

SOS!

Hulp voor ouders



Drie regels voor het opvoeden van kinderen

- Regel #1. Beloon goed gedrag (en doe dat snel en vaak)
- Regel #2. Beloon niet 'per ongeluk' slecht gedrag.²
- Regel #3. Corrigeer bepaalde vormen van slecht gedrag (maar gebruik alleen milde vormen van correctie).

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Beloningen die kinderen fijn vinden

sociale beloningen	activiteiten als beloning ook privileges	materiële beloningen
glimlach	kaartspelletje met moeder	iets uitkiezen in de supermarkt
knuffel	naar het park	bal
klopje	boek lezen met vader	geld
aandacht	samen koekjes bakken	boek
aanraken	laat opblijven om film te kijken op tv	springtouw
applaudisseren	vriendje op bezoek	ballonnen
knipoog	voetballen met vader	jojo
prijzende woorden	samen een spelletje doen	zaklantaarn
'keurig'	samen naar de pizzeria	extra lekker toetje
'goed gedaan'	spelen in de speeltuin	cd

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



'Per ongeluk' gedragsproblemen veroorzaken – vier opvoedfouten die je moet zien te vermijden

- Fout #1. Ouders laten na goed gedrag te belonen.
- Fout #2. Ouders corrigeren 'per ongeluk' goed gedrag.
- Fout #3. Ouders belonen 'per ongeluk' slecht gedrag.
- Fout #4. Ouders laten na slecht gedrag te corrigeren (wanneer milde correctie wel op haar plaats is).

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Effectieve instructies aan je kind geven

Stappen om te volgen

- 1 Ga dicht bij je kind staan.
- 2 Neem een strenge gezichtsuitdrukking aan.
- 3 Zeg zijn of haar naam.
- 4 Zorg dat er oogcontact is en blijft.
- 5 Gebruik een ferme toon.
- 6 Geef een direct, eenvoudig en helder bevel.
- 7 Ondersteun indien nodig je bevel met de time-out.



© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Het gebruik van oma's regel

als je

1. je rekenen af hebt
2. hebt geholpen met de afwas
3. je kamer hebt opgeruimd
4. een dutje hebt gedaan
5. je spuitjes op hebt
6. twintig minuten piano hebt gespeeld

dan mag je

1. tv-kijken
2. buiten gaan voetballen
3. met de spelcomputer spelen
4. gaan zwemmen
5. een toetje
6. naar je vriendinnetje

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.

Milde correctiemethoden

methode van milde correctie	leeftijd van het kind	effectiviteit van correctie	type gedraging dat wordt gecorrigeerd	hoe snel toegepast
time-out	twee tot en met twaalf	zeer effectief	meeste gedrag, vooral moeilijk te hanteren gedrag	onmiddellijk, indien mogelijk
standje geven of afkeuren	alle leeftijden	gemiddeld effectief	al het gedrag	onmiddellijk, of later
natuurlijke consequenties	alle leeftijden	effectief	bepaalde typen gedrag	onmiddellijk of later
logische consequenties: 'ik berg je stiften een week op!'	drie tot en met adolescentie	effectief	het meeste gedrag	onmiddellijk of later
straf: 'de rest van de dag geen tv!' of 'de rest van de dag niet fietsen!'	vijf tot en met adolescentie	effectief	het meeste gedrag	onmiddellijk of later



© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.

Actief negeren bij sommige vormen van slecht gedrag

Richtlijnen om te volgen

- 1 Geef je kind korte tijd totaal geen aandacht.
- 2 Weiger ruzie te maken, een standje te geven of te praten.
- 3 Draai je hoofd om en vermijd oogcontact.
- 4 Laat geen boosheid blijken door je manier van doen of je gebaren.
- 5 Doe alsof je druk met iets bezig bent – of loop de kamer uit.
- 6 Verzeker je ervan dat het slechte gedrag je kind geen materiële beloning of een beloning in de vorm van een activiteit oplevert.
- 7 Geef je kind nadat het slechte gedrag is opgehouden, alle aandacht.

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Goed alternatief gedrag belonen

doelgedrag dat moet verminderen
(gebruik actief negeren of milde correctie)

1. jengelen
2. speelgoed afpakken
3. driftbuien bij frustratie
4. pesten
5. vloeken en grove taal gebruiken
6. slaan

goed gedrag dat moet worden versterkt
(gebruik aandacht en prijzende woorden)

1. praten op normale toon
2. delen van speelgoed; ruilen speelgoed
3. zelfbeheersing bij frustratie
4. samen spelen
5. geen grove taal gebruiken
6. problemen met woorden oplossen

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.

Basisstappen voor het aanpakken van agressief of gevaarlijk gedrag

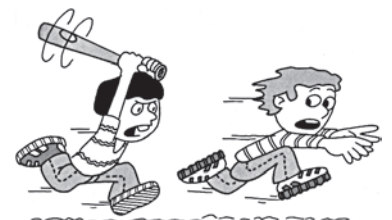
Stappen die je onmiddellijk moet zetten:

- 1 Laat het gedrag ophouden.
- 2 Geef een kort standje en benoem het onacceptabele gedrag.
- 3 Zet je kind onmiddellijk in de time-out.

Na afloop van de time-out:

- 4 Vraag je kind wat het heeft gedaan dat agressief of gevaarlijk was.
- 5 Help je kind een of twee manieren te beschrijven om zich in de toekomst te gedragen op een manier die veilig en/of niet agressief is. Nadat je kind je heeft verteld over deze veiligere manieren om zich te gedragen, beloon je het door het te prijzen.
- 6 Geef vervolgens een milde logische consequentie of straf (zie hoofdstuk 5).
- 7 Als je kind in de stemming is om te praten, gebruik dan spiegelend luisteren (hoofdstuk 18).

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Basisstappen voor de eerste keer dat je de time-out gebruikt

Stappen om te volgen

- 1 Kies een doelgedraging waarvoor je de time-out gaat gebruiken (hoofdstuk 4).
- 2 Houd bij hoe vaak deze gedraging voorkomt (hoofdstuk 4).¹
- 3 Kies een saaie plek voor de time-out (hoofdstuk 7).
- 4 Geef je kind uitleg over de time-out (hoofdstuk 8).
- 5 Wacht geduldig tot de doelgedraging optreedt (hoofdstuk 9).

De doelgedraging treedt op!

- 6 Zet je kind in de time-out en gebruik hierbij niet meer dan 10 woorden en 10 seconden (hoofdstuk 9).
- 7 Pak de kookwekker, stel deze in op het aantal minuten dat overeenkomt met de leeftijd van je kind en plaats de wekker binnen gehoorsafstand van je kind (hoofdstuk 10).
- 8 Wacht tot de wekker afgaat – geef je kind terwijl het wacht op het signaal van de wekker, geen enkele aandacht (hoofdstuk 10).
- 9 Is de wekker afgegaan, vraag je kind dan waarom het naar de time-out is gestuurd (hoofdstuk 11).¹



© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



"Papa heeft de wekker vergeten te zetten."

Kenmerken van effectieve time-outplekken

- Een saaie plek waar het kind zich verveelt.
- Geen mensen; gescheiden van andere gezinsleden (houd heel jonge kinderen voor de veiligheid wel in het zicht).
- Geen speelgoed, televisie, stereo, boeken, knuffels, huisdieren en interessante voorwerpen.
- Veilig, goed verlicht en niet eng.
- Het kind kan er met gemak binnen tien seconden zijn.

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.



Negen veelvoorkomende fouten die ouders maken met de time-out

- Fout #1 Praten of in discussie gaan met een kind nadat je het in de time-out hebt gezet.
Goede manier – Negeer je kind tijdens de time-out.
- Fout #2 Praten of in discussie gaan met een kind voordat je het in de time-out zet.
Goede manier – Gebruik niet meer dan 10 woorden en 10 seconden om je kind snel in de time-out te krijgen.
- Fout #3 De kinderstoel van je kind, een schommelstoel of de bank als time-outplek gebruiken.
Goede manier – Gebruik voor je dreumes of peuter een hoge rechte stoel als time-outplek.
- Fout #4 Bij oudere kinderen de slaapkamer van het kind of een andere interessante ruimte gebruiken voor de time-out.
Goede manier – Gebruik voor je oudere kind de badkamer of een andere saaie plek voor de time-out.
- Fout #5 Zelf de tijd in de gaten houden of de timer op je fornuis gebruiken.
Goede manier – Gebruik altijd een draagbare wekker die rinkelt – en zet deze buiten bereik maar binnen gehoorsafstand van je kind.

Fout #6 Na de time-out van een kind verlangen dat het zegt dat het er spijt van heeft of dat het belooft zich goed te gedragen.

Goede manier – Nadat je kind uit de time-out is gekomen, kan het je vertellen waarom het naar de time-out is gestuurd. Als je kind het niet meer weet of verkeerd antwoordt, kun jij vertellen wat het heeft misdaan.

Fout #7 Dreigen met de time-out in plaats van deze echt te gebruiken.

Goede manier – Gebruik de time-out echt iedere keer nadat het doelgedrag is voorgekomen. Laat het niet bij dreigen met de time-out.

Fout #8 Proberen een kind met de time-out voor gek te zetten of bang te maken.

Goede manier – Gebruik de time-out om je kind te vervelen, niet om het voor gek te zetten of bang te maken.

Fout #9 Heel lange, heel korte of verschillende perioden gebruiken voor de time-out.

Goede manier – De time-out duurt één minuut per jaar dat je kind oud is.

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
Meer informatie? Ga naar www.bsl.nl/sos.

