



De allerbeste

Probeer maar: dit werkt!

Ouders hebben het helemaal gehad met het problematiseren van de opvoeding. Ze willen positieve opvoedinformatie. En hoera, dat is er nu in de vorm van Triple-P, ofwel het Positief Pedagogisch Programma. Deze internationaal erkende opvoedmethode breidt zich als een olievlek uit. Oók in Nederland.

Nieuwsgierig? Begin dan meteen met deze - exclusief in J/M! - vijfdaagse workshop.

Tekst: Marilse Eerkens | Illustratie: Grootzus

'We lopen een beetje achter'

Ruim de helft van de ouders kampt wel eens met een opvoedprobleem, volgens Geraldien Blokland, adviseur van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Zo'n vraag wordt meestal voorgelegd aan familie, maar komt ook geregeld terecht bij consultatiebureaus en schoolartsen. Het resultaat is een scala aan opvoedadviezen waarvan de éne tip een stuk beter onderbouwd is dan de andere. Dat geldt overigens niet alleen voor adviezen van familie en vrienden. Ook professionals geven niet altijd de beste tips. Blokland: 'Dat komt omdat we in Nederland onvoldoende gebruik maken van gegevens uit wetenschappelijk onderzoek. We doen al jaren aan opvoedondersteuning met methodes waarvan we niet goed weten of ze werken.'

opvoedmethode

Het begint eigenlijk al op het moment dat je je geen raad weet met je huilende eerste boreling. 'Niet meteen oppakken hoor!' waarschuwt de een. 'Je kunt een baby niet genoeg troosten,' zegt de ander. En daar sta je dan als kersverse ouder, hinkend op twee gedachten. Maar er gloort licht aan het eind van de tunnel der opvoedverwarring: nu is er de Triple P-methode. Deze is internationaal en door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkend als dé - wetenschappelijk goed onderbouwde - opvoedmethode. Reden waarom zij in toenemende mate door professionele opvoedinstellingen in Nederland wordt gebruikt. 'Ik doe altijd erg mijn best om het niet te laten klinken als een Coca Cola-reclame,' zegt Geraldien Blokland, senior adviseur van het Nederlands Jeugdinstituut, 'maar het is echt een hele mooie methode!' Triple P staat voor *Positive Parenting Program* ofwel Positief Pedagogisch Programma. Deze van oorsprong Australische methode is gebaseerd op vijf basisprincipes:

1. een veilige en stimulerende omgeving
2. positieve ondersteuning
3. aansprekende discipline
4. realistische verwachtingen
5. goede zorg voor jezelf

Ook leren hoe het werkt?

Je kunt meteen beginnen. Doe de vijfdaagse J/M Triple-P workshop, waarin je per dag een van de vijf principes oefent. Na de uitleg volgen er steeds twee of drie oefeningen. Misschien zijn sommige oefeningen helemaal niet zo nieuw voor je, maar bedenk dat de meerwaarde erin zit dat ze je bewuster maken van wat je aan het doen bent als opvoeder.

En hou ook het volgende in het oog: het gedrag van kinderen wordt deels bepaald door hun genen en deels door de omgeving waarin ze opgroeien. Als ouders proberen we natuurlijk een zo gunstig mogelijke omgeving te creëren. Maar allemaal hebben we onze valkuilen. De meest voorkomende:

● Lastig gedrag onbedoeld belonen.

Dit doe je door er te veel aandacht aan te besteden of erom te lachen.

● De situatie laten escaleren: toch het koekje geven als je kind blijft zeuren.

Je leert hem zo dat hij zijn zin krijgt als hij genoeg stampij maakt. Of omgekeerd: net zo lang waarschuwen tot je zo boos wordt dat je alleen nog maar kunt gillen. Hierdoor leert een kind dat het pas moet luisteren als jij schreeuwt.

● Niet reageren op goed gedrag.

Kinderen denken dat het niet de moeite waard is om zich goed te gedragen, want er wordt toch niet op gereageerd.

● Slecht voorbeeld geven.

Als jij vaak schreeuwt of slaat, gaat je kind zich ook zo gedragen.

● Onduidelijke instructies geven.

Te veel, te weinig, te moeilijk, op het verkeerde moment, te vaag - 'Doe eens niet zo gek' - of met verkeerde lichaamstaal: lachend zeggen dat ze moeten ophouden.

● Emotionele lading.

Keur nooit je kind af, alleen zijn handelen. Zeg dus niet 'Stommeling'.

● Straf verkeerd gebruiken.

Dreig niet met straf die je niet uitvoert. Geef geen straf als je woedend bent of als uiterste reactie, dan heb je het al te ver laten komen en valt hij nog wel eens te fors uit. Wees ook niet inconsequent in het uitdelen van straf.

● Laat je niet afleiden of sussen door gedachtekronkels.

Zoals: het is maar een fase. Lastig gedrag kan bij een bepaalde leeftijd horen, maar het gaat niet vanzelf over als je er niets aan doet. Of deze: mijn kind doet het met opzet om mij dwars te zitten. Hiermee leg je alle problemen bij het kind en vergeet je dat je er zelf ook een aandeel in hebt. Met als risico dat je veel te heftig reageert. Nog een bekende: het is mijn schuld dat mijn kind zo doet. Hierdoor voel je je schuldig en somber en is het moeilijk om geduldig en consequent op te treden.

Opvoeden in tijden van stress: 3 valkuilen:

- **Relatie.** Heb je veel ruzie met je partner en is de sfeer vaak gespannen? Dat vergroot de kans op probleemgedrag. Jongens kunnen agressief worden, meisjes zijn vaker angstig of depressief.
- **Emoties.** Voel je je somber of depressief? Dan zul je sneller geïrriteerd en ongeduldig zijn. Ook heb je dan minder tijd en aandacht voor je kind.
- **Stress.** Iedereen heeft wel eens last van stress, maar als dat te lang duurt, kunnen kinderen van streek raken.

Ben je er klaar voor? Sla dan nu om voor de workshop

Dag 1 Bied een veilige en stimulerende omgeving

Kinderen die lekker spelen, vervelen zich niet en lopen minder kans gedragsproblemen te ontwikkelen. En wanneer je huis veilig is ingericht, hoef je minder te verbieden.

Het lijkt misschien een open deur, maar als je er wat langer over nadenkt zul je zien dat dit principe wel wat meer om het lijf heeft. Tijdens een lange vakantierit passen de meeste ouders het onbewust al toe. Waarschijnlijk zorg je voor spelletjes, leuke boekjes, raamstiften, plakkertjes et cetera. Je weet namelijk dat dit het volkje op de achterbank rustig houdt, waardoor je zelf ook een stuk relaxter blijft. Gevolg? Minder driftig gemep naar achter. Maar hoe zit het met andere moeilijke momenten? Pas je dit principe dan ook toe? **Wat doe je bijvoorbeeld als je met je kind boodschappen gaat doen?** Als hij mee moet op visite? Als je een telefoongesprek

moet voeren? Als je op vakantie gaat naar een iets minder kindvriendelijke omgeving? Op dit soort momenten is het heel belangrijk om ervoor te zorgen dat er boeiende activiteiten zijn, zodat je kind zich niet verveelt en daarom gaat klieren. Dat werpt meteen een paar nieuwe vragen op. **Weet je wat je kind boeit?** Waar vermaakt hij zich mee? Is de omgeving waar hij het meeste is, zo ingericht dat er voor hem iets te beleven en te onderzoeken valt? Bedenk dingen die je kind leuk vindt en niet alleen trucjes die hem stil houden. Het gaat er niet om dat jij hem vermaakt, maar dat je hem aanzet tot zelf spelen. **Kortom, het gaat om volgen én stimuleren.**

Oefening 1

Bedenk een lastige situatie met je kind. Denk bijvoorbeeld aan een volle wachtkamer bij de dokter, een lang telefoongesprek voeren, eten in een restaurant. Bedenk twee dingen die je zou kunnen doen om te voorkomen dat die situatie ontaardt in een wederzijds gemopper van jou en je kind.

1. _____
2. _____

Oefening 2

Bedenk leuke en nieuwe activiteiten voor je kind. Vraag eventueel suggesties aan andere ouders of leen boeken over kinderspelletjes uit de bibliotheek. Maak een lijst van spelmogelijkheden en activiteiten voor binnen en buiten.

Spel of activiteiten binnenshuis:

Spel of activiteiten buitenshuis:

Dag 2 Leren door positieve ondersteuning

Positieve aandacht door het geven van een complimentje motiveert een kind om nieuwe dingen te leren. Als hij uit zichzelf naar je toekomt en iets vraagt, stop dan waar je mee bezig bent en neem even de tijd.

Eigenlijk komt dit principe erop neer dat je het positieve gedrag van je kind gaat benoemen in plaats van het negatieve. Dat is af en toe best wennen - het lijkt haast tegenstrijdig met onze cultuur. Maar probeer eens als je kind lekker zit te spelen of geen ruzie maakt met zijn broer of zus, tegen hem te zeggen: 'Goh, wat zit jij lief te spelen' of 'Wat fijn dat jullie zo gezellig zijn samen.' Want als je waardering toont voor de dingen die je kind goed doet, is de kans groter dat het zich vaker zo zal gedragen. **Heel belangrijk is ook dat je beschikbaar bent.** Dat betekent helemaal niet dat je er de hele tijd moet

zijn, maar wel dat je kind een beroep op je kan doen als hij je hulp, zorg of aandacht nodig heeft. Vraagt hij of je hem kan helpen met veters strikken? **Grijp dat moment aan om hem te leren hoe dat moet** (zie kader). Uit onderzoek blijkt namelijk dat kinderen het meest openstaan voor het leren van iets nieuws als ze er uit zichzelf mee komen. De zogenaamde *quality-time* na het eten werkt helaas dus niet. Want jij kunt dan wel zin hebben om op dat moment aandacht te besteden aan je kind, maar de kans is groot dat hij net iets anders in gedachten had. ▶

Oefening 1

Maak een lijstje van gedrag dat je graag wat vaker zou willen zien bij je kind. Schrijf dat hieronder op, samen met een paar prijzende opmerkingen die je kunt gebruiken om dit gedrag te stimuleren. Probeer het gewenste gedrag zo precies mogelijk te beschrijven.

Oefening 2

Er doen zich op een dag allerlei momenten voor waarop je kind terloops iets kan leren. Bedenk hoe je hem iets leert in de volgende situaties:

- Als hij vragen stelt, vooral de waarom-vragen. Bijvoorbeeld: waarom is de maan rond?
- Als hij aan het puzzelen is en huilend de stukjes door de kamer gooit omdat het niet lukt.

- Als een wat ouder kind bijvoorbeeld vraagt of het zelf de straat mag oversteken.
- Als je puber zegt dat hij alleen op vakantie wil.

Vragen - vertellen - voordoen

Je kind vraagt of jij hem wilt helpen z'n veters te strikken. Hak het probleem nu in drie stukken:

- Stap 1:** vraag of hij weet hoe het moet. Prijs hem voor wat hij al weet.
- Stap 2:** Vul aan wat je kind niet weet: je maakt een lus, je rolt het touwtje erom.
- Stap 3:** Doe het voor en laat je kind zoveel mogelijk helpen. Prijs hem voor wat er goed gaat. (Zie ook kader op pagina 20.)

Dag 3 Hanteer een aansprekende discipline

Heldere instructies en snel reageren zijn belangrijk als een kind zich niet goed gedraagt.

We doen het allemaal wel eens: een paar keer waarschuwen en uiteindelijk heel boos worden. Zo ontstaat er al snel een ingesleten patroon, waarbij een kind pas luistert als jij gaat schreeuwen. Veel handiger is het om na één keer waarschuwen direct in te grijpen. Voetbalt je kind in de kamer? Zeg één keer: 'Voetballen doen we buiten.' Gaat je kind door, dan pak je meteen de bal af voor tien minuten.

Wees niet bang dat je hem hiermee niet respecteert als individu. Je kunt namelijk best redelijk gedrag verwachten en tegelijkertijd je kind respecteren. Daarvoor is het wél belangrijk dat jij je als ouder ook redelijk opstelt. Eis dus niet onmiddellijke gehoorzaamheid als je kind net helemaal opgaat in zijn spel. **Twijfel je over het belang van meer discipline?**

Bedenk dan wat een voordeel je kind er later van heeft als het nu goed leert om met regels om te gaan. Daardoor neemt hij meer verantwoordelijkheid voor zijn eigen gedrag, beheerst hij zich beter en houdt hij beter rekening met behoeften van anderen. Ook ontwikkelen kinderen van ouders die consequent en duidelijk zijn, minder gedragsproblemen.

Overtuigd? Dan eerst nog wat tips voordat je de oefeningen gaat doen.

● **Zorg dat je de aandacht van je kind vangt.**

Soms duurt dat even, omdat het helemaal opgaat in zijn spel. Loop dan naar hem toe, pak hem vast en kijk hem in de ogen. Zeg vervolgens duidelijk welk gedrag moet stoppen en wat hij in plaats daarvan wél moet doen. Als je wilt dat je kind stopt met schreeuwen, zeg je: 'Hou op met schreeuwen: praat wat zachter.' Prijs hem als hij het goede gedrag vertoont.

● **Als je kind na vijf seconden niet doet wat je vraagt, vertel hem dan wat hij fout doet** en verzin een logische consequentie. Pak bijvoorbeeld zijn speelgoed even af of laat hem een paar minuten stil zitten. Deze 'straf' werkt het beste als het kort van aard is: laat het niet langer dan vijf (stilzitten) tot dertig minuten (iets afpakken) duren.

● **En tot slot: wees zuinig met straffen.** Besteed meer aandacht aan positief gedrag.

Oefening 1

Schrijf hieronder vier regels die jij belangrijk vindt om thuis toe te passen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Oefening 2

Beschrijf voorbeelden van duidelijke, rustige instructies die je in de volgende situaties kunt gebruiken. Etenstijd: je kind kijkt tv en moet aan tafel komen.

Je kind staat op de bank te springen.

Z'n sporttas ligt wéér in het gangpad.

Oefening 3

Bedenk wat een logische consequentie zou kunnen zijn bij de volgende problemen en schrijf op wat je tegen je kind zou zeggen:

Je kinderen maken ruzie over wie er op de computer mag.

Je kind rent weg als je hem ophaalt bij een vriendje.

Je kind loopt steeds van tafel weg tijdens het eten.

Je kind komt niet als je hem roept.

Dag 4 Zorg dat je realistische verwachtingen hebt

Ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in een eigen tempo. Een kind hoeft niet perfect te zijn: ieder kind maakt fouten en doet dat meestal niet met opzet.

Je weet het waarschijnlijk wel, maar de praktijk is weerbarstig. Als je merkt dat je buurjongen van 8 achter elkaar boeken verslindt terwijl jouw zoontje van 9 daar niet naar taalt, vraag je jezelf al snel af: hee, waarom doet hij dat nog niet?

Bedenk echter ook eens wat hij allemaal al wél goed kan. Waarschijnlijk merk je dan dat hij zich op een ander vlak juist weer wat sneller ontwikkelt. Heb je desondanks nog twijfels of je kind wel 'op schema' ligt, informeer dan eens bij een deskundige wat je op een bepaalde leeftijd kunt verwachten. Bel het consultatiebureau, vraag het aan een leraar, lees er een boekje over. Dan voel je je wat zekerder en zul je je kind niet overvragen. En daarmee verklein je de kans dat er problemen ontstaan. Accepteer ook dat je kind zich niet altijd voorbeeldig

- lief, netjes, behulpzaam - gedraagt. Dat betekent niet dat je er niets van hoeft te zeggen als hij het niet doet, maar maak er ook geen drama van. Aan de andere kant moet je ook opletten dat je niet te lage eisen stelt aan je kind. Vraag je af en toe eens af of hij niet toe is aan een nieuwe stap. Kan hij misschien best al op dat hoge huisje in de speeltuin klimmen? Is hij al toe aan zelf oversteken? Mag hij alleen naar de kermis met vrienden?

Tot slot: **stel niet al te hoge eisen aan jezelf.** Als je de hele tijd het gevoel hebt dat je geen perfecte ouder bent, blijf je voortdurend met een gefrustreerd gevoel rondlopen. Ook jij moet het opvoeden leren. En daar hoort vallen en opstaan bij. ▶

Oefening 1

Maak een lijstje van wat je kind al zelf kan en wat nog niet. Tip: haal bij twijfel eens het boek *Goed Opgevoed* van Marieke Henselmans uit de bibliotheek. Hierin staat per leeftijdscategorie wat je ongeveer kunt verwachten.

Kijk vervolgens of er dingen zijn die je kind nog niet doet maar waarvan jij vindt dat hij dat eigenlijk best al zou kunnen. Help je kind zonodig bij het leren van die nieuwe vaardigheden.

Oefening 2

Probeer eens te kijken hoe jij bent als ouder. Op www.jmouders.nl staat een link naar een test waarmee je kunt bepalen wat jouw opvoedingsstijl is. Dit inzicht kan verhelderend werken.



Dag 5 **Zorg goed voor je zelf**

Ouders mogen tijd voor zichzelf nemen en iets leuks doen, zoals sporten of een middag met vrienden doorbrengen. Ouders die zich goed voelen hebben meer energie voor hun kinderen.

En nou niet denken: ja, dat zal wel, maar daar heb ik nooit tijd voor! Je hebt het gewoon nodig om je batterijen weer op te laden. Al is het maar één keer per week dat uurtje sporten of het lezen van een tijdschrift: het hoeft niet iets groots te zijn. Denk je daar echt geen tijd voor te hebben? Dan moet je er bewust tijd voor maken.

Plan af een toe een uur voor jezelf. Je kunt best tegen je kinderen ook zeggen dat je nu even - een uurtje - geen tijd voor ze hebt. Probeer ook iets bewuster te leven en te genieten van wat er gebeurt. Denk bijvoorbeeld eens na over wat je goed doet in de opvoeding van je kinderen. ●

Oefening 1

Beantwoord de volgende vragen:

Op wie kun je rekenen voor steun?

Familie: _____

Vrienden: _____

Maak een lijst van dingen die je graag doet (alleen of met je partner of met vrienden).

Bedenk wanneer je er volgende week even tussenuit kunt, en wie je kunt vragen om op te komen passen.

Oefening 2

Wat is je favoriete moment van de dag?

En waarom?

Handig: oefenen via onze J/M-site

Wil je live bekijken hoe je een oefening als 'vragen - vertellen - voordoen' kunt toepassen?

Een minicursus zie je op onze site. Hier vind je ook informatie over de andere oefeningen.

Ga naar www.jmouders.nl

Met dank aan Carine Kielstra, lokaal projectleider Triple-P Amsterdam en Geraldien Blokland, senior adviseur van het Nederlands Jeugdinstituut. [Voor meer informatie www.positieopvoeden.nl](http://www.positieopvoeden.nl)