



# Positief Opvoeden

Kinderen worden niet met een gebruiksaanwijzing geboren. Dat maakt dat opvoeden soms een hele klus kan zijn.

Het is dus logisch dat ouders op zoek gaan naar bruikbare informatie of advies bij de problemen die ze tegenkomen zoals slecht (in)slapen, pesten of geen huiswerk maken. Misschien heb je behoefte aan een cursus over opvoeden of wil je beter leren omgaan met een bepaald probleemgedrag van je kind.

Het kan ook zijn dat je geen specifiek probleem hebt maar gewoon meer wilt weten over wat je van kinderen op een bepaalde leeftijd kan verwachten.

## Informatie, folders, adviesgesprekken, oudercursus

Wat je ook nodig hebt, een simpele tip of persoonlijke coaching bij het uitstippelen van

een andere opvoedingsaanpak; het Triple P programma heeft de informatie, de folder, de dvd, de cursus of de deskundige om je als ouder of verzorger verder te helpen. Aangezien Positief Opvoeden één van de weinige methodieken is waarvan bewezen is dat het echt werkt, is de kans groot dat ook jij er baat bij kunt hebben in de opvoeding van je kind. Er zijn vaak maar kleine veranderingen nodig om de opvoeding van kinderen een stuk gemakkelijker en plezieriger te maken!



Voor meer informatie: [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



# Stress bij de opvoeding

Het ouderschap en de opvoeding van kinderen kosten veel energie. Het is dus niet zo gek als je af en toe gestrest of vermoeid bent. Maar veel en vaak last hebben van stress is niet goed. Je reageert dan minder rustig en consequent op het gedrag van het kind. Het zou fijn zijn als je meer energie overhoudt om gezellig met je kind om te gaan. De volgende tips kunnen helpen:

## Pas je leefpatroon aan

Stress kan een gevolg zijn van te veel willen doen. Probeer huishoudelijke taken en zorg-taken meer te delen met anderen. Zoek steun bij familie en vrienden. Probeer elke dag even wat leuks te doen voor jezelf.

## Leer jezelf te ontspannen

Spanning in je spieren is vaak een teken van stress. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om de spanning in je lichaam te verminderen en voorkomen dat stress erger wordt. Bijvoorbeeld diep ademen door je neus, even wachten en langzaam uitademen door mond of neus. Zeg zachtjes "ontspannen maar" als je uitademt.

## Opbeurende uitspraken

Maak gebruik van peptalk of opbeurende uitspraken. Je kunt die vooraf, tijdens en na een stressvolle situatie tegen jezelf zeggen, zoals "Ik kan dit best aan" of "Kalm blijven". Probeer echt te geloven wat je tegen jezelf zegt.

## Wees alert op negatieve gedachten

Wees alert op gedachten die je meer stress bezorgen, zoals "Dit lukt me nooit". Probeer op een positieve en realistische manier tegen de situatie aan te kijken. "Het is de hele dag goed gegaan. De kinderen in bad doen en eten koken in zo'n korte tijd was te veel van het goede. Morgen doe ik de kinderen vroeger in bad".

## Plan van aanpak

Denk aan een stressvolle gebeurtenis. Bedenk hoe je je op die situatie kunt voorbereiden en welke gedachten daarbij kunnen helpen. Maak gebruik van opbeurende gedachten en van ontspanningsoefeningen. Die kunnen je helpen om op een positieve manier met je kinderen om te gaan. Accepteer dat er altijd dingen zijn waarover je geen controle hebt. Sta jezelf ook toe om fouten te maken want niemand is perfect.



Voor meer informatie: [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



# Instructies geven aan kinderen

De instructies die we aan kinderen geven kunnen gebruikt worden om een kind iets te laten doen (bijvoorbeeld speelgoed opruimen) of om gedrag van je kind te stoppen (bijvoorbeeld een ander kind slaan). Wanneer kinderen vaak niet doen wat hun gezegd wordt, kan dit komen door de manier waarop we instructies geven.

## Te veel

Hoe meer instructies we geven, des te groter de kans dat een kind weigert. Een overdosis instructies roept weerstand op.

## Te weinig uitleg

Kinderen lijken soms ongehoorzaam, omdat niemand ze rustig uitgelegd heeft wat er precies van ze wordt verwacht.

## Te moeilijk

Soms zijn de eisen die we aan een kind stellen te hoog. Verwacht niet van een peuter dat hij zelf de rommel in zijn kamer opruimt.

## Te vaag

Als ouders alleen "STOPPEN" of "HOU OP" roepen, bijvoorbeeld als hun kind op de bank springt, helpt dat niet. Zeker niet als je kind ook nog zijn broertje eraf duwt en aan het lachen is. Het kind weet dan niet welk gedrag je afkeurt: het springen, het lachen of het duwen.

## Vragen of je kind iets gaat doen

Instructies die als een vraag gesteld worden, kunnen ook problemen geven, zoals: "Wil je nu naar bed gaan?" Bij zo'n vraag kan je kind gewoon "Nee" zeggen.

## Verkeerde timing

Als je een instructie geeft terwijl je kind lekker speelt of geboeid televisie kijkt, vergroot dat de kans dat je kind niet luistert.

## Van een afstand roepen

Instructies die vanuit een andere ruimte worden geroepen, worden vaak niet opgevolgd. Dat het

jou ernst is, dringt dan minder goed door bij kinderen.

## Emotionele lading

Soms kan een instructie het kind als persoon afwijzen in plaats van het ongewenste gedrag te corrigeren. Bijvoorbeeld als je zegt "wat ben je weer een klier" in plaats van "stop met je zusje te slaan". Kinderen zijn erg gevoelig voor persoonlijke afwijzingen en kunnen dan juist lastiger worden.

## Instructies geven

- Voordat je een instructie geeft, is het belangrijk om te bedenken wat je precies wilt van je kind.
- Bepaal ook of je kind een keuze heeft om 'nee' te zeggen of dat hij daadwerkelijk móet doen wat je zegt.
- Geef een instructie op de volgende manier: ga naar je kind toe, zorg dat je zijn of haar aandacht hebt en leg duidelijk en rustig uit wat je wilt dat er gebeurt.
- Bedenk zo nodig alvast wat de consequentie is als je kind niet luistert.
- Geef je kind even de tijd om mee te werken en prijs hem als hij de instructie opvolgt: "Lisa, bedankt dat je doet wat ik zeg!".
- Als je kind de instructie niet opvolgt, pas dan een logische consequentie toe die past bij de situatie.
- Pak bijvoorbeeld het speelgoed af waar je kind op dat moment mee speelt of zet de computer even uit.
- Wanneer kinderen slecht blijven luisteren, vraag dan om aanvullende informatie of advies.





# Gezellig samen eten?

Zes uur etenstijd, gezellig! Maar is samen eten wel altijd zo leuk? Bij sommige gezinnen is samen eten elke keer een grote ergernis of strijd.

Als je 's avonds samen eet kun je met elkaar de dag bepreken. Je hoort dan waar je partner en je kinderen mee bezig zijn geweest. Zelf kun je ook vertellen wat jij die dag hebt meegemaakt. Dit versterkt de onderlinge band in het gezin en daarnaast leren kinderen goede (eet-)gewoontes. Elkaar laten uitspreken, netjes eten en niet met volle mond praten zijn vaardigheden die ook in andere situaties, zoals op bezoek of uit eten gaan, goed van pas komen.

## Wees realistisch

Wees realistisch in wat je van je kind verwacht. Peuters eten nooit zonder te knoeien en oudere kinderen zeuren ook wel eens wanneer ze iets niet lekker vinden. Jonge kinderen zijn snel afgeleid en kunnen moeilijk lange tijd stilzitten. Zorg er daarom voor dat de maaltijd niet langer dan 20 à 30 minuten duurt. Geef je kind een complimentje wanneer het eten goed gaat: Goed zo, je hebt al drie lepels van je groente gegeten!

Net als volwassenen hebben kinderen hun voorkeur. Het is niet per se nodig dat kinderen bijvoorbeeld spruitjes eten terwijl broccoli

net zo gezond voor ze is. Belangrijker is dat kinderen voldoende gevarieerd voedsel binnenkrijgen met alle noodzakelijke vitaminen en mineralen.

## Vaste tijden

Het is handig om op een vaste tijd te eten zodat kinderen weten wanneer ze moeten stoppen met spelen en aan tafel moeten komen. Ook is het verstandig vanaf een uur voor de maaltijd niet meer te snoepen of bekers sap of melk te drinken.

Soms ontstaan problemen aan tafel omdat kinderen door eten te weigeren veel aandacht krijgen. Ouders gaan voeren, dwingen of onderhandelen over de hoeveelheid eten die opgegeten moet worden. Geef een kind duidelijke regels. Bijvoorbeeld: minstens de helft van het bord leeg eten en van alles wat proeven. Benoem de consequentie wanneer er niet geluisterd wordt (geen toetje) en geef je kind complimentjes wanneer hij rustig zit en eet.



Voor meer informatie: [www.positiefopvoeden.nl](http://www.positiefopvoeden.nl)



# Top 10 tips bij Positief Opvoeden

## Tip 1

Als je kind jou iets wil laten zien, stop dan met waar je mee bezig bent en geef aandacht aan je kind. Het is belangrijk om vaak korte periodes in elkaars gezelschap te zijn en samen dingen te doen die jij en je kind allebei leuk vinden.

## Tip 2

Geef je kind vaak blijk van je affectie door lichamelijk contact. Meestal vinden kinderen het fijn om geknuffeld te worden of je hand vast te houden.

## Tip 3

Praat met je kind over dingen waar het geïnteresseerd in is en vertel je kind ook wat je zelf die dag hebt meegemaakt.

## Tip 4

Prijs je kind gericht als het iets doet, dat voor jou voor herhaling vatbaar is, bijvoorbeeld: "Wat goed dat je meteen doet wat ik vraag".

## Tip 5

Het ligt voor de hand, dat kinderen vervelend zijn als ze zich vervelen. Zorg voor genoeg materiaal en activiteiten voor binnen en voor buiten, bijvoorbeeld brooddeeg, kleurpotloden en kleurboeken, kartonnen dozen, verkleedpartijen, een speelhut of speeltent.

## Tip 6

Leer je kind nieuwe vaardigheden door die eerst voor te doen en geef je kind dan de kans om het zelf te doen. Spreek bijvoorbeeld thuis op een beleefde manier met elkaar en stimuleer je kind ook om netjes te praten, bijvoorbeeld door "alsjeblieft" of "dankjewel" te zeggen en geef

je kind een complimentje als het zijn best doet om dat ook te doen.

## Tip 7

Maak duidelijk, dat er grenzen zijn aan wat je van je kind accepteert. Neem de tijd om met het hele gezin te praten over de regels die in huis gelden en maak je kind ook duidelijk wat de consequentie is als regels overtreden worden.

## Tip 8

Als kinderen ongehoorzaam of stout zijn, blijf dan rustig en geef de duidelijke instructie, dat het afgelopen moet zijn en vertel ook wat je wel wilt, bijvoorbeeld: "Hou op met ruziemaken en ga samen spelen". Geef een complimentje als ze dat ook doen. Als ze doorgaan, geef dan de consequentie, die daaraan vast zit, die natuurlijk wel in verhouding moet zijn.

## Tip 9

Wees realistisch in de verwachtingen die je hebt. Alle kinderen zijn van tijd tot tijd ongehoorzaam of stout en het zal zeker voorkomen, dat discipline problemen geeft. De perfecte ouder proberen te zijn leidt alleen maar tot frustraties en teleurstellingen.

## Tip 10

Zorg ook goed voor jezelf. Het is moeilijk om een rustige en ontspannen ouder te zijn, als je gespannen bent, als je je zorgen maakt, als je depressief bent. Probeer elke week genoeg tijd vrij te maken om je te ontspannen of dingen te doen die je leuk vindt.

