



Gelderland-Midden

Instructie kalendermethode (algemeen)

De kalendermethode is geschikt voor kinderen tot (ongeveer) acht jaar. Deze methode is gebaseerd op Positief Opvoeden. Het gaat bij deze methode om het letten op gedrag dat goed gaat (in plaats van 'verkeerd' of niet gewenst gedrag). De kalendermethode kan voor allerlei regels/afspraken gebruikt worden.

Afspraak of regel bepalen, waar gaan jullie aan werken?

Belangrijk is dat u 1 afspraak of regel kiest waar u samen aan gaat werken. Op die manier lukt het vaak beter, is het kind beter gemotiveerd en is het overzichtelijk.

Een afspraak of regel moet heel concreet gemaakt worden. Een afspraak als 'je moet beter luisteren' is te vaag voor een kind. Een goede afspraak zou wel kunnen zijn 'je moet wachten met praten wanneer mama met iemand anders praat'. Of 'je moet 3 happen groente eten'.

De afspraak of regel schrijven jullie op de kalender.

Maak een kalender

Laat uw kind zelf een kalender maken van een maand lang, met alle dagen van de week erop. Iedere dag heeft een vakje waar een zonnetje getekend kan worden of een sticker geplakt. De kalender mag verder helemaal versierd worden met tekeningen, plaatjes of andere dingen die uw kind erop wil. Het gaat er vooral om dat uw kind het leuk vindt om met de kalender (en alles er omheen) bezig te zijn. Hang de kalender op een centrale plek of op de kamer van uw kind.

Voor sommige afspraken moet de kalender iets anders ingedeeld worden, door bijv 3 hokjes per dag in te voeren voor 's ochtends, 's middags, 's avonds. Dit is afhankelijk van de afspraak. Pas de kalender hierop aan.

In deze folder zit een voorbeeld kalender.

De procedure

Als uw kind zich aan de afspraak of regel gehouden heeft mag hij/zij een zonnetje tekenen of een plakplaatje plakken op de kalender plakken. Daarnaast is het belangrijk dat u heel duidelijk zegt dat uw kind het goed gedaan heeft en daarbij te benoemen welk gedrag goed is. Dus bijvoorbeeld: "je hebt 3 happen groenten gegeten en dat was de afspraak, dus je hebt het heel goed gedaan en nu mag je een zonnetje op de kalender tekenen".

Wanneer het niet gelukt is, doe u niets. Er komt geen zonnetje of plakplaatje op de kalender, maar u schenkt er verder ook geen aandacht aan. Het enige dat u zou kunnen zeggen is "morgen proberen we het opnieuw". Op die manier ligt de aandacht heel sterk op het goede of gewenste gedrag en dat is de bedoeling! Het kind moet (heel) goed in de gaten krijgen wat het goede of gewenste gedrag is en daarvoor beloond worden.

Vervolg van de procedure: belonen

Als het kind zich een aantal keer goed aan de afspraak gehouden heeft en dus goed of gewenst gedrag heeft laten zien, moet het kind worden beloond met iets wat het leuk vindt. Spreek samen af na hoeveel keer (hoeveel zonnetjes op de kalender) dit is. Spreek ook samen af welke beloning jullie kiezen. Begin makkelijk en maak het steeds iets moeilijker voor het kind:

Begin gemakkelijk, zodat het kind zin heeft om te beginnen door na bijvoorbeeld 3x zich aan de afspraak te houden (3 zonnetjes op de kalender), krijgt het een beloning. Bijvoorbeeld: 3x zonnetje bij afspraak 3 happen groenten eten = beloning 'toetje uitzoeken'.

Daarna worden de eisen voor het verkrijgen van de beloning hoger: bijvoorbeeld na 5 en dan na 8. Bijvoorbeeld: na 5x zonnetje bij afspraak 3 happen groenten eten = beloning 'avondeten uitzoeken' en na 8x = beloning 'koekjes bakken'.

Belangrijk is dat jullie samen (dus ouders EN kind) de beloning kiezen. Hierbij moet vooral het kind kiezen, maar bepalen de ouders waaruit het kind mag kiezen. Doordat het kind kiest, zal het sneller aan de afspraak meedoen en beter zijn/haar best doen.

Voorbeelden beloningen

- extra aandacht/knuffelen/op schoot zitten
- veel complimentjes
- wat langer opblijven
- laten kiezen wat er die dag wordt gegeten
- toetje kiezen
- extra buiten spelen (5 of 10 minuten), bijvoorbeeld na het eten
- iets extra's bij de koffie of thee
- met de bus of de trein mee
- samen cake bakken of juist alleen
- samen een spelletje doen
- nachtje logeren
- een vriendje/vriendinnetje te logeren hebben
- ontbijt op bed
- extra lang in (schuim)bad
- pannenkoeken eten
- extra voorlezen
- naar de speeltuin
- naar de dierentuin
- zwemmen

Wees spaarzaam met materiële beloningen (dingen als speelgoed) . Deze stimuleren vaak maar kortdurend.

Communicatie: wat zegt u wel of niet?

Zoals eerder beschreven is het heel belangrijk om alleen het goede of gewenste gedrag te benoemen en dit te belonen. Door (extra) te benoemen welk gedrag gewenst is, leert het kind wat er van hem/haar verwacht wordt. Hierdoor zal het goede of gewenste gedrag vaker voorkomen.

Wanneer het niet goed lukt en het kind houdt zich niet aan de afspraak is het belangrijk om hier geen (!) aandacht aan te schenken. Zou u wel iets zeggen, dan krijgt het kind daarmee toch aandacht (ook al is dat negatieve aandacht) en dan leert het kind het goede of gewenste gedrag niet aan. Het kind wil namelijk aandacht. Het maakt voor het kind niet uit of dit negatieve of positieve aandacht is!

Wat u dus niet moet doen is opmerkingen maken als "als je je zo gedraagt, krijg je geen zonnetje op de kalender".

Het werken met de kalender moet leuk zijn en mag niet als straf gebruikt worden. Benoem dus het goede of gewenste gedrag en probeer ongewenst gedrag te negeren. Als dat niet kan, reageer dan heel kort door alleen iets te zeggen in de trant van "morgen proberen we het opnieuw".

Meer informatie

U kunt meer informatie lezen in de folder 'Opvoeden hoe?' van de GGD Gelderland-Midden.

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.