

Onderstaande informatie over grenzen stellen, belonen en straffen komt uit het draaiboek '*Cursus voor adoptieouders van kinderen in de basisschoolleeftijd*' (Fiom, 2005) en uit 'Heft in eigen hand. Praktijkmap voor begeleiders van bijeenkomsten van jonge moeders (Stade Advies, JSo en de Fiom, 2006). Zie ook: www.fiom.nl/heftineigenhand.

Het stellen van regels en grenzen is belangrijk om een aantal redenen:

- veiligheid: kinderen overzien op jonge leeftijd niet alle risico's en gevaren van hun gedrag;
- het is voor kinderen van belang dat ze leren omgaan met teleurstellingen en tegenslagen. Sommige dingen moeten kinderen doen of ze het nu leuk vinden of niet;
- kinderen leren door middel van regels en grenzen rekening te houden met hun omgeving;
- door regels en grenzen te stellen komen ouders ook voor hun eigen behoeften en belangen op.

Regels

Regels en grenzen bieden houvast en veiligheid. Regels zijn niet in ieder gezin hetzelfde. In het ene gezin mag een kind wel de tv aanzetten, in het andere gezin moet het kind er eerst om vragen.

Hoewel regels te maken hebben met houvast en veiligheid, kunnen de regels ook voortkomen uit bepaalde waarden en opvattingen van jezelf. Daarnaast hangen regels ook samen met de leeftijd van je kind en met wat een kind zelf aan kan.

Kinderen vragen om duidelijke regels en grenzen. Regels zijn voor kinderen acceptabel als ze maar duidelijk zijn en consequent worden toegepast, bijvoorbeeld 'nee' is ook echt 'nee'. Op die manier zullen ze minder snel gaan doorzeuren.

Verder bieden regels ook voor jezelf houvast en duidelijkheid. Duidelijke regels maken het voor jezelf makkelijker om grenzen te stellen en deze te bewaken. Dit is alleen zo als je consequent met deze regels omgaat. Consequent zijn is niet makkelijk. Bijvoorbeeld als je kind in de supermarkt om een ijsje vraagt, valt het niet mee om 'nee' te zeggen en voet bij stuk te houden. Vooral niet als er ook nog veel mensen in de supermarkt aanwezig zijn en toekijken. Je kan je hierdoor onprettig voelen waardoor je toegeeft, maar je kan ook bijvoorbeeld haast hebben waardoor je toegeeft om van het gezeur af te zijn. Hierdoor wordt het zeuren van je kind juist verergerd.

Aan de andere kant kunnen teveel regels kinderen ook teveel inperken. Kinderen hebben de ruimte nodig om zich te ontwikkelen en om fouten te mogen maken. Als regels niet (meer) werken, als het kind bijvoorbeeld ouder wordt of omdat de regel iets te hoog gegrepen is voor het kind, is het nodig om die regels bij te stellen, af te schaffen of om nieuwe regels in te voeren. Het is belangrijk dat het bijstellen van regels in goed overleg gebeurt. Hoe meer mensen op de hoogte zijn en het eens zijn met de regel, hoe groter de kans dat iedereen zich ook aan die regel houdt.

Grenzen stellen

Wanneer je kind ongewenst gedrag vertoont, is het belangrijk dat je hier wat van zegt. Er zijn

diverse manieren om grenzen te stellen. Verschillende manieren die toepasbaar zijn in verschillende situaties. Situaties waarin grenzen gesteld moeten worden kunnen uiteenlopend van aard zijn.

Nee zeggen en verbieden

Een van de manieren waarop moeders hun kind duidelijk kunnen maken dat ze het gedrag afkeuren, is door 'nee' te zeggen en door het te verbieden. Dit wil zeggen: duidelijk 'nee' zeggen en dat ook volhouden. Dit is wel moeilijk. De manier waarop er iets verboden of afgekeurd wordt, is dan ook heel belangrijk. Als er enige twijfel of onzekerheid in de boodschap zit, is de overtuiging van de boodschap meestal al weg.

Negeren

Negeren is een tweede effectieve manier om te reageren op ongewenst of onacceptabel gedrag. Negeren kan gehanteerd worden bij irritant of lastig gedrag dat bedoeld is om de aandacht van jou te trekken. Dan is de methode 'nee' zeggen en verbieden hierbij geen gepaste reactie. Hierdoor krijgt je kind namelijk toch de aandacht die hij/zij wil.

'Negeren is een compleet niet-reageren', zoals: geen afwerend handgebaar maken, niet boos kijken, niet geïrriteerd zuchten enz. Dit kun je proberen door bijvoorbeeld de andere kant op te kijken, ongezien tot tien tellen, door te gaan waar je mee bezig bent of bijvoorbeeld de kamer uit te lopen.

Een kind dat geen reactie krijgt, houdt vanzelf op met het vervelende gedrag. Wel moet je er op bedacht zijn dat het gedrag van het kind eerst erger wordt. Dit vraagt dan ook om een dubbele zelfbeheersing. Niet reageren heeft alleen zin als je die reactie ook kunt volhouden.

Negeren is niet hetzelfde als het kind doodzwijgen. Het negeren moet zo lang duren als het ongewenste gedrag zich voordoet. Gevaarlijk gedrag is daarbij een uitzondering.

Belonen

Grenzen stellen is natuurlijk niet het enige dat telt in de opvoeding je kind. Minstens zo belangrijk is het om je kind aan te moedigen de wereld te verkennen en de eigen mogelijkheden te ontdekken. Wat veel ouders zich niet realiseren is dat je je kind zo ook grenzen aanleert: door ze te vertellen wat ze goed doen, maak je ze op een heel eenvoudige, aangename en effectieve manier duidelijk wat wel en wat niet gewaardeerd wordt.

Het belonen van gewenst gedrag heeft in de praktijk veel meer effect dan het straffen van ongewenst gedrag. Belonen is een vorm van positieve aandacht die kinderen aanmoedigt. Beloningen moeten, net als straf, wel in verhouding staan tot het gedrag dat je kind heeft laten zien.

Voorbeelden zijn:

- leuke dingen zeggen tegen je kind;
- het geven van een knuffel, een zoen of een knipoog;
- prijzen, een compliment geven;
- belonen, het onverwachts belonen van het gedrag is daarbij belangrijk. Bij de opmerking "*Als je nu met me meegaat, krijg je straks een ijsje.*", kan de kans ontstaan dat je kind straks niets meer voor niets wil doen.

Een aandachtspunt hierbij is dat (evenals bij het teveel straffen) teveel en uitbundig belonen

negatief kan werken. Sommige kinderen kunnen er afhankelijk van worden en doen niets meer als er niet op een of andere manier een beloning tegenover staat.

Straffen

Om goed op het gedrag van je kind te reageren, is het belangrijk om, voordat straf wordt gegeven, daar eerst bij stil te staan. Vaak blijkt dan dat straf niet nodig is. Door eisen te stellen die zijn aangepast aan de leeftijd van je kind of iets aan de oorzaken of de situatie te doen, kan straf dikwijls voorkomen worden.

Over straf wordt verschillend gedacht. De een vindt een waarschuwing al een vorm van straf, de ander vindt dat gewoon. De ene ouder vindt dat je niet mag slaan, de ander vindt dat een tik soms nodig is.

Wil straf effect hebben dan zijn de volgende voorwaarden belangrijk:

1. Uitleggen waarom

Wanneer je kind straf krijgt, moet het ook weten waarom, anders leert hij er niets van. Daarom is het belangrijk om bij het geven van straf altijd precies te zeggen welk gedrag je vervelend vindt, waar je kind mee moet ophouden of waarom je boos bent. Het geven van uitleg zal het effect van een straf vergroten.

Bijvoorbeeld: *"Je mag niet in de kamer met de bal spelen, want dan gaan dingen misschien stuk. Neem je bal maar mee naar buiten, daar kan het wel."*

2. Wacht niet te lang

Wanneer je kind 'verkeerd' gedrag vertoont, is het belangrijk om daar zo snel mogelijk op te reageren. Als er veel tijd tussen zit, is voor je kind niet meer duidelijk waarom hij straf heeft gekregen.

Dus niet pas 's avonds je kind straffen door bijvoorbeeld 'geen Sesamstraat' als je kind 's ochtends al iets stouts heeft gedaan.

3. Probeer consequent te zijn

Vandaag iets verbieden en het morgen weer goed vinden, maakt dat je kind niet meer weet waar het aan toe is en lastig wordt. Een kind dat na lang zeuren toch zijn zin krijgt, leert dat de aanhouder wint. Steeds 'dreigen' met straf die toch niet wordt uitgevoerd, maakt een kind ongevoelig voor 'dreigementen'.

4. Gedrag afwijzen, niet het kind

Het is belangrijk om bij straffen het gedrag af te wijzen en niet je kind. Zeg bijvoorbeeld *"Ik wil niet dat je op de bank springt"*, in plaats van *"Wat ben je toch een vervelende klier"*.

5. Aan straf komt een eind

Een opmerking, knipoog of knuffel is dikwijls al voldoende om je kind te laten merken dat de straf over is en je kind nog steeds even lief is.

Er zijn verschillende soorten straf:

- Mondelinge straf; standje, waarschuwing
- Lichamelijk straf; tik op de vinger
- Time-out; voor straf op de gang of naar bed
- Onthouding; geen toetje, geen televisie kijken
- Correctie; de rommel helpen opruimen

- Negeren; geen enkele vorm van aandacht geven

De meeste mensen straffen met de bedoeling dat het kind daar iets van leert, maar dat lukt niet altijd in de praktijk.