



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUVAST

POSITIEF OPVOEDEN

Boeken over zelfvertrouwen

- *'Positief omgaan met kinderen'*, I. Bakker & M. Hussmann, 2004, Uitg Van Gorcum, ISBN 90 2322 9177
- *'Je kunt het, zo stimuleer je zelfvertrouwen bij kinderen van 0 tot 9 jaar'*, M. Schiet, Uitg. House of books BV, 2005, ISBN 90 4431 3835

Wilt u meer informatie?

Kijk eens op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Overige websites

www.positiefopvoeden.nl
www.opvoedadvies.nl
www.ouders.nl
www.jmouders.nl
www.opvoedadvies.nl/compliment.htm

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Neem dan contact op met

GGD Noord- en Oost-Gelderland:

T 088 – 443 32 00.

INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS VAN KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Het opvoeden van kinderen is niet altijd even makkelijk. Iedere ouder heeft zijn/haar eigen opvoedstijl die van invloed is op de ontwikkeling van het kind. Deze folder geeft een korte beschrijving van regels en grenzen, tips voor positief opvoeden en voor meer zelfvertrouwen.

Regels en grenzen

Een kind heeft begeleiding en begrenzing nodig. Regels en grenzen zorgen voor:

- duidelijkheid en veiligheid;
- bijbrengen van de basisregels voor sociale omgang;
- aanleren van normen en waarden;
- leren rekening houden met gevoelens en wensen van anderen.

Door regels weet het kind wat hij/zij van de ouders kan verwachten. Daarnaast geven regels kinderen duidelijkheid wat u van hem of haar verwacht.

Positief zelfbeeld

Voor kinderen moet het ook duidelijk zijn wanneer ze iets goed doen. Complimenten geven kinderen het gevoel gewaardeerd te worden, waardoor ze zich goed voelen en een *positief zelfbeeld* kunnen vormen. Hier krijgen kinderen zelfvertrouwen van. Kinderen met zelfvertrouwen voelen zich prettiger, presteren beter op school, maken makkelijker vriendjes en kunnen beter met problemen omgaan. Kortom: ze staan steviger in hun schoenen!

Een kind heeft niet zomaar zelfvertrouwen; dat moet groeien. Hoe een kind over zichzelf denkt, wordt grotendeels bepaald door de manier waarop ouders en andere belangrijke personen met hem of haar omgaan. Niet alle kinderen zijn hetzelfde. Bij jongere kinderen is de invloed van ouders op het zelfbeeld groter. Later wordt de mening van leeftijdgenoten belangrijker.

Tips voor positief opvoeden

Geef complimentjes

Complimentjes of pluimen motiveren kinderen om zich goed te gedragen. Ook kan het ervoor zorgen dat kinderen niet op een andere manier aandacht proberen te krijgen. Er zijn veel manieren om te laten merken dat uw kind iets goed doet: een knipoog, een duim opsteken, een kus of een enthousiaste opmerking. Doe dit regelmatig. Ook dingen die goed gaan en die voor u vanzelfsprekend zijn, verdienen wel eens een pluim.

Geef aan wat uw kind wél mag

Grenzen stellen doet u niet alleen door te zeggen wat uw kind niet mag. Juist zeggen wat wél mag is belangrijk.

Geef opbouwende kritiek

Vindt u dat uw kind iets niet goed doet? Vertel dan wat dat is en hoe het volgens u beter kan. Vertel ook wat u wel goed vindt! Uw kind voelt dan dat u hen niet als persoon afwijst, maar hen wilt helpen om dingen nog beter te doen.

Leg regels uit

Bij het stellen van regels is het belangrijk dat het kind ze begrijpt. Leer uw kind niet alleen de regels, maar ook waarom iets wel of niet mag.

Negeren

Wanneer uw kind gedrag laat zien met als hoofddoel aandacht krijgen, kunt u het negeren. Leg duidelijk uit dat u het gedrag afkeurt en dat u er geen aandacht meer aan besteed. Daarna negeert u het gedrag.

Logische consequenties van gedrag laten ervaren

In plaats van straf geeft u het kind logische consequenties die passen bij het gedrag dat u als opvoeder niet wilt zien.

Voorbeeld: Gooit uw kind met speelgoed, dan benoemt u dat speelgoed door de kamer gooien niet mag. Gaat het kind toch door dan zegt u: 'Ik heb je gevraagd te stoppen, dat is niet gelukt. Nu leg ik het speelgoed weg. Straks mag je het opnieuw proberen'.

Apart zetten

Soms blijft het kind doorgaan met ongewenst gedrag. U kunt uw kind dan even apart zetten. Zet uw kind, niet langer dan vijf minuten, op een ongezellige plaats. Vertel waarom u dit doet en ga niet in discussie.

Tips voor meer zelfvertrouwen

Geef ruimte voor eigen ideeën

Geef uw kind de gelegenheid om zelf iets te bedenken, fouten te maken en oplossingen te vinden. Laat uw kind bijvoorbeeld zelf het brood smeren of de kleren uitzoeken.

Laat ze zelf kiezen

Betrek uw kind bij beslissingen die hen aangaan. U kunt uw kind helpen bij het kiezen door op de gevolgen te wijzen. Bijvoorbeeld: 'Als je kiest voor snoep van je zakgeld, kun je niet sparen voor een spelcomputer'.

Kleine stapjes

Grote veranderingen beginnen met kleine stapjes. Begin op gebieden waar uw kind zich veilig en zeker voelt en moedig het aan om steeds iets meer te proberen. Bijvoorbeeld: 'De eerste twee keer fiets ik helemaal met je mee. Daarna alleen nog tot die gevaarlijke kruising. Als het goed gaat, fiets je daarna alleen'.

Pas uw eisen en verwachtingen aan

Wanneer uw eisen en verwachtingen te hoog zijn, kan uw kind het gevoel krijgen dat het niets goed kan doen. Luister naar de onzekerheden van uw kind en neem het serieus. Ga uit van wat uw kind nu al kan.

Geef ruimte voor gevoelens en toon respect

Laat merken dat u de gevoelens van uw kind belangrijk vindt. Geef uw kind de ruimte om die gevoelens te ervaren en te uiten. Dit wil niet zeggen dat kinderen dit op een onredelijke manier mogen doen. Luister naar wat uw kind wil zeggen en laat ook merken dat u van uw kind houdt zoals het is.