

Hoe

po

si

thief

voed **jij** op?

Klinkt logisch: de nadruk leggen op wat je kind goed doet. Maar in de praktijk doen we vaak precies het tegenovergestelde. Hoe hoog scoor jij als positivo?

Positivo?

Omcirkel steeds het antwoord dat het dichtst bij jouw aanpak in de buurt komt.

- 1. Je kind wil 'helpen' met ramen zemen, maar het wordt er niet schoner op. Grijp je in?**
- A** Nee. Ik zit met kromme tenen te kijken, maar zeg dat ik heel blij ben met zo'n goede hulp.
- B** Ja, ik doe het liever zelf. Laat mijn kind maar lekker spelen.
- 2. Je kind blijft maar doorgaan met balletje stuiteren in de woonkamer. Wanneer deel je straf uit?**
- A** Simpel, als ik het zat ben. Maar hopelijk ben ik in een goede bui.
- B** Na een uitleg en waarschuwing kán hij nog stoppen. Zo niet, dan weet hij wat we hebben afgesproken.
- 3. Je hebt een uur in de keuken gestaan om een nieuw gerecht te maken. Je kind wil er geen hap van eten...**
- A** We spreken samen af hoeveel hapjes hij ervan probeert. Dan mag hij morgen kiezen wat we eten.
- B** De keuze is aan hem. Als hij zo koppig blijft, krijgt hij geen toetje.
- 4. Ken jij de klasgenoten en vriendjes van je kind?**
- A** Een paar, verder houd ik het niet zo bij.
- B** Bijna allemaal (en van veel ouders ook).
- 5. Je kind heeft plotseling een grote fascinatie voor dinosaurussen. Wat doe jij?**
- A** Ik haal boeken bij de bieb, print een dinobouwplaat uit en binnenkort gaan we naar Naturalis.
- B** Niet zoveel, daar is op school vast veel informatie over te vinden.
- 6. Hoe vaak geef je je kind een compliment?**
- A** Als hij ergens echt zijn best op heeft gedaan.
- B** Niet voor dingen die ik normaal vind voor een kind van zijn leeftijd.
- B** Elke dag, ook voor kleine dingen zoals netjes eten.
- 7. Je kind wil niet opruimen en gooit woedend zijn speelgoed door de woonkamer. En nu?**
- A** Hij moet even afkoelen op de gang. Als hij rustig is, mag hij alsnog komen opruimen en uitleggen hoe dat kon gebeuren.
- B** Ik laat duidelijk merken dat hij te ver is gegaan. Door hem zijn spelcomputer een week te laten inleveren, bijvoorbeeld.
- 8. Je kind en een vriendje krijgen ruzie tijdens het uitkiezen van een spelletje. Ze komen er samen niet uit. Hoe reageer jij?**
- A** Als ze nu niet leuk kunnen spelen met z'n tweeën, kunnen ze beter een andere keer afspreken.
- B** Ik probeer samen met hen een eerlijke oplossing te bedenken, zoals lootjes trekken of met een dobbelsteen gooien.
- 9. Heb jij altijd in de smiezen waar je kind op tv en internet naar kijkt?**
- A** Ja, dat houd ik goed in de gaten. Mijn kind mag alleen dingen kijken die geschikt zijn voor zijn leeftijd.
- B** Nee hoor, dat is niet te doen. Bovendien is mijn kind geen watje, hij weet best dat het er in het echte leven anders aan toegaat.
- 10. Hoe vaak doe je iets leuks met je kind (samen koken, knutselen, zwemmen enz.)?**
- A** Minder vaak dan ik eigenlijk zou willen. Meestal komt het er vooral in de vakanties van.
- B** Zoveel mogelijk, mijn vrije tijd besteed ik graag samen met mijn kind.

Kijk voor de uitslag op bladzijde 58

'Ik stond snel tegen de kinderen te schreeuwen. Dat wilde ik niet meer'

Jetske Roodvoets en haar partner hebben een zoon van 3 en een dochter van 2. Begin 2010 volgden ze vier avonden lang de opvoedcursus Tri-

ple P (Positive Parenting Program).

"Ik had niet het idee dat ik voortdurend dingen fout deed, maar ik wilde graag een betere opvoeder worden. Ik vond bijvoorbeeld dat ik soms te snel uit mijn slof schoot. Als ik haast had en de kinderen niet goed meewerkten met het aantrekken van hun schoenen en hun jas, stond ik soms te schreeuwen. Terwijl je daar uiteindelijk niets mee opschiet. Ik hoopte dat ik met Triple P wat extra handvatten zou krijgen om positief in de opvoeding te blijven, en dat is zeker gebeurd.

We zijn aan de training begonnen met de oudste in gedachten, maar het blijkt voor de jongste ook heel handig te zijn. Ik merk het vooral met complimentjes geven. Mijn kinderen vertonen er steeds vaker het gewenste gedrag door. Voorheen hield ik mijn mond als ze lief aan het spelen waren, om de rust niet te verstoren. Nu prijs ik ze wel en dat heeft effect.

Een ander belangrijk punt is het gewenste gedrag benoemen. Bij mijn jongste werkt dat meteen. Ze gooide nogal eens haar eten naast haar bord. Nu zeggen we: 'Doe het maar in je mond', en dat werkt. Geweldig! Soms moet je als opvoeder ook leren om dingen wat meer los te laten. Het geeft niet als mijn zoon een tijdje wat minder goed eet, dat komt vanzelf weer goed. Positief opvoeden maakt je taak als opvoeder makkelijker. Kinderen reageren sneller en ik heb minder aanvaringen met ze. Ook de spitsuurmomenten verlopen veel relaxter. Ik kan iedere ouder zo'n cursus aanraden."

Meer weten over deze opvoedmethode? Sla snel om! >

Die eeuwige welles-nietes-strijd als je kind 's ochtends niet vooruit te branden is of aan tafel elke hap weigert.... Met Triple P wordt de sfeer in huis een stuk relaxter en houd je nog meer energie over ook!

Triple P (*Positive Parenting Program*) is overgewaaid uit Australië en wereldwijd aan een opmars bezig. Niet zo gek, als je kijkt naar de resultaten tot nu toe. Onderzoeken in Amerika en Nederland wijzen uit dat deze opvoedmethode heel effectief is. Na zes maanden tot een jaar bevestigen ouders dat de gedragsproblemen van hun kind minder zijn geworden en hun eigen opvoedingsvaardigheden zijn toegenomen.

“Je kunt je voorstellen hoe fijn het is om je kind een compliment te geven als hij ineens wél luistert en gewoon aan tafel komt als je hem roept. Positief reageren op je kind, daar draait het uiteindelijk om.” Aan het woord is Lydia Brookman, senior-adviseur bij het Nederlands Jeugd Instituut (NJI). Ze houdt zich in die functie veel bezig met Triple P.

“Ouders kloppen bij ons vooral aan met vragen over opstandig gedrag van

een plan te maken en daar vervolgens stapsgewijs mee aan de slag te gaan.”

Doorbreek de spiraal

Triple P trainingen kun je volgen op verschillende niveaus – van lichte ondersteuning tot intensieve begeleiding – maar de vijf basisprincipes zijn steeds hetzelfde. Allereerst gaan ouders een veilige en stimulerende omgeving bieden. Ze laten hun kind leren door positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te negeren óf op de juiste manier te corrigeren. Als derde gaan ouders een discipline hanteren die aanspreekt: snel reageren als je kind zich niet goed gedraagt en heldere instructies geven over wat je van hem verwacht. Het vierde punt is: zorg dat je verwachtingen realistisch zijn. Accepteer dat ieder kind zich in zijn eigen tempo ontwikkelt en ook fouten kan maken. En als laatste zorgen ouders ook goed voor zichzelf, zodat ze hun opvoedtaken beter aankunnen. Triple P is bedoeld voor ouders van kinderen van 0 tot 16 jaar. Het programma wordt op veel plaatsen in Nederland aangeboden. Lydia Brookman: “Alle beroepskrachten zijn getraind om eerst

‘Positief opvoeden betekent niet dat je alles goed vindt wat je kind doet’

hun kind. Hij luistert niet, wil niet eten of niet gaan slapen. We werken bij de training altijd met een situatie-gedrag-gevolgschema. Wat doet een kind op een moment dat hij niet luistert? Hoe reageer je daarop? En wat is het gevolg, wat leert je kind daarvan? Op die manier word je je bewust van de consequenties van je gedrag als opvoeder. Negatief gedrag bevestigt je als opvoeder vaak zelf, maar dat betekent dat je ook goed gedrag van je kind kunt stimuleren. Wat je als ouder vooral wordt geleerd, is je problemen met de opvoeding zelf op te lossen. Je wordt gestimuleerd om

boven tafel te krijgen wat de vraag van de ouders precies is. Trainers staan uitgebreid stil bij waar de ouder mee zit, in plaats van meteen over te gaan naar de oplossing. Op die manier weet je zeker dat het advies aansluit bij wat een ouder op dat moment nodig heeft.”

Het begrip positief opvoeden is niet nieuw, maar staat door Triple P weer volop in de belangstelling. Lydia: “Positieve aandacht is van groot belang voor het zelfbeeld van je kind: een goed gevoel over zichzelf. Als hij een negatief zelfbeeld heeft, gaat hij vaak negatief gedrag vertonen om aandacht te vragen. Hij denkt dat hij alleen nog zijn zin krijgt door te schreeuwen of te schoppen, zijn ouder denkt dat een kind alleen nog luistert naar een harde aanpak. Als je niet in staat bent om die negatieve spiraal te doorbreken, lopen conflicten regelmatig uit de hand. Je kunt die escalatie beter voor zijn, dat maakt opvoeden alleen maar makkelijker.”

Je hoeft geen kwal te worden

Ferko Öry, voormalig kinderarts en TNO-onderzoeker, onderschrijft het belang van positief opvoeden: “Als jij oog hebt voor wat je kind allemaal goed doet, voelt hij zich gezien en gewaardeerd. Hij krijgt het gevoel dat hij deel uitmaakt van het gezin en de grote wereld daaromheen. Als je een compliment geeft – ‘wat fijn dat je op tijd bent’ – is dat meteen een leermoment: ik

mag er zijn en ik doe iets goed. De kans dat je kind het gedrag herhaalt, is groot. Het tegenovergestelde geldt voor kleine negatieve gedragingen. Als je die negeert, doven ze vanzelf uit. Positief opvoeden zorgt voor rust en een positieve en gezellige sfeer thuis, waardoor alles veel soepeler loopt. Dat is in ieders belang. Ouders houden meer energie over en voelen zich een stuk vaardiger als opvoeder.”

Öry staat op om te demonstreren welke manieren er zijn om je kind zijn kamer te laten opruimen. De terloopse manier: in het voorbij gaan iets zeggen, maar er verder geen aandacht meer aan schenken.

De boze manier (Öry verheft zijn stem): “Verdorie man, ruim die troep eens op!” En ten slotte de nadrukkelijke manier (hij kijkt de interviewer indringend aan): “Ik wil dat je nu kamer opruimt” – en dan blijven wachten tot er daadwerkelijk iets gebeurt. In het ideale geval geef je als positieve opvoeder je kind dan ook nog een compliment als de kamer uiteindelijk weer netjes is.”

Positief opvoeden moet je volgens Ferko Öry niet verwarren met alles goed vinden wat je kind doet. “Als je hem op een voetstuk plaatst en constant verwent, wordt hij daar heel onzeker van. Je stelt geen grenzen, maar wijkt voortdurend – als een soort kwal. In je opvoeding zitten totaal geen leermomenten meer. Uiteindelijk mist je kind dan een basaal gevoel van >

‘De rust is teruggekeerd in huis’

Tineke Nuis is gescheiden en heeft twee zoons van 11 en 7. Het afgelopen

jaar heeft ze ongeveer 25 gesprekken gevoerd met een PMTO (Parent Management Training Oregon) trainer.

“Mijn kinderen hebben behoorlijk veel last gehad van de scheiding. De jongste was verschrikkelijk druk en onhandelbaar, de oudste werd juist steeds stiller – op school vonden ze hem zelfs tegen het depressieve aan. De leraren kregen geen contact meer met hem, en ik ook niet. Mijn jongste zoon had veel last van driftbuien; met deuren smijten, schoppen, slaan, bijten.... Hem naar bed brengen was bijvoorbeeld echt een drama. Voor mijn gevoel was de situatie onhoudbaar, ik zat er steeds vaker doorheen. Het was heel fijn om elke week mijn problemen met de trainster te kunnen bespreken. Zeker omdat ze me tussendoor altijd nog even belde om te horen hoe het ging. Door de rollenspelletjes kreeg ik meer inzicht in het effect van mijn handelen op het gedrag van de kinderen. ‘Wil je alsjeblieft je jas ophangen?’ vroeg ik bijvoorbeeld. Dat geef je een kind een keuze en blijft hij vaak gewoon zitten. ‘Nu je jas ophangen, alsjeblieft’ werkte wél meteen. Ik kreeg er de tip bij om de naam van mijn kind te noemen en zo contact te maken. Ik wist niet wat ik meemaakte! De rode draad door de cursus is het geven van positieve aandacht aan je kinderen. Je merkt dat ze daar vrolijker van worden en zekerder van zichzelf. Van de week was ik laat thuis van mijn werk en had de jongste een sandwich voor me gemaakt! Dan krijgt hij meteen een compliment en een dikke knuffel. Vooral de jongste is erg veranderd, hij is weer het lieve mannetje dat hij eigenlijk is. De oudste zit ook een stuk lekkerder in zijn vel. Ik ben een jaar verder en we zijn weer een gelukkig gezin met z’n drieën – met ups en downs natuurlijk. De rust is teruggekeerd in huis en dat maakt mijn leven een stuk makkelijker.”

‘Na een compliment volgt een leermoment: ik mag er zijn en doe iets goed’

Triple P:

de 5 basisprincipes

1. Een veilige omgeving creëren.
2. Je kind positief benaderen.
3. Discipline bijbrengen.
4. Realistische verwachtingen hebben.
5. Ook goed voor jezelf zorgen.

‘Voorkom dat je kind alleen nog zijn zin krijgt met schreeuwen, en jij met de harde aanpak’

zelfvertrouwen en is de kans groot dat hij faalangstig wordt.”

Eerst de omgeving veranderen

Een wat zwaardere methode die ook gebaseerd is op positief opvoeden, is PMTO, (*Parent Management Training Oregon*). Dit programma is ontwikkeld voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar die bijvoorbeeld ernstige ADHD hebben, agressief gedrag vertonen of om een andere reden thuis bijna niet meer te handhaven zijn. PMTO is gebaseerd op het model voor sociale interactie van de Amerikaanse psycholoog Gerald Patterson. De bedenkers van het programma gaan ervan uit dat de gedragsproblemen van een kind kunnen worden aangepakt door iets te veranderen in zijn sociale omgeving. In vijftien tot dertig sessies leren ouders nieuwe opvoedstrategieën om op een goede manier te reageren op het gedrag van hun kind. Het programma is een groot succes in de Verenigde Staten en Noorwegen en werd vijf jaar geleden door Ferko Öry en hoogleraar Corine de Ruiter (Universiteit Maastricht) naar Nederland gehaald. Ferko Öry: “Ook bij PMTO gaat het er weer om dat je je kind positief benadert en eventuele problemen zo snel mogelijk oplost. Je disciplineert je kind door heldere

aanwijzingen te geven. Als het nodig is, deel je een straf uit. Je observeert het gedrag van je kind vanuit belangstelling, niet vanuit controle. En ook hier probeer je als ouder thuis een gezellige sfeer te creëren. Over het algemeen kun je stellen: positief gedrag bekrachtigen, negatief gedrag negeren of disciplineren. In Nederland zijn inmiddels honderd therapeuten opgeleid om met dit programma te werken. Vanaf de allereerste minuut doen ouders rollenspellen van opvoedsituaties. Alles wordt opgenomen op video en ouders zien het terug. De therapeut kan zo op een heel directe manier duidelijk maken wat er misgaat. Dat blijkt goed te werken: PMTO is ook bij ons een succes.”

Alleen voor losers?

Ferko Öry: “Ouders zien het weleens als een nederlaag dat ze op opvoedcursus moeten. Wat een onzin! Of je nou artikelen in vakbladen leest of met andere ouders praat: iedereen zegt iets anders over opvoeding. Het is dus heel normaal dat je weleens twijfelt en om hulp vraagt.” ■

Meer weten?

Veel informatie over Triple P en PMTO kun je vinden op positiefopvoeden.nl, triplep-nederland.nl en pmto.nl.

Uitslag Triple P test

1. Hoe vaak heb je bij de **oneven** vragen
A als antwoord? _____ +
 2. Hoe vaak heb je bij de **even** vragen
B als antwoord? _____ +
- Eindscore: _____

0, 1 of 2 punten?

Triple P Pruttelaar

Hoewel je misschien best tevreden bent met jouw aanpak, is de kans groot dat je veel strijd hebt met je kind. Kleine dagelijkse situaties kunnen escaleren tot een welles-nietes-discussie of een heftige ruzie. Probeer eens wat meer te letten op wat je kind goed doet, en beloon hem ervoor. Grenzen stellen is belangrijk, maar consequenties of straffen werken beter als ze voorspelbaar en mild zijn. Doe daarnaast eens wat leuke dingen met je kind en verdiep je in zijn interesses. Grote kans dat de sfeer in huis er een stuk gezelliger op wordt.

Tussen de 3 en de 6 punten?

Triple P Potentieel

Jouw aanpak is al best positief, maar soms kunnen jij en je kind nog wat blijven hangen in een negatieve wisselwerking. Misschien kun je je kind nog wat meer belonen als je blij bent met zijn gedrag. Als hij merkt dat hij ook veel goed doet, zal hij makkelijker accepteren dat er ook grenzen zijn. Let erop dat de consequenties van negatief gedrag niet te onvoorspelbaar of te streng zijn. Blijf ook samen leuke dingen ondernemen. Je kind merkt dan dat je hem – naast af en toe lastig – nog steeds meer dan de moeite waard vindt.

7 punten of meer?

Triple P Positivo

Jij hebt het positief opvoeden helemaal in je! Waarschijnlijk heb je zelf al gemerkt dat je er een heleboel problemen mee voorkomt. Door je kind te laten weten welk gedrag je graag ziet, zal hij er niet snel voor kiezen om op een negatieve manier jouw aandacht te trekken. Je bent betrokken bij het wel en wee van je kind en de sfeer in huis is meestal ontspannen. Blijf consequent je grenzen stellen, die zal je kind binnen jouw positieve aanpak snel accepteren.