

Opgevoed staat netjes!

Concrete tips voor de aanpak van gewenst en ongewenst gedrag.



www.campuso3.be
info@campuso3.be
T 089 36 79 40





Inleiding

Als ouder wil je het liefst dat je kinderen heel veel fijne dingen doen en minder vaak die dingen die vervelend zijn. Goed samenspelen met andere kinderen, spontaan zijn, doorslapen, eten wat op tafel staat... zijn maar enkele voorbeelden van dagelijkse dingen die het leven en de omgang met je kinderen aangenamer kunnen maken.

Helaas loopt het niet altijd zo. Als je kind steeds meer onaangename dingen doet (schreeuwen om zijn zin te krijgen, niet luisteren als je iets vraagt...) raak je als ouder soms gefrustreerd. Je hebt het gevoel dat je geen controle meer hebt over het gedrag van je kind, je voelt je machteloos. Wat kan je nog doen?

Wat is gedrag?

Gedrag is iets dat we kunnen waarnemen. Dingen die we anderen zien doen als we naar hen zouden kijken door een videocamera. Toch gaan we vaak op zoek naar de reden waarom kinderen de dingen doen die ze doen. We zoeken naar een achterliggend gevoel of gedachte, naar een verklaring voor hun gedrag. Deze interpretaties gaan ook vaak bepalen hoe we op het gedrag van anderen reageren. Het is belangrijk om gedrag en interpretatie niet met elkaar te verwarren.

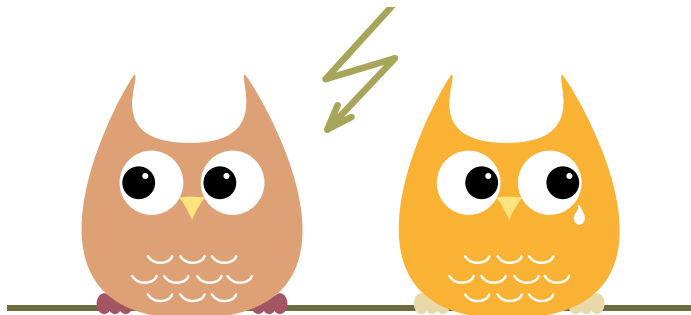
vb.: Boosheid is geen gedrag.

Wat we kunnen zien is roepen, tieren en slaan : dát is gedrag.

Het hebben van een boos gevoel moeten we erkennen en niet willen afleren, maar de manier waarop kinderen met dit gevoel omgaan wel.

We gaan ervanuit dat gedrag iets is dat aangeleerd wordt en daardoor ook afgeleerd kan worden door ouders. Kinderen leren door de voorbeelden die ze krijgen, van hun ouders, broers en zussen, leerkrachten of andere mensen uit hun omgeving.

Kinderen zijn niet van bij hun geboorte bang van honden, maar kunnen dit bijvoorbeeld wel worden als ze angstig gedrag van anderen observeren.



Hoe kinderen het best iets aanleren?

Kinderen zijn kleine aandachtjagertjes en doen er alles aan om zoveel mogelijk aandacht te krijgen. Deze aandacht trachten ze op verschillende manieren te bekomen: enerzijds door gewenst gedrag te stellen, anderzijds door zich op een ongewenste manier te gedragen. Meestal geven wij volwassenen meer aandacht aan de vervelende dingen die kinderen doen.

Vb. Jef (6j) en Lore (8j) hebben iedere dag ruzie, moeder zegt dat ze hen geen minuut alleen kan laten. Op een woensdagmiddag spelen ze wonder boven wonder toch rustig met hun tweeën in de woonkamer. Moeder loopt heel stilletjes door het huis, want ze wil de kinderen vooral niet storen in hun spel. Het resultaat is dat er pas gereageerd wordt als ze terug ruzie beginnen te maken

Als ouders veel oog hebben voor wat hun kind goed doet en als zij hun kind hiervoor aandacht geven en prijzen, groeit bij het kind het gevoel van 'ik ben de moeite waard'. Het kind krijgt een positief beeld van zichzelf. Zo'n kind wordt meestal ook aardig gevonden, omdat het niet op een vervelende manier om aandacht hoeft te vragen.

Een kind dat heel vaak te horen krijgt dat het niet goed is wat hij doet, krijgt een negatief zelfbeeld (vooral als tegenover die negatieve opmerkingen geen complimentjes of andere vormen van positieve aandacht staan). Zo'n kind mist het nodige zelfvertrouwen en zal vermoedelijk vervelend gevonden worden omdat het geleerd heeft op een negatieve manier aandacht te vragen.

Aanmoedigen van gewenst gedrag

Vaak beschouwen wij bepaalde dingen als vanzelfsprekend: *het is toch normaal dat kinderen zwijgen als grote mensen spreken, of dat ze met hun mond dicht eten...* Dit is echter gedrag dat kinderen moeten leren en dat ouders kunnen stimuleren door hen te belonen voor de leuke dingen die ze doen.

Wees daarbij duidelijk in wat je precies van de kinderen verwacht. Maak je boodschap eenvoudig en concreet, aangepast aan de leeftijd van het kind.

Vb. De ouders van Janne zouden willen dat zij wat vriendelijker is. Ze hebben het haar al zeker honderd keer gezegd. Maar iedere poging om haar gedrag te veranderen mislukte.

Vriendelijk zijn is een veel te vage omschrijving voor Janne, wat wordt daar precies mee bedoeld? Niet tegenspreken, andere kindjes niet schoppen, de deuren zachtjes dichtdoen, helpen met het afruimen van de tafel, je speelgoed delen met andere kinderen... De ouders van Janne zullen eerst moeten uitmaken wat ze concreet van haar verwachten. Pas dan is er een mogelijkheid dat haar gedrag zal veranderen.

Als je gewenst gedrag wil laten toenemen, moet je het belonen. Er zijn verschillende manieren om kinderen te belonen:

Sociale beloner

Er iets van zeggen, een complimentje geven (Complimentjes moeten echt zijn), bewonderend kijken, knuffelen, een zoen geven, lachen..

Hoe doe je dat?

- spreek steeds vanuit ik-persoon
- benoem je gevoel
- zeg iets over het gedrag van je kind
- benoem indien mogelijk het gevolg van zijn gedrag

vb. Ik ben heel gelukkig dat je al het speelgoed zonder mokken in de juiste dozen hebt gedaan. Nu moet ik dat niet doen en kunnen we straks samen een spelletje spelen.



Activiteit

Samen met het kind iets fijns doen.

vb. een gezelschapspelletje spelen, samen voetballen, een verhaaltje voorlezen, gaan zwemmen...

Privileges geven

Het kind belonen door hem iets toe te laten.

vb. op de computer of tablet een spelletje mogen spelen, langer opblijven, naar de film mogen, op internet (video)chatten...

Sociale beloningen zijn het makkelijkst en het meest bruikbaar om gewenst gedrag te bekrachtigen. Deze kunnen afgewisseld worden met het geven van een privilege of een materieel presentje of het regelmatig ondernemen van een activiteit met je kind als beloning. Kinderen spelen doorgaans liever een spelletje met mama of papa dan dat ze het zoveelste nieuwe spel krijgen.

Vooraf bij kleinere kinderen of bij drukke kinderen is het extra belangrijk dat je de beloning onmiddellijk laat volgen op het gewenste gedrag.

Ook zou je kunnen werken met een beloningssysteem, waarbij kinderen worden aangemoedigd om een bepaalde beloning te verdienen.

Materiële beloner

Het kind iets materieels geven om zijn goed gedrag te belonen,

vb. een snoepje, zakgeld, een klein speelgoedje...

Overdrijf hier niet in. De beloning moet in verhouding zijn met het gewenste gedrag.



Spelregels bij het opzetten van een beloningssysteem

Vorbereiding

- Kies een concrete activiteit waarbij je gewenst gedrag wil bereiken.
- Begin in kleine stapjes zodat het haalbaar is voor je kind.
- Werk met een kleine beloning per keer (*bv. Sticker, knikkers,..*).
- Geef een grotere beloning als het vaker goed gaat (na 5 keer), kies iets dat je kind echt fijn vindt en dat ook bij jezelf past (of laat je kind zelf kiezen).

Uitvoeren

- Bespreek het systeem met je kind. Maak het eventueel samen.
- Vertel je kind welk gedrag je graag wilt zien.
- Geef beloningen niet vooraf, wel meteen na het gedrag.
- Gebruik de beloning niet als dreigement om gewenst gedrag af te dwingen.
- Benadruk wat goed gaat en geef complimentjes.

Volhouden

- Je kan niet verwachten dat je kind meteen het gewenste gedrag zal stellen, blijf enkele weken volhouden.
- Probeer weinig aandacht te geven als het mis gaat, en beloon elke keer als het goed gaat.
- Verdiende beloningen worden niet terug afgepakt!

Stoppen?

- Als het bijna elke keer goed gaat.
- Geef minder snel grotere beloningen, maar blijf wel complimentjes geven!
- Leer je kind om zonder beloning het gewenste gedrag te stellen.



Afleren van ongewenst gedrag

Vaak doen kinderen dingen die we graag anders zouden willen zien. Ze maken ruzie met elkaar, ze willen nooit gaan slapen op het afgesproken uur, ze kunnen nooit rustig zijn... Ten eerste is het belangrijk om te benadrukken dat kinderen meer zijn dan het probleemgedrag op zich. Soms gaat het wel goed.

Als we kinderen ongewenst gedrag willen afleren, is het zinvol hen het tegenovergestelde gewenst gedrag aan te leren. Meestal is dit geen volkomen nieuwe vaardigheid die we hen moeten aanleren. We volgen hiervoor een stappenplan dat zowel voor het aanleren van gewenst gedrag als voor het afleren van ongewenst gedrag bruikbaar is.

1. Begin niet met het eindresultaat

Zoals we reeds eerder zeiden is gedrag vaak aangeleerd. Kinderen hebben om één of andere reden probleemgedrag ontwikkeld. Misschien hebben ze hier wel jaren over gedaan. Willen we kinderen dit gedrag afleren, dan zal het niet plotseling ophouden. Verwacht niet dat je onmiddellijk het gewenst effect bekomt, maar dat dit met kleine stapjes gaat.

2. Begin met wat het kind al kan

Vb. Moeder vertelt dat thuis de sfeer aan de eettafel heel chaotisch is. Emre (6j) zou niet kunnen blijven stilzitten, hij staat voortdurend op om iets te gaan halen of iets anders te gaan doen. Bij een observatie in het gezin blijkt dat Emre wel al 3 minuten kan blijven zitten.

Vb. Caro (5j) reageert iedere avond heel heftig als het bedtijd is. Ze begint te schreeuwen, te wenen of te slaan en verzint de meest uiteenlopende redenen om het slaapuur te verlaten. Reageert ze altijd zo? Nee, op dinsdag als ze met school is gaan zwemmen gaat het wel goed, maar dan is ze ook heel moe.

In beide voorbeelden tonen de kinderen dat ze in bepaalde situaties het gewenste gedrag spontaan stellen (al is het in zeer beperkte mate). Het is belangrijk dat we hiermee beginnen.

3. Beloon het positieve startgedrag

Voor de keren dat het kind het gedrag stelt dat we wensen te versterken, is het belangrijk om het hiervoor te belonen. Hiermee hangt samen dat het kind niet beloond moet worden voor het negatief gedrag dat het stelt. Aan ongewenst gedrag moeten grenzen gesteld worden.



Grenzen stellen aan onaangenaam gedrag.

Er zijn verschillende manieren om op vervelend gedrag van kinderen te reageren. Hier benoemen we er een aantal.

Nee zeggen en verbieden

Een eerste manier om aan kinderen duidelijk te maken dat we hun gedrag niet goedkeuren is door duidelijk nee te zeggen en dit vol te houden. Vertel precies wat niet mag en waarom niet, probeer indien mogelijk ook alternatieven te geven voor het gedrag.

Vb. “Ik wil niet dat je in de kamer fietst, want zo maak je de meubels stuk, ga maar buiten fietsen.”

Ook de manier waarop je nee zegt is zeer belangrijk. Zeg het duidelijk, krachtig en kort, herhaal het ook geen twintig keer. Het moet wel overtuigend klinken.

Vb. “Lieverdje, hou daar nu eens mee op, hoe dikwijls moet mama het nog zeggen?” is niet de manier waarop je je kind snel zult overhalen om te stoppen. Beter is het om te spreken vanuit een ik-boodschap:
vb. “Ik wil dat je in de keuken je koek op eet, want je maakt het tapijt vuil.”

Afleiden

Vaak voel je als ouder aan wanneer je kind boos gaat worden. Soms helpt het als je je kind vlug op andere ideeën brengt; AFLEIDEN. Je vermijdt als het ware de strijd door er een spel van te maken. Nieuwsgierigheid wordt opgewekt en neemt de aandacht weg van het negatieve gedrag.

Vb. Als je kind begint te huilen omdat hij geen snoepje krijgt, probeer je hem enthousiast af te leiden met een speeltje of boekje.

Vb. Je kind wil niet meer verder stappen als je naar de winkel gaat. Je loopt een paar meter verder en je kijkt demonstratief naar de grond. Je roept: “Amaj, wat is dat?” Je wacht tot je kind komt kijken en dan zeg je dat er een heel speciale kever was maar dat hij nu is weggevlogen en dat het heel leuk zou zijn als jullie hem samen zouden zoeken. En dan lopen jullie al zoekend verder.

Vb. Je kind wil nooit zijn jasje aandoen. Je moet vertrekken en je nodigt je kind uit om verstoppertje te spelen. Als er een andere volwassene bij je staat vraag je die om mee te spelen. Je zegt tegen je kind; verstop je in je jas.

Al deze afleidingstrucjes werken natuurlijk alleen maar bij kleine kinderen (tot ongeveer drie jaar). Ze vragen ook heel wat inlevingsvermogen, fantasie en acteertalent van de ouders maar het loont echt wel de moeite. Bij oudere kinderen lukt afleiden ook nog wel maar het vraagt een iets andere aanpak. Een oudere kleuter kan je beter verbaal afleiden.

Vb. Je probeert zijn belangstelling te trekken met een verhaal. "Weet je wat ik vandaag heb meegemaakt, dat ga je echt niet geloven?" En dan verzin je desnoods maar een sterk verhaal zolang dit tot gevolg heeft dat zijn nieuwsgierigheid de plaats inneemt van negatief gedrag.

Negeren

Een andere effectieve manier om te reageren op vervelend gedrag van de kinderen is het gedrag te negeren. Hiermee wordt bedoeld dat je helemaal niet reageert op vervelend gedrag dat je kind stelt om je aandacht te trekken (door de andere kant op te kijken, door verder te gaan waarmee je bezig was, door de kamer uit te lopen). Meestal zal het gedrag eerst nog iets erger worden voordat het stopt, omdat het kind extra zijn best gaat doen om je aandacht toch te trekken.

Gevaarlijk gedrag kan je nooit negeren,

Vb. een drukke straat op lopen.

Apart zetten

Een veelgebruikte manier om ongewenst gedrag te stoppen, is je kind even apart te zetten. Zo wordt het even uit een situatie gehaald die het op dat moment kennelijk nog niet aan kan, zodat het kan kalmeren. Ook als kinderen echt niet willen luisteren of als je voelt dat jezelf door de emoties te fel gaat reageren, is apart zetten aangeraden.

Enkele richtlijnen zijn belangrijk

- Kies een niet al te gezellige plaats uit waar het kind evenmin bang is.
- Zet het niet langer dan enkele minuten apart (+ 1 minuut per leeftijd van het kind vb. maximum 5 minuten voor een kind van 5 jaar).
- Zet het kind niet te vaak apart.
- Blijf oog hebben voor de goede dingen die je kind doet.

Iets leuks afnemen

Je kan om grenzen te stellen aan ongewenst gedrag ook iets leuks afnemen. Hierbij is het belangrijk om de straf onmiddellijk na het gedrag uit te delen (zeker bij jonge en drukke kinderen).

Vb. Jan (6jr) is binnen aan het voetballen. Moeder heeft reeds eenmaal gezegd dat hij dat buiten moet gaan doen, maar Jan doet gewoon verder. Mama neemt de bal onmiddellijk af.

Verder is het belangrijk dat de straf in overeenstemming is met het vergrijp.

Vb. Lotte (7jr) komt op vrijdagavond vijf minuten na het afgesproken uur thuis. Als straf mag ze van papa de volgende twee weken niet meer buiten komen. Deze straf is veel te zwaar en moeilijk consequent vol te houden. Wat als Lore de volgende week het engeltje in huis is? Mag ze dan wel terug weg?

Probeer consequent te zijn: zeg wat je doet en doe wat je zegt.

Straffen vermijden

Straffen heeft een aantal nadelen

- Vaak werkt een straf niet of slechts tijdelijk.

Vb. Lobke (7jr) mag van haar ouders niet in de keldergarage gaan spelen als er niemand bij is. Toch merkt moeder dat als ze pas haar rug heeft gedraaid haar dochter de trap af wandelt. Als Lobke het op een morgen weer doet moet ze als straf haar speelhoek in de living alleen opruimen (ze is hier een uur mee bezig). Een dag later gaat ze echter weer zonder toestemming de kelder in.

- Straf is ook onplezierig zowel voor ouder als voor kind. Voor de sfeer in huis is het prettiger als iets zonder straffen kan worden opgelost. Daarom is het belangrijk om steeds aandacht te hebben voor die elementen die maken dat het kind op tijd inbindt, zodat straffen niet nodig is.
- Straf heeft vaak tot gevolg dat kinderen het ongewenst gedrag stiekem gaan doen om zo de straf te ontlopen.
- Veel straffen kan kinderen immuun maken.
- Een ander probleem met straffen is dat je kinderen alleen leert wat niet mag en niet wat wel mag.

Van belonen (van goed gedrag) leert een kind meer dan van straffen.

Hoe kan je nu een aantal straffen vermijden?

Vaak zitten ouders in een patroon met hun kind. Je hebt hen al honderd keer gewaarschuwd, verboden of gestraft en steeds weer doet je kind waarvan hij weet dat het niet mag. In plaats van hem hier steeds weer voor te straffen, kan je een aantal andere dingen proberen om steeds terugkerende problemen aan te pakken.

Breng verandering aan in de situatie

Vb. In het voorbeeld van Lobke zouden de ouders de deur naar de kelder kunnen sluiten als ze niet willen dat hun dochter daar zonder hen gaat spelen.

Vb. De koekjes in een andere, hogere kast zetten zodat je peuter van twee niet zelf een koekje kan nemen.

Laat het kind de natuurlijke gevolgen dragen

Vb. Joris is veertien en legt zijn vuile kleren nooit bij de was. Mama is het moe om altijd in zijn kamer onder zijn bed en in de rest van het huis te gaan zoeken naar vuile was, ze besluit het gewoon te laten liggen. De daaropvolgende zaterdag vindt Joris zijn favoriete T-shirt niet om naar de voetbal te gaan.

Laat het kind zelf de schade herstellen

Soms is het zinvol om kinderen zelf de gevolgen van hun gedrag te laten oplossen.

Vb. Bram (12 jaar) komt iedere dag met vuile voeten het huis in gelopen. De nieuwe afspraak is dat hij zelf de borstel neemt om het bij elkaar te keren.

Prijs en geef aandacht aan het gedrag van je kind dat je juist wel wil zien. Zoals we reeds eerder schreven is het heel belangrijk om aandacht te hebben voor de leuke dingen die kinderen doen. Beloon hen met woorden, knuffels, activiteiten of andere vormen van aandacht.

Tot slot

Kinderen opvoeden is niet altijd een gemakkelijke opgave en er bestaat ook geen handleiding hoe je dit moet doen. Ieder kind is anders. De ene heeft veel regels nodig en moet strikt gevolgd worden in zijn doen en laten terwijl een ander kind bijvoorbeeld beter om kan met vrijheid.

Wat we hierboven probeerden te doen is ouders een aantal handvaten te geven die hen kunnen helpen het opvoeden iets makkelijker te maken. Toch blijft het nog altijd zoeken naar welke methode voor welk kind en op welk moment het meest aangewezen is.

Om hier samen naar te zoeken kunnen ouders altijd beroep doen op de Opvoedingswinkel in Genk.

Jaarbeurslaan 19 - 3600 Genk - T 089/367940

Literatuur & referenties

- Gids voor succesvol opvoeden. Peter Adriaenssens. Uitgeverij Lannoo, 2007
- Je kind kan het zelf. Marijke Bisschop en Theo Compernelle. Uitgeverij Lannoo, 2003.
- Hoe minder straffen? Een boek voor ouders, leerkrachten en andere opvoeders. Garant, Antwerpen/Apeldoorn, 2007.
- En als we nou weer eens gewoon gingen opvoeden, Gitty Feddema en Aletta Wagenaar. Uitgeverij Het Spectrum, 2014.
- Had me dat eerder verteld. Opvoedkundige antwoorden op veel voorkomende problemen. Van der Ploeg, Uitgeverij SWP, 2015.
- Hink-stap-sprong. Ouderlijke vaardigheden: Jo Voets, Lieve Michielsens, Sarah Hertens. Uitgeverij Garant
- Opvoedcanon. Omdat over kinderen zoveel meer te weten valt. René Diekstra, Malu van Hintum (red.), 2010
- Driesen, L. (1999). Straffen? Een boek voor ouders en opvoeders. Leuven: Garant
- Prinzie, P. (2004). Waarom doet mijn kind zo moeilijk? Moeilijk gedrag begrijpen, efficiënt straffen en belonen. Tiel: Lannoo.
- Oudercursus opvoeden & zo, Janssen, H, Blokland, G., en Ligtermoet, I. 2006. Buro Extern.
- Website Groeimee.be
- Webster-Stratton, C. (2007) Pittige jaren, praktische gids bij het opvoeden van jonge kinderen



*Voor verdere informatie kan je altijd terecht
bij Opvoedingswinkel Genk.
Jaarbeurslaan 19 - 3600 Genk - T 089 36 79 40*