

Q&A Aflevering 3: Een positieve opvoeding

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens aflevering 3 'Positieve opvoeding' van de reeks 'Een goed start voor ouder en kind' op 18 april '23. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Q: Gevoelens zijn oké, gedrag soms niet. Gedrag is een keuze zou je kunnen zeggen, vanaf welke leeftijd is dit een 'eerlijke' stelling? 2
2. Q: Hoe kan ik er een positieve draai aangeven dat mijn zoontje duidelijk de voorkeur heeft voor papa? Ik mag hem bijvoorbeeld niet uit de stoel halen of optillen als papa kookt. Zodra hij in beeld is, val ik weg. 2
3. Q: Hoe voorkom je dat je het woord 'maar' gaat gebruiken? Bijvoorbeeld: ik snap dat.. maar. 2
4. Q: Vanaf welke leeftijd begrijpt een kind wat je benoemt? 2
- A: Er is geen specifieke leeftijd te koppelen aan het begrijpen van gedrag. Het is wel zo dat wanneer je als ouder het gedrag benoemt wat je ziet bij je kind, je kind het sneller zelf kan begrijpen. 2
5. Q: Voor mijn gevoel ben ik de hele dag mijn zoontje aan het corrigeren, ik zeg constant 'nee', terwijl ik dit helemaal niet wil. Hoe kan ik dit voorkomen? 3
6. Q: Wat betreft jullie reactie op bijten/slaan: Wat bedoel je met ondertitelen? Hoeveel zeg je dan tegen een kind van 1-2 jaar? Wat kunnen zij verwerken? 3
7. Q: Ons kind (1,5 jaar) wil de laatste tijd steeds minder eten tijdens het avondeten? Ze gooit het daarom op de grond. Hoe hiermee om te gaan? Dit gedrag liet ze voorheen namelijk niet zien. 3
8. Q: Kan ik mijn dreumes de 'opdracht' geven om sorry te zeggen? 3
9. Q: Hoe ga je om met driftbuien van een 3-4-jarige? 4
10. Q: Onze dochter van 2 jaar krijgt regelmatig heel hard en scherp (zonder reden).. wat kunnen we daaraan doen? 4
- Cursus aanbod 4

1. Q: Gevoelens zijn oké, gedrag soms niet. Gedrag is een keuze zou je kunnen zeggen, vanaf welke leeftijd is dit een 'eerlijke' stelling?

A: Het is lastig om hier een leeftijd aan te koppelen. Op het moment dat je kind gedrag laat zien, kun je als ouder de emotie of het gevoel wat hierbij hoort benoemen. Je mag en kan hier al vanaf de babytijd woorden aan geven.

2. Q: Hoe kan ik er een positieve draai aangeven dat mijn zoontje duidelijk de voorkeur heeft voor papa? Ik mag hem bijvoorbeeld niet uit de stoel halen of optillen als papa kookt. Zodra hij in beeld is, val ik weg.

A: [Begrijpelijk dat dit iets met jou doet. Je zoon zit in een fase, dit heeft niets te maken met dat je zoon papa aardiger vindt dan jou. Het is volkomen normaal dat kinderen hierin een voorkeur ontwikkelen. Ook heeft het te maken met karaktereigenschap. Misschien lijkt je zoontje veel in zijn karakter op zijn papa? Of lijkt hij zoveel op jou, wat het voor hem lastig maakt.

Het is oké dat er verschil zit in de opvoeding, maar zorg dat je hierover in contact blijft met elkaar. Probeer daar samen één lijn in te vinden. Je hoeft hier niet extra je best voor te doen om aandacht en liefde van je kind te krijgen. Je zult vanzelf zien dat dit zich oplost.

Ook hoeft je niet altijd mee te gaan in de voorkeur van je zoontje. In sommige situaties gaat dit niet. Je wil uiteindelijk ook dat je kindje dit gaat accepteren. Benoem het gevoel, het gedrag en wat er gebeurt. Geef hem hierin ook een keuze, zonder er volledig in mee te gaan (oefenen).

Bijvoorbeeld: wanneer je zoontje in de stoel zit, vertel hem dan dat papa aan het koken is en hij hem er niet uit kan halen. Benoem dat je ziet dat hij het jammer vindt. Als je wilt dat papa het doet, zal je even moeten wachten anders help ik je nu.

Durf erop te vertrouwen dat jullie zoon evenveel van jullie houdt.]

3. Q: Hoe voorkom je dat je het woord 'maar' gaat gebruiken? Bijvoorbeeld: ik snap dat.. maar.

A: Het woordje 'maar' doet alles wat er gezegd is teniet en ontkracht. Bijvoorbeeld:

Oorspronkelijke uitspraak 'Je klinkt zo teleurgesteld dat je niet naar Eva's feestje kan. Maar het is nu eenmaal zo dat je ziek bent. Trouwens, het is maar een feestje, die komen er nog genoeg'. Je kindje denkt dan dat jij als ouder hem of haar niet begrijpt. Herziene uitspraak: 'Maar' het gevoel niet weg, maar geef het de waarde die het verdient). 'Oh je klinkt teleurgesteld dat je niet naar Eva's feestje kan. Je had er zo'n zin in om haar verjaardag te vieren. De laatste plaats waar je nu wilt zijn is in bed met koorts'. Als ouders kan je ook haar verlangen verwoorden: 'Zou je ook niet willen dat je koorts ineens weg was?'. Erken dus haar gevoel. Een extra tip is om meer de vraag aan je kindje over te laten. Dit is er aan de hand, ik snap dat, hoe wil jij dit zelf oplossen? Wat kunnen we nu gaan doen? Zo bepaal jij niet als moeder of vader wat er gebeurt, maar spoor je je kindje zelf aan tot nadenken.

4. Q: Vanaf welke leeftijd begrijpt een kind wat je benoemt?

A: Er is geen specifieke leeftijd te koppelen aan het begrijpen van gedrag. Het is wel zo dat wanneer je als ouder het gedrag benoemt wat je ziet bij je kind, je kind het sneller zelf kan begrijpen.

5. Q: Voor mijn gevoel ben ik de hele dag mijn zoontje aan het corrigeren, ik zeg constant 'nee', terwijl ik dit helemaal niet wil. Hoe kan ik dit voorkomen?

A: Dit is veelvoorkomend gedrag bij peuters. De meeste ouders krijgen hier (ongehoorzaamheid) in deze fase ook voor het eerst mee te maken. Je zoontje is zijn eigen wil aan het ontwikkelen en wil zich meer gaan verzetten tegen de wensen van zijn papa en mama. Een aantal tips om dit gedrag te voorkomen:

- Het aanleren van ander gedrag;
- Maak je huis peuter veilig;
Sloten op de keukenkastjes?
Wanneer er gevaar is, moet je proberen om dit te voorkomen. Anders is het belangrijk hierin grenzen aan te geven. Help je kind tot ander gedrag komen. Bijvoorbeeld door een keukenkastje zo in te delen dat de peuter er wél in mag.
- Zorg voor voldoende speelgoed en bezigheden;
- Moedig gewenst gedrag aan.

Probeer voornamelijk de focus te leggen op wat er wel mag, in plaats van wat er niet mag.

6. Q: Wat betreft jullie reactie op bijten/slaan: Wat bedoel je met ondertitelen? Hoeveel zeg je dan tegen een kind van 1-2 jaar? Wat kunnen zij verwerken?

A: Probeer dit inderdaad kort en bondig te houden, anders ga je voorbij aan het ongewenste gedrag. Reageer meteen en vertel direct (kort en rustig) dat hij of zij moet stoppen. Vertel wat je kind in plaats daarvan kan doen. Bijvoorbeeld het andere kindje aaien.

7. Q: Ons kind (1,5 jaar) wil de laatste tijd steeds minder eten tijdens het avondeten? Ze gooit het daarom op de grond. Hoe hiermee om te gaan? Dit gedrag liet ze voorheen namelijk niet zien.

A: Rond deze leeftijd is dit een veelvoorkomende vraag. Kinderen gaan uitproberen. Waar heb ik effect op en waar niet? Eten en slapen is iets wat vaak terugkomt, dagelijks patroon. Voor jou als ouder de taak om te bepalen wat vind je wel oké en wat vind je niet oké? Sommige ouders geven hun kind de ruimte om te ontdekken en sommige ouders vinden dit niet prettig.

Je doel is om je kind een positieve relatie te laten ontwikkelen met eten. Zelf bewuste keuzes leren maken.

- Benoem het gedrag, waarschuw je kindje en zet het eten eventueel opzij. Prijs je kind als hij of zij goed eet.
- Dwing je kind niet als hij of zij niet eet zoals het hoort. Zet zijn bord met het eten weg als hij 20-30 minuten, die de maaltijd duurt, voorbij zijn.
- Maaltijd moment creëren waarbij er positiviteit, rust, gezelligheid en samen zijn is.
- Oefenen met eten. Wat zijn de consequenties/gevolgen als ik mijn eten op de grond gooi?

8. Q: Kan ik mijn dreumes de 'opdracht' geven om sorry te zeggen?

A: Een dreumes begrijpt niet wat sorry betekent. Je kunt hier wel mee gaan oefenen (aangeleerd gedrag). Het gaat er vooral om dat een kind leert dat wat hij of zij gedaan heeft niet oké is. De consequentie hiervan hoeft niet het uitspreken van het woord 'sorry' te zijn.

9. Q: Hoe ga je om met driftbuien van een 3-4-jarige?

A: In de periode na het eerste jaar ontwikkelen kinderen meer onafhankelijkheid. Vanaf dat moment willen ze het liefste zelf kunnen bepalen wat er gebeurt en ze houden er niet van om daarin te worden tegengehouden.

- Wanneer je kindje iets doet waar jij het niet mee eens bent en hij of zij in een driftbui raakt, maak dan gebruik van 'gepast negeren' van de driftbui. Niet van het kind zelf. Benoem hierbij het gedrag van het kind en zijn of haar emoties.
- Geen time-out, maar een time-with: persoonlijke aandacht van een zorgzame ouder. Een ouder die je kindje helpt om zijn gevoelens te verwerken en een betere manier probeert te vinden om ermee om te gaan.
- Stop zelf even met wat je aan het doen bent en vertel rustig, maar overtuigend welk gedrag moet stoppen en spreek je verwachtingen uit. Vertel hoe het kind zich kan verbeteren. Geef een keuze en ga over tot actie.
- Help je kind na de driftbui weer op gang met het oppakken van een activiteit of zorg voor iets anders om te doen. Geef een complimentje voor het feit dat je kind weer rustig is, of knuffel hem eventjes en zeg dat je blij bent dat de boze bui weer over is. Letterlijk tegen een kindje benoemen 'Ik zie dat je heel boos bent, als je weer een beetje rustig bent, mag je een boekje bij mij komen lezen'.

10. Q: Onze dochter van 2 jaar krijgt regelmatig heel hard en scherp (zonder reden).. wat kunnen we daaraan doen?

A: Dit lijkt me vermoeiend voor jullie! Waarschijnlijk is de oorzaak van het gedrag van jullie dochtertje, dat zij met jullie wil communiceren, maar nog niet onder woorden kan brengen wat ze graag wil of voelt. Je wilt haar dus eigenlijk een manier leren om om te gaan met wat ze voelt en graag wil en hoe ze dit op een andere manier kan uiten.

Praat zoveel mogelijk terug op een rustige toon. Erken de gevoelens van je kindje en breng dit onder woorden.

Nagaan op welke momenten ze gilt, heeft ze echt niets nodig? Kijken of er een patroon in zit. Wanneer het om het gedrag gaat, mag je het 'gepast negeren'. Bijvoorbeeld: 'Wanneer je zo aan het gillen bent, luister ik even niet naar jou', wanneer je rustig tegen mij kan praten wel.

11. Q: Onze dochter (bijna 1,5 jaar) vindt het lastig alleen te spelen. Ze haalt ons letterlijk bij en wil dat we mee spelen en op de grond gaan zitten. Als we aangeven hier geen tijd voor te hebben, wordt ze boos en blijft hangen in een driftbui. Het makkelijkst is om haar dan haar zin te geven, maar dit willen we niet (altijd). Wat zouden we in deze situatie kunnen doen?

A: Dit is iets wat heel veel kinderen en ouders ervaren, want dit gaat niet bij alle kinderen vanzelf. Wat je eigenlijk wil is dat er een bepaalde manier van spel is die je gaat uitbreiden. Bouw dit op in kleine stapjes, uitbreiden met langere momenten. Bied nabijheid door er wel dichtbij te gaan zitten en iets voor jezelf te doen, maar niet direct mee te spelen. Ze is nog jonge, maar je kunt haar al wel duidelijk maken wanneer haar beurt is. Wanneer ik klaar ben met.. of wanneer het wekkertje gaat dan..

Cursus aanbod

1. [Cursusbureau Midden-Brabant - GGD Hart voor Brabant \(ggdhvb.nl\)](https://www.ggdhvb.nl)
2. [Cursussen en webinars - GGD Hart voor Brabant \(ggdhvb.nl\)](https://www.ggdhvb.nl)
3. **Het Regionaal trainingscentrum** organiseert gratis groepstrainingen voor jeugd en volwassenen uit de gemeente 's-Hertogenbosch, Vught, Boxtel en Sint-Michielsgestel. Wij organiseren binnen het regionaal trainingscentrum ook opvoedcursussen voor (toekomstige) ouders.
 - Positief opvoeden gescheiden ouders

-
- 
- Positief opvoeden jonge kind
 - Positief opvoeden tieners
 - Opvoedcursus peuter in zicht
 - Onlinecursus positief opvoeden
 - Psycho-educatie ADHD opvoeders

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je terecht op:

<https://www.regionaaltrainingscentrum.nl/> of mailen naar rtc@ggdhvb.nl