

Grenzen stellen aan je kind

Door het stellen van grenzen leren ouders aan het kind welk gedrag zij wel en welk gedrag zij niet accepteren. Ouders laten zien dat zij de regie hebben in huis en dit biedt veiligheid voor het kind. Wanneer ouders op een effectieve manier een grens stellen, heeft dit tevens een preventieve werking doordat het kind leert om te gaan met grenzen en de volgende keer sneller zal kiezen voor gewenst gedrag.

Effectief grenzen stellen bestaat uit de volgende vier stappen:

- 1) Geef een duidelijke instructie. Bekijk hiervoor ook de tool *Instructies geven*.
- 2) Herhaal de instructie en voeg toe dat het kind kan kiezen (instructie opvolgen of consequentie).
- 3) Benoem de consequentie en loop weg. Hierna is het voorval voorbij.
- 4) Geef in sommige gevallen geen keuze aan het kind.

Toelichting

- 1) Geef een duidelijke instructie. Blijf staan en wacht 10 seconden.**

Marieke, zet nu je schoenen in de gang, asjeblieft.

- 2) Het kind doet niet wat je zegt. Herhaal de instructie en voeg toe dat het kind kan kiezen: of de schoenen in de gang of een consequentie. Geef het kind nogmaals 10 seconden om te reageren.**

'Marieke, zet nu je schoenen in de gang of je gaat een kwartier eerder naar bed'

- 3) Het kind doet nog steeds niet wat je zegt en zet niet haar schoenen op de gang. Zeg dat het kind niet luistert, benoem vervolgens de consequentie en loop weg. Hierna is het voorval voorbij.**

'Dat is niet luisteren. Vanavond ga je een kwartier eerder naar bed'

Loop weg, het voorval is voorbij.

- 4) Geef in sommige gevallen geen keuze aan het kind**

In sommige gevallen wil je het kind geen keuze meer geven (bijvoorbeeld na het slaan van broertje of zusje) en geef je direct een consequentie. Dan doet de ouder dus alleen stap 4.

'Elkaar slaan doen we niet. Vanavond ga je een kwartier eerder naar bed'

Het bedenken van consequenties – Het wegnemen van iets leuks

Het verliezen van iets leuks is een vorm van straf waarbij het kind iets leuks niet krijgt of moet inleveren, of een activiteit die het leuk vindt niet mag doen.

Maak een lijst van dingen die je kind leuk vindt, die je weg kunt nemen. Houd rekening met de volgende aandachtspunten:

- Heb je er controle over? Kun je het wegnemen wanneer je wilt?
- Zijn het dingen die je kind belangrijk vindt?
- Levert het niet te veel werk op voor jezelf of anderen? Worden anderen of jijzelf erdoor gestraft?
- Kies voor klein en kort (15-30 min).
- Welke problemen kun je verwachten?
- Neem geen beloningen af die je kind eerder heeft verdiend. Houd de verdiende beloningen en dingen die je wegneemt gescheiden.

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

Voorbeelden van leuke dingen om weg te nemen

- Kies een privilege waar je **controle** over hebt en dat je kind **belangrijk** vindt.
- Beperk het wegnemen tot **15 –30 minuten**.

Leuke dingen (om mee te spelen)

telefoon

televisieprogramma

internet

computerspelletjes

ipad tijd

Dingen om met anderen te doen

met een vriendje afspreken

buitenspelen na het eten

Telefoon afpakken (niet meer appen)

Iets lekkers niet krijgen

Water bij het eten in plaats van sap of frisdrank

Toetje

Koekje bij de thee

Zoet op brood