

## Positief omgaan met kinderen



Veel ouders hebben vragen over de opvoeding. U denkt misschien wel eens 'doe ik het allemaal wel goed?' en 'gaat alles wel zoals het hoort?' In een gezin kan het niet altijd koek en ei zijn. Als u iets anders wilt dan uw kind, ontstaan er spanningen. Opvoeden is geen eenrichtingsverkeer; zowel u als uw kind heeft een eigen wil, eigen wensen en verwachtingen. Hoe kunt u hier het beste mee omgaan?

Kinderen vinden het fijn om aandacht te krijgen. Geef positieve aandacht aan de dingen die uw kind goed doet. Doe dit door een aai over de bol, geef een knuffel en toon belangstelling. Geef uw kind een compliment zoals "wat zijn jullie lief aan het spelen" en "wat heb je het speelgoed keurig opgeruimd". Door die aandacht krijgt uw kind meer zelfvertrouwen.

### Grenzen stellen

Soms is het nodig om grenzen te stellen. En dat is geen gemakkelijke taak. Zeker niet als de kinderen niet luisteren. Een duidelijke manier om grenzen te stellen is nee zeggen:

- Zeg duidelijk wat uw kind niet mag.
- Vertel erbij waarom het niet mag: "Mama, mag ik buiten spelen?" "Nee, want we gaan zo eten."
- Nee is echt nee. Maar zeg niet te vaak nee.

### Negatief gedrag negeren

Kinderen kunnen aandacht vragen door vervelende dingen te doen of te blijven doorzeuren. Het is het beste om hier niet op te reageren. Negeren werkt alleen als u eerst gezegd hebt wat uw kind niet mag en waarom (uw kind) het niet mag. Probeer het negeren vol te houden door iets anders te gaan doen. Reageer wel bij gevaarlijk gedrag, zoals het spelen met een schaar.

Soms hebben kinderen zichzelf niet helemaal meer in de hand, zoals bij een driftbui. Verbieden of negeren helpt dan niet meer. Zet uw kind even apart, maar niet langer dan vijf minuten. Vertel waarom u uw kind apart zet, maar ga niet in discussie. Als u het kind weer ophaalt, benadert u uw kind positief. Zet uw kind niet te vaak apart.

### Straf niet te vaak

Als negeren of apart zetten niet meer helpt? Kunt u het proberen met straffen. U kunt uw kind straffen door iets leuks af te pakken. Wordt er gevoetbald in de kamer? Dan gaat de bal de kast in. Leg duidelijk uit waarom u straft en voer de straf direct uit. Overdrijf niet en straf niet te vaak, want dan maakt het op uw kind geen indruk meer. Dreig ook niet met iets wat u toch niet doet. "Als je jouw fiets niet in de schuur zet, geef ik hem aan de vuilnisman mee."

Het belangrijkste bij de opvoeding is het aandacht geven aan de leuke en goede dingen die uw kind doet. Op die manier voorkomt u dat uw kind op een negatieve manier om aandacht gaat vragen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T 088 22 99 444.