

## Themabijeenkomst regels en grenzen 29-3-2017

Gast spreker: Ella Groot



### **Verschillende regels:**

#### *Kleuters:*

Snappen de reden soms nog niet goed, maar weten wél wat een blij of boos gezicht oplevert. Zij doen iets niet omdat ze weten dat ze dan bijvoorbeeld straf krijgen.

*Vanaf 6 jaar* kan je afspraken met elkaar gaan maken en uitleggen waarom je iets belangrijk vindt. Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer er onderhandeld zal worden. De grens tussen 'acceptabel' en 'niet-acceptabel' gedrag ligt in wezen bij de ouders zelf. Soms moeten ouders eerst bij zichzelf nagaan waarom ze iets niet goed vinden. Ze moeten eigenlijk een antwoord zien te krijgen op de vraag; wat zou het gevolg kunnen zijn van het gedrag van het kind – voor het kind zelf, voor mij of eventueel voor anderen?

### **Belang van regels en grenzen:**

#### *Voor kinderen:*

Regels en grenzen bieden veiligheid, leren kinderen omgaan met minder fijne kanten en teleurstellingen. Als je bijvoorbeeld de regel hebt dat je kind s 'avonds om half 8 zijn activiteit moet stoppen en naar boven moet gaan om te gaan slapen, is dit niet altijd leuk voor je kind, maar hij weet wel precies waar hij aan toe is.

#### *Voor ouders:*

Ouders mogen ook voor hun eigen belang opkomen, het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt als ouder! Als je goed voor jezelf zorgt kan je ook beter voor een ander zorgen. Voorkom discussie, dit is vermoeiend en zorgt voor een slechte sfeer. Als je kind bijvoorbeeld heel graag bij een vriendje wil spelen op vrijdag, maar de regel is dat dit op vrijdag niet mag omdat jullie dan een drukke dag hebben, is het ook gemakkelijk uitleggen dat het niet mag en hoeft er geen discussie te ontstaan.

#### *Voor omgeving:*

Leren rekening houden met je omgeving is goed voor nu en later. Als je kind bijvoorbeeld nu al leert dat hij op zijn beurt moet wachten, leert hij al rekening houden met anderen.

### **Positief/Gewenst gedrag stimuleren:**

Het is belangrijk om je kind positief te stimuleren. Als uw kind bijvoorbeeld twee sommen goed maakt heeft en één soms fout, benoem dan de twee goede sommen. Geef uw kind een compliment voor de twee sommen die hij/zij goed gemaakt heeft.

Veel ongewenst gedrag kan voorkomen worden door gewenst gedrag te stimuleren. We hebben besproken dat je dat kan doen door complimenten te geven. Daarnaast is het belangrijk dat je kind weet wat ie wel mag doen. Als ik tegen jullie zou zeggen dat jullie niet aan een roze olifant mogen denken, waar denken jullie dan nu aan? Zo werkt het ook bij kinderen. Plus dat het op zo'n jonge leeftijd nog lastig is om te bedenken wat dan wel mag. Als je kinderen bijvoorbeeld op de bank aan het springen zijn en je wilt dat niet hebben, kunt u benoemen wat u wel wilt.

Dus:

- Op de bank zitten we
- Je mag voor het slapen gaan 10 minuten lezen of 1 verhaaltje lezen
- Vanaf het avondeten blijven we binnen

### Beloningssysteem:












Wanneer je je kind wilt motiveren om zich aan een regel of grens te houden, kan je in het begin werken met een beloningssysteem. Begin met een dagelijkse beloning als je kind zich aan bepaalde afspraken heeft gehouden. Dagelijkse beloningen zijn bijvoorbeeld een half uurtje langer opblijven, een half uurtje langer lezen in bed of een leuk spelletje doen met papa of mama.

Je zou ook een extra beloning kunnen instellen voor het eind van de week als het goed is gegaan, bijvoorbeeld een vriendje of vriendinnetje laten logeren of een film mogen uitkiezen om samen te kijken. Vertel je kind aan het begin van de week wat er te verdienen valt en kies voor iets wat hij/zij leuk vindt.

Bouw het beloningssysteem af. Wanneer je kind bijvoorbeeld een week de beloningen gehaald heeft, stel dan wat hogere eisen. Op deze manier wordt het beloningssysteem af gebouwd en wordt het 'normaal' voor je kind om zich aan deze regels te houden.

Tip: Maak iets leuks van het beloningssysteem maken! Ga deze bijvoorbeeld samen knutselen, zodat jullie gelijk een positieve sfeer creëren.

### Mijn eigen stickerkaart, omdat ik de hele nacht in mijn eigen bed blijf.

Dag 1  Beloning	Dag 2  Beloning	Dag 3	Dag 4 	Dag 5  Beloning	Dag 6 	Dag 7
Dag 8  Beloning	Dag 9 	Dag 10 	Dag 11 	Dag 12	Dag 13 	Dag 14  Beloning

### Consequenties:

Natuurlijk gaat het alsnog voorkomen dat je kind iets doet dat je niet goed vindt en niet luistert wanneer je een duidelijke instructie geeft.

De eerste consequentie is negeren. Negeren kan je alleen doen wanneer het om gedrag gaat dat bedoeld is om jouw aandacht te krijgen, bijvoorbeeld zeuren of (nep) huilen. Zeg duidelijk wat je wil. Reageer daarna niet meer. Probeer je kind niet aan te kijken en niet te lachen. Let op: Belangrijk hierbij is om vol te houden. Wanneer je na 5 minuten toch ingaat op het gedrag, leert je kind dat het 5 minuten door moet gaan tot het weer aandacht krijgt. Stop pas wanneer het gedrag gestopt is of als je kind iets doet dat je echt niet wilt (iets gevaarlijks bijvoorbeeld).

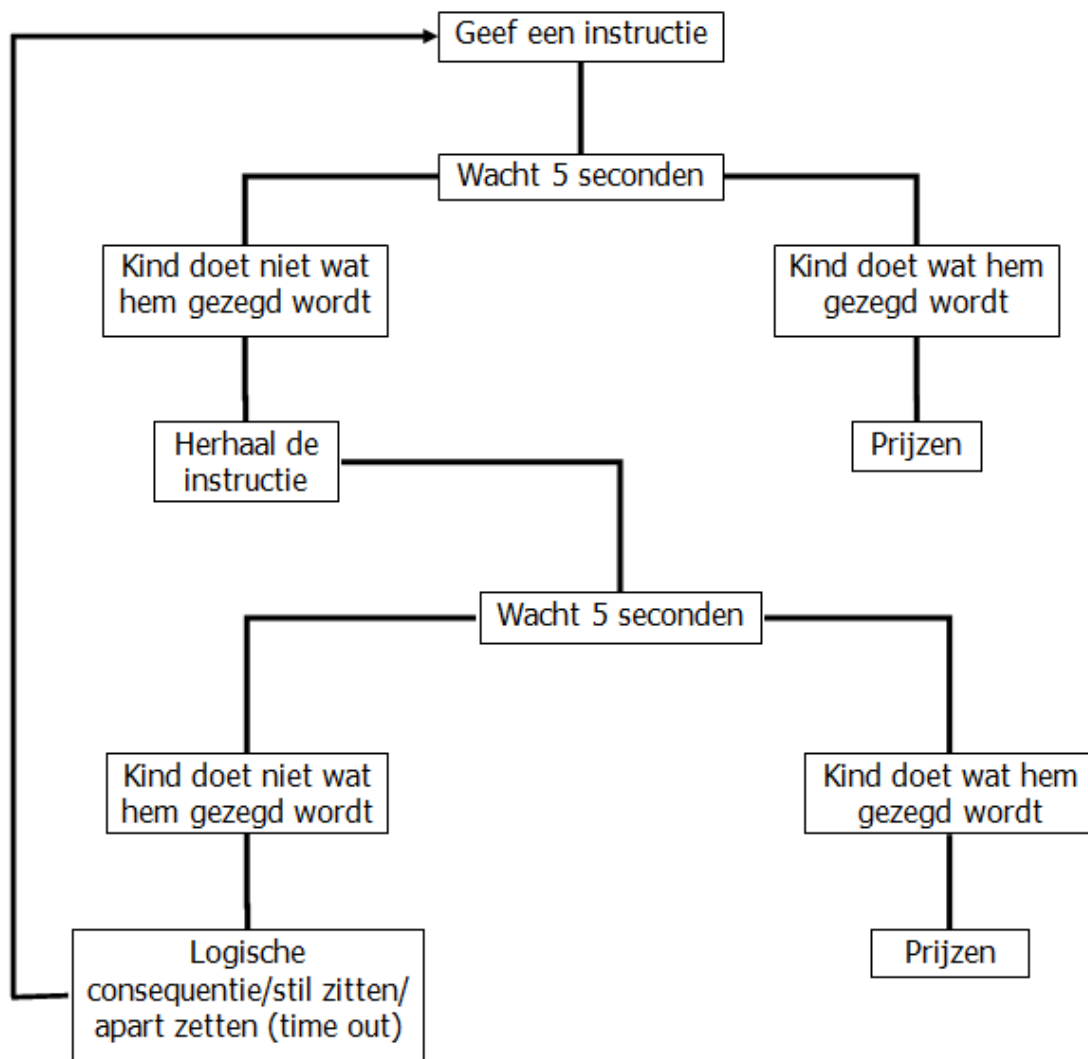
De logische consequentie is een consequentie die direct te maken heeft met wat er gebeurt:

Je zootje slaat steeds zijn auto op de grond. Je hebt al twee keer gezegd dat hij met de auto mag rijden op het kleed, maar hij blijft doorgaan met slaan. Neem de auto weg en vertel dat je de auto 5 minuten op de kast legt, omdat hij er niet rustig mee speelt. Belangrijk: geef de auto na die 5 minuten wel weer terug, zo kan hij laten zien dat hij het nu wel kan!

Stilzitten. Zet je kind op een aparte plek in dezelfde ruimte. Geef aan dat je kind daar een X aantal minuten (5) rustig en stil moet blijven zitten. Deze minuten gaan pas in wanneer hij rustig en stil is geworden. Negeer al het zeuren of gehuil.

Time-out is hetzelfde als stilzitten, alleen is dit een plek buiten de ruimte. Bijvoorbeeld de trap.

Dit zijn intensieve consequenties. Waarschijnlijk zal je kind de eerste keer hevig protesteren. Houdt toch vol. Je zal zien dat je kind op een gegeven moment weet wat er gebeurt en zich er dan sneller aan over zal geven.



**Geef een duidelijke, positieve instructie:**

- Het is etenstijd en je kind moet aan tafel komen
- Je kind springt op de bank
- Je kind slaat een ander kind
- Je kind speelt erg wild met zijn speelgoed
- Je kind doet gevaarlijk op de schommels
- Je kind speelt heel lief samen met zijn broertje/zusje

**Tips:**

- Ga na welke regels je al in huis hebt
- Positief benaderen
- Stimuleer positief gedrag
- Beloon wat goed gaat
- Maak duidelijke en haalbare regels (verschil tussen 3 jaar en 6 jaar)
- Bespreek regels
- Geef het goede voorbeeld

- Kijk en beloon wat goed gaat
  - Gaat het toch fout?:
    1. Benoem het gedrag van je kind
    2. Benoem het gevolg dat dat gedrag heeft
    3. Benoem jou gevoel daarbij
    4. Biedt een alternatief (wat mag wel?)