedrag trekt meer aandacht**

*De dingen die kinderen goed doen, vinden ouders vaak vanzelfsprekend. Je maakt eerder een opmerking over wat je minder vindt dan over wat je goed vindt. Door het om te draaien en een complimentje te geven voor wat je kids wél goed doen, kan je veel negatief gedrag voorkomen.*

### **Straffen en belonen werkt alleen in een warme en veilige thuis**

*Een positieve opvoeding waarbij je je kind warmte geeft en tegelijk regels en grenzen stelt, zorgt vaak vanzelf al voor beter gedrag. Wordt het opvoeden bij momenten toch pittig? Dan kan belonen (en straffen) wel goed werken om negatief gedrag te verminderen.*



## **POSITIEF GEDRAG BELONEN**

### **Wat kan je als ouder doen?**

*Positief gedrag belonen is de beste manier om je kind te laten weten hoe het zich moet gedragen. Je creëert een prettige sfeer en je stimuleert je kind om het volgende keer weer goed te doen. Je kind voelt zich goed en krijgt genoeg aandacht waardoor negatief gedrag vanzelf vermindert.*

### **Belonen met aandacht en tijd**

*Je kind vindt niks leuker dan samen met jou iets doen. Jouw persoonlijke aandacht en tijd zijn de beste investering in het zelfbeeld van je kind. Bv. samen gaan zwemmen, een spelletje spelen, iets knutselen, samen een boek lezen of een film bekijken, ...*

### **Belonen met welgemeende complimentjes**

*Een positieve reactie recht uit je hart, hoe klein ook, doet wonderen. Je hoeft het echt niet ver te zoeken. Met een opgestoken duim, een knipoog, een knuffel bereik je meer dan met de hele dag door 'goed zo!' te roepen.*

### **Belonen met kleine cadeautjes**

*Als je kind iets moeilijks moet doen, kan het vooruitzicht van een materiële beloning een extra stimulans zijn. Bv. een speelgoedje, een pannenkoek, een extra zakcentje of een uitstapje.*

### **Een beloningssysteem: een tijdelijke stimulans die goed werkt!**

*Wil je je kind iets nieuws aanleren (bv. opruimen voor het slapengaan)? Of een vervelende gewoonte afleren (bv. weglopen van tafel tijdens het eten)? Dan kan je je kind extra stimuleren met een tijdelijk beloningssysteem. Dat kan bijvoorbeeld een zelfgemaakte poster zijn waarmee je kind x aantal 'punten' (stickers, stempels, zonnetjes, lachende gezichtjes, ...) moet verzamelen voor een kleine beloning.*

*Zo pak je het aan:*

- *Bepaal waarvoor je het systeem wil gebruiken. Bv. aan tafel blijven zitten, opruimen voor het slapen gaan, ...*
- *Kies samen met je kind als beloning iets wat je kind écht leuk vindt.*
- *Geef een 'punt' telkens als je kind het goed doet.*
- *Heeft je kind het afgesproken aantal punten behaald? Voer de beloning dan zo snel mogelijk uit. Of spreek met je kind af wanneer het de beloning krijgt.*

*Wees duidelijk en consequent: zo weet je kind precies wat je juist verwacht. Hou het beloningssysteem vol tot het nieuwe gedrag een gewoonte wordt. Heeft je zoon of dochter geen beloning meer nodig, en is hij of zij blij met jouw positieve reactie? Dan is je missie volledig geslaagd.*

## **NEGATIEF GEDRAG BESTRAFFEN**

### **Wat kan je als ouder doen?**

*Je kind doet regelmatig wel eens iets dat je graag anders zou zien: met eten knoeien, zomaar iets uit het rek nemen in de supermarkt, protesteren als het naar bed moet, een ander kind pijn doen, ... Als je kind iets doet wat niet mag of wat gevaarlijk is (bv. zomaar de straat oversteken, voelen aan een stopcontact, slaan, ...) noemen we dit negatief gedrag. Als ouder moet je dan reageren. Je wil immers dat dit gedrag afneemt of dat je kind het niet meer zal doen.*

*Gestraft worden of straffen is niet prettig. Bovendien werkt het slechts tijdelijk. Probeer het dan ook zoveel mogelijk te vermijden. Om negatief gedrag af te leren, is het lonender om het tegenovergestelde positief gedrag aan te leren en dat te belonen.*

*Vind je dat je toch moet reageren? Dat kan op verschillende manieren:*

#### **Leg kordaat uit waarom iets niet mag**

*Praat rustig, maar duidelijk en overtuigend. En geef een alternatief. Bv. 'Nee. Aan de staart van de poes trekken, doet pijn. Haar rug aaien vindt ze wel leuk.'*

#### **Negeer negatief gedrag**

*Blijft je kind zeuren, roepen of in de zetel springen? Dan kan negeren soms een goede strategie zijn. Dat doe je door bv. de kamer uit te gaan, de andere kant op te kijken, gewoon verder te doen met wat je bezig bent, ... Je moet dit natuurlijk wel volhouden.*

*Verwacht in het begin geen spectaculair resultaat. Het kan eerst zelfs erger worden. Je kind heeft immers geleerd dat jij reageert op zijn of haar gedrag en zal nu willen testen hoe het die aandacht toch krijgt (bv. je koopt voor je dochter steeds een donut als ze erom zeurt in de winkel). Probeer er niet op in te gaan. Stopt het? Dan kan je je kind belonen voor positief gedrag.*

#### **Zonder je kind even af: time-out**

*Doet je kind iets wat écht niet kan zoals slaan, bijten, op de muur krabbelen of iets stuk maken? Haal je kind dan meteen uit die situatie.*

- *Zeg rustig maar duidelijk waarom je je kind afzondert. Bv. 'Je mag niet op de muur schrijven.'*
- *Kies een veilige, neutrale plek (de gang, de muur, de hal, de hoek ...) waar je kind niet bang is.*
- *Zonder je kind niet te lang af: 1 minuut per levensjaar is een goede richtlijn.*

*Een gestraft kind kan fel tekeer gaan. Reageer er niet op. Laat het uitrazen tot het ergste voorbij is. Loopt je kind weg? Dan zet je hem of haar zonder veel woorden terug. Vraag achteraf of je kind weet waarom het gestraft werd en leg rustig uit waarom wat er gebeurd is niet kan.*

## Neem je kind tijdelijk iets leuks af

Dat kan een bepaalde activiteit zijn (bv. voetbal of tv-kijken) of iets materieels (bv. een game of stiften) waar je kind aan gehecht is. Bv. Luca heeft kruisjes op de muur en de deur getekend. Als straf moet hij zijn nieuwe stiften afgeven.

### De 'pedagogische tik'

Een tikje 'om bestwil' om je kind iets af of aan te leren werd vroeger regelmatig toegepast. Nu weten we dat slaan en andere fysieke straffen op lange termijn niet veel effect hebben. En al zeker geen opvoedkundige waarde. Integendeel. Ongewild kan je je kind ernstige schade berokkenen. Bovendien zal je kind vooral onthouden dat slaan in bepaalde omstandigheden toegestaan is. Te vermijden, dus!

Toch gebeurt het misschien wel eens dat je je kind uit woede of frustratie een tik geeft. Om te vermijden dat dit zich herhaalt, is het belangrijk om na te gaan hoe je in de toekomst anders met het gedrag van je kind kan omgaan. Misschien helpt het om zelf even buiten te gaan als je erg boos bent? Het is een goed idee om samen met je partner af te spreken hoe jullie pittige situaties aanpakken.

## NUTTIGE LINKS

Op [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) vind je onder meer dossiers over 'straffen en belonen' en 'positief opvoeden'.

Op [www.kindengezin.be/opvoeding/opvoeden/](http://www.kindengezin.be/opvoeding/opvoeden/) vind je informatie over grenzen stellen, straffen en belonen.

## LEESTIPS

**Waarom doet mijn kind zo moeilijk? Moeilijk gedrag begrijpen, efficiënt straffen en belonen.**

P.Prinzie, Lannoo (2015)

**Opgroeien in vertrouwen. Opvoeden zonder straffen en belonen.**

J. Mol, SWP (2014)

**Hoe minder straffen? Een boek over eisen, straffen en belonen voor ouders, leerkrachten en andere opvoeders.**

L. Driesen, Garant (2007)

**Gids voor succesvol opvoeden.**

P. Adriaenssens, Lannoo (2007)

**Pittige jaren, praktische gids bij het opvoeden van jonge kinderen.**

C. Webster-Stratton, Bohn Stafleu Van Loghum (2007)



## GEHEUGENSTEUN

### TIPS OM POSITIEF GEDRAG AAN TE MOEDIGEN

#### **Maak tijd voor je kind: toon interesse**

*Een paar keer per dag 2 minuutjes beschikbaar zijn om te luisteren naar verhalen, om even te knuffelen, om een nieuw dansje te bewonderen ...*

#### **Geniet van wat goed gaat: geef complimentjes**

*Zo kan je veel negatief gedrag voorkomen.*

#### **Reageer zoveel mogelijk op goed gedrag**

*Je kan je kind niet te veel belonen, wel te veel straffen.*

#### **Kies beloningen die je kind écht leuk vindt**

*Niet: gezellig gaan winkelen met mama, als je kind dat niet graag doet.*

*Wel: op zondag met mama en papa naar een tropisch zwemparadijs.*

#### **Geef beloningen nooit vooraf**

*Bv. 'Je krijgt nu een snoepje als je straks flink bent bij de dokter.'*

*Knip dit kaartje uit.*

## MEER WETEN? Surf naar [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)

Voor meer informatie en persoonlijk advies ben je ook steeds welkom in een opvoedingswinkel in je buurt.

Hier de stempel of sticker van de aanbieder

## GEHEUGENSTEUN

Knip dit kaartje uit.

### TIPS OM POSITIEF OM TE GAAN MET NEGATIEF GEDRAG

#### **Probeer straffen zoveel mogelijk te vermijden**

*Het werkt maar tijdelijk en het maakt de sfeer thuis onplezierig.*

#### **Straf niet om te kwetsen of om wraak te nemen**

*Het doel van een straf is: negatief gedrag afleren.*

#### **Vermijd fysieke straffen**

*Slaan of door elkaar schudden heeft geen opvoedkundige waarde en kan je kind ernstig schaden.*

#### **Zorg dat de straf in verhouding staat met wat er misgelopen is**

*2 weken geen tv-kijken voor een onbeleefde opmerking is overdreven.*

#### **Wees consequent, doe wat afgesproken is**

*Als je een straf afsprekt en aankondigt, voer die dan zo uit.*

#### **Na de straf: een nieuwe start**

*Blijf er niet over doorbomen. Wat gebeurd is, is voorbij.*