



Als opvoeden even lastig is...

Hoe pak je dat dan aan?



*Soms weet ik niet meer wat ik moet
doen om hem stil te krijgen.*

Schattig? Je moest eens weten....

Hoezo roze wolk?

*Mijn dochter kan af en toe het bloed
onder mijn nagels vandaan halen!*

Als ouder heb je momenten waarop je je kind allesbehalve leuk of aardig vindt. Als je baby steeds huilt bijvoorbeeld. Of als je peuter maar door blijft drammen. Of je kind zich agressief gedraagt en van alles stuk maakt. Of je puberdochter jouw regels altijd veel strenger vindt dan die van vriendinnetjes. Opvoeden is leuk maar in dit soort situaties denk je daar toch even anders over en kun je je als ouder heel erg machteloos voelen. Je moet je soms inhouden om je kind niet af te snauwen of zelfs een tik te geven. Maar schelden of slaan is geen oplossing. Wat kun je in dat soort situaties dan wél doen?

Kinderen hebben er recht op om veilig en gezond op te groeien. Dat staat niet alleen in het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind, ook de Nederlandse wet zegt: “In de verzorging en opvoeding van het kind passen de ouders geen geestelijk of lichamelijk geweld of enige andere vernederende behandeling toe.”



Opvoeden = je kind helpen zich te ontwikkelen

Een kind is afhankelijk van zijn ouders en heeft hun aandacht, warmte en ondersteuning nodig om op een goede manier te kunnen opgroeien. Daarnaast hebben kinderen leiding nodig. Opvoeden betekent ook dat je een kind aanleert hoe het iets moet doen en afleert om iets te doen wat niet mag. Daarvoor bestaan veel betere manieren dan geweld gebruiken. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen.

Regels en grenzen stellen

Kinderen hebben ouders nodig die regels en grenzen stellen, omdat ze dat zelf nog niet kunnen. Die regels en grenzen geven kinderen houvast, regelmaat, duidelijkheid en veiligheid.

Toch houden kinderen zich niet altijd aan die regels en gaan ze over grenzen heen. Dat hoort nu eenmaal bij het opgroeien. En soms zijn de regels en grenzen niet duidelijk voor het kind. Daarom is het belangrijk dat ouders:

- ❖ Zelf het goede voorbeeld geven;
- ❖ Goed aan kinderen uitleggen wat de regels zijn en waarom ze die belangrijk vinden;
- ❖ Duidelijk maar zonder geweld reageren als kinderen de regels overtreden.

Bedenk wel dat de leeftijd van een kind van invloed is op de mate waarin het regels kan begrijpen en naleven.

Een kind iets leren zonder geweld

Je kunt een kind op verschillende manieren dingen leren zonder dat er geweld aan te pas komt.

- ❖ **Het goede voorbeeld geven:** een kind leert het meest door anderen na te doen. Als ouder kun je daarom je kind bewust het goede voorbeeld geven door te laten zien hoe je zelf met een probleem omgaat. Dat kan een praktisch probleem zijn, maar ook een ruzie of een emotionele gebeurtenis.

- ❖ **Complimenten geven of belonen:** een kind leert eerder hoe het moet als je het complimenten geeft voor het goede gedrag. Dat stimuleert het kind om iets op de goede manier te doen en geeft het zelfvertrouwen. En voor jezelf als ouder is het ook leuk om iets positiefs bij je kind te zien.
- ❖ **Negeren:** als je niet reageert op ongewenst gedrag van je kind levert dat gedrag je kind geen aandacht op en houdt het er vanzelf mee op. Maar let op: negeren werkt alleen als je het kind daarnaast wel positieve aandacht geeft als het zich goed gedraagt.
- ❖ **Apart zetten:** het kind even apart zetten op een rustige plek als het niet luistert nadat je het hebt gewaarschuwd. Dit wordt ook wel een time-out genoemd, een moment om af te koelen, voor kind én ouder.
- ❖ **Straffen:** als een kind ondanks waarschuwingen en time-outs doorgaat met het overtreden van de regels, kun je het daarvoor straf geven. Een straf kan bijvoorbeeld zijn: een dagje geen tv kijken of niet buiten spelen. Straffen is eigenlijk geen goede oplossing, omdat het kind er niet van leert hoe het zich wél moet gedragen. Geef het kind daarom liever veel aandacht en complimentjes op momenten dat het zich goed gedraagt, want dat heeft veel meer effect.



Uit machteloosheid kan een ouder soms een stapje te ver gaan en een kind een tik geven. Dat lijkt misschien niet zo erg maar een kind heeft altijd kans op schade. Ook is bekend dat lichte vormen van geweld makkelijk uit de hand kunnen lopen. Geweld in de opvoeding kan er bovendien voor zorgen dat kinderen hun ouders en andere mensen minder gaan vertrouwen. Behalve lichamelijke pijn, kunnen kinderen er angstig, depressief en onzeker van worden. En ze leren er meestal niets van. Integendeel, geweld zorgt er dan misschien voor dat een kind (uit angst) gehoorzaamt maar op de lange duur werkt het averechts. Het leert er namelijk vooral van wat het moet doen om pijn en verdriet te ontlopen én dat geweld een manier is om iets van iemand gedaan te krijgen. De kans is daarom niet ondenkbeeldig dat het later zelf geweld gaat gebruiken op straat of thuis.



Opvoeden = ook goed voor jezelf zorgen

Om een goede opvoeder te zijn heb je tijd, energie, rust en geduld nodig. Het is daarom belangrijk dat je als ouder niet alleen bezig bent met het gedrag van je kind, maar ook met jezelf. Als je zelf niet lekker in je vel zit, is de kans groter dat je je geduld verliest en boos wordt op je kinderen als die lastig zijn. Kinderen reageren vaak op jouw slechte bui door nog meer aandacht te vragen of stouter te zijn. Als je niet oplet, stapelt de woede zich op en reageer je dat af op je kinderen. Terwijl die er niets aan kunnen doen dat jij je rot voelt.

Kinderen kunnen erg schrikken van zo'n woede-uitbarsting. Als het vaker gebeurt, worden ze bang en onzeker. Het is beter om grenzen aan jezelf te stellen en zelf even afstand te nemen. Tel tot tien, ga even de kamer uit als je weet dat je je kind daar veilig kunt achterlaten. Maak een kopje thee en bel een vriendin om even stoom af te blazen. Als je een partner hebt, vertel die dan hoe je je voelde en waarom. Bespreek samen hoe je beter met zo'n situatie kunt omgaan.

Zoek uit waar je woede vandaan komt en hoe je die op een betere manier kunt kwijtraken. Ga bijvoorbeeld vaker sporten of doe ontspanningsoefeningen. Vraag iemand af en toe op je kind te passen als het veel huilt of heel dwars is, of als je meer tijd voor jezelf nodig hebt.

Probeer in ieder geval te voorkomen dat je je afreageert op je kind door te schelden of te slaan. En mocht je toch een keer tegen je kind uitvallen, leg dan uit waarom je boos bent en zeg dat het je spijt. Laat je kind merken dat je boos bent door zijn gedrag en niet door wie hij is als persoon.

Zoek hulp als je merkt dat je de neiging houdt om tegen je kind uit te vallen en het een tik te verkopen. Het is niet iets om je voor te schamen, maar wel iets om wat aan te doen. In het belang van je kind, en van jezelf.



Bij wie kun je terecht voor advies, steun en hulp?

Opvoeden is niet altijd even makkelijk. Iedere ouder heeft van tijd tot tijd behoefte aan advies of ondersteuning. Dat kan komen van familie en vrienden maar ook van het consultatiebureau, de huisarts, de school, een Centrum voor Jeugd en Gezin, wijkteam of andere instanties die zich met opvoeden bezighouden. Ook de website www.opvoeden.nl kan je helpen een antwoord te vinden op de opvoedvragen die je bezighouden.

Als je meer wilt weten over wat een kind nodig heeft in de opvoeding en hoe je zonder geweld kunt opvoeden, kun je meedoen aan een oudercursus. Vaak worden die georganiseerd door de jeugdgezondheidszorg of een lokale welzijnsorganisatie.

Hulp en advies bij de opvoeding kan per gemeente anders georganiseerd zijn. Je kunt informatie hierover opvragen bij je gemeente of opzoeken via internet.



Nederlands
Jeugd
instituut



Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl