

Effectieve manieren om je kind aan te moedigen

Je kind stimuleren door aanmoediging betekent NIET dat je ALLEEN aandacht aan je kind besteedt als hij dat verdiend heeft. Het betekent dat je bepaald gedrag extra belooft.

Wel doen

- **Houd vast aan 5:1** – Zeg vijf positieve dingen tegen je kind voor iedere grens die je stelt.
- Wees **royaal met aanmoediging** en aandacht voor gewenst gedrag. Hoe ernstiger de gedragsproblemen van een kind, hoe meer (structurele) aanmoediging nodig is om dit gedrag te veranderen.
- Zorg dat je kind veel **kansen** krijgt om **succes** te hebben en let goed op momenten dat je je kind een kans kunt geven. Kijk of je iets kunt doen waardoor het makkelijker voor je kind wordt om gewenst gedrag te laten zien.
- Het hoeft **niet perfect**. Ook als je kind iets maar voor de helft goed doet, is het goed om hem te belonen.
- Verdeel gedrag in **kleine, haalbare stappen** en stimuleer je kind om deze stappen te zetten. Als een stap toch te moeilijk is, maak je de stap kleiner.
- Moedig je kind aan om te groeien door duidelijk te zeggen: **dit kan jij!**
- Leer je kind dat goed gedrag hem iets oplevert: **als** hij zich **goed gedraagt, dan** wordt hij **beloond**.
- Complimenten en positieve aandacht zijn **krachtige manieren** om je kind aan te moedigen. Soms is er meer nodig. Dan onderstreep je de complimenten met iets zichtbaars, bijvoorbeeld stickers of muntjes.
- Gebruik **beloningskaarten** en andere gestructureerde systemen. Kaarten helpen ouders en kinderen om te onthouden wat ze afgesproken hebben en stimuleren ouders om goed te letten op wat er goed gaat.
- Kies **gevarieerde beloningen**. Beloningen moeten belangrijk zijn voor het kind en haalbaar voor de ouders. Door verschillende beloningen te kiezen en deze af te wisselen, blijft een beloning langer belangrijk voor een kind.
- Maak **duidelijk** wat je **verwacht**. Leer je kind wat hij moet doen om een beloning te krijgen.
- Blijf bij je verwachtingen en blijf het systeem zo gebruiken zoals je hebt **afgesproken**.
- **Reageer meteen**. Laat een beloning direct volgen op het gewenste gedrag.
- **Geef echt een compliment**. Laat je kind merken dat je tevreden bent en dat je het meent.

Niet doen

- Een beloning geven voor een **belofte**. ('Als ik nu ZOOP mag kijken, dan ruim ik vanavond mijn kamer op'). Blijf bij wat je wil – en geef niet toe – zelfs niet als je kind smeekt.
- Een beloning geven terwijl je kind de beloning **niet verdiend** heeft. Soms gebeuren er dingen waardoor het moeilijker voor je kind wordt om het gewenste gedrag te laten zien en dus een beloning te verdienen. Kan gebeuren, morgen weer een kans, dan lukt het je kind wel.
- Beloningen **groter maken** dan afgesproken. Soms is het heel makkelijk om een extraatje te geven, bijvoorbeeld een uur computeren terwijl je kind maar een half uur heeft verdiend. Een volgende keer zal hij weer een uur willen computeren. Een half uur voelt dan niet meer als een beloning.
- Een beloning weer **afnemen**. Gebruik als straf iets anders dan het afnemen van een beloning die het kind verdiend heeft met goed gedrag.
- **Lang dezelfde beloning** gebruiken. Door af te wisselen, blijft het beloningssysteem leuker voor je kind. Kinderen kunnen vaak ook goed meedenken over geschikte beloningen.
- Een beloningssysteem **ingewikkeld** maken. Het moet goed te begrijpen en te doen zijn voor jou en voor je kind.
- **Verborgen kritiek**. Bijvoorbeeld: 'Je kamer ziet er netjes uit. Ik snap niet waarom het altijd zo'n gedoe moet zijn voordat je 'm opruimt.'