

## 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 en hang het op de koelkast

### DE 5 STEUNPILAREN VAN POSITIEF OUDERSCHAP

#### Zorg voor een veilige thuisbasis

'Thuis' kan/mag je kind in alle veiligheid nieuwe ervaringen opdoen, zich afreageren en zichzelf zijn. Ook op moeilijke momenten.

#### Geef positieve ondersteuning

Waak er over dat je er bent voor je kind als het je nodig heeft. Toon interesse en begrip, praat en luister.

#### Stel duidelijke grenzen en maak samen afspraken

Zo leert je kind wat kan en wat niet. Beloon en moedig goed gedrag aan.

#### Verwacht niet te veel (maar ook niet te weinig)

Leer jezelf én je kind goed kennen. Iedereen maakt fouten en leert eruit.

#### Verwen jezelf

Als ouder heb je ook recht op tijd voor jezelf, je partner, vriendschap, ontspanning, ...

**Groeimee.be**  
over opvoeden gesproken



**'IK LAAT  
DE AFWAS EVEN  
STAAN EN SPEEL  
MONSTERTJE.'**

*Positief opvoeden: een warme en ondersteunende relatie met je kind uitbouwen.*

## ALS OUDER WIL JE DAT JE KIND ZICH GOED VOELT

Opvoeden is geven en nemen. Hoe doe jij het? Dat hangt af van allerlei factoren: je gezinssituatie, de leeftijd en het karakter van je kind, de omgeving, en hoe je zelf bent opgevoed. Toch is er volgens specialisten een opvoedstijl die je kind meer kans geeft om zelfverzekerd en gelukkig op te groeien. Terwijl jij er ook met volle teugen van geniet.

## JE KIND POSITIEF OPVOEDEN

### Wat is dat?

Onbewust geven we onze kinderen vaak meer aandacht voor ongewenst gedrag, dan voor de dingen die ze wél goed doen. Een positieve opvoeding geeft je kind warmte en stelt tegelijk regels en grenzen.

### Uit onderzoek blijkt dat positief opvoeden heel wat plussen heeft

- Er ontstaat een veilige hechting tussen ouders en kinderen.
- Je kind ontwikkelt zich goed en komt volledig tot z'n recht.
- Je kind heeft een positief zelfbeeld.
- Je kind is beter gewapend tegen ingrijpende gebeurtenissen (scheiding, overlijden, verhuis, ...).
- Je kind gedraagt zich beter en heeft minder emotionele problemen.
- Je beleeft als ouder meer plezier aan de opvoeding.

### Positief opvoeden steunt op een aantal belangrijke principes

#### Je geeft veel complimentjes en reageert duidelijk op wat je kind doet

Kinderen leren het meest van positieve aandacht en steun. Geef dus veel complimentjes voor alledaagse dingen. Doet je kind iets wat je niet wilt? Reageer daar dan meteen op. Zorg ervoor dat je wat je zegt ('Nee, mag niet.') duidelijk maakt met je toon en gezichtsuitdrukking (glimlach niet). Toon begrip voor de gevoelens van je kind, maar geef niet toe. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik weet dat je het niet leuk vindt dat je geen snoep krijgt.' of 'Je bent boos omdat ik je niet versta.'

#### Je zorgt goed voor jezelf

Opvoeden is fijn, maar soms ook moeilijk en vermoeiend. Jonge ouders, vooral mama's, steken soms al hun tijd en energie in de kinderen. Neem regelmatig tijd voor jezelf. Als je je goed voelt in je vel gaat alles vlotter. Toch een dipje? Kijk naar wat goed loopt. En deel je vragen of zorgen met je partner, familie of vrienden. Aanvaard hulp van familie, van een poetshulp of van een babysitter.

## NUTTIGE LINKS

Wil je meer lezen over positief opvoeden? Kijk hier:

### WEBSITES

- [www.29.triplep.net](http://www.29.triplep.net) - De website van Triple P voor ouders
- [www.triplepmagazine.be](http://www.triplepmagazine.be) - Positief opvoeden werkt - gratis magazine
- [www.klasse.be/ouders](http://www.klasse.be/ouders) - Artikels over opvoedstijlen en positief ouderschap

### BOEKEN

- Sanders, M. (2008), *Positief ouderschap*, Uitgave Antwerpen: Standaard
- De Volder, J. (2005), *Positief Opvoeden*, Garant
- Bakker, I. & Husmann, M. (2008), *Positief omgaan met kinderen: praktijkboek voor ouders en andere opvoeders*, Uitgave Assen: Van Gorcum
- Muijsert-van Blitterswijk, C. (2006), *Positief ouderschap: voor kinderen van deze tijd*, Uitgave Deventer: Ankh-Hermes

## GEHEUGENSTEUN

### OPGELET! VALKUILEN VOOR OUDERS

**De kritiekvalkuil:** vaak en onnodig met je kind in discussie gaan, kritiek geven, dreigen, roepen en soms slaan. Dit heeft een omgekeerd effect.

**De laat-ze-maar-doenvalkuil:** je kind negeren als het zich goed gedraagt of in stilte speelt. Prijs en beloon gedrag dat je vaker zou willen zien.

**De we-doen-het-voor-de-kindervalkuil:** je bent ongelukkig in je relatie, maar je houdt 'voor de kinderen' vast aan je routines. Hoe lang hou je dat vol?

**De perfecte-oudervalkuil:** je wil de perfecte ouder zijn, in plaats van gewoon 'leuk', 'goed' of 'bekwaam'. Dit leidt sowieso tot frustraties en teleurstellingen.

**De ik-zal-me-wel-opofferenvalkuil:** je houdt je zoveel bezig met opvoeden dat je je nood aan intimiteit, gezelschap, ontspanning, privacy en plezier aan de kant zet.

**Knip dit kaartje uit en hang het op de koelkast**



## JE KIND POSITIEF OPVOEDEN

Belonen is positief reageren op je kind. Als je je kind aandacht geeft en belooft voor wat het goed doet, dan gaat het dit vaker doen. Belonen doe je nooit te veel. Vaak belonen, zorgt voor een goede relatie met je zoon of dochter. Je kind krijgt meer zelfvertrouwen en zal zich vaker goed gedragen.

### Hoe belonen?

#### Laat merken dat je kind goed bezig is

Met een complimentje voor zijn gedrag, een opgestoken duim, een lach of een kus. Deze beloning kan je zo vaak gebruiken als je zelf wil. Het werkt altijd.

### Samen iets doen

Kinderen vinden het heerlijk om met hun ouders iets te doen: pannenkoeken bakken, gaan zwemmen, knutselen of een spelletje spelen, ...

### Iets geven

Je kind grote cadeaus geven als beloning is niet aan te raden. Maar je kind af en toe belonen met een klein cadeautje kan wel. Bijvoorbeeld voor een goed rapport. Ook een belonings-systeem werkt goed: je kind krijgt een stickertje, een knikker of een bravokaartje voor goed gedrag. Na 10 keer mag het een minicadeautje of beloningsactiviteit kiezen.

### Je werkt aan een ondersteunende en warme relatie met je kind

Je volgt en stimuleert zoon- of dochterlief door goed te kijken en te luisteren naar wat hij of zij nodig heeft, en daarop in te gaan. Zo voelt je kind zich veilig en geliefd. Praat bijvoorbeeld open met je kind en verwoord zijn en jouw gevoelens. Luister naar wat een baby in zijn brabbeltaaltje of gedrag uitdrukt, en benoem dat.

### Je kijkt positief naar je kind

Ieder kind is anders. En kan andere dingen. Dit heeft te maken met het karakter van je kind, maar ook met leeftijd en ontwikkeling. Je kind goed leren kennen, is belangrijk. Kijk vooral naar wat je kind goed doet en goed kan.

### Je stimuleert en stuurt je kind op een manier die bij hem/haar past

Structuur en regels die passen bij de persoonlijkheid en de leeftijd van je kind zijn nodig. Een regelmatige dagindeling en duidelijke regels geven een gevoel van veiligheid en zekerheid. En ze vermijden discussies. Laat zo veel mogelijk blijken dat je waardeert wat je kind kan. En geef het een duwtje in de rug om nieuwe dingen te leren.

## WEES ZUINIG MET STRAFFEN

Elk kind doet wel eens dingen die niet oké zijn: met eten knoeien, ongevraagd iets pakken in de supermarkt, onbeleefd zijn, een ander kind pijn doen, ... Reageer altijd als je kind iets doet wat niet mag of gevaarlijk is.

Vind je in bepaalde situaties dat straffen nodig is? Hou dan rekening met:

- **je kind:** leeftijd, ontwikkelingsniveau, temperament, ... Het heeft bijvoorbeeld geen zin een 3-jarige te straffen voor bedplassen.
- **je visie als ouder:** je manier van omgaan met je kind, regels binnen het gezin, ... Bv. Wanneer vind jij dat straffen nodig is?
- **de omgeving:** broertjes en zusjes, ingrijpende gebeurtenissen, plaats, ... Je kind straffen in een drukke winkel is bijvoorbeeld lastig. Toch is het belangrijk consequent te zijn: je kan je kind straffen door het bijvoorbeeld te negeren.

### Goed om weten

- Probeer zo weinig mogelijk te straffen.
- Maak op voorhand met je partner en kinderen duidelijke afspraken over straffen. Zorg ervoor dat de straf in verhouding staat tot de overtreding. Voer de straf ook werkelijk uit.
- Straf meteen na negatief gedrag. Zeg niet: 'Vanavond geen tv, omdat je vanmorgen je tanden niet hebt gepoetst.'
- Fysieke straffen (slaan, door elkaar schudden) zijn te vermijden. Ze hebben geen opvoedkundige waarde en kunnen soms ernstige schade toebrengen.

### Time-out

Haalt je kind het bloed vanonder je nagels? Zet je kind een paar minuten apart (in een hoekje, in de gang). Als iedereen gekalmeerd is, leg je rustig uit waarom je je kind gestraft hebt.

## 10 TIPS OM JE KIDS POSITIEF OP TE VOEDEN

### Wat kan je doen?

#### **Doe samen leuke dingen en volg je kind**

Samen dingen doen, is belangrijk. Voor kinderen van elke leeftijd. Spelen, erop uittrekken, sporten, ... Als je kind je iets wil zeggen of tonen, stop dan even met wat je bezig bent en geef je kind 100% aandacht.

#### **Laat je kind zien en voelen dat je hem/haar graag ziet**

Je kind geniet enorm van lichamelijke aandacht. Een knuffel, even op de schoot zitten, een schouderklopje, handje vasthouden, ... zijn sterke signalen.

#### **Toon interesse in de leefwereld van je kind**

Prek niet, maar praat met je kind. Waar is hij/zij mee bezig? Wie zijn de vrienden? En vertel ook over jouw dag.

#### **Geniet van wat je kind goed doet**

Op een positieve manier aandacht geven, werkt altijd beter. Met complimentjes voor wat je kind goed doet, kan je veel negatief gedrag voorkomen. Zeg ook expliciet 'Bedankt dat je zo snel doet wat ik je heb gevraagd.'

#### **Speel samen en zorg voor spelmateriaal**

Er is meer kans op slecht gedrag als je kind zich verveelt of geen aandacht krijgt. Door samen te spelen, leer je je kind wat er allemaal mogelijk is en hoe leuk dat kan zijn. Het versterkt de band met je kind en het stimuleert de creativiteit van zoon- of dochterlief. Zorg dus dat je kind zich binnen en buiten kan bezighouden met boetseren, kleuren, kartonnen dozen, boekjes, verkleedkleden, spelletjes, ... en speel regelmatig mee.

#### **Doe de dingen eerst zelf voor: jij bent het grote voorbeeld**

Nieuwe dingen leer je beter door het eerst zelf voor te doen en je kind daarna de kans te geven het zelf te proberen. Kleuters leren vooral door imitatie. Zo ontwikkelen ze hun identiteit. Eet bijvoorbeeld samen. Denk samen met oudere kinderen hoe je situaties kan aanpakken in plaats van ze alles uit handen te nemen. Ruim bijvoorbeeld samen op, en geef alles een vaste plaats.

#### **Maak goede afspraken en stel duidelijke grenzen**

Structuur en regels zijn nodig, zo weet je kind wat er verwacht wordt en het bespaart je discussies. Bijvoorbeeld: eerst huiswerk, dan tv-kijken. Waak er over dat jij en je partner het eens zijn over de regels en hou het aantal regels beperkt. Te veel regels lokken rebels gedrag uit. Maak je kind duidelijk wat de gevolgen zijn als de regels overtreden worden en voer de straf ook werkelijk uit. Reageer elke keer consequent op dezelfde manier.

#### **Blijf zelf rustig en kalm als je kind zich slecht gedraagt**

Luistert je kind niet? Word niet boos, maar zeg kordaat en duidelijk dat het genoeg is geweest. Vertel je kind hoe je wil dat het zich gedraagt. Luidop tot 3 tellen, kan wonderen doen. En geef een complimentje als het slechte gedrag stopt.

#### **Verwacht niet te veel (maar ook niet te weinig)**

Perfekte kinderen bestaan niet. Perfekte ouders ook niet. Verwacht van jezelf en van je kind niet meer, maar ook niet minder dan wat het echt kan. Ken jij je kind? Weet je wat het op zijn leeftijd aankan (veters knopen, alleen naar school fietsen, een halfuurtje alleen thuis blijven, ...)? Waarin kan je kind nog groeien (opruimen na het spelen) en wat moet je zeker niet verwachten (wordt hij een kei in wiskunde)? Geniet vooral van de leuke momenten en van het plezier om je kind te zien opgroeien.

#### **Zorg goed voor jezelf**

Het is moeilijk om een kalme, ontspannen ouder te zijn als je niet goed in je vel zit. Kinderen voelen het heel goed aan als je gestresseerd, gedepimeerd of verdrietig bent. Trek genoeg tijd uit om te ontspannen. En vergeet je partner niet.

