

Opvoedondersteuning, 5 principes van positief opvoeden

Quote

"Hoe vaker ouders schreeuwen en slaan om hun kinderen grenzen te leren, hoe groter de kans dat kinderen serieus probleemgedrag ontwikkelen.

Opvoeden is iets dat je moet kunnen, daar heb je geen hulp bij nodig."

De feiten

- Hoe vaker ouders schreeuwen en slaan om hun kinderen grenzen te leren, hoe groter de kans dat kinderen serieus probleemgedrag ontwikkelen.
- Wanneer kinderen opgroeien in een voorspelbare wereld met liefdevolle ondersteuning en duidelijke grenzen en regels, doen zij het beter op school, hebben ze meer vriendjes en ontwikkelen zich op alle vlakken voorspoediger dan kinderen in een onvoorspelbare opvoedsituatie.
- Kinderen die al op jonge leeftijd probleemgedrag vertonen (denk aan schreeuwen, schelden, fysiek geweld, pesten) zullen zich eerder ontwikkelen tot overlastgevende en criminele jongeren.
- Recent Brits onderzoek heeft aangetoond dat kinderen wiens gedrag die op 11-jarige leeftijd door hun leraar als problematisch werd aangeduid, een veel grotere kans hadden te zijn overleden bij de tijd dat ze 40 jaar oud zijn.

Wat is het probleem?

Alle ouders hebben vragen over de ontwikkeling en het opvoeden van hun kinderen en veel ouders vinden het moeilijk om hierover te praten. Het volgen van voorbereidende opgroei- en opvoedbijeenkomsten zou voor ouders net zo normaal kunnen zijn als zwangerschapsyoga, de sportschool en andere activiteiten die volwassenen volgen om zichzelf te ontplooiën. Net zoals ouders zich voorbereiden op de geboorte van hun kind. Het gemiddelde gezin wordt kleiner en veel nieuwe ouders hebben nog weinig ervaring met kleine kinderen. Het uitwisselen van opvoedtips is minder vanzelfsprekend dan in de tijd van de grote gezinnen.

Alle kinderen hebben baat bij een positieve opvoeding waarbij ouders hun kinderen stimuleren maar wel regels en grenzen stellen. Wanneer grenzen en regels niet helder zijn, zullen kinderen deze gaan zoeken en zich sneller misdragen.

Naast negatieve risico is het ook een uitdaging om als 'gewone' ouder de dagelijkse opvoedvalkuilen te omzeilen en je kind positief op te voeden. Voor deze ouders is een cursus de bevestiging dat ze het goed doen en er zijn altijd tips die ze meenemen en daarna uitdelen aan andere ouders.

Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar

Omschrijving:
alle ouders

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Goed ouderschap kan problematisch gedrag mogelijk voorkomen en positief opvoeden kan ouders helpen in deze belangrijke taak. Opvoedingsondersteuning biedt ouders een gereedschapkast met vaardigheden die opvoeden kunnen vergemakkelijken en nog leuker kunnen maken. De vijf principes van positief opvoeden zijn:

1. Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden

In de eerste plaats is het belangrijk dat een omgeving kinderen veiligheid biedt, zowel emotioneel (beschikbaar zijn als ouder) als fysiek (gevaarlijke situaties voorkomen). Daarnaast is het belangrijk dat kinderen voldoende ruimte en stimulans krijgen om zich te ontwikkelen. Kinderen die lekker spelen vervelen zich niet en lopen minder kans gedragsproblemen te ontwikkelen.

Thijn gaat in de supermarkt zelf zoeken waar de appels liggen, maar kan door zijn moeder worden geholpen met zoeken wanneer het lastig is: 'goed zoeken Thijn, kijk eens omhoog zijn dat appels?'

2. Kinderen laten leren door positieve ondersteuning

Positieve aandacht en aanmoediging van hun ouders motiveren een kind om nieuwe dingen te leren en hun vaardigheden verder te ontwikkelen. Als ouders waardering tonen voor de dingen die hun kind goed doet is de kans bovendien groter dat het kind zich vaker zo zal gedragen.

'Gevonden! goed gedaan Thijn! En wat ligt er naast de appels? Ja, dat zijn peren, slimme jongen. Je mag ook een peer uitzoeken omdat je zo goed kan helpen.'

3. Een aansprekende discipline hanteren

Een aansprekende en positieve discipline houdt in dat ouders snel reageren als hun kind zich niet goed gedraagt, in plaats van af te wachten of het gedrag vanzelf ophoudt. Het betekent ook dat ouders op een heldere manier instructies geven aan hun kind over wat ze van hem verwachten en over welk gedrag ze niet tolereren. Zo leert het kind wat de regels zijn en hoe hij zich hoort te gedragen.

'Nee Thijn, we eten niets in de supermarkt. Eten doen we thuis aan tafel.'

4. Realistische verwachtingen hebben van het kind

Ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn eigen tempo. Het is belangrijk dat ouders realistische verwachtingen hebben van hun kind op een bepaalde leeftijd. Als ouders te veel van hun kind verwachten of te vroeg bepaalde dingen eisen, kunnen er problemen ontstaan. Ook moeten ouders niet verwachten dat hun kind perfect is en alles goed doet; ieder kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet.

Lisa kan de 3-jarige Thijn niet zelfstandig met zijn boodschappenlijstje door de winkel sturen, hij heeft nog begeleiding nodig.

5. Goed voor jezelf zorgen

Ouders moeten ook niet te veel van zichzelf als opvoeder verwachten, want ook ouders maken fouten. Wees dus niet te streng voor jezelf! Opvoeden is iets dat iedereen met vallen en opstaan leert. Het ouderschap is gemakkelijker als ouders ook goed voor zichzelf zorgen. Wanneer ouders hun eigen behoeften vervullen, kunnen ze veel makkelijker geduldig, consequent en beschikbaar zijn voor hun kinderen.

Wanneer Marcelo thuiskomt, zal hij de kinderen in bed leggen en neemt Lisa tijd voor zichzelf en gaat uitgebreid in bad om uit te rusten van de drukke dag. Zo wordt ze beloont voor haar harde werk en is ze weer vol energie voor de volgende dag.

Conclusie

Twijfels en vragen over opgroeien en opvoeden is heel normaal, iedere ouder heeft vragen. Er zijn informatieve en uitdagende cursussen en informatiebijeenkomsten om ouders te ondersteunen. Wanneer meer ouders bewust positief opvoeden, zullen de kinderen hier baat bij hebben.

Casus: Het uitdelen van een klap het laatste redmiddel bij opvoeden?

Lisa (35 jaar) is getrouwd met de Argentijnse Marcelo en moeder van Thijn (3) en Carmen (5). Het paar heeft al enkele jaren huwelijksproblemen, de komst van Thijn bracht niet de gehoopte vernieuwing in de relatie. Carmen is een verlegen meisje maar Thijn is net zo temperamentvol als zijn vader en luistert slecht; hij steekt zomaar de straat over, 'helpt' tijdens boodschappen doen door de koekjes voor te proeven of een hapje uit alle stokbroden te nemen.

Lisa en Marcelo hebben discussies over hoe ze hiermee om moeten gaan. Marcelo vindt het wel grappig wanneer Thijn een stunt uithaalt en staat erbij te lachen, Lisa denkt dat dit Thijn alleen maar stimuleert om meer kattenkwaad uit te halen.

Lisa praat hierover op het schoolplein met andere ouders. Eén moeder vertelt dat het uitdelen van een klap soms haar laatste redmiddel is. Lisa vindt slaan geen oplossing, dat is zelfs wettelijk verboden dus moeten er andere methoden zijn. 's Avonds googled ze opvoedtips en besluit zich op te geven voor een informatieavond over opvoeden bij het plaatselijke opvoedbureau.

De groep bestaat uit 15 ouders die allemaal vragen hebben. Een pedagoog leidt de avond in, zij vertelt over het positief opvoeden van kinderen en de vijf principes die hierbij horen. Aan het eind van de avond voelt Lisa zich opgelucht dat ze niet de enige is met vragen over opvoeden. Ze wil meer weten over het stimuleren van kinderen door positieve ondersteuning en gaat volgende themabijeenkomst weer.

De tip die ze meteen gaat uitproberen is het voorkomen van het moeilijke gedrag van Thijn: volgende keer krijgt hij met boodschappen doen zijn eigen boodschappenlijst voorzien van plaatjes. Wanneer hij druk bezig is met zijn moeder helpen, heeft hij minder tijd voor zijn gebruikelijke kattenkwaad. En Lisa houdt Thijn gemotiveerd door hem te complimenteren wanneer het goed gaat.

Meer informatie

Trimbos instituut
Contactpersoon: P.A.M. Speetjens (Paula)
030-297 11 00

www.triplep-nederland.nl