

Positive Discipline, zo doe je dat!

1. Wees vriendelijk én vastberaden.

Vriendelijk zijn is een uiting van respect naar je kind. Vastberadenheid is een uiting van respect tegenover de situatie. Ben je vriendelijk zonder vastberaden te zijn dan ben je te toegeeflijk, als je vastberaden bent zonder vriendelijk te zijn, dan ben je te streng.

2. Laat voelen dat je kind ertoe doet.

Erbij horen is de basisbehoefte van alle mensen, en zeker van kinderen. Als kinderen dit gevoel niet hebben zal dat over het algemeen op een negatieve manier naar buiten komen, zoals door overmatige aandacht, macht, wraak of het op te geven.

3. Richt je op de lange termijn.

Straffen werkt, als het je bedoeling is dat het gedrag meteen stopt. Besef echter wat kinderen daardoor gaan denken, voelen en besluiten, en hoe deze overtuigingen hun verdere leven negatief gaan beïnvloeden.

4. Ontwikkel vaardigheden.

Een goed karakter ontwikkelt zich van binnenuit. Help een kind vaardigheden te ontwikkelen als problemen oplossen, helder denken, zorgvuldig luisteren, vriendelijk communiceren, zelfdiscipline.

5. Kinderen zijn al bekwaam.

Laat kinderen horen dat je hun kwaliteiten ziet en waardeert. Laat hen voortdurend ervaren hoe ze hun persoonlijke invloed op een nuttige manier kunnen gebruiken en daarmee een bijdrage kunnen leveren aan hun omgeving.

Luisteren je niet naar

Probeer het eens met Positive Discipline

Alles al geprobeerd en nog steeds luisteren je kinderen niet naar je? Dan is het tijd voor een pas op de plaats. Geef jezelf een time-out en begin opnieuw. Bijvoorbeeld met Positive Discipline.

Kinderen opvoeden is een van de meest uitdagende taken waar je in het leven voor kunt komen te staan en waar we dikwijls het minst op zijn voorbereid. Hoeveel je ook van je kind houdt, er zullen altijd momenten zijn waarop je je gefrustreerd voelt, boos en soms zelfs radeloos.

“Waarom luistert mijn kind niet als ik wat vraag?”, “Waarom wil hij/zij niet eten?”, “Waarom wordt alles altijd een strijd?”, “Ik heb alles al geprobeerd: waarschuwen, straffen, speelgoed wegnemen, een tv-programma verbieden, even op de gang apart zetten. Niets helpt!” Herken je dit? Dan is het hoog tijd voor een time-out. Nee, niet voor je kind, voor jou! Ga zitten en vraag je af waartoe je eigenlijk opvoedt. Wat wil je bereiken met je opvoeding? Wat wens je voor je kinderen? Dit is de eerste stap uit het programma van Positive Discipline, een methode om op de korte termijn een resultaat voor de lange termijn te bereiken.

Stel je je eens voor dat je kind volwassen is en op een dag onverwacht bij je aanbelt en voor je staat. Wat voor persoon hoop je dan te zien, met welke eigenschappen? Dikke kans dat ‘een gelukkig mens’ hoog op je prioriteitenlijstje staat. Ga daar dan voor!

Universele principes

Om te leren een goede ouder te zijn (niet perfect, want dat bestaat niet) begin je met je af te vragen hoe je je kind helpt om een gelukkig mens te worden. Je begint met een ‘wegenkaart’, een overzicht die je naar je doel zal leiden. Maak een lijst met eigenschappen en vaardigheden waarvan je denkt dat ze belangrijk zijn om een gelukkig mens te worden. Ouders noemen meestal verantwoordelijkheid, moed en zelfvertrouwen, eerlijkheid, medeleven, veerkracht, zelfvertrouwen,

kinderen jou?

ONTDEKT DOOR
EDUCARE



vriendelijkheid, respect, kunnen samenwerken of problemen kunnen oplossen. Met Positive Discipline richt je je op het aanleren en toepassen van juist deze vaardigheden en eigenschappen. Overall ter wereld vinden ouders dezelfde dingen belangrijk. Omdat Positive Discipline is gebaseerd op universele principes slaat het aan in landen over de gehele wereld.

Vaak bereiken we met onze huidige aanpak van straffen en belonen niet de eigenschappen en vaardigheden die we ons wensen. Met waarschuwen, straffen, speelgoed wegnemen of tv verbieden, bereiken we eerder opstandigheid of een machtsstrijd. Met straffen of belonen proberen we het gewenste gedrag af te dwingen. De motivatie komt dan van buitenaf en dat wekt weerstand op. Het kind zal gehoorzamen zolang er toezicht is. Dikwijls leidt deze ijzeren discipline tot het al dan niet openlijk ondermijnen van het gezag. Het gedrag is niet echt, maar opgelegd. Door het aanleren van vaardigheden en eigenschappen ontstaat vanzelf ander gedrag, ook als er geen volwassene bij is.

Verplaats je in je kind

In plaats van je af te vragen hoe je ervoor zorgt dat je kind naar jou luistert, respect toont of begrijpt wat 'nee' betekent, kun je je beter afvragen hoe je je kind helpt te voelen dat het erbij hoort, dat zijn aanwezigheid van belang is. Hoe je het helpt bij het aanleren van respect, samenwerken en problemen oplossen. Verplaats je eens in je kind en vraag je af wat je kind denkt, voelt en besluit. En als er problemen zijn schiet dan niet in de stress maar gebruik ze als welkome gelegenheid om ervan te leren. Vraag je af wat je wilt bereiken op de lange termijn. Als je daar antwoord op vindt dan lossen de korte-termijnproblemen zich meestal vanzelf op. Kinderen willen namelijk meewerken, meedenken, verantwoordelijkheid dragen. Ze zullen 'nee' begrijpen als ze worden betrokken bij het oplossen van problemen. Ze zullen luisteren als ouders naar hén luisteren, met hen praten op een manier die hen uitnodigt om te luisteren, als ze voelen dat ze erbij horen en hun aanwezigheid van belang is.

Mona: "Er zijn geen rotkinderen"

"Mijn man en ik hebben deelgenomen aan een training Positive Discipline. Met andere ouders die ook hunkerden naar elkaars raad. Wat een geweldige ervaring! Als ouders van onder andere een lief doch aanwezig kleuterje konden we alle tips goed gebruiken. De eerste avond greep vooral de volgende zin mij: "Er zijn geen rotkinderen, maar slechts ontmoedigde kinderen." Met een handig, overzichtelijk en toepasbaar model waarmee de vier grote thema's rond ontmoediging zichtbaar worden, sloten we die avond af.

De zeven avonden hadden een vaste indeling van theorie, oefenen, bespreken en het praktische Ouders-Helpen-Ouders (OHO, wat altijd een succes was). Bij OHO brengt een ouder een opvoedprobleem in, wat vervolgens met elkaar wordt nagespeeld. Alle ouders komen met mogelijke oplossingen. Jij kiest welke bij jou past en beproeft die in het rollenspel. Zo kwamen wij bij onze dochter uit op een routinekaart met alle activiteiten die nodig zijn om naar school te gaan, vanaf het moment van wakker worden. Samen met haar bedacht, gemaakt en met veel plezier nu in uitvoering!"

Ruth Broekhuizen is Certified Positive Discipline Parent and Teacher Educator.

Meer weten?

Neem op zaterdag 17 januari deel aan de workshop Children do better, when they feel better over de rol van bemoediging bij de opvoeding. De eerste tien aanmelders krijgen de workshop gratis! Geef je op via info@praktijkvoorbemoediging.nl

www.positivediscipline.com

www.positivedisciplinenederland.nl

www.praktijkvoorbemoediging.nl