

10 tips voor ouders om positief op te voeren

1. Als je kind je iets wil tonen, stop dan met wat je bezig bent en richt je aandacht op je kind. Het is belangrijk om regelmatig even iets te doen dat jullie beiden leuk vinden.
2. Schenk je kind veel fysieke genegenheid – kinderen houden er vaak van als je hen omhelst, knuffelt en hun handje vasthoudt.
3. Spreek met je kind over dingen waarin hij of zij geïnteresseerd is en vertel ook wat over jouw dag.
4. Prijs je kind uitgebreid en gericht als hij of zij iets doet dat je graag meer zou willen zien, zoals “Dank je om meteen te doen wat ik heb gevraagd.”
5. Er is meer kans dat kinderen zich slecht gaan gedragen als ze zich vervelen. Zorg dus dat je kind zich met een heleboel activiteiten binnen en buitenshuis kan bezighouden, zoals boetseren, kleuren, verkleedpartijtjes, met kartonnen dozen knutselen, in knusse plekjes spelen, enz.
6. Breng je kinderen nieuwe vaardigheden bij door eerst zelf het voorbeeld te geven en vervolgens je kind de kans te geven de vaardigheid aan te leren. Spreek elkaar bijvoorbeeld thuis beleefd aan. Spoor je kind aan om ook beleefd te spreken (bv. “alsjeblieft” of “bedankt” zeggen) en prijs je kind voor zijn/haar inspanningen.
7. Bepaal duidelijke grenzen voor het gedrag van je kind. Ga even samenzitten en bespreek met het hele gezin de huisregels. Maak je kind duidelijk wat de gevolgen zullen zijn als hij/zij de regels overtreedt.
8. Blijf kalm als je kind zich slecht gedraagt en zeg duidelijk dat hij/zij moet ophouden. Vertel duidelijk hoe je kind zich wel moet gedragen (bv. “Hou op met vechten, wees lief voor elkaar.”). Geef je kind een compliment als het slechte gedrag ophoudt. Zoniet treed je gepast op.
9. Wees realistisch in je verwachtingen. Alle kinderen gedragen zich soms slecht en zullen onvermijdelijk wel eens problemen veroorzaken door hun ongehoorzaamheid. Pogingen om een volmaakte ouder te zijn, kunnen leiden tot frustratie en teleurstelling.
10. Zorg voor jezelf. Het is moeilijk om een kalme, ontspannen ouder te zijn als je last hebt van stress, bezorgdheid of depressie. Probeer wekelijks tijd te vinden om je te ontspannen of iets leuks te doen.