

# Effectief en verbindend opvoeden



*Denk je wel eens na over wat je jouw kind wil meegeven en wat het effect zal zijn van je gedrag, of wat de impact van jouw woorden op je kind zijn?*

*Ben je een bewuste ouder of doe je vooral wat je weet en geef je door wat ooit zelf meekreeg? Dr. Gabor Maté zegt dat je als ouder je kind niet kan geven wat je zelf niet hebt ontvangen. Dat is een bonte uitspraak die helaas wel hout snijdt. Dit betekent niet dat je er geen hoop op verbetering is, natuurlijk niet. Opvoeden kan je leren.*

Het werk van Alfred Adler en Rudolf Dreikurs vormt de basis van het door Jane Nelsen ontwikkelde programma Positieve Discipline, een methode om inzicht te krijgen wat wel werkt bij je kind. Positieve discipline is een opvoedmodel gebaseerd op wederzijds respect en samenwerken, het gericht zijn op het vinden van oplossingen.

## Adler

Ieder mens wil zich verbonden voelen en ertoe doen. Een kind wil dit ook, zich verbonden voelen en er toe doen. Een ontmoedigd kind probeert vanuit een verkeerd idee alsnog het gevoel te krijgen dat het meetelt. Adler onderscheidt 4 negatieve patronen:

### 1. Aandacht trekken.

Misvatting: "ik tel mee als mensen voor mij zorgen en me aandacht geven"

### 2. Machtsstrijd.

Misvatting: "ik tel mee als ik bepaal"

### 3. Kwetsen en pijn doen.

Misvatting: "ik tel niet mee, dat doet pijn, ik ga anderen hetzelfde aandoen"

### 4. Opgeven en alleen gelaten willen worden.

Misvatting: "ik kan niets, ik zal anderen ervan overtuigen dat ze niets van me moeten verwachten"

Om te weten hoe je negatief gedrag aan moet pakken zul je moeten inschatten uit welke misvatting het gedrag voortkomt. Een kind kan bijvoorbeeld zijn huiswerk niet maken omdat het aandacht wil, omdat het zich verzet tegen gedwongen opdrachten, omdat het je terug wil pakken omdat het zich gekwetst voelt of omdat hij het gevoel heeft dat hij het toch niet goed kan doen. Deze verschillende achterliggende gedachten vergen een verschillende aanpak.

- *Zijn er negatieve patronen die je herkent bij jouw kind?*
- *Zijn er negatieve patronen die je herkent bij jezelf?*

## Dreikurs

*"Doe geen dingen voor je kind, die je kind zelf kan doen".*

In onze maatschappij is het beeld van 'de goede ouder' vaak de ouder die alles voor zijn kinderen over heeft, frustraties gladstrijkt en problemen voor hen oplost.

Wat we ons niet realiseren is dat we, als we kinderen te veel helpen, hen de kans ontnemen om hun eigen kracht te voelen en dat we hen leren afhankelijk te zijn van anderen.

Dreikurs moedigt ouders aan om in plaats van ‘over te nemen’, tijd te investeren in het aanleren van vaardigheden en kinderen de mogelijkheid te bieden om vaardigheden, verantwoordelijkheid, zelfvertrouwen en veerkracht te ontwikkelen door zelf te handelen.

- *Wat doe jij voor je kind wat het eigenlijk ook zelf kan?*
- *Hoe help jij jouw kind bewust nieuwe vaardigheden te leren?*
- *Sta je stil bij wat je je kind wil leren?*

## Jane Nelsen

Centraal staat bij Jane Nelsen hoe je op een proactieve bemoedigende manier kunt opvoeden zodat kinderen hun eigen kracht leren ontwikkelen, en zich gewaardeerd voelen om wie ze zijn. Een kind dat zich goed voelt gedraagt zich goed. Toch is het niet te voorkomen dat een kind evengoed soms ontmoedigd raakt en negatief gedrag vertoont. “Positieve Discipline” biedt tal van mogelijkheden om op een respectvolle manier het negatieve gedrag te begrenzen.

Ingrijpen bij negatief gedrag voldoet volgens Nelsen aan vijf criteria:

- Het is vriendelijk en doortastend tegelijk.
- Het geeft het kind een gevoel van verbondenheid en ertoe te doen.
- Het is effectief op de lange termijn.
- Het leert het kind belangrijke vaardigheden en eigenschappen (respect, probleemoplossende vaardigheden, empathie, veerkracht etc.).
- Het nodigt het kind uit te ontdekken hoe capabel hij is.

Een voorbeeld:

*“Stel: Je kind is brutaal en snauwt je af. Een vriendelijke en doortastende manier om hier mee om te gaan is om de kamer te verlaten. Oh, ik kan de bezwaren al horen: “Zo krijgt het kind zijn zin”.*

*Laten we eens nauwkeuriger kijken. Je kunt een ander niet dwingen om je met respect te behandelen, maar je kunt jezelf wel met respect behandelen. Weggaan betekent dat je jezelf serieus neemt – en dat is goed voorbeeldgedrag voor je kind.*

*Later, als iedereen gekalmeerd is en zich beter voelt kun je er een vervolg aan geven. Iets in de trant van: “Schat, het spijt me dat je zo boos was. Ik respecteer je gevoelens maar accepteer niet hoe je ermee omging. Wanneer je mij afsnauwt, zal ik de kamer uit gaan. Ik houd van je, en wil graag bij je zijn, dus als jij weer vriendelijk tegen mij kunt zijn, laat het me weten en ik kom graag terug. Ik zal je graag helpen om andere manieren te vinden om met je boosheid om te gaan”.*

# Checklist voor effectief opvoeden:

1. Ben je **vriendelijk** en **vastberaden** tegelijk? Is wat je zegt of doet **respectvol** en **bemoedigend** voor jou en je kind?
2. Heeft je kind het gevoel **erbij te horen** en **van betekenis te zijn**? Voelt je kind **verbinding** met jou?
3. Is wat je zegt en doet **effectief op de lange termijn**? Wat leert je kind ervan? Bedenk dat straf op korte termijn werkt, maar op lange termijn hele negatieve gevolgen heeft. Het leidt tot wrok, wraak, opstandigheid of terugtrekken.
4. Zorg je dat je kind **waardevolle vaardigheden en karakter** ontwikkelt? Zoals respect, problemen oplossen, samenwerken, bijdragen, kortom de dingen op je eerste lijstje?
5. Nodig je je kind uit om te ontdekken hoe **capabel** het is? Kan hij of zij op een positieve manier zijn invloed en zelfstandigheid gebruiken?

Positieve Discipline is een opvoedmethode die gebaseerd is op respect, bemoediging en het aanleren van vaardigheden, in plaats van op belonen en straffen.

## Achtergrond

Jane Nelsen ontwikkelde de methode Positieve discipline en baseerde zich daarbij op de psychologie van Adler en het werk van Dreikurs. Adler gaat ervan uit dat kinderen sociale wezens zijn die bovenal willen voelen dat ze welkom zijn en er bij horen. Een van zijn belangrijkste uitgangspunten is dat een kind dat zich misdraagt een ontmoedigd kind is en dat dit kind een bedoeling heeft met zijn gedrag. Dit doel kan misplaatst zijn, maar er zit altijd een bepaalde overtuiging en behoefte achter. Door te kijken naar de behoefte achter het gedrag, kan het gedrag op een positieve manier bijgestuurd worden. Een kind dat zich beter voelt doet het namelijk beter. Kinderen hebben bemoediging nodig om te kunnen groeien.

Op de volgende pagina's tref je enkele samenvattende begrippen en lijstjes uit de methode Positieve discipline die een eerste indruk geven. Uiteraard is deze informatie vooral bedoeld als naslagwerk wanneer hierover is gesproken tijdens de ouderbegeleiding. Voor een complete inhoud van de methode verwijst ik graag naar het boek, Positieve discipline van Jane Nelsen.

## Drie manieren van omgang tussen volwassene en kind:

<b>Autoritair</b> (Extreme controle)	Orde zonder vrijheid Geen keuzes "Je doet het omdat ik het zeg."
<b>Toegeeflijk</b> (Geen grenzen)	Vrijheid zonder orde Onbepaalde keuzes "Je mag doen wat je wilt."
<b>Positieve discipline</b>	Vrijheid met orde

(Gezaghebbend, vriendelijk en vastberaden tegelijk.)

Beperkte keuzes  
“Je mag kiezen maar binnen grenzen die respectvol zijn voor iedereen.”

### Niet autoritair en niet toegeeflijk, maar wat dan wel?

- *Welke manier van omgang beschrijft jou het beste?*
- *Ben je de ouder die je zou willen zijn?*

### Positieve discipline en straffen

Traditionele opvoeding is erop gericht om kinderen te leren wat ze niet moeten *doen* of wat ze moeten doen omdat iemand anders ‘het zegt’. Positieve discipline is erop gericht kinderen te leren wat ze moeten doen, door hen uit te nodigen om na te denken over de situatie en gebruik te maken van een paar fundamentele richtlijnen om oplossingen te vinden, zoals respect en behulpzaamheid. Zij zijn actieve deelnemers aan het proces, geen passieve (tegenstribbelende) ontvangers.

Een eerste grote uitdaging voor volwassenen is om het rare idee los te laten dat we beter leren als we eerst gekwetst zijn. Het blijkt een vastgeroest idee in onze cultuur te zijn dat we kinderen moeten kwetsen of pijn doen om ze goed van kwaad te leren onderscheiden.

## De vier gevolgen van straf:

1. Wrok - "Het is niet eerlijk. Volwassenen zijn niet te vertrouwen."
2. Wraak - "Ze hebben nu gewonnen, maar ik neem nog wel wraak."
3. Opstandigheid - "Ik doe precies het tegenovergestelde om te bewijzen dat ik niet hoef te doen wat ze zeggen."
4. Zich terugtrekken:
  - a. Stiekem gedrag – "Ik zorg wel dat ik de volgende keer niet gesnapt word."
  - b. Verminderd zelfvertrouwen – "Ik ben slecht."

## Over straf

Straf helpt niet om kinderen het gevoel te geven dat ze erbij horen en van betekenis zijn. Ouders blijven doorgaan met strafgeven omdat zij niet weten wat ze anders moeten doen.

De nadruk leggen op het zoeken naar oplossingen zorgt voor een totaal andere sfeer in het gezin dan wanneer de aandacht is gericht op straffen. De machtsstrijd vermindert aanzienlijk wanneer ouders en kinderen zich richten op het vinden van oplossingen.

## Positieve discipline tools:

1. Hou op met straf geven.
2. Hou op met toegeeflijk zijn.
3. Wees vriendelijk en vastberaden tegelijk.
4. Geef kinderen de gelegenheid om de zeven belangrijke inzichten en vaardigheden te ontwikkelen.
5. Wees voorzichtig met wat 'werkt' (straf heeft op lange termijn negatieve effecten).
6. Laat het rare idee varen dat kinderen het beter zullen doen als je er eerst voor gezorgd hebt dat ze zich slechter voelen.
7. Betrek kinderen bij het vaststellen van regels en grenzen.
8. Stel nieuwsgierigheidsvragen.
9. Gebruik vriendelijke en vastberaden taal.

Als een kind zelf mag kiezen voelt het zich sterker en meer gemotiveerd.

Op welke manier betrek jij als ouder de mogelijkheden van jouw kind bij de opvoeding?

Nieuw

## De vier voorwaarden voor effectieve opvoeding

1. Ben je zowel vriendelijk als vastberaden? (Respectvol en bemoedigend)
2. Krijgt het kind het gevoel dat het erbij hoort en van betekenis is? (Verbinding)
3. Is het effectief op de lange termijn? (Straf werkt op de korte termijn, maar heeft op de lange termijn nadelige gevolgen)
4. Ontwikkelt het kind waardevolle vaardigheden en karakter? (Respect, zorg voor anderen, probleemoplossende vaardigheden, verantwoordelijkheid dragen, bijdrage leveren, samenwerking?)

Hoe bewust ben jij als ouder van het wereldbeeld dat je onbewust of bewust doorgeeft?

## Zeven belangrijke inzichten en vaardigheden die nodig zijn om een capabel mens te worden:

1. Sterk geloof in eigen kunnen.  
"Ik kan het."
2. Overtuigd zijn van eigen betekenis in directe relaties.  
"Ik draag bij op een betekenisvolle manier en ik ben oprecht nodig."
3. Sterk geloof in eigen kracht of invloed op het leven.  
"Ik heb invloed op wat mij overkomt."
4. Goede zelfkennis: het vermogen om de persoonlijke emoties te begrijpen en daarvan gebruik maken om zelfdiscipline en zelfcontrole te ontwikkelen.
5. Goed met anderen kunnen omgaan: het vermogen om met anderen samen te kunnen werken en vriendschappen op te bouwen door communicatie, samenwerking, overleg, delen, empathie en aandachtig luisteren.
6. Goed met systemen kunnen omgaan: het vermogen om je op een verantwoordelijke manier aan te passen aan de grenzen en consequenties van het dagelijks leven, met aanpassingsvermogen, flexibiliteit en integriteit.

7. Goed oordelend vermogen: in staat zijn om met wijsheid situaties in te schatten en daarbij rekening te houden met alle relevante waarden.

## Positieve discipline tools

1. Zorg ervoor dat je kind voor je wint in plaats van je macht gebruiken om van het kind te winnen.
2. Geef het kind de gelegenheid om de zeven belangrijkste inzichten en vaardigheden te ontwikkelen en ermee te oefenen, zodat zijn zelfvertrouwen kan groeien.
3. Stop met zeggen en begin met vragen op een manier die het kind uitnodigt om mee te denken over de oplossingen en problemen.
4. Gebruik de vier stappen om de samenwerking te bereiken.
5. Onthoud dat het gevoel waarmee je iets of doet belangrijke ris dat wat je zegt of doet.
6. Betrek kinderen bij het overleg en de planning van taken die gedaan moeten worden.
7. Vermijd verwennen, zodat kinderen vertrouwen hun eigen capaciteiten kunnen ontwikkelen.
8. Leg uit dat fouten prachtige kansen bieden om van te leren en pas dat zelf ook toe.
9. Vertel over de drie stappen om het weer goed te maken en gebruik deze zelf ook.
10. Zorg ervoor dat de boodschap van liefde overkomt.



## Basisconcepten van Adler:

### **Kinderen zijn sociale wezens**

Gedrag wordt bepaald door een sociale context. De manier waarop kinderen over zichzelf denken en hoe ze zich gedragen is gebaseerd op hoe zij zichzelf zien in relatie tot anderen en hoe zij denken dat anderen hen zien.

### **Gedrag is gericht op een doel**

Gedrag is gebaseerd op een doel dat bereikt moet worden binnen een sociale context. Het primaire doel is erbij horen. Kinderen zijn zich niet duidelijk bewust van het doel dat zij hopen te bereiken. Kinderen kunnen goed waarnemen maar slecht interpreteren.

### **Het belangrijkste doel van een kind is: Erbij horen en van betekenis zijn**

Lastig gedrag komt voort uit een verkeerde overtuiging over hoe het gevoel erbij te horen en van betekenis te zijn bereikt kan worden.

### **Een lastig kind is een ontmoedigd kind**

Een kind dat zich lastig gedraagt probeert ons te zeggen: "Ik heb niet het gevoel dat ik erbij hoor of van betekenis ben en ik heb een verkeerde mening over hoe ik dat kan bereiken.

### **Sociale verantwoordelijkheid of gemeenschapsgevoel**

Een gevoel van echte zorg voor de medemens en een oprechte wens om een bijdrage te leveren aan de samenleving.

### **Gelijkwaardigheid**

Alle mensen hebben evenveel recht op waardigheid en respect. Vernederingstechnieken zijn tegengesteld aan de concepten van gelijkwaardigheid en respect.

### **Fouten zijn prachtige kansen om te leren**

Drie stappen om het weer goed te maken

1. Erkennen - 'Oh, ik heb een fout gemaakt.'
2. Bijleggen - 'Het spijt me.'
3. Oplossen. - 'Laten we samen een oplossing zoeken.'

**Zorg ervoor dat de boodschap van Liefde overkomt!!**

Checklist positief opvoeden		
Is dit  Respectvol & bemoedigend	VOELT MIJN KIND HIERDOOR  <b>VER BIN DING</b> 	Is dit  EFFECTIEF OP LANGE TERMIJN
Voelt mijn kind zich hierdoor  <b>COM PE TENT</b>	Wat leert je kind van jou?	Leert mijn kind hierdoor  VAAR DIG HEDEN