

niet te missen



Speel-goed

In samenwerking met de speel-o-theek kunnen ouders dinsdag in de Diemense bibliotheek zien welk speelgoed geschikt is voor kinderen in verschillende leeftijden. De bijeenkomst is gratis toegankelijk en begint om tien uur 's ochtends.

www.oba.nl



Annie

Toneelgezelschap Huis aan de Amstel en Wederzijds brengen een voorstelling voor kinderen vanaf vier jaar, die gebaseerd is op het leven en werk van schrijfster Annie M.G. Schmidt. Er zijn in de krokusvakantie ook workshops met liedjes en gedichten en op sommige dagen is er het *Theefeestje* van Annie. Zie voortijden en toegangsprijzen de website.

www.krakeling.nl

Opvoeden: kwestie van zelfbeheersing

De Australische professor Matthew Sanders is de grondlegger van de opvoedmethode Triple P, die Amsterdamse hulpverleners via mediacampagnes en gesprekken inzetten om ouders beter te leren opvoeden.

MARIEKE MONDEN

Wat was voor u het moeilijkste moment in de opvoeding van uw twee kinderen?

"Hm. Ik heb eigenlijk geen slechte ervaringen."

U bent de perfecte opvoeder.

"Nee hoor. Ze zijn nu 32 en 30 jaar, dus het is alweer even geleden. Ik denk dat één van de moeilijkste dingen de onzekerheid over de toekomst van je kinderen is. Ik vond het moeilijk toen één van hen onder invloed van vrienden een studie onder het eigen kunnen wilde gaan doen. Een weinig dramatisch voorbeeld, maar dat leverde bij mij wel stress op. Moeten accepteren dat je kinderen zelf beslissingen mogen nemen en dat je eigen verwachtingen op een tweede plaats komen, valt niet mee."

Waarom is de aandacht voor een goede opvoeding zo toegenomen?

"De consequenties van geen aandacht aan opvoeden besteden, zijn heel serieus. Los van zaken als kindermishandeling en verwaarlozing, functioneren kinderen gewoon niet zo goed als ze een slechte opvoeding genieten."

"Kinderen tegen wie geschreeuwd wordt, die opgevoed worden in een negatieve omgeving zonder consequente regels, kunnen gedragsproblemen ontwikkelen, hebben vaak last met de mensen in hun omgeving. Ze raken eerder verslaafd, krijgen moeilijker een baan. Met een goede opvoeding kun je de ontwikkeling van een kind juist bevorderen."

Dat wisten we toch altijd al?

"Ik denk niet dat we eerder zo veel sterk en overtuigend bewijs hadden

dat opvoedingsprogramma's het welzijn van kinderen in allerlei verschillende culturen kunnen verbeteren. Hoe wij kinderen behandelen is in de jaren ook sterk veranderd. In de negentiende eeuw gingen kinderen met zes jaar oud de mijnen in om te werken. Het wordt steeds duidelijker hoe een goede opvoeding eruit moet zien."

Hoe ziet de ideale opvoeding eruit? Wat schrijft uw programma, Triple P, ouders voor?

"Bij positief opvoeden zijn er vijf kernpunten. Kinderen een veilige en stimulerende omgeving bieden. Kinderen op een positieve manier laten leren. Aansprekende regels en straffen hanteren. Realistische verwachtingen hebben en goed voor jezelf als ouder zorgen."

"Het gaat niet alleen om positief zijn. Soms moet je ook nee durven zeggen en de consequenties ervaren als kinderen daardoor boos en verdrietig worden."

"Bij het corrigeren focust Triple P op het in bedwang houden van emoties. Dus niet als ouder gillend en schreeuwend rondlopen, met dreigementen strooien en kinderen zich schuldig laten voelen. Maar dus wel duidelijk en consequent zijn."

"Als een kind met speelgoed gooit; wees bereid het af te pakken en het later weer terug te geven om te kijken of het er nu wel rustig mee kan spelen. Corrigeren is in dit programma óók heel belangrijk, want kinderen moeten nu eenmaal leren wat wel en wat niet mag."

Positief blijven wil natuurlijk iedereen. Maar hoe doe je dat in hemelsnaam als je kind je het bloed onder de nagels vandaan haalt?

"Positief blijven heeft alles te maken met een goed plan bedenken. Kinderen alleen regels opleggen helpt niet. Bedenk welke routine voor jullie bij het eten of het naar bed gaan hoort. Als je weet wat je moet doen, helpt dat je de emoties in bedwang te houden."

"Als een peuter bijt of aan je haar trekt, word je natuurlijk boos. Maar het maakt de situatie er niet altijd beter op als je ook boos reageert. Het helpt ouders rustig te blijven als ze weten wat in zo'n geval de volgende stap moet zijn. En wat dat

plan of die strategie is, verschilt, is afhankelijk van het gezin en de situatie: het kind in de gang zetten, de televisie uit zetten, de kinderen even apart laten spelen – wat ook maar nodig is om de situatie te veranderen."

Triple P biedt advies via posters op straat, advertenties in kranten, op websites, maar ook in groepscurssussen of in individuele gesprekken thuis. Onderzoek toont aan dat weinig ouders zin in een lange cursus hebben. Geen ouder wil toegeven dat hij schreeuwt tegen zijn kind.

"We moeten leren dat het goed is om over opvoedingsproblemen te praten. Als iedereen een opvoedcursus bij het krijgen van kinderen net zo logisch vindt als rijlessen nemen bij het kopen van een auto, is het vast niet meer zo'n issue. Dan durven mensen heus wel te zeggen: mijn kind slaapt niet, hij bijt het buurjongetje of hij trekt aan mijn haar. En dan gaat het niet om alleen maar klagen, maar manieren te verzinnen om het op te lossen."

Waarom is het toch dat mensen wel op les gaan met hun puppy, maar niet als ze een kind krijgen?

"Ze gaan wel naar zwangerschapsgym om zich voor te bereiden op de bevalling. Dat vindt iedereen heel normaal. Via mediacampagnes, consultatiebureaus en dokters moeten ouders overtuigd worden dat opvoedhulp net zo normaal is."

"Het moet van het stigma worden ontdaan. Een voorbeeld: in Canada werd er een bijeenkomst over positief opvoeden gehouden in een school. Er kwamen maar heel weinig mensen. Toen diezelfde bijeenkomst in de lokale bioscoop werd

ADVERTENTIE

HET LEUKSTE KINDERFESTIVAL IN DE VOORJAARS-VAKANTIE
19 FEBRUARI T/M 1 MAART

KINDERBOEK & FILM FESTIVAL
19 FEBRUARI 2009

WWW.UITKIJK.NL
KINDERBOEKENFILMFESTIVAL
WWW.AMSTERDAMWERELD-BOEKSTAD.NL

ADVERTENTIE

Nu in J/M:

- **GELDSPECIAL: hoe leer je ze met geld omgaan?**
- **Ruzie over geld? Zo hou je het gezellig!**
- **TEST: geef je genoeg complimentjes?**



Voor geweldige ouders



Kikkerdril

Max denkt dat zijn broertje niet meer kan praten. Maar als Max kikkerdril vindt, wordt hij vast weer beter. Woensdag is er in Pathé Arena een speciale voorstelling van de film *Kikkerdril* waar Whitney, die de hoofdrol speelt, na afloop aanwezig is. Kaarten winnen? Mail een goede reden naar: wineenprijs@parool.nl

www.kikkerdrildefilm.nl



Bliep Bliep

Liever zelf actief in een museum? Dat kan in het opgeknapte Nemo bij *Bliep Bliep*: een tentoonstelling waar kinderen mee mogen doen. Luister naar de eerste computers, probeer de wii-music uit en doe mee aan retrogames. Entree €12,50.

www.e-nemo.nl



Matthew Sanders: 'Als je weet wat je moet doen, helpt dat je de emoties in bedwang te houden'

FOTO JAN VAN BREDA

gehouden, met een filmmiddag voor de kinderen, kwamen er op eens honderden ouders."

U verzoen een 'hasslefree-shopping-course' voor ouders. Om van die genante taferelen met krijsende peuters bij de supermarkt af te komen.

"Twee uur van je tijd en die nachtmerrie is ten einde! Het wordt nog niet in Nederland gegeven, maar het komt! We leren ouders de gang naar de supermarkt zo voor te bereiden dat problemen voorkomen worden."

"Dat begint al met de juiste tijd kiezen: niet als de kinderen hongerig of moe zijn. En vaker gaan, zodat kinderen kunnen oefenen. Kinderen op een prettige manier duidelijk zeggen dat ze bij je moeten blijven. Ze complimenteren als ze het goed doen. Ouders vonden het geweldig.

Hapklare brokken informatie waar ze iets aan hebben, dat zoeken ze."

U bedacht ook Workplace Triple P. Een opvoedprogramma op het werk.

"Naar en van werk komen, dat zijn de twee moeilijkste tijden van de dag. Je moet de kinderen aankleden, zelf alles meenemen, op tijd komen. We leren ouders hoe kinderen meer zelf kunnen doen en ze alles zo kunnen organiseren dat ze niet meer hoeven te schreeuwen."

"De werknemers waren minder gestrest, meer tevreden over hun baan en ze verzetten in dezelfde tijd meer werk. Daar heeft een werkgever wat aan. Dit is bovendien een manier om vaders beter te bereiden."

Het blijkt moeilijk allochtone ouders naar opvoedcursussen te krijgen. Ze

komen vaak pas naar hulpverleners als er al problemen zijn, in plaats van preventief om iets te leren.

"Wij hebben in Australië veel problemen met Aboriginals. Ze zijn oververtegenwoordigd in alle negatieve statistieken; kindermisbruik, leerproblemen, slechte gezondheid. We hebben de instructievideo veranderd, eigen mensen getraind om de cursus te geven, het boek vereenvoudigd. Dat kan hier natuurlijk ook voor minderheden."

Er zijn nu niet alleen Triple P-programma's die helpen bij opvoeden, maar ook bij overgewicht, problemen met tieners, handicaps, verslaving en scheiding. Het klinkt te mooi om waar te zijn. Een soort magisch toverstokje dat alles oplost.

"Nee, helemaal niet! Het is een programma dat dertig jaar bestaat en

nog steeds nader onderzocht en verder ontwikkeld wordt. Daardoor kunnen we ook speciale programma's voor specifieke groepen ou-

'Geen magisch toverstokje, maar een programma dat nog steeds wordt onderzocht en ontwikkeld'

ders en kinderen maken, zoals kinderen met overgewicht. Het hoeft niet alles wat goed is te vervangen."

Matthew Sanders:
Positief Ouderschap.
Standaard Uitgeverij, € 19,95.

www.positiefopvoeden.nl
www.triplep-nederland.nl