



Opvoeden kun je leren!

Een praktisch en duidelijk handboek voor het opvoeden van je kinderen

Dit boek is onderdeel van de cursus opvoeden kun je leren en is bedoeld als een beknopte inleiding ter ondersteuning van de videotraining. Door de videotraining te volgen, zal je een beter en vollediger inzicht krijgen van de beknopte theorie die in dit boek beschreven staat.

Opvoeden kun je leren geeft geen garanties met betrekking tot de aard en de inhoud van de informatie en is niet aansprakelijk voor de inhoud van deze informatie of voor de gevolgen van het gebruik daarvan.

Niets uit dit boek mag worden overgenomen, verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden d.m.v. druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Caroline Peters.

Als je onjuiste en/of onvolledige informatie op onze website aantreft stellen wij het zeer op prijs als je ons daarover informeert via caroline@opvoedenkunjeleren.nl

**ABA Instituut
Nijlring 83
5152 VJ DRUNEN
06-48970373**

Inhoud

Een praktisch en duidelijk handboek voor het opvoeden van je kinderen.....	1
Inleiding.....	3
Hoofdstuk 1: Voordat je begint: zorg goed voor jezelf!.....	6
Hoofdstuk 2: Geef zelf het goede voorbeeld.....	7
Hoofdstuk 3: Toon interesse in je kinderen en zoek uit wat ze leuk vinden.....	8
Hoofdstuk 4: Gewenst gedrag belonen.....	9
Hoofdstuk 5: Ongewenst gedrag niet belonen.....	12
Hoofdstuk 6: Gedragshulp geven, het opwekken van gewenst gedrag.....	15
Hoofdstuk 7: Omgeving aanpassen.....	19
Hoofdstuk 8: Praten met je kinderen.....	22
Hoofdstuk 9: Conflicten oplossen tussen kinderen.....	24
Hoofdstuk 10: spelen met je kinderen.....	28
Nawoord.....	29
Dankwoord:.....	29
Referenties:.....	30

Inleiding

Als moeder van drie kinderen weet ik hoe zwaar het opvoeden van kinderen kan zijn. Hoewel ik tijdens mijn studie had geleerd hoe ik gewenst gedrag¹ kan versterken en ongewenst gedrag² kan verminderen, bleek ik niet in staat mijn eigen kinderen goed op te voeden.

Een collega gedragstherapeut kwam bij mij op bezoek en was verbaasd over het verschil tussen hoe ik reageer op kinderen in een één-op-één situatie op mijn werk en hoe ik reageerde op het gedrag van mijn eigen kinderen in mijn thuissituatie. Niet zelden verander ik het probleemgedrag van kinderen binnen een paar uur door op de juiste manier te reageren en door gelijktijdig andere, meer gewenste alternatieve gedragingen aan te leren.

Thuis echter, hadden mijn eigen kinderen nogal wat ongewenste gedragingen, die ik vaak ook nog versterkte door hen onbewust te belonen. Natuurlijk deed ik dat niet expres. De manier waarop ik op hen reageerde, maakte echter dat veel van hun ongewenste gedragingen door mij versterkt werden, zonder dat ik mij dat realiseerde.

Wel zag ik zelf ook in dat er nogal wat dingen waren die beter zouden kunnen. De jongste huilde en krijsde regelmatig als ze haar zin niet kreeg, de middelste had ook de gewoonte om veel te huilen als ze en loog ook de hele dag door, over belangrijke maar ook veel onbelangrijke dingen. Beide meisjes volgden mijn instructies vaker niet dan wel op. De oudste had eigenlijk niet zoveel probleemgedrag. Bij hem waren vooral het onderbreken van een gesprek of het niet opletten bij een gesprek een probleem. Ook hij volgde niet altijd instructies op.

Ik ging erover nadenken waarom ik er niet in slaagde de gedragstherapeutische principes in mijn eigen gezin toe te passen en vond de volgende redenen:

- 1) Ik was thuis teveel afgeleid door andere werkzaamheden, zoals het beantwoorden van vragen van klanten per e-mail of het schrijven van verslagen. Ik was teveel met mijn eigen dingen bezig.
- 2) Vaak was ik moe en daardoor wat sneller geïrriteerd en boos, kon ik minder hebben, dan wanneer ik fit en uitgerust was.
- 3) Een te strak schema, waardoor ik onvoldoende tijd aan de kinderen kon besteden op momenten dat zij een gesprek begonnen of om aandacht vroegen.
- 4) Het is veel moeilijker om in thuissituaties met drie kinderen goed op gedragingen te reageren, omdat er meer tegelijkertijd gebeurt, dan wanneer je één-op-één werkt met een kind in een aparte, daartoe bestemde, kamer.

¹ Gewenst gedrag = gedrag dat jij, als opvoeder, wel wilt van je kind in een bepaalde situatie.

² Ongewenst gedrag = gedrag dat jij, als opvoeder, niet wilt van je kind in een bepaalde situatie.

- 5) Ik had wel boeken over opvoeden gelezen, maar die vond ik niet praktisch genoeg. Er werden te weinig concrete voorbeelden gegeven over hoe te handelen in welke situatie. Bovendien vond ik het moeilijk om wat ik las toe te passen in mijn eigen situatie en wilde ik graag voorbeelden hiervan zien.

Op het moment dat ik het probleem onderkende, kwam er een oproep voor een cursus bij de University of North Texas in Amerika over opvoeden. Ik volgde de cursus, die bestond uit theorie en enkele video's. Vooral de video's waren erg verhelderend. Ik zag dat het werkte om niet te reageren op jengelen en hoe je dat kon doen (Door gewoon door te gaan met wat je op dat moment aan het doen bent.) Ook zag ik hoe je dan wel gewenst gedrag kan aanleren.

In een voorbeeld was er een kindje dat weigerde zijn servetje in de prullenbak te gooien. Moeder had de afspraak om met hem te gaan kleien na het eten. Hij wilde kleien, maar moeder zei dat hij eerst zijn servetje in de prullenbak moest gooien. Het kind ging jengelen, liep te dreinen en moeder negeerde hem. Soms liep het jongetje naar zijn moeder en vroeg dan om kleien, maar dan zei de moeder rustig: "we gaan kleien, maar je moet eerst je servetje in de prullenbak gooien". Als hij dan begon te huilen, ging ze gewoon verder met het doen van de afwas. Zodra het jongetje echter in de buurt van zijn moeder kwam, gooide de moeder een ander servetje in de prullenbak (ze deed het gewenste gedrag voor). Omdat kinderen de neiging hebben om hun ouders te imiteren, deed het jongetje haar na waarop ze meteen met hem ging kleien.

Ik besloot tijd vrij te maken voor het opvoeden van mijn kinderen en zette thuis een videocamera op een statief neer.

Het was de eerste keer schokkend om te zien wat er allemaal gebeurde. Zo zag ik dat ik lang niet altijd reageerde op mijn kinderen als ze mij iets vroegen. Ook zag ik dat ik heel vaak aandacht gaf aan ongewenst gedrag dat daardoor versterkte. Het aantal ongewenste gedragingen van mijn kinderen was enorm.

Na de eerste video-opname ben ik begonnen om de gedragstherapeutische principes die ik toepas bij mijn werk, ook thuis te gebruiken. Zo ging ik me richten op het belonen van gewenst gedrag en probeerde ik ongewenst gedrag niet langer te belonen. Dit zijn de eerste stappen als je het gedrag van je kinderen wilt veranderen. Daarna ben ik gewenst gedrag gaan opwekken door ze gedragshulp te geven en ben ik gaan oefenen in het voeren van goede gesprekken met mijn kinderen.

Ik keek regelmatig video opnames terug om te checken of ik de principes juist had toegepast en kon op deze manier, steeds mijn eigen handelen verbeteren.

Het feit dat ik de camera aan had staan, hielp me ook beter te letten op wat ik deed, want het werd immers vastgelegd.

Het resultaat was fantastisch. De eerste twee maanden waren soms zwaar, want als gedragingen die vroeger wel werden beloond, ineens niet meer beloond worden, worden ze eerst erger³. Bovendien moesten de kinderen erg wennen aan een moeder die vast bleef houden aan wat ze gezegd had en die niet meer vergat welke instructie ze had gegeven en zelfs ging checken of daadwerkelijk gebeurd was wat ze gevraagd had! Ze waren soms boos en gefrustreerd, omdat hun oude gedragingen niet meer werkten.

Maar al meteen, waren er tussen de moeilijke momenten, steeds meer fijne, leuke en mooie momenten. Momenten waarop ik ze prees, met ze lachte, knuffelde en speelde. De kinderen gingen mij steeds meer waarderen, toonden steeds meer genegenheid en onze band werd verstevigd. Ik kreeg steeds meer plezier in het opvoeden en wilde steeds vaker en liever tijd met mijn kinderen doorbrengen, omdat dat het zo leuk was.

Doordat het zo goed ging en ik er zoveel plezier aan beleefde, zag ik ook steeds vaker om me heen ouders die tegen hun kinderen schreeuwden en aandacht gaven aan ongewenst gedrag. Terwijl ze momenten waarop ze hun kinderen konden belonen en positieve aandacht konden geven voorbij lieten gaan. Het ging me aan het hart om zoveel ongelukkige ouders en kinderen te zien, terwijl ik ondertussen wist hoe leuk en ook makkelijk het kan zijn! Je moet alleen weten hoe het moet. De basisprincipes zijn ontzettend eenvoudig en iedereen kan leren hoe je ze kan toepassen.

Ik besloot daarom een boek te schrijven over deze basisprincipes, zodat iedere ouder toegang zou hebben tot deze kennis. Het moest een eenvoudig en kort boek worden, met vooral veel video ter verduidelijking.

De cursus moest gratis zijn, zodat iedereen met een computer en de wil om te leren hoe hij zijn kinderen op een fijne en makkelijke manier beter kan opvoeden, de cursus kan volgen.

De video's zijn opgenomen op vijf dagen die over 6 maanden verspreid liggen. De filmpjes worden tijdens het volgen van de videotraining altijd in de juiste chronologische volgorde getoond, zodat je altijd het tijdsverloop kan zien en zo kunt zien hoe het gedrag van de kinderen in de loop van de tijd verbetert (en natuurlijk ook het gedrag van mijzelf).

De cursus bestaat uit 10 modules. Iedere module gaat over een bepaald onderwerp. Het is de bedoeling dat je bij module 1 begint en de cursus doorloopt tot module 10. Om het maximale uit de cursus te halen is het belangrijk om

1. Eerst het hoofdstuk uit het boek te lezen dat overeenkomt met de module van de videotraining
2. Dan de video's te bekijken en de meerkeuze vragen bij de video's te beantwoorden
3. en dan als laatste, het geleerde toe te gaan passen in je eigen situatie, het liefst met een videocamera, zodat je jezelf later terug kunt zien

Je kunt pas door naar de volgende module als je alle vragen van de voorgaande module goed beantwoord hebt. Als je een antwoord fout hebt, krijg je te zien wat het juiste antwoord had moeten zijn.

³ Voor uitleg zie hoofdstuk 5.

Ik wens je heel veel leesplezier, maar vooral veel kijkplezier. Op de video's staan veel leuke situaties en de kinderen doen vaak grappige uitspraken. De situaties zijn "live" en niet in scène gezet of nagespeeld. Je zult zien dat de kinderen zich heel natuurlijk gedragen en zich niet bewust zijn van de camera. Er is slechts één klein fragmentje dat nagespeeld is, omdat het natuurlijke moment niet op camera stond. Jullie mogen raden welk stukje dat is.

Vragen en/of opmerkingen zijn van harte welkom.

Veel plezier met de cursus,
Caroline Peters

Hoofdstuk 1: Voordat je begint: zorg goed voor jezelf!

Als ouder is het je taak om goed voor je kinderen te zorgen. Het is echter even belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, want als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook niet goed of optimaal voor je kinderen zorgen.

Voordat je begint, is het belangrijk eerst te kijken of er dingen in je leven zijn die je zou kunnen verbeteren. Zorg je voor voldoende rust en ontspanning? Heb je een netwerkje van mensen die af en toe op je kinderen willen passen, zodat je even tot rust kan komen? Werk je teveel en kun je wellicht minder gaan werken? Ben je als je thuis bent ook daadwerkelijk thuis, of ben je dan nog steeds bezig met dingen die op je werk gebeurd zijn?

Signalen dat je te zwaar belast bent zijn bijvoorbeeld, prikkelbaarheid, slapeloosheid, vergeetachtigheid, woede aanvallen, je kalmte niet kunnen bewaren in moeilijke situaties, het gevoel hebben niets echt goed te doen, het gevoel hebben dat je tekort schiet, alsmäär het gevoel hebben dat je van het een naar het ander rent, geen zin in of verminderde zin in seks, geen tijd meer hebt om te sporten etc.

Als je merkt dat je overbelast bent is het belangrijk om na te gaan wat je daaraan kan doen. Soms lijkt het zo dat je niets kan doen om de belasting te verminderen, maar het kan ook zijn dat je bv. door je eisen te verlagen, meer ruimte kan krijgen in je leven. Het is moeilijk om dit alleen te doen, het helpt om hierover te praten met een goede vriend of vriendin of een coach of therapeut.

Zorg goed voor jezelf, zodat je goed voor je kinderen kunt zorgen. Je kunt veel beter reageren op je kinderen als je uitgerust bent en gelukkig bent.

Voordat je begint, maak ruimte voor je opvoedproject!

Het opvoeden van kinderen kost tijd en je moet daar ruimte voor maken. Je hebt tijd nodig voor het volgen van de cursus en je hebt tijd nodig om het geleerde toe te gaan passen in allerlei situaties. De tijdsinvestering zal in het begin groter zijn dan daarna. Na een paar maanden, zul je merken dat je steeds meer tijd overhoudt voor jezelf. Want je kinderen gedragen zich zoveel beter!

Maak niet alleen ruimte in je agenda, maar ook in je hoofd. Om gedrag van je kinderen te veranderen zul je goed moeten opletten. Gewenste gedragingen zul je moeten "vangen" en

belonen en je zult, vooral in het begin, moeten oefenen met het niet (langer) belonen van ongewenste gedragingen.

Knuffel je kinderen zo vaak mogelijk

Aanraking is belangrijk voor alle mensen. Het versterkt de band tussen mensen. Laat je kinderen merken dat je van ze houdt door ze regelmatig aan te raken. Denk hierbij aan een knuffel, een aai over hun bol, een klopje op hun rug, een schouder massage etc. Geef zoveel mogelijk knuffels aan je kinderen per dag. Als je erop gaat letten, merk je hoe weinig we onze kinderen eigenlijk gedurende een normale dag knuffelen en/of aanraken.

Het masseren van je kinderen is een hele fijne bezigheid voor jou als ouder, als je je kind masseert, zo is mijn ervaring, raak je zelf ook ontspannen en voor je kind is het ontzettend fijn.

Hoofdstuk 2: Geef zelf het goede voorbeeld

Kinderen imiteren hun ouders. Ik maak soms hele leuke dingen op mijn werk mee, als kinderen hun ouders “verraden” door wat ze zeggen. (het kind zegt dan wat de ouders vaak tegen hem zeggen).

Je zult ook merken dat wanneer je zelf regelmatig tegen je kinderen schreeuwt, dat je kinderen ook steeds vaker zullen gaan schreeuwen. Zelf schreeuwde ik soms wel eens tegen mijn kinderen dat ze niet zo moesten schreeuwen.

Kinderen imiteren jou en het is dus erg belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Geef zelf het goede voorbeeld door niet te schreeuwen tegen je kind en je kind niet te slaan of op een andere manier pijn te doen. Sla niet met deuren en scheld je kind niet uit. Doe niets waarvan je het ook niet fijn zou vinden als je kind (of een andere volwassene), dat bij jou zou doen. Wees dus aardig voor je kind en zorg voor een positieve instelling/houding. Blijf aardig en beheerst, ook al haalt hij het bloed onder je nagels vandaan. Indien nodig, kun je ook even weglopen uit de situatie en even tot rust komen, voordat je naar de situatie terugkeert. Dat heeft mij heel vaak geholpen.

Verder geef je het goede voorbeeld als je duidelijk bent in wat je wilt van je kinderen en eerlijk bent over je gevoelens. Kinderen vangen alle subtiele signalen over je gemoedstoestand op. Ze zien het aan je als je teleurgesteld of verdrietig bent. Vertel ze dat je teleurgesteld bent over iets dat op je werk is gebeurd, vertel ze eventueel wat er is gebeurd. Je kan daarna verder gaan met wat je wilde doen.

Als je niet wilt dat je kinderen iets doen, bv. omdat het jou op dat moment stoort, vertel ze dan eerlijk dat ze dat nu niet mogen doen omdat je bv. moe bent van je werk en nu geen zin hebt in lawaai. Of vertel ze dat ze nu geen muziek op mogen zetten omdat je even ongestoord achter de computer wil werken. Als je ze ook vertelt wanneer ze wel naar hun muziek mogen luisteren, of wanneer ze wel twister moves of een ander spel dat geluid maakt mogen spelen, dan weten ze helemaal waar ze aan toe zijn.

Wees duidelijk en kom je afspraken na. Als je ja zegt, dan is het ja. Zeg je “nee”, dan is het ook “nee” en gebeurt het niet (anders leren de kinderen niet wat “nee” betekent). Denk eerst na voordat je “ja” of “nee” zegt, zodat je minder snel in de verleiding komt je standpunt te veranderen of om nadat je eerst “nee” gezegd hebt, toch nog “ja” te zeggen.

Gedraag je dus naar je kinderen toe, zoals je zou willen dat zij zich ook naar jou gedragen. Wees liefdevol.

Hoofdstuk 3: Toon interesse in je kinderen en zoek uit wat ze leuk vinden

Het is belangrijk voor een ouder om te weten wat je kind bezighoudt. Waar liggen zijn interesses? Wat vindt hij leuk? Veel belangrijker dan je kind te vragen wat hij of zij graag wil hebben of wil doen, is het om te kijken naar wat je kinderen doen. Waar brengen ze hun tijd mee door? Observeer en kijk waar ze hun meeste tijd aan besteden. Zitten ze vaak achter tv of computer? Waar kijken ze dan naar? Wat doen ze? Welke sporten doen ze? Waar spelen ze mee als ze alleen zijn? Waar spelen ze mee op school? En waar spelen ze mee bij vriendjes?

Kijk naar wat ze doen en doe met ze mee, zonder hun spel te verstoren. Zo heb ik met mijn zoon naar filmpjes gekeken op You Tube, terwijl het niet de filmpjes waren die ik nu zo geweldig zou vinden, maar gewoon om te kijken naar wat hem bezighoudt, hem interesseert. Bovendien maak ik mezelf aantrekkelijk⁴ voor hem als ik meedoe met iets dat HIJ leuk vindt en hem daarbij niet stoort. Zo kun je ook denken aan je kind helpen met de duplo toren bouwen die hij wil bouwen, of je kind helpen bij andere dingen die het graag wil doen (bv. pop in kinderwagen zetten), of je kind erwten of macaroni geven als hij met het keukentje aan het spelen is en zelf meespelen etc.

Door naar kinderen te kijken, kun je ook veel informatie krijgen over wat ze leuk vinden, door naar ze te luisteren. Maar al te vaak laten ouders hun kinderen niet uitpraten. Ook laten ouders over het algemeen hun kinderen weinig aan het woord en tonen ze weinig interesse voor wat hun kinderen te vertellen hebben. Bij mij was dat zeker het geval. Niet omdat ik niet geïnteresseerd was in mijn kinderen, maar meestal omdat ze begonnen te vertellen op een moment dat het mij helemaal niet goed uitkwam. Bijvoorbeeld, als ik ze net op bed had gelegd en niets liever wilde dan zelf ook moe mijn bed induiken. Ook ging ik vaak door met wat ik aan het doen was terwijl mijn kind iets tegen mij zei. Hierdoor moest het kind eigenlijk als het ware achter mij aanrennen om zijn verhaal te doen.

Over praten met je kinderen wordt meer verteld in module 8, maar hieronder alvast een paar handige tips:

- Als je kind tegen je begint te praten, stop je met wat je aan het doen bent, draai je je lichaam naar hem toe en zeg je zoiets als: “ja”? Of “zeg het maar” of “ik luister” of soms is gewoon jezelf naar hem toedraaien en naar hem kijken voldoende.
- Moedig je kind aan om meer te vertellen door te zeggen: “uhum” “aha” “ja”

⁴ Met aantrekkelijk bedoel ik hier dat je kind naar je toekomt, weet dat bij jou zijn leuk is en dus graag bij je wil zijn.

- Laat hem uitpraten. Als hij zijn zin af heeft, begin dan niet meteen te praten, wacht 3 seconden, voordat je iets zegt. Je zult merken dat er vaak dan nog meer komt. Laat hem zijn verhaal vertellen, kom niet meteen met eigen oordelen, opmerkingen of ervaringen.
- Vraag door en vul geen dingen voor hem in. Stel open vragen zoals; “en toen” “o ja?”
- Maak een wandeling met een van je kinderen en neem zelf geen initiatief tot praten, wacht totdat je kind iets begint te vertellen en handel verder als boven. Het maken van een wandeling met een kind alleen, nodigt je kind heel vaak uit tot praten.

Deze informatie is belangrijk. Als je weet wat je kind leuk vindt, weet je waarmee je zijn gewenst gedrag kan belonen.

Tevens maak je jezelf voor je kind aantrekkelijk door leuke dingen met hem te doen en naar hem te luisteren. Je kind zal dan graag vaker bij je willen zijn en alleen dan kun je hem iets leren.

Hoofdstuk 4: Gewenst gedrag belonen.

Als ouders zijn we meestal geneigd om direct te reageren op ongewenst gedrag van onze kinderen, wanneer ze ons storen met hun lawaai of ruzie of omdat ze ons in de weg zitten, dan geven we ze aandacht. (meestal in de vorm van : “stop daarmee”, “ga iets anders doen” etc.⁵)

Als onze kinderen aan tafel zitten te tekenen, als ze spelen met lego of duplo of wanneer ze buiten spelen met water of rustig met hun broer of zusje aan het spelen zijn, dan vergeten we vaak om ze aandacht te geven. Het is logisch dat we dan doorgaan met wat we op dat moment graag willen doen, want we krijgen wellicht niet zo vaak de kans om ongestoord door te werken, te koken of te telefoneren. Maar het is belangrijk om juist op die momenten te stoppen met onze activiteit en de kinderen te belonen door ze aandacht te geven, of ze nog iets extra's te geven. Bv. als ze voor de tv zitten, zou je ze iets lekkers kunnen geven; als ze spelen met het keukentje kun je ze macaroni geven om mee te spelen; als ze in de zandbak spelen, kun je ze een schep geven of een vergiet, zodat het spelen in de zandbak nog leuker wordt; als ze aan het bouwen zijn, kun je ze prijzen voor het fantastische bouwwerk dat ze aan het maken zijn, als ze spelen kun je even met ze meespelen etc.

Wat is gewenst gedrag?

Gewenst gedrag is gedrag dat jij, in een bepaalde situatie van je kind wil. Het kan best zijn dat je in de ene situatie het bijvoorbeeld wel goed vindt dat hij in zijn neus peutert (bv. als hij thuis alleen op de bank zit), maar in een andere situatie helemaal niet. (bv. als er bezoek is).

Ook kan het zo zijn dat de ene ouder iets wel goed vindt van het kind dat de andere ouder niet goed vindt. Kinderen kunnen ook prima het verschil maken tussen wat bijvoorbeeld wel van oma mag, maar niet van mamma, of wel van mamma, maar niet van de juf. Niet iedereen hoeft dus hetzelfde van het kind goed te vinden. Je beslist uiteindelijk zelf wat je wel of niet wilt dat je kind in een bepaalde situatie doet. Zo vind ik het bijvoorbeeld prima

⁵ Hoe je daar beter op kan reageren leer je in hoofdstuk 5.

als mijn zoon achter de X-Box zit, nadat hij zijn huiswerk heeft gedaan, maar niet als zijn huiswerk nog niet af is. Maar als hij zijn huiswerk af heeft, en er is bezoek, dan wil ik bijvoorbeeld ook niet dat hij X-Boxt omdat ik wil dat hij met de kinderen speelt van de visite.

Wat je verwacht hangt dus helemaal af van wat jij zelf wilt en hangt ook af van de situatie waarin jijzelf of je kind zich bevindt. Als je kind bijvoorbeeld erg ziek is, maar nog wel op de bank kan liggen tv kijken, kan het zijn dat je het dan wel goed vindt dat hij de hele dag tv ligt te kijken, terwijl je dat onder andere omstandigheden niet goed zou vinden.

Er bestaat geen boek waarin staat wat je wel en wat je niet goed moet vinden van je kinderen.

Belangrijk is om datgene te doen waar jij je prettig bij voelt en waarbij je kinderen zich goed kunnen ontwikkelen.

Als je het gevoel hebt dat je onvoldoende ruimte hebt om zelf iets te doen, of dat je geleefd wordt door je kinderen, denk dan na of je voldoende rekening houdt met je eigen behoeftes.

Denk na over welke dingen je ze wil leren. Welke normen en waarden wil je aan hen overbrengen? Wat vind jij zelf belangrijk in het leven en in jouw omgang met andere mensen?

Als je weet welk gedrag je van je kind verlangt in een bepaalde situatie, dan kun je dat gedrag gaan belonen. Gedrag beloon je door op dat gedrag **meteen** iets te laten volgen dat je kind als fijn ervaart. Hierdoor zal dat gedrag van je kind versterken, toenemen.

Dit is het belangrijkste principe uit de wetenschap van de toegepaste gedragsanalyse ⁶.

Gedrag waar iets op volgt dat we als fijn ervaren, zal in frequentie toenemen.

Dus als je kind iets doet dat je graag wil en je laat daar iets fijns op volgen, zal je kind dat vaker gaan doen! (en heeft hij vanzelf minder "tijd" om te doen wat je niet fijn vindt dat hij doet.)

Kinderen ervaren de volgende dingen meestal als een beloning. Dat wil zeggen, als je de volgende dingen laat volgen op het gedrag van je kind, zal dat gedrag van je kind bijna altijd toenemen:

- kijken en glimlachen naar je kind
- je kind een aai over zijn rug/schouder/bol geven
- je kind kietelen of knuffelen
- meedoen met wat je kind op dat moment zelf gekozen heeft om te doen
- luisteren naar je kind / aandacht schenken aan wat hij tegen je vertelt
- je kind antwoord geven op zijn vraag
- je kind iets geven wat hij op dat moment graag wil hebben
- je kind verbaal prijzen (goed zo, super, knappe meid, geweldig, fantastisch, wat fijn dat.... etc. zie bijlage: 80 manieren om goed zo te zeggen)
- je kind non verbaal prijzen, zoals je duim omhoog steken of juichen of klappen
- spelen met je kind

⁶ Toegepaste Gedragsanalyse. De wetenschap die erop gericht is om de gedragswetten uit de gedragsanalyse toe te passen in alledaagse situaties. De belangrijkste gedragswet uit de gedragsanalyse is de wet van beloning. Deze wet houdt in dat gedrag waar meteen iets fijns op volgt, zal toenemen.

- speelgoed geven of toegang geven tot computer of tv
- een activiteit doen met kinderen (zoals buiten voetballen of wandelen of fietsen of zwemmen etc.)
- specifieke dingen die je kind leuk vindt, bv. als hij Pokemon plaatjes verzamelt, het geven van een Pokemon plaatje.

Belonen is veel meer dan je kind prijzen of je kind iets geven. Meestal doe je het impliciet door naar hem te luisteren, mee te doen, of hem iets te geven dat hij in die situatie graag wil doen of hebben. Bijvoorbeeld dat de oudste de leider wil zijn van het spel en dat mag zijn, omdat het al super is dat ze meedoet met een voor haar jongere zusje aangepast spel. Op de videotraining zul je hier veel voorbeelden van zien.

Wissel datgene waar je je kind mee beloont af en blijf onderzoeken of hij wat je geeft, nog steeds als een beloning ervaart. Vindt hij kietelen nog steeds leuk of vindt hij een kussengevecht nu veel leuker? Als het gedrag waarop je vaak een beloning laat volgen, niet toeneemt, is de beloning die je geeft waarschijnlijk niet belonend voor je kind.

Mijn zoon vond het geweldig als ik een kussen naar hem gooide en hij dan steeds probeerde dat kussen te ontwijken... Ik heb deze activiteit gebruikt om hem de tafels te leren. Ik stelde hem dan de vraag: hoeveel is 3 x 3 ? En als hij negen zei dan gooide ik een kussen naar hem toe. Zei hij niet binnen 3 seconden het juiste antwoord, dan zei ik het voor, stelde ik meteen daarna nogmaals de vraag en gaf hij het juiste antwoord zonder voorzeggen en dan gooide ik het kussen naar hem toe.

Reageer altijd meteen met een glimlach en/of prijzen als je kind iets goeds doet. Geef hem daarnaast soms een extra beloning (zoals hierboven vermeld) als hij iets goeds doet. Beloon gedragingen die moeilijker voor hem zijn of die hij (te) weinig laat zien met grotere / geweldere beloningen dan dingen die makkelijk voor hem zijn en hij al vaak doet. Bewaar zeer gewilde dingen voor uitzonderlijke prestaties.

Het kostte mij in het begin veel moeite om voortdurend te letten op gewenst gedrag en het dan te belonen. Bij ongewenst gedrag word je natuurlijk vanzelf getriggerd om te reageren. Als je kinderen rustig zijn moet je er zelf aan denken om ze te belonen, terwijl je dan meestal zelf ook met iets anders bezig bent. Mij heeft het geholpen om in het begin als trigger voor mezelf, een sticker te plakken op de deur, de computer en in de keuken, waarop stond: "catch me being good!" "beloon me als ik me goed gedraag". Een sticker met een grote smiley erop of een duim omhoog kan natuurlijk ook.

Om dit te oefenen adviseer ik je om bv. tijdens je volgende vrije dag die je doorbrengt met je kinderen, op te gaan schrijven wanneer je je kinderen hebt beloond. Je kunt daarvoor het formulier achter in dit boek gebruiken. Hierdoor word je er zelf steeds aan herinnerd en als je het over een week weer doet, kan je ook zien of jouw gedrag (dat bestaat uit het belonen van je kind), is toegenomen.

Misschien is het zo dat je eigenlijk weinig kan bedenken dat je kind goed doet, omdat het zich ontzettend slecht gedraagt. Je kind doet echter altijd wel iets dat je goed kan keuren. Denk aan: hij doet iets dat hij zelf leuk vindt om te doen en jij niet erg vervelend vindt, hij

vraagt jouw hulp, hij kijkt naar je, hij vraagt om iets aan jou, hij zit op de bank, hij raapt iets op, hij gooit iets in de prullenbak, hij doet de deur dicht, hij maakt voor zichzelf iets lekkers of zelfs stil zijn kan je belonen voor een kind dat heel veel krijgt.

Begin met vast te stellen wat gewenst is, ook al vind je het “normaal” dat een kind van die leeftijd dat doet. Wat je beloont neemt toe en dus zal hij die gedragingen steeds vaker doen. Het ongewenste gedrag neemt dan vanzelf al af.

Je komt dan in een opwaartse spiraal met je kind die jullie band ten goede zal komen.

Gewenst gedrag belonen is het beste gereedschap dat we als ouder bezitten om ervoor te zorgen dat ons kind gewenste gedragingen leert. Het is positief, de ouder geeft het kind iets dat fijn is, waardoor de band tussen ouder en kind sterker wordt. Ook voor ouders is het leuk om hun kinderen te belonen (ook al is het in het begin wellicht wat onwennig, je zult er steeds meer plezier in krijgen). Je kinderen komen dan naar je toe, omdat ze als ze bij je zijn, veel leuke ervaringen hebben.

Kinderen die veel gestraft zijn door hun ouders en op die manier de juiste gedragingen aangeleerd hebben, zullen proberen hun ouders te vermijden, zodra ze hun ouders niet meer nodig hebben.

Hoofdstuk 5: Ongewenst gedrag niet belonen

Met ongewenst gedrag bedoel ik alle gedragingen die je niet wil van je kind.

Niet belonen betekent vaak dat je er niet (meer) op reageert of er geen aandacht (meer) aan geeft.

Vaak is het zo dat kinderen allerlei “kleine” ongewenste gedragingen hebben. Ik zou het “nutteloos maar onschuldig en vaak eenmalig ongewenst gedrag” willen noemen. Op deze gedragingen reageer je meestal automatisch. Denk bijvoorbeeld aan:

- Je kind loopt van de keuken naar de tafel (zoals opgedragen), maar maakt daarbij rare bewegingen
- Je kind gooit iets dat niet kan breken van de tafel (zoals een plastic deksel van een pot)
- Je kind herhaalt zonder aanleiding ineens een aantal woorden (shaslick saus)
- Je kind steekt zijn tong uit
- Je kind eet met zijn mond open
- Je kind loopt van tafel
- Je kind zit niet goed op zijn stoel
- Je kind doet de deur te hard dicht
- Je kind praat te hard
- Je kind praat op een rare manier (hoog stemmetje)
- Je kind neuriet of haalt zijn neus op
- Je kind peutert uit zijn neus
- Je kind onderbreekt je gesprek

- Andere dingen die je kind doet om je aandacht te trekken (en die vroeger gewerkt hebben), die kleine irritaties bij jou opwekken en waarop je vroeger zei: doe dat nou eens niet, stop daarmee, waarom doe je dat/zo? Etc.

Voorbeelden van ongewenste gedragingen die meestal wel vaker voorkomen:

- Je kind jengelt, krijst of huilt omdat het niet krijgt wat het wil
- Napraten van broer / zus
- Je kind komt niet aan tafel zitten
- Je kind volgt je instructie niet op / negeert je instructie
- Je kind eet niet wat op zijn bord ligt

In de videotraining zul je heel veel voorbeelden zien van ongewenste gedragingen die door mij genegeerd worden. Je ziet hoe je dat moet doen, namelijk door gewoon door te gaan alsof er niets gebeurd is. Ook zul je deze ongewenste gedragingen zien afnemen en verdwijnen.

Vaak reageren we automatisch op ongewenst gedrag, zonder erbij na te denken. Het is dan ook heel interessant om video van jezelf met je kinderen terug te kijken. Vaak zie je dan pas hoe vaak je (automatisch) reageert op momenten dat je beter niet had kunnen reageren.

Er zijn echter ook situaties waarin aandacht van de ouders niet de beloning is voor het ongewenste gedrag. Stel je bijvoorbeeld voor dat je kind het geluid fijn vindt dat het autootje maakt als het over de rieten stoel rijdt. Dan moet je of het autootje of de rieten stoel weghalen om de beloning weg te nemen, zonder verdere aandacht eraan te geven. Of denk aan een stift waarmee op de raam wordt geschilderd. (waarvan de strepen die op je ruit staan de beloning is). Hier kun je dus de stift wegnemen, zonder iets te zeggen. Of denk aan het steeds dichtklappen van een deur of het aan en uit doen van de lichtknop. Hier moet je de deur op slot doen of de gloeilamp uit de lamp halen om de beloning weg te nemen.

Als je stopt met het belonen van ongewenst gedrag dat je voorheen wel beloonde, is het noodzakelijk dat je een alternatief voor dat ongewenste gedrag heel vaak gaat belonen. Ook hiervan zul je veel voorbeelden zien in de videotraining.

Denk bij bovengenoemde voorbeelden aan:

Je kind belonen als het met de auto op de mat speelt, bv. door met hem mee te spelen.

Je kind belonen als hij met een stift op papier kleurt bv. door hem nieuwe kleuren te geven.

Je kind belonen als hij de deur dicht doet en dan verder loopt bv. door naar hem te glimlachen.

Je kind belonen als hij niet met de lichtknop speelt, bv. door meteen daarna hem op zijn bed een verhaaltje voor te lezen.

En in gevallen waarin aandacht de beloning is:

Je kind belonen als het met zijn mond dicht eet, door naar hem te lachen, tegen hem te praten en/of wat hij lekker vindt extra op te scheppen.

Je kind belonen als hij iets eet dat op zijn bord ligt, bv. door op dat moment te vertellen wat voor lekker toetje je hebt.

Je kind belonen als hij rustig loopt van de keuken naar de tafel, bv. door met hem te gaan spelen.

Je kind belonen als hij rustig praat, bv. door enthousiast te reageren op wat hij zegt.

Je kind belonen als hij het deksel op de pot doet, bv. door hem een aai op zijn bol te geven.

Je kind belonen als hij goed op zijn stoel zit, bv. door tegen je kind praten zodra hij goed op zijn stoel zit.

Etc.

Zeg in dit soort gevallen niet: “o, wat fijn dat je met je mond dicht eet.” Dit lijkt zoveel op aandacht voor het ongewenste gedrag (eet nou eens met je mond dicht!), dat je kind waarschijnlijk meteen weer met zijn mond open gaat eten!

Dat wil niet zeggen dat je dat nooit mag doen, soms is het zelfs goed om het kind specifiek te prijzen. Maar let hierop!

Wees subtiel in je beloning. Zeg hem dus niet: wat fijn dat je dit (nu) zo goed doet, zo rustig praat, het deksel op de pot doet i.p.v. gooien, je niet meer met de lichtknop speelt etc., maar lach naar hem, ga met hem spelen, knuffel hem etc. Je kind hoeft niet te weten waarvoor hij beloond wordt.

Belangrijk om nog te vermelden is dat wanneer we gedrag dat vroeger beloond werd, niet langer belonen, het ongewenste gedrag van je kind in het begin zal toenemen of verergeren.

Dit is normaal en betekent dat wat je vroeger liet volgen op zijn gedrag inderdaad een beloning was voor je kind. Het is belangrijk om vol te houden en dit gedrag echt nooit meer te belonen. Zodra je dat toch doet wordt het weer moeilijker om het ongewenste gedrag te verminderen en uiteindelijk te laten verdwijnen. Mogelijkerwijs komt het ongewenste gedrag nog een paar keer spontaan terug, zorg er dan voor dat je het dan niet belooft en het zal dan weer snel verdwijnen.

Bij ongewenste gedragingen die zeer frequent zijn en al lange tijd bestaan, zoals jengel/huil en krijsgedrag, is het belangrijk dat alle verzorgers van het kind dit gedrag niet meer belonen, zodat het kind zo snel mogelijk merkt dat het jengelen, huilen en krijsen hem niets meer oplevert. Tegelijkertijd moet je andere gedragingen die het kind ook heeft om dingen te krijgen, zoals lopen naar, wijzen naar etc., **ZOVEEL MOGELIJK** belonen!

Het gewenste gedrag: grijpen naar, wijzen naar, lopen naar iets dat hij wil, zal toenemen. Het ongewenste gedrag: jengelen, huilen, krijsen, zal eerst verergeren, maar daarna afnemen.

Bij dit soort ernstige gevallen raad ik je aan om dit te doen onder begeleiding van een gedragstherapeut gecertificeerd door de BACB⁷.

⁷ Behavior Analyst Certification Board. www.BACB.com onder consumer en dan certificant registry.
In Nederland: www.aba-instituut.nl

Hoofdstuk 6: Gedragshulp geven, het opwekken van gewenst gedrag

We hebben het tot nu toe gehad over het versterken van gedrag door gewenst gedrag te belonen en verminderen van ongewenst gedrag door het niet meer te belonen.

Tot nu toe hadden we het dus over gedragingen die de kinderen al lieten zien, we hoefden het alleen maar te versterken (dmv belonen) of te verzwakken. (dmv niet belonen).

Maar wat doe je als je kind het gewenste gedrag in die situatie nog niet laat zien?

Hij kan het nog niet of laat het nog niet zien in een bepaalde situatie.

Je gaat dan het kind hulp geven, zodat hij het gewenste gedrag wel kan laten zien, zodat jij het vervolgens kan belonen. In de toegepaste gedragsanalyse noemen we dat "prompten".

Je kunt op twee manieren gedragshulp geven om het gewenste gedrag op te wekken:

1. door je kind te helpen bij de uitvoering van het gewenste gedrag.
Je kan je kind fysiek helpen of het gewenste antwoord voorzeggen.
2. door de omgeving aan te passen, zodat het gewenste gedrag optreedt en daarna het kind te belonen (hierover meer in hoofdstuk 7)

Voorbeelden van het geven van fysieke hulp zijn:

1. Je kind heeft een lepel in zijn hand, met eten erop, maar stopt de lepel niet in zijn mond, geef hem een zetje bij zijn elleboog en als hij het eet, beloon hem dan.
2. Het gezin zit aan tafel. Ze eten gerookte zalm en er ligt een halve citroen op tafel. Aniek likt aan de citroen.
Pappa vraagt aan Aniek; mag ik even de citroen? (Aniek zit tegenover pappa)
Aniek reageert niet binnen 3 seconden. (mamma ziet dat Aniek de citroen niet gaat geven).
Mamma geeft Aniek een zetje tegen haar elleboog waardoor Aniek haar hand richting vader gaat en zij hem de citroen geeft.
Vader zegt : dank je wel
Moeder geeft haar een aai over haar bol
En vader geeft haar snel daarna de citroen weer terug, zodat ze ook op die manier beloond wordt (want dat is wat ze daarvoor deed en dus duidelijk lekker vond).

[Herinner je module 3, kijken naar wat kinderen doen levert je informatie op over wat ze fijn vinden, dat werd hier goed toegepast.]

Dit voorbeeld zul je ook zien in de videotraining.

Voorbeeld van het gewenste gedrag opwekken d.m.v. voorzeggen:

1. Je kind krijgt een worstje in supermarkt
Jij zegt tegen je kind: "zeg dank je wel"
Je kind zegt: "Dank je wel."
Je geeft je kind een aai over haar bol.
2. Een kind vraag aan jouw kind: "hoe heet jij?"
Je kind antwoordt niet.
Jij zegt tegen je kind: "zeg: Anouck"
Je kind zegt: "Anouck."
Je beloont je kind, door haar iets te geven waar ze graag mee speelt en waarmee Ze samen met het andere kind kan spelen.
3. Je kind staat bij de kast en reikt naar de koekjestrommel. Hij maakt een zeurderig geluid.
Jij zegt: "zeg koek"
Je kind zegt: "koek"
Jij geeft je kind meteen (een stukje)⁸ koek.
Op deze manier leren jonge kinderen vragen om de dingen die ze willen.

Gedragshulp geven is een geweldige manier voor zowel ouders als kinderen bij het aanleren van gewenst gedrag. Vaak doen kinderen niet wat ouders hen vragen, omdat ze niet weten wat de bedoeling is, of omdat ze gewoonweg nog niet hebben geleerd om instructies op te volgen.

Doordat je ze vriendelijk helpt bij het uitvoeren van het gedrag, laat je ze meteen zien wat van hen verwacht wordt. Hierdoor kunnen ze een succes behalen en worden ze tevens beloond voor het goed opvolgen van de instructie of vraag. Het voorkomt veel frustratie bij zowel het kind als bij de ouder.

Als het geven van gedragshulp vaak gedaan wordt en de kinderen zijn er aan gewend, kun je tevens op deze manier gewenste gedragingen met elkaar oefenen, wat heel leuk kan zijn. Hiervan zie je voorbeelden op de cursus.

Een vriendin van mij die de cursus gevolgd had, vond het een uitvinding, ze zei: ik vind dat aanduwen toch wel een goede, dat ga ik thuis ook eens proberen!

⁸ Bij kinderen die een spraak achterstand hebben, geven we meestal kleine hoeveelheden van de dingen die de kinderen willen, zodat de oefening vaak herhaald kan worden. Vraag niet: wil je koek? Want dan leren kinderen alleen ja of nee antwoorden en niet vragen om de dingen die ze willen.

Bijsturen van ongewenst gedrag,
laat d.m.v. handelen zien wat je wil

Ongewenst gedrag waar je wel aandacht aan moet geven zul je eerst moeten stoppen. Als het een voorwerp is waar het kind schade mee aanricht, moet je zonder iets te zeggen het voorwerp afpakken en weggelaten en verder gaan met wat je daarvoor deed. Blijf je kind echter observeren. Zodra hij daarna iets doet of iets wil gaan doen dat je goed vindt, geef je hem indien nodig hulp. Bijvoorbeeld als hij een doos met speelgoed wil pakken waar hij niet bijkan. Als je kind daarna rustig aan het spelen is, beloon je hem voor dit gewenste gedrag.

Als je snel een alternatief gewenst gedrag kan bedenken met hetzelfde voorwerp, kun je je kind helpen om het gewenste gedrag uit te voeren. Het kind zwaait met een mes, je pakt zijn hand en begeleidt zijn hand om met het mes zijn brood te smeren. Zodra je merkt dat hij meedoet laat je los. Als hij dan zelfstandig het gewenste gedrag uitvoert, beloon je hem.

Andere voorbeelden van ongewenst gedrag dat fysiek bijgestuurd wordt:

1. Je zegt je kind om de tafel te dekken, maar je kind gaat niet richting keuken, geef hem een duwtje richting de keuken. Dit soort gedragshulp, helpt vaak goed om een kind een klein beetje te helpen om het gewenste gedrag te laten zien. Zodra hij het doet stop je met het geven van hulp! (anders kunnen kinderen op jouw zetje gaan wachten).
2. Je kind heeft een potlood in zijn handen, maar met dat potlood zit hij te tikken tegen het papier. Je kunt hem dan fysiek helpen om te gaan tekenen op het papier en zodra hij dat zonder hulp doet, beloon je hem. Vervolgens ga je verder met wat je aan het doen was, maar check je wel regelmatig of hij nog aan het tekenen is. Als dat zo is, beloon je hem, zodat dit gedrag sterker wordt dan het tikken tegen het papier.

Het is in het begin niet altijd even gemakkelijk om te bedenken wat je wel wilt, maar dat is vooral omdat je daarin weinig geoefend bent. Je bent zo gericht op het stoppen en aandacht geven aan wat je niet wil, dat je gewoonweg niet gewend bent om na te denken over wat je wel wilt. Als je dit gaat doen, zul je merken dat je steeds sneller wordt in het bedenken van het gedrag dat je wel wilt en wordt je ook steeds sneller in het geven van hulp.

Bijsturen van ongewenst gedrag,
Zeg je kind wat je wil dat hij wèl doet!

Als je kind ongewenst gedrag laat zien en hij is zover dat hij instructies opvolgt⁹, dan kan je ervoor kiezen om hem te zeggen wat hij wel moet doen. Bij jonge kinderen geef ik sneller en vaker fysieke hulp, omdat dat meestal sneller gaat en ook duidelijker is. Je laat immers meteen zien wat je wel wilt!

Oudere kinderen geef ik vaker mondelinge instructies of aanwijzingen, want zij vinden het meestal niet fijn als ze fysiek aangestuurd worden. Toch geef ik oudere kinderen af en toe

⁹ Kinderen die vaak beloond zijn voor het opvolgen van instructies zullen snel geneigd zijn jouw instructie op te volgen. Voor kinderen die nog geen of bijna geen instructies opvolgen, kun je eerst beginnen met het geven van instructies die ze heel graag op willen volgen en ze dan belonen.

zetjes in de richting waar ik wil dat ze naartoe moeten lopen, vooral als ik voorzie dat ze niet zoveel zin hebben om te gaan doen wat ik van ze vraag.

Voorbeelden van het geven van hem vertellen wat hij wel moet doen:

1. Je zoon zit op een ongewenste manier aan tafel met zijn handen te wriemelen. Een alternatief gedrag om te doen, zou zijn om jou de boter te geven. Als je hem vraagt om de boter te geven en hij doet dat, kun je hem vervolgens belonen voor dit gewenste gedrag.
2. Een ander voorbeeld is dat je kind met het bord rondloopt en ermee zit te spelen (onderweg naar de tafel die het zou dekken) en je tegen hem zegt: "leg het bord op de tafel" en hem vervolgens beloont.
3. Je oudste zoon is op weg om aandacht te gaan geven aan de peuter die krijsst omdat ze niet heeft gekregen wat ze wilde. Je wil dat hij haar geen aandacht geeft. Je geeft op dat moment je zoon de instructie om de tafel te komen dekken. (eerder heb je al aan de kinderen uitgelegd dat je niet wil dat ze reageren op het krijsen van hun zusje, maar ze doen het toch). (dit voorbeeld zie je op de videotraining, met nog veel andere voorbeelden)
4. Je kind is aan het kleuren met stiften, maar tekent buiten het papier op de tafel. Zeg tegen je kind dat hij op het papier moet tekenen. Zodra hij even op het papier aan het tekenen is, geef je hem een extra kleur. Je geeft je kind dus niet meteen alle stiften, zodat je hem nog extra stiften kan geven om hem te belonen voor gewenst gedrag.
5. Je kind speelt met een niet opgegeten snoepje. Je zegt tegen je kind: "gooi het snoepje in de prullenbak" en beloont hem zodra hij dit heeft gedaan.

Waarom niet zeggen wat je niet wilt?

Als je tegen je kinderen schreeuwt of zegt wat ze niet moeten doen, leer je jouw kinderen niet het allerbelangrijkste en dat is wat ze WEL moeten doen.

Bovendien onthouden ze vooral datgene waarvan je zei dat ze het niet moesten doen. Het denk-niet-aan-het-roze-olifantje-effect.

Zelfs voor volwassenen is het vaak moeilijk om te bedenken wat ze WEL willen dat hun kind doet in plaats van het ongewenste gedrag. Als kinderen zich slecht gedragen weet bijna iedere ouder wel te zeggen: stop daarmee! Doe niet zo vervelend! Hou daar mee op! Etc. Maar als ik dan vraag; wat wil je dat je kind in deze situatie wel doet dan weten ze dat zelf vaak niet. Het is dus onwaarschijnlijk dat een kind zelf zal bedenken wat het dan wel moet doen als hij voor iets anders gestraft wordt.

Boos worden, schelden of slaan is in dit soort gevallen geen goed idee. Als je dat doet, maak je jezelf zeer onaantrekkelijk voor een kind. Je wordt iemand die het kind liever wil vermijden. Soms zal het kind proberen degene die straf geeft, terug te straffen.

Hoofdstuk 7: Omgeving aanpassen

Een andere manier om gewenst gedrag op te wekken, of anders gezegd, de kans groter te maken dat het gewenste gedrag optreedt, is door de omgeving aan te passen. Hierbij denk ik aan dingen als:

- de kinderen aan een laag tafeltje met stoeltjes zetten om de aardappels te schillen. Het is gezelliger en ze zitten beter.
- De prullenbak dichterbij de tafel zetten waaraan de kinderen bezig zijn, zodat het erg makkelijk voor ze is hun papier resten weg te gooien.
- Kussens leggen op de achterbank in de auto en spelletjes meenemen op een lange autoreis. (zorg ook voor voldoende stops.)
- Het bord van je kind buiten zijn bereik zetten op het moment dat je nog niet aan het eten bent en hij dus niet met zijn eten kan spelen (voor kleine kinderen).
- Voordat je gaat bellen, je kinderen aan een knutselwerkje of ander speelgoed zetten dat ze leuk vinden. Terwijl je belt ga je af en toe naar ze toe om ze te belonen en eventueel te helpen bij hun gewenste gedrag.
- Binnen 2 uur voor het eten, je kinderen geen tussendoortjes of frisdranken geven, zodat de kans groter is dat ze zullen eten wat je op tafel zet, omdat ze meer honger zullen hebben.
- Een gedeelte van je speelgoed op zolder zetten en dan wekelijks afwisselen welk speelgoed je beneden zet. Kinderen vinden hun speelgoed vaak weer leuker als het er na 2 weken ineens weer is. Ze hebben vaak teveel, zien door de bomen het bos niet meer en vinden er niets meer aan.
- Kleding kopen die je kind makkelijk zelf aan- en uit kan trekken. Zo kan je kind zichzelf aankleden.
- Zet onbreekbare borden en bekertjes in een laag kastje, zodat kinderen zelf de tafel kunnen dekken, zonder dat ze bang hoeven te zijn dat ze iets breken.
- Tijdens het eten de muziek zacht zetten en de TV uit, zodat de kinderen niet hierdoor afgeleid worden en eerder een gesprek zullen beginnen.
- Het neerleggen van leuke tijdschriften voor kinderen op de salontafel, om ze uit te nodigen om te lezen.
- TV en computer om dezelfde reden aan banden leggen. (b.v. alleen maar toestaan tussen 19.00 en 20.00 uur, nadat het huiswerk en ander werk gedaan is.) Als kinderen mogen kiezen tussen voor de TV hangen of hun huiswerk maken, kiezen veel kinderen voor de TV.
- Hang haakjes voor jassen op lage hoogte, zodat ook jonge kinderen hun jas op kunnen hangen. Zet schoenenrekken neer, waar je kinderen hun schoenen op kunnen zetten.

Het organiseren van je huis.

Het afstemmen van je huis op de aanwezigheid van kinderen, maakt je leven een stuk opgeruimder en overzichtelijker. Ikzelf werk graag met grote doorzichtige bakken die je helemaal uit het kastje kan halen. Op deze bakken staat wat erin zit. Zo heb ik doorzichtige laden met speelgoed (b.v. lego, barbiepoppen, auto's, knutselspullen etc), maar ook met ondergoed, haarspullen en sokken.

Het maken van laadjes thuis waarop staat wat er in het laadje hoort zijn ook manieren om het gewenste gedrag van je kinderen op te wekken (namelijk de dingen opruimen op plekken waar ze horen). Ik heb thuis laadjes waarop staat: post-it, pennen, potloden, kleurtjes, nieltang, lijm, batterijen, markeerstiften, cd stiften, white-board stiften, geld, bonnetjes, postzegels, puntenslijper, gym, borstel, aansteker, pleisters. Ik gebruik hiervoor de houten ladekastjes van Ikea.

Verder hebben mijn kinderen thuis een postvak, waarin ze alle papieren kunnen stoppen die van hen zijn. Dit zijn soortgelijke kastjes van Ikea.

In mijn woonkamer heb ik verder een planboard hangen, waarop de dagen van de week staan, zodat iedereen kan zien wat hij of zij die week moet doen. Hierop staan b.v. lestijden van sport of andere hobbies. Ook staan er belangrijke telefoonnummers op en herinneringen.

Kinderen die het planbord zelf in mogen vullen, zullen vaker op het planbord kijken. Ook kan je ze regelmatig naar het planbord verwijzen, bijvoorbeeld als ze je vragen wanneer ze ook alweer voetbal hebben. Leer ze zelf de informatie die ze nodig hebben, op te zoeken (bijvoorbeeld op de website van hun club).

Planning is moeilijk. Het ophangen van een planbord en het organiseren van je omgeving is iets dat je maar een keer hoeft te doen en dan is het klaar. De moeilijkheid zit hem in het opruimen zelf! Hoe krijg je de kinderen nou zover dat ze hun spullen opruimen in de juiste laadjes? Hoe leer je ze naar het planbord kijken en hoe zorg je ervoor dat ze hun gymspullen en schoolpapieren opruimen als ze thuiskomen?

Het beste is het om ze hulp te geven op het moment dat ze binnenkomen. Je wekt het gewenste gedrag op en beloont dat. Bijvoorbeeld met thee en een koekje, waarbij ze hun verhaal kunnen vertellen.

Maar wat als je niet thuis bent op het moment dat zij thuiskomen? Dan zul je bij thuiskomst moeten checken of ze hun spullen inderdaad hebben opgeruimd. Als dat niet gedaan is, zullen ze het alsnog moeten doen en krijgen ze geen beloning.

Spreek bijvoorbeeld af dat je kind een muntje krijgt als het bepaalde taken heeft gedaan, zoals jas opgehangen, schoenen opgeruimd, tas leeggeruimd, papieren in de juiste bak en agenda op de juiste plek gelegd. Bij bijvoorbeeld 7 muntjes krijgt je kind iets dat hij graag wil; bijvoorbeeld gaan zwemmen met een van zijn ouders, of naar de bioscoop of wat het graag wil en jijzelf redelijk vindt.

Prijs je kinderen altijd als je ze een muntje geeft, want uiteindelijk wil je dat de kinderen het doen omdat ze daarmee jouw goedkeuring krijgen, maar vooral ook dat ze hun spullen

steeds makkelijk kunnen vinden en ze nooit meer op school hoeven te zeggen dat ze iets vergeten zijn of iets niet bij zich hebben!

Als je je kinderen vraagt om iets op te ruimen, controleer dan later of ze het daadwerkelijk op de daartoe bestemde plaats opgeruimd hebben. Beloon ze niet voor een “ja” antwoord als je ze vraagt of ze iets opgeruimd hebben. Het kan zijn dat ze gewend zijn om ermee weg te komen om spulletjes die ze op moesten ruimen, gewoon ergens halverwege neer te leggen of op een verstopplek te gooien. Bij mij was dit het geval en ik ruimde meestal de dingen die ik dan later ergens tegenkwam, alsnog zelf op, omdat ik geen zin had om het kind te roepen en hem of haar alsnog dat ding op te laten ruimen. Het zelf even op de juiste plek leggen, ging veel sneller!

Als ik vroeg: heb je dat opgeruimd? Zei mijn dochter altijd “ja, mam!”. Maar ik kwam er steeds vaker achter dat dat niet zo was. Een keer vond ik een berg vuil wasgoed en speelgoed achter een schot. Ze had haar kamer op moeten ruimen en had allerlei dingen achter een schot in een andere kamer gegooid. Woest was ik. Ik had het echter zelf zover laten komen, door haar steeds te geloven als ze zei dat het opgeruimd was.

Vanaf dat moment zei ik niet alleen dat ze iets op moest ruimen, ik ging het daarna ook checken en als ze het inderdaad gedaan had, beloofde ik haar. Na een paar weken ruimde ze haar spullen 90% van de tijd op en een paar maanden later heb ik haar nooit meer betrapt op zeggen dat ze het opgeruimd heeft terwijl dat niet het geval was. Het komt nog wel voor dat ze het niet gedaan heeft, maar dan zegt ze “nog niet” en doet ze het alsnog.

Toen ik erachter kwam dat ze tegen me loog vond ik dat erg moeilijk. Kinderen horen niet te liegen! Maar als “ja” zeggen genoeg is om beloofd te worden en er nooit gechecked wordt of ze het inderdaad gedaan hebben, kun je het ze nauwelijks kwalijk nemen.

Het opruimen blijft een aandachtspunt, maar ook de regel (en toezicht op uitvoering van deze regel) “eerst opruimen waar je mee gespeeld hebt, voordat je iets anders pakt”, werpt zijn vruchten af. Het blijft echter iets waar regelmatig toezicht, maar vooral belonen als ze het wel doen, nodig blijft.

Hoofdstuk 8: Praten met je kinderen.

Dit hoofdstuk is voor mij het moeilijkste om te schrijven. Van alle vaardigheden in dit boek was ik hier het slechtste in. Bij ons thuis werden weinig gesprekken gevoerd en tijdens mijn studie (toegepaste gedragsanalyse) heb ik veel geleerd over het veranderen van gedrag, maar helaas niet geleerd hoe ik goede gesprekken met mijn kinderen kan voeren.

Omdat ik deze vaardigheid slecht beheerste en er te weinig kennis over bezat, ben ik boeken hierover gaan lezen. Daarnaast ben ik veel gaan oefenen in t voeren van gesprekken met mijn partner. Hij heeft mij tevens gecoached als ik met mijn kinderen aan het praten was. Zo maakte hij bijvoorbeeld een ronddraaiend gebaar met zijn rechterhand om aan te geven dat ik moest doorvragen.

De boeken waar ik het meeste aan gehad heb zijn: Luisteren naar kinderen, van Thomas Gordon en Gespreksvoering, basisvaardigheden en gespreksmodellen van Henk T. van der Molen en Frits Kluijtmans.

Een van mijn grootste “problemen” was dat ik slecht luisterde naar wat mijn kinderen te vertellen hadden. Verder droeg ik meteen oplossingen aan als ze mij vertelden over een probleem dat ze hadden en probeerde ik ze vaak een morele les te leren aan de hand van wat zij zelf vertelden.

Inmiddels verlopen de gesprekken met mijn kinderen heel erg goed en zal ik proberen een samenvatting te geven van de dingen die ik heb geleerd en die mij het meest geholpen hebben.

Als je kind iets tegen je wil vertellen, stop dan met wat je op dat moment aan het doen bent. Daai je naar hem toe, kijk hem aan en laat merken dat je luistert door regelmatig uhm, ah en “ja” te zeggen. Begin niet meteen met praten als hij zijn zin afgemaakt heeft, zodat hij merkt dat hij de kans krijgt om door te vertellen als hij dat zou willen. Ik weet nog dat dat mij in het begin heel veel moeite kostte. Ik was altijd druk en had vaak geen tijd om te luisteren naar het verhaal van mijn kind.

Beoordeel of veroordeel niet wat hij zegt. Bekritiseer hem niet. Als hij bekritiseerd wordt nadat hij je iets heeft verteld, is de kans groot dat hij de volgende keer dat hij zit met een probleem niet naar je toe zal komen. Dit is jammer, want dat is juist wat je wel wilt dat je kind doet. Helaas realiseerde ik me dat niet vaak genoeg en vertelden de kinderen mij weinig wat hun bezighield en waar ze moeite mee hadden.

Als iets niet duidelijk is, vraag dan door. Door alsmaar door te vragen, kwam ik meestal pas achter het werkelijke probleem. Waar ik vroeger allang een oplossing had aangedragen kwam ik er nu achter dat wat het probleem van mijn kind was helemaal niet het probleem was dat ik dacht dat het was.

Vat samen wat je kind verteld heeft in je eigen woorden. Ook hiermee maak je duidelijk dat je naar je kind luistert en dat je hem begrepen hebt. Klopt je samenvatting niet, dan kan je kind proberen met andere woorden duidelijk te maken wat hij wil zeggen.

Praat verder tegen je kinderen zoals je ook tegen andere volwassenen of kinderen van andere mensen zou praten. Ik merkte dat ik op een manier praatte tegen mijn eigen kinderen waarop ik nooit tegen vrienden, kennissen of kinderen van andere mensen zou praten. Omdat het je eigen kinderen zijn, is het soms zo dat je dan minder let op hoe je het zegt en wat je zegt. Spreek tegen ze met hetzelfde respect als je zelf wil dat ze spreken tegen anderen en ook jou.

Aan tafel kun je vertellen over leuke dingen die je op je werk hebt meegemaakt of andere anekdotes vertellen. Laat voldoende ruimte voor je kinderen om zelf te vertellen over dingen die zij meegemaakt hebben en reageer enthousiast op wat zij zeggen. Zeg regelmatig “uhum” en “ja” of vraag door: “o ja?” en “wat gebeurde er toen?” “hoe ging dat verder” “wat heb je toen gedaan?”

Sommige patronen komen vaak terug in gesprekken met je kinderen. Hier komen wat tips per onderwerp:

Instructies geven.

Als je je kinderen instructies geeft, zorg er dan voor dat je eerst hun aandacht hebt. Ga bij ze in de buurt staan en roep hun naam of raak hen aan en geef dan je instructie.

Als je kind je instructie niet opvolgt, kan je hem snel een zetje in de goede richting geven. Je kan ook even wachten en na een minuut nogmaals je instructie geven. Vaak zal je kind dan je instructie wel opvolgen, omdat ze merken dat ze er niet onderuit kunnen komen.

Als je ze vaak beloont als ze meteen een instructie opvolgen, zullen ze dit vaker gaan doen.

Communiceren van verwachtingen.

Als je verwachtingen naar je kinderen communiceert, is het belangrijk je kinderen daarna zelf in hun eigen woorden te laten vertellen wat je van ze verwacht. Vaak is het zo dat de volwassene b.v. zegt tegen het kind: ik verwacht dat je na het eten je bord schoonveegt en in de vaatwasser zet, oke? En dat het kind dan alleen: “ja” antwoordt. Jullie weten vanaf dat moment zeker dat je kind goed geluisterd heeft en hij kan later ook niet zeggen dat hij het niet gehoord had of niet begrepen had. Een voorbeeld hiervan is dat je zeg: “ik verwacht dat je na het eten je bord schoonveegt en in de vaatwasser zet. Wat verwacht ik van je?” Je kind zal dan zeggen: “na het eten moet ik mijn bord schoonvegen en in de vaatwasser zetten. “

Negeren van ongewenste uitingen tijdens gesprekken met je kind

Stel je voor dat in het bovengenoemde voorbeeld, het kind gezegd zou hebben: Ja tuurlijk weet ik dat, ik ben niet achterlijk, je verwacht van mij dat ik na het eten dat stomme bord schoonveeg en dan helemaal naar de vaatwasser loop om het daar in te zetten. Wat een achterlijke procedure!.

Dan is het het beste om als volgt te reageren: Ja, helemaal goed. Na het eten veeg je je bord schoon en stop je hem in de vaatwasser. Fijn dat je daaraan meewerkt.

Dit komt in het begin raar over, maar heeft mij heel goed geholpen in de begin periode waarin de kinderen niet zo blij waren met de nieuwe consequenties die op hun gedrag volgde. Hiervan staan veel voorbeelden in de videotraining.

Je reageert niet op wat je ongewenst vindt (scheldwoorden, onbeleefde taaluitingen etc), maar je reageert uitsluitend op wat je wel gewenst vindt.

Je kind gaat dan vanzelf minder krachttermen gebruiken. Er wordt namelijk geen aandacht gegeven aan het ongewenste gedrag, dat wordt dus niet beloond en zal verminderen.

Kinderen verbeteren als ze iets verkeerd zeggen

Als kinderen iets verkeerd zeggen, dan is het aan te raden om ze niet meteen te corrigeren, maar om wat ze zeiden goed terug te geven. Ik bedoel daarmee het volgende: je kind zegt een zin die niet helemaal klopt of waarin een verkeerde vervoeging van een werkwoord zit. Jij maakt daarna een opmerking of stelt een vraag, waarin hetzelfde woord of vervoeging zit en zegt het dan wel goed. Een voorbeeld hiervan is dat je kind zegt: "mamma, kijk eens wat ik heb gekocht!" en dat jij zegt: "o, laat eens zien wat je hebt gekocht?"

Dit omdat je het gewenste gedrag, namelijk iets tegen jou vertellen wilt belonen en niet wil straffen door je kind meteen te corrigeren. Doordat ze daarna de juiste vervoeging of het juiste woord horen, gaan ze dat uiteindelijk zelf ook goed zeggen.

Kinderen die stotteren

Als kinderen stotteren is het heel belangrijk om je kind uit te laten. Laat een stilte vallen nadat hij zijn zin heeft afgemaakt en maak zijn zinnen niet voor hem af. Geef zelf het goede voorbeeld door rustig te praten. Geef ze de indruk dat je alle tijd hebt om naar ze te luisteren door als ze tegen je beginnen te praten, te stoppen met wat je aan het doen bent en naar ze te kijken en te luisteren.

Hoofdstuk 9: Conflicten oplossen tussen kinderen

Als je kinderen ruzie hebben, heb je als ouder de neiging om er onmiddellijk op te reageren en de ruzie zo snel mogelijk te stoppen. Als we dit doen, geven we de kinderen niet de kans de ruzies zelf op te lossen. We nemen dan ook niet de tijd om eerst te observeren wat er gebeurt. Het observeren van ruzies tussen je kinderen kan je veel informatie opleveren. Zo zou het zomaar kunnen dat degene waarvan je denkt dat hij de boosdoener is, dit keer, helemaal niet de aanstichter is. Meestal hebben we een vooroordeel over wie er begonnen is. Piet pest Anouck altijd, Jan slaat Mark steeds, Kathy pakt altijd dingen af van haar broertje, of de jongste krijgt altijd gelijk. Dit is niet altijd juist. Kinderen zijn slim en maken ook vaak misbruik van de aannames en verwachtingen van hun ouders. Of ze maken misbruik van het feit dat hun jongere broertje of zusje minder mondig is dan zij. Het jongste kind kan ook misbruik maken van het feit dat hij, in geval van ruzie, altijd zijn zin krijgt.

Het is dus belangrijk dat je bij ruzie, eerst rustig naar de situatie toeloopt (liefst zonder dat je kinderen dat zien), en je dan eerst kijkt. Zolang de kinderen elkaar niet slaan met voorwerpen of elkaar erg hard slaan, hoef je ze niet te stoppen. Alleen op deze manier kun je echt te weten komen wat er gebeurt.

Vaak lossen de kinderen de ruzie zelf op. Je kunt je kinderen dan even later belonen als ze rustig samenspelen.

Een andere mogelijkheid is dat je ziet dat een kind altijd het onderspit delft en niet weerbaar genoeg is. Als dit zo is, dan kun je je kind op een ander moment gaan leren om wel goed te

reageren als bijvoorbeeld iets van hem kapot gemaakt wordt of afgepakt wordt. Hierover later meer.

Soms lossen ze het niet op en zal een van de kinderen huilend de volwassene die in de buurt is op gaan zoeken. Dit kind (Dirk) komt dan bij je klagen over het andere kind (André). Je luistert niet naar zijn verhaal, maar je zegt tegen Dirk: "ga André maar halen."

Zodra ze beiden bij je komen staan zeg je ze: "fijn dat jullie gekomen zijn" (belonen van het gewenste gedrag).

Als de kinderen nog jong zijn, kun je ze elkaar een hand laten geven terwijl ze tegenover elkaar staan, ze zullen dan minder snel zichzelf van de ander kunnen wegdraaien.

Dan zeg je tegen Andre: "Dirk heeft jou iets te vertellen".

Dit is goed omdat het duidelijk maakt dat Dirk zijn verhaal tegen André moet vertellen, niet tegen jou. Op deze manier leer je ze het gewenste gedrag aan, namelijk als iemand iets doet dat jij niet fijn vindt, dat je dat tegen die persoon zelf zegt, en niet tegen iemand anders. Het is een eerste stap naar goed communiceren naar anderen.

Stel geen vragen, laat het kind zoveel mogelijk zelf vertellen.

Geef ze wel hulp door ze de volgende zinnen na te laten zeggen en af te laten maken.

Dirk, zeg maar: Ik vind het niet leuk dat jij.....

Ik voel me.....

Ik wil graag.....

Bijvoorbeeld, Dirk zou kunnen zeggen:

Ik vind het niet leuk dat je me hebt geduwd

Dan val ik

En dat doet zeer

Ik voel me verdrietig

Ik wil graag dat jij me zachtjes tikt

Het is goed om kinderen te leren vertellen hoe ze zich voelen. Het is echter niet zo dat als het kind zegt dat het ongelukkig is, dat het andere kind dat voor hem op moet lossen of ervoor zou moeten zorgen dat het kind met de klacht wel gelukkig wordt!

Zodra Dirk klaar is met zijn verhaal, zeg je tegen André: "en jij? "

Ook André geef je indien nodig hulp. Wat in ieder geval in zijn verhaal moet zitten is wat hij vindt, wat hij voelt en wat HIJ wil.

De bedoeling hiervan is dat de kinderen leren aan de ander te laten weten waarom dat gedrag voor hem hinderlijk is. Zo leren kinderen over de emoties van anderen en wat hun gedrag teweeg brengt bij andere kinderen.

Soms kun je een controlevraag stellen zoals: wist je dat Dirk zich zo voelde?

Durf door te vragen om de echte reden boven water te krijgen.

Draag geen oplossingen aan! Dit zijn we als volwassene meestal snel geneigd om te doen, maar het leert de kinderen niet hun eigen oplossingen te bedenken. Bovendien, bedenken we vaak oplossingen die door beide kinderen niet eens gewenst worden!

Heel vaak willen de kinderen niet eens een oplossing en gaan ze al verder spelen als het probleem benoemd is en ze gehoord zijn.

Gaan de kinderen niet uit zichzelf verder spelen en/of is er wel een oplossing gewenst, dan kun je de volgende vraag stellen: “hoe gaan jullie dit oplossen?”

Nogmaals, geef ze de kans om te praten, oordeel en veroordeel niet en draag geen oplossingen aan!.

Dit kost tijd. Het is sneller om te zeggen. “zeg maar sorry of jullie moeten SAMENspelen’. Maar als je dit zegt, leren de kinderen niet hun problemen verwoorden, ze leren ze niet oplossen en ze moeten iets doen wat ze misschien helemaal niet willen. Misschien willen ze helemaal niet samenspelen en dat is ook oké. Wij willen ook als volwassenen soms alleen iets doen, dus waarom zouden kinderen altijd samen moeten spelen? Vaak bedenken de kinderen oplossingen voor hun problemen die je zelf niet bedacht zou hebben.

Behalve dat ze op deze manier belangrijke communicatieve en probleemoplossende gedragingen aanleren, zal overmatig zeurgedrag van kinderen verdwijnen.

In het begin zal deze methode je veel tijd kosten, maar uiteindelijk hebben de kinderen geleerd dat het veel tijd kost als ze gaan zeuren over iets dat ze eigenlijk niet zo belangrijk vinden. Nog belangrijker, kleine geschillen hebben ze zelf leren oplossen!

Verder hoeven we als volwassenen niet alle problemen van kinderen op te lossen en ook hoeven ze niet altijd te krijgen wat ze willen.

Als er maar één auto is en ze willen beiden die auto hebben, kun je zeggen: “hoeveel auto’s hebben we?” Ze zeggen beiden: “maar één!” Dan zeg jij: “dat is nou jammer”.

Als je bij het observeren van een ruzie ongewenst gedrag ziet van een kindje, kun je nadat je de kinderen hebt laten vertellen wat ze niet leuk vinden, wat ze voelen en wat ze willen, het gewenste gedrag oefenen.

Ik zal hiervan een voorbeeld geven:

Twee meisjes speelden winkeltje in de gang. Naast de gang was een grote hal, waar twee jongens aan het spelen waren met beesten. Tussen de gang en de hal zat een deur. De meisjes gebruikten deze deur als winkel deur.

Een van de jongetjes die in de hal speelde, Teddy, zag de meisjes van buiten naar binnen gaan en bedacht op een gegeven moment om de deur tegen te houden, zodat het meisje niet de hal in kon komen. Hij hield de deur tegen en het meisje zei: “Teddy, doe de deur open!”, maar Teddy hield de deur dicht. Het meisje duwde, smeekte hem nog 2 keer om de deur open te doen en begon toen te huilen. Teddy hield nog even de deur dicht, maar liet toen de deur los. Ik had het gezien en handelde zoals boven.

Het meisje zei dat ze het heel vervelend vond dat Teddy de deur dicht hield en zij niet naar buiten kon en dat ze daar heel verdrietig en angstig van werd. Ze vertelde Teddy dat ze wilde dat hij de deur open deed als ze zei: doe de deur open! Teddy zei dat hij het spannend/grappig vond om haar tegen te houden en dat hij niet wilde dat zij de hal in

kwam. Na dit gesprek zei ik de kinderen of ze het nog een keer na wilden spelen en dat we gingen oefenen hoe het wel moest.

Het meisje ging de gang weer in en wilde de deur open doen. Teddy hield de deur weer tegen. Het meisje riep: Teddy doe de deur open! Ik gaf Teddy een zetje en Teddy liep weg van de deur en ik beloofde hem. We deden het nogmaals, dit keer deed Teddy het zonder mijn hulp. Beide kinderen beloofde ik ervoor dat ze zo goed meegedaan hadden.

Op deze manier hadden de kinderen niet te horen gekregen: stop daarmee en had Teddy ook geen boze juf gehad die hem zei dat hij de deur open moest doen. Hij had dan wel gehoord wat hij de volgende keer had moeten doen, maar vaak is dit onvoldoende voor kinderen om hun gedrag ook daadwerkelijk aan te passen.

Als we kinderen gewenst gedrag aan willen leren, zullen we het gewenste gedrag op moeten wekken en dan moeten belonen. Op deze manier zal het gewenste gedrag aangeleerd worden en versterkt worden.

In de cursus staat een voorbeeld waarin Ines bestek uit de besteklade wil pakken. Anouck is aardappels aan het snijden op het aanrecht en staat met haar buik tegen de bestekla. Als Ines aan haar trekt, roept Anouck: NEE! (Anouck is aan het snijden en wil niet dat Ines tegen haar aanduwt.) Ines loopt huilend weg.

Ik vraag Anouck om nogmaals voor de besteklade aan het aanrecht te gaan staan. Ik loop met Ines voor me naar Anouck toe, help haar tegen Anouck aan te tikken en zeg tegen haar: Zeg: mag ik erbij? Ines zegt me na en Anouck gaat meteen opzij en helpt haar het bestek te pakken. Op deze manier hebben beide kinderen geleerd wat het gewenste gedrag is en hebben ze dat ook minimaal een keer geoefend en is het ook beloofd en zal het dus versterken. Dit is ook gebeurd, want ik heb Ines en Anouck later in dezelfde situatie, zonder hulp, het zien doen op bovengenoemde manier.

Als laatste nog een opmerking over huilen en troosten.

Als je kind valt, ren dan niet meteen naar je kind toe, maar observeer. Vaak staan kinderen dan gewoon weer op en lopen ze verder. Valt je kind en heeft het pijn, dan zal het huilen en dan troost je je kind. Ik doe dat door ze op schoot te nemen, ze te vragen waar het pijn doet, ze een kusje op de zere plek te geven of het wondje schoon te maken. Dan zet ik ze weer neer op de grond en gaan ze weer verder spelen.

Als je kind huilt omdat het pijn heeft of verdriet heeft (b.v. speelgoed is stuk of de vis is dood), dan is het, denk ik, belangrijk om je kind te troosten. Laat hem huilen en luister naar zijn verhaal. Vraag door en vul niet voor hem in wat hij denkt of voelt. Vraag hem ook wat hij wel zou willen. Dit betekent nog niet dat hij het dan ook moet krijgen, maar het geeft je wel informatie over wat je kind wil, je kunt dan zelf beslissen wat je daarmee wil doen.

Hoofdstuk 10: spelen met je kinderen

Praten met mijn kinderen kon ik slecht, maar spelen met mijn kinderen kon ik als de beste. Vroeger was ik tijdens vakanties al degene die de kinderen op de camping bezighield, spelletjes en activiteiten organiseerde en iedereen deed altijd met veel plezier mee. Ik had altijd ontzettend veel ideeën en voerde die met veel plezier uit. Mijn broertjes en zusje nam ik ook regelmatig mee op stap en ook met hen organiseerde ik allerlei spelletjes, zoals spelen dat we allemaal op kamers woonden op de zolder en twee uur een hele dag was, waarin we moesten slapen, opstaan, eten, werken en weer eten en slapen. Het is voor mij niet moeilijk om weer kind te zijn en te spelen met kinderen.

Jezelf aantrekkelijk maken voor je kind door niets van hem te eisen tijdens spel is denk ik heel belangrijk. Kijk eerst naar hem en kijk naar wat hij doet en wat hij wil. Kijk dan hoe je dat spel nog leuker voor hem kan maken. Meestal is dat om hem te helpen om dingen te pakken of te maken die hij nodig heeft en door mee te doen. Als hij door jou meer mogelijkheden heeft en meer kan doen, wordt je voor hem aantrekkelijk en wil hij graag met je spelen. Wees enthousiast over wat hij doet en over wat jij zelf doet.

Kijk of hij het leuk vindt als je blokjes in de wagon doet, of als je trein geluiden maakt of poppetjes pakt die vragen of ze mee mogen rijden in de trein. Nodig hem uit om iets te doen op een moment dat hij zelf geen initiatief neemt, maar dwing hem niet iets te doen en geef geen instructies. Spelen moet vooral leuk zijn en is belangrijk voor het opbouwen van een goede band met je kind.

Stel hem niet steeds vragen die erop gericht zijn om hem tijdens het spel allerlei dingen te leren, zoals vragen naar welke kleur dat blok is, hoeveel het er zijn etc.

Wees afwachtend en geef niet steeds suggesties of opdrachten over wat je kind kan doen. Wacht todat hij zelf iets doet en beloon hem dan door enthousiast te reageren en mee te doen. Op deze manier zal het eigen initiatief van je kind versterken.

Laat ze ook zelf fouten maken. Als ze aan het bouwen zijn en je ziet dat het niet gaat passen, laat ze daar dan zelf achter komen en geef ze de kans om zelf hun probleem om te lossen. Werk mee aan de oplossingen die ze bedenken, ook al denk je dat het zo niet gaat lukken. Geef ze de kans dat zelf te ontdekken.

Tegelijkertijd is het belangrijk dat het spelen leuk blijft en dat je kind niet steeds faalt. Als iets te moeilijk is voor je kind is het belangrijk de stapgrootte aan te passen, zodat je kind veel succes heeft. Zodra hij die stap beheerst, kan je de stapgrootte weer wat groter maken.

In de videotraining zal je voorbeelden zien van mij met mijn eigen kinderen in allerlei spelsituaties, zoals met de duplo trein spelen, met een ballon spelen, kleuren en boekje lezen. De mensen die een volledig account hebben, kunnen ook voorbeelden zien van Uno spelen en het spreekwoorden spel spelen.

Nawoord

Is het nu zo dat ik nooit meer boos word, altijd juist reageer op mijn kinderen en ze foutloos opvoed. Nee, helaas niet, want ook ik ben soms knorrig omdat ik een probleem heb waarvan ik niet weet hoe ik dat aan moet pakken, of ik ben gewoon moe of om een andere reden zit ik niet goed in mijn vel of functioneer ik niet optimaal. Het is belangrijk om jezelf te vergeven voor fouten die je maakt. Communiceer dit naar je kinderen. Zeg ze: dat had ik niet zo moeten doen, sorry. Ik ben moe en ik kan nu niet zoveel hebben, zou je zus of zo willen doen? Ik zeg dat soms voor dingen die de dag daarvoor gebeurd zijn. Laat de kinderen weten dat je ook maar een mens bent en dat je fouten maakt. Laat ze zien dat ook jij fouten maakt en dat je dat jezelf vergeeft, net zoals je dat hun vergeeft. Ook hier weer: geef zelf het goede voorbeeld. Val, sta op en ga vol goede moed weer verder. Leven is het meervoud van lef zoals Loesje zei.

Dankwoord:

Zonder mijn kinderen had ik dit boek niet kunnen schrijven en de videotraining niet kunnen maken. Ik heb ontzettend veel van ze geleerd door naar ze te luisteren en te kijken. Ze hebben tevens enkele filmpjes van ondertiteling voorzien en hebben me vele uren rustig achter de computer laten werken om aan de cursus te werken.

Verder gaat mijn dank uit naar:

- Peter, mijn vriend en collega, die mij in de eerste plaats wees op dat het opvoeden thuis veel beter zou kunnen. Verder heeft hij het boek gelezen en feedback gegeven op de inhoud ervan.
- alle kinderen waarmee ik werk en heb gewerkt, ook van hen heb ik heel veel mogen leren.
- de ouders van deze kinderen die hun problemen met mij hebben gedeeld, mijn adviezen hebben toegepast en mij op de hoogte hebben gehouden van de uitwerking ervan.
- Aniek Pulles, die samen met mij uit een enorme hoeveelheid beeldmateriaal de juiste filmfragmenten heeft gekozen en bewerkt en ondertiteld. Zij heeft tevens het boek gelezen en is steeds mijn klankbord geweest.
- Henrike Bil, Michelle van Rijsbergen, Eline Olieslagers. Zij hebben meegewerkt aan het maken van de video's en het invoeren van de grote hoeveelheid aan meerkeuze vragen. Zij lopen stage bij het ABA Instituut.
- Juffrouw Esther Reinders en juffrouw Yvonne Bliet. Zonder deze juffen was het niet mogelijk geweest een goed stuk te schrijven over hoe te handelen bij conflicten tussen kinderen. Zij komen immers dagelijks vele malen in deze situatie en hebben hun kennis en ervaring met mij willen delen.
- Dr. Ivo Blanken, voor het lezen van het manuscript en het te voorzien van aantekeningen en zeer waardevolle opmerkingen die ik helaas niet allemaal kon toepassen.
- Remke Lasance en Danielle van Noort, die het boek gelezen en verbeterd hebben.
- Alle vrienden en kennissen die mij bij dit project gesteund hebben en de cursus hebben willen testen.

Referenties:

The power of positive parenting. Dr. Glenn L. Latham. Dit boek is de basis van de cursus opvoeden kun je leren. Het boek is erg duidelijk en heel praktisch. Er staan ook erg goede voorbeelden in van hoe je goede gesprekken met je kinderen kan voeren, ook met pubers. De adviezen die in dit boek vermeld staan, zul je terugzien in de cursus. Het is een fantastische aanvulling op de cursus.

Parenting with love. Dr. Glenn L. Latham. Dit is een klein boekje en eigenlijk een samenvatting van het bovengenoemde boek. Het is te bestellen bij www.bol.com en is erg makkelijk te lezen.

Luisteren naar kinderen. Dr. Thomas Gordon. Hierin staat goede en duidelijke informatie over hoe je het beste reageert op wat je kinderen zeggen en hoe je actief kan luisteren.

BIJLAGE 1: FORMULIER BELONEN

Datum & tijd	Wat deed het kind	Wat was je beloning	Bijzonderheden zoals lengte van beloning of reactie van kind