

Opvoeden Alle ouders worden verwacht dit te doen, maar makkelijk is anders. Wat doe je als je kind niet doet wat jij graag zou willen? We moeten als ouder pedagogisch zijn, veiligheid en stabiliteit bieden en nog zoveel meer. Maar waarom, wat is dat dan en hoe doe je dat dan? In deze folder praktische handvaten om u op weg te helpen in het positief opvoeden.

De vijf basisprincipes van positief opvoeden

1. Een veilige en stimulerende omgeving bieden
2. Positieve ondersteuning geven
3. Kinderen op een positieve manier aanspreken
4. Realistische verwachtingen hebben
5. Goed voor uzelf zorgen

Waarom positief opvoeden:

Kinderen die op een positieve manier worden opgevoed hebben:

- Je kind ontwikkelt zich goed en komt volledig tot z'n recht.
- Je kind heeft een positief zelfbeeld.
- Je kind is beter gewapend tegen ingrijpende gebeurtenissen (*scheiding, overlijden, verhuizen*)
- Je kind gedraagt zich beter en heeft minder emotionele problemen.
- Je beleeft als ouder meer plezier aan de opvoeding.
- meer kans om vrienden te maken
- Er ontstaat een veilige hechting tussen ouders en kinderen.

Ouders die op een positieve manier opvoeden:

- hebben meer vertrouwen in hun eigen rol als opvoeder
- zijn minder vaak depressief
- hebben minder last van stress
- hebben minder meningsverschillen

10 tips om positief op te voeden

Doe samen leuke dingen en volg je kind

Samen dingen doen, is belangrijk. Voor kinderen van elke leeftijd. Spelen, erop uittrekken, sporten. Als je kind je iets wil zeggen of tonen, stop dan even met wat je bezig bent en geef je kind 100% aandacht.

Laat je kind zien en voelen dat je hem/haar graag ziet

Je kind geniet enorm van lichamelijke aandacht. Een knuffel, even op de schoot zitten, *een schouderklopje, handje vasthouden, zijn sterke signalen.*

Toon interesse in de leefwereld van je kind

Preek niet, maar praat met je kind. Waar is hij/zij mee bezig? Wie zijn de vrienden? En vertel ook over jouw dag.

Geniet van wat je kind goed doet

Op een positieve manier aandacht geven, werkt altijd beter. Met complimentjes voor wat je kind goed doet, kan je veel negatief gedrag voorkomen. Zeg ook expliciet 'Bedankt dat je zo snel doet wat ik je heb gevraagd.'



Speel samen en zorg voor spelmateriaal

Er is meer kans op slecht gedrag als je kind zich verveelt of geen aandacht krijgt. Door samen te spelen, leer je je kind wat er allemaal mogelijk is en hoe leuk dat kan zijn. Het versterkt de band met je kind en het stimuleert de creativiteit van zoon- of dochterlief. Zorg dus dat je kind zich binnen en buiten kan bezighouden met boetsers, kleuren, kartonnen dozen, boekjes, verkleedkleden, spelletjes, ... en speel regelmatig mee.

Doe de dingen eerst zelf voor: jij bent het grote voorbeeld

Nieuwe dingen leer je beter door het eerst zelf voor te doen en je kind daarna de kans te geven het zelf te proberen. Kleuters leren vooral door imitatie. Zo ontwikkelen ze hun identiteit. Eet bijvoorbeeld samen. Denk samen met oudere kinderen hoe je situaties kan aanpakken in plaats van ze alles uit handen te nemen. Ruim bijvoorbeeld samen op, en geef alles een vaste plaats.

Maak goede afspraken en stel duidelijke grenzen

Structuur en regels zijn nodig, zo weet je kind wat er verwacht wordt en het bespaart je discussies. Bijvoorbeeld: eerst huiswerk, dan tv-kijken. Waak er over dat jij en je partner het eens zijn over de regels en hou het aantal regels beperkt. Te veel regels lokken rebels gedrag uit. Maak je kind duidelijk wat de gevolgen zijn als de regels overtreden worden en voer de straf ook werkelijk uit. Reageer elke keer consequent op dezelfde manier.

Blijf zelf rustig en kalm als je kind zich slecht gedraagt

Luistert je kind niet? Word niet boos, maar zeg kordaat en duidelijk dat het genoeg is geweest. Vertel je kind hoe je wil dat het zich gedraagt. Luidop tot 3 tellen, kan wonderen doen. En geef een complimentje als het slechte gedrag stopt.

Verwacht niet te veel (maar ook niet te weinig)

Perfekte kinderen bestaan niet. Perfekte ouders ook niet. Verwacht van jezelf en van je kind niet meer, maar ook niet minder dan wat het echt kan. Ken jij je kind? Weet je wat het op zijn leeftijd aankan (veters knopen, alleen naar school fietsen, een halfuurtje alleen thuis blijven, ...)? Waarin kan je kind nog groeien (opruimen na het spelen) en wat moet je zeker niet verwachten (wordt hij een kei in wiskunde)? Geniet vooral van de leuke momenten en van het plezier om je kind te zien opgroeien.

Zorg goed voor jezelf

Het is moeilijk om een kalme, ontspannen ouder te zijn als je niet goed in je vel zit. Kinderen voelen het heel goed aan als je gestresseerd, gedepimeerd of verdrietig bent. Trek genoeg tijd uit om te ontspannen. En vergeet je partner niet.