

## Opvoeden hoe?

### Informatie voor ouders over het opvoeden van kinderen van 0-12 jaar

*Iedereen die kinderen heeft weet dat opvoeden niet altijd makkelijk is. Een handleiding bestaat niet, ofwel; er is geen beste manier op uw kind op te laten groeien. Opvoeden verschilt per ouder, per kind en per situatie.*

*Voor kinderen is het belangrijk dat zij op een evenwichtige manier kunnen opgroeien. Dat betekent dat zij een goede verzorging nodig hebben, net als liefde en aandacht van ouders. Het betekent ook dat ouders richting moeten geven aan het leven van hun kinderen. Bijvoorbeeld grenzen stellen, maar ook door het kind de gelegenheid te geven zichzelf te ontwikkelen.*

### Ontwikkeling van kinderen: wat mag u verwachten van uw kind?

Van een kind van twee jaar kun je niet hetzelfde gedrag verwachten als van een kind van zes jaar.

#### 0-2 jaar

Kinderen onder de twee jaar hebben nog geen besef van goed en kwaad. Probeer ze af te leiden en vermijd voortdurende strijd. Kinderen moeten leren dat ze met zeuren niets bereiken. Zorg ervoor dat u zelf rustig blijft. Een tik geven of boos dreigen heeft meestal geen zin. Uw kind raakt daar alleen maar overstuur van.

#### 2-4 jaar

Kinderen van deze leeftijd begrijpen vaak op het moment zelf al goed wat u wel en niet goedvindt. Ook imiteren ze vaak volwassenen, dus geef zelf het goede voorbeeld.

#### 4-6 jaar

Kinderen tussen de vier en zes jaar leren te begrijpen wat wel en niet mag, ook als u er zelf niet bij bent. Op deze leeftijd is het belangrijk om uit te leggen waarom iets niet mag.

### Tips voor de omgang met uw kind

Kinderen zijn de hele dag druk in de weer. Ze doen van alles om uw aandacht te krijgen. Over hoe je daar als opvoeder mee om kunt gaan gaat deze brochure.

De manieren van aanpak staan bewust in een bepaalde volgorde. Als bijvoorbeeld "nee zeggen" niet helpt kunt u het gedrag van uw kind proberen te negeren. Als dat niet helpt kunt u het kind een poosje apart zetten, enzovoorts.

### Aandacht geven

Elk kind heeft behoefte aan aandacht. Door aandacht te geven aan de leuke dingen die uw kind doet, maakt u duidelijk wat het goed doet. Aandacht geven kan door middel van complimentjes. Als een kind z'n best doet op school, dan straalt het als u daar wat leuks van zegt. En als een kind een handje helpt bij het opruimen of zonder tegensputteren een boodschap doet dan werkt een compliment als een aanmoediging om vaker een handje te helpen.

Maar een complimentje doet meer. Het geeft kinderen het gevoel van zelfvertrouwen en veiligheid.

### Complimentjes geven, hoe doe je dat?

Een complimentje geven is niet moeilijk. De makkelijkste manier is: kijk naar wat uw kind doet en zeg daar iets aardigs over. Bijvoorbeeld: "Ha, je bent op tijd binnen voor het eten, daar ben ik blij om!" Houd eens een dag uw kind ongemerkt in de gaten. Kijk naar alle dingen die uw kind doet en probeer de dingen op te schrijven. Lees daarna alle dingen die uw kind gedaan heeft nog eens na;

Welke dingen vond u niet goed of vervelend?

Welke dingen kon u nog niet door de vingers zien?

Waarvoor had uw kind een compliment kunnen krijgen?

Zo zult u erachter komen dat uw kind heel wat dingen doet waarvoor het een compliment verdient!

Sommige ouders belonen hun kinderen niet met complimentjes maar met goed of iets lekkers. Dat kán wel goed werken maar de belangrijkste beloning voor een kind is aandacht: een aai over z'n bol of een goedkeurende blik. Kinderen kunnen bovendien op den duur afhankelijk worden van andere beloningen: ze helpen alleen nog meer mee met de vaat als ze er een beloning voor krijgen.

Er zijn betere manieren:

- zeg iets aardigs;
- geef een knipoog of een zoen;
- geef een knuffel of een aai;
- lees een verhaal voor of doe een spelletje.

Complimentjes werken pas echt goed als ze regelmatig gegeven worden. Geeft minstens tien keer op een dag een complimentje, schouderklopje of knipoog.

Geef complimentjes altijd meteen. Uw kind begrijpt dan waarvoor het een complimentje krijgt.

Reageert uw kind "raar" op een compliment, dan moet het er misschien aan wennen. Geef niet op!

Als u een compliment geeft wees dan zo eerlijk mogelijk. Overdrijf dus niet, dat hebben kinderen snel door.

*Dus: wees alert op positief gedrag en beloon dit.*

### **Grenzen stellen**

Soms luisteren kinderen niet. Daarom moeten ouders heel duidelijk en precies zijn als ze vertellen welk gedrag ze vervelend vinden. Een duidelijke manier om grenzen te stellen is "nee" zeggen.

Zeg "nee" als uw kind iets vraagt of doet wat u niet goed vindt. Zeg er ook bij waarom u het niet goed vindt. Wilt uw kind iets doen dat vervelende gevolgen heeft? Vertel die erbij. Dan wordt het voor uw kind duidelijker waarom het iets niet mag. Geef ook aan wat wél mag.

Soms gaan kinderen nog even door om te kijken of u echt meent wat u zegt. Laat daarom uw "nee" overtuigend klinken en hou het vol: "nee" is echt "nee".

*Dus: stel duidelijke grenzen en blijf hierin consequent.*

### **Negeren**

Soms doen kinderen iets wat niet mag, alleen om uw aandacht te trekken. Als u ze dan die aandacht geeft, gaan ze door. Het beste is om er niet op te reageren. Negeren dus. Een voorbeeld:

"Mam, mag ik een koekje?"

"Nee, je hebt er al drie gehad."

"Ach mam, toe nou"

Moeder reageert niet. Ze doet de koekjestrommel dicht en zet hem weg.

Negeren is moeilijk. Zeker als u voor het eerst probeert niet op uw kind te letten. Om het vol te houden kunt u iets anders gaan doen: de krant lezen of de kamer uitlopen. Als uw kind iets gevaarlijks doet, zoals met een schaar spelen, moet u natuurlijk wel reageren.

*Dus: reageer zo weinig mogelijk op gedrag dat u niet prettig vindt.*

### **Apart zetten**

Soms hebben kinderen zichzelf niet meer helemaal in de hand. Zodra ze hun zusje of broertje zien, beginnen ze ruzie te maken. Het lijkt wel of ze niets anders kunnen.

Dan heeft verbieden weinig zin. Negeren werkt ook niet meer. In zo'n geval kan het goed zijn om uw kind even apart te zetten. Niet te lang: vijf minuten op een ongezellige plaats is genoeg. Zeg er wel altijd bij waarom u dit doet, maar ga niet met uw kind in discussie.

Haal uw kind na vijf minuten weer terug. Het is dan "over". U hoeft uw kind niet extra te straffen. Zet uw kind niet te vaak apart, want dan werkt het niet meer.

*Dus: als verbieden en negeren niet helpt, kunt u uw kind apart zetten. Het storende gedrag wordt op deze manier niet beloond.*

### **Straffen**

Als verbieden, negeren of apart zetten niet werkt, kunt u het proberen met straffen. U kunt uw kind straffen door iets leuks af te pakken. Wordt er geknoeid met het eten? Dan geen toetje. Wordt er gevoetbald in de kamer? Dan gaat de voetbal in de kast. Leg duidelijk uit waarom u straft en doe het direct.

Straffen is niet leuk. Overdrijf de straf dus niet. En dreigen met iets dat u toch niet waar kunt maken, heeft geen zin. Geeft u echt het fietsje mee aan de vuilnisman als uw kind het niet in de schuur zet?

Straf niet te vaak, anders raakt uw kind er aan gewend en maakt het geen indruk meer. Beter is het om aandacht te geven aan de dingen die uw kind wel goed doet. Geef daar regelmatig complimentjes over. Dat voorkomt dat uw kind op een negatieve manier aandacht gaat vragen.

*Dus: straf alleen als de andere opvoedingsmethoden niet gelukt zijn.*

### **Hulp zoeken**

Er kunnen allerlei oorzaken zijn waardoor het niet gaat tussen u en uw kind. Probeer na te gaan of het probleem bij u of uw kind zit.

Relatieproblemen, financiële zorgen of andere spanningen maken het soms moeilijk om goed te reageren op het gedrag van uw kind.

Probeer spanningen niet af te reageren op het kind.

Als een kind extra lastig is, kan het horen bij een bepaalde leeftijdsfase. Er kan ook sprake zijn van problemen op school, een ontwikkelingsstoornis of een ziekte waardoor uw kind zich extra lastig gedraagt.

Wanneer u één van de onderstaande situaties herkent, is er misschien meer aan de hand en is het beter om hulp te zoeken:

- Als u uw kind voortdurend lastig vindt.
- Als u het erg zwaar vindt om vader of moeder te zijn.
- Als uw kind telkens agressie in u opwekt.
- Als u diep in uw hart het gevoel hebt dat u niet van uw kind(eren) kunt houden.
- Als u steeds vaker schreeuwt of slaat als iets u niet bevalt.
- Als u niet meer weet hoe u op een andere manier met uw kind kunt omgaan.
- Als u weet waardoor u boos of ongelukkig bent maar het niet kunt laten het op uw kind af te reageren.
- Als u het gevoel heeft dat u er helemaal alleen voor staat en dat het allemaal teveel geworden is.

Hulp kan komen van iemand die u vertrouwt, partner, vrienden of familie.

Maar soms is het prettiger om met een buitenstaander te praten. Neem bijvoorbeeld contact op met de jeugdarts, het consultatiebureau of het maatschappelijk werk.

### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 026-3775289**

Werkdagen van 16.00-17.00 uur

**Afsprakenlijn JGZ: 026-3773805**

Werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)