

## Wat is belangrijk bij het stellen van grenzen aan je kind?

### Wel doen:

- **Houd vast aan 5:1**  
Tegenover iedere grens die een ouder stelt, moedigt de ouder zijn kind vijf keer aan. Wanneer het ouders lukt zich aan deze vuistregel te houden, groeit bij kinderen het vertrouwen dat zij het meestal goed doen in de ogen van hun ouders. Die ene keer dat een ouder dan een grens stelt, neemt de kans toe dat een kind daar rustig en constructief op reageert.
- **Grijp meteen in**  
Als een kind ongewenst gedrag laat zien is het belangrijk dat ouders snel ingrijpen. Hiermee voorkomt een ouder dat het gedrag escaleert en uit de hand loopt. Hoe groter het ongewenste gedrag wordt en hoe langer het duurt, des te moeilijker het voor het kind is om ermee te stoppen. Wanneer kinderen hoog in hun emotie zitten kunnen zij niet meer goed nadenken en goede keuzes maken. Daarom is het van belang dat ouders op tijd ingrijpen wanneer het kind nog rustig genoeg is.
- **Blijf rustig**  
Een rustig, neutrale houding is belangrijk bij het stellen van een grens. Wanneer een ouder rustig blijft, lukt het hem makkelijker de boodschap kort te houden en niet met het kind in discussie te gaan. Daardoor neemt de kans toe dat een kind de gestelde grens zonder escalatie accepteert. Het kind ervaart dan dat de ouder de regie voert, en dat er geen onderhandeling mogelijk is. Ook voelen kinderen zich vaak minder aangesproken. Hoewel rustig blijven bij alle kinderen van belang is, is dit extra belangrijk bij kinderen die negatieve ervaring hebben met grenzen. Zij zijn gespitst op signalen van boosheid die gevaar kunnen betekenen.
- **Kies voor een reactie die past bij het ongewenste gedrag**  
De ouder geeft bijvoorbeeld een time out als een kind niet doet wat de ouder zegt. Heeft het kind gelogen, dan kiest de ouder eerder voor een taak. De grootte van de consequentie staat in verhouding tot de grootte van het ongewenste gedrag. Voor het niet opvolgen van een instructie is 5 minuten time out meer op zijn plaats dan dat het kind (direct) 30 minuten iets leuks kwijtraakt.
- **Kies voor een reactie die past bij de leeftijd van een kind**  
Bij het kiezen van een consequentie houdt de ouder rekening met de leeftijd van het kind. Bij een jonger kind kiest de ouder bijvoorbeeld voor een kortere consequentie dan bij oudere kinderen. Door het leeftijdsverschil hebben de verschillende consequenties hetzelfde effect. Dit betekent dat de consequenties van ongewenst gedrag voor de kinderen in een gezin kunnen verschillen. Belangrijk hierbij is wel dat alle consequenties mild zijn.
- **Denk klein**  
Grote straffen schieten hun doel voorbij. Een kleine straf, oftewel een milde consequentie, geeft een kind de boodschap dat bepaald gedrag onwenselijk is. Een grote straf, die niet in verhouding staat tot het ongewenste gedrag, roept bij een kind boosheid en frustratie op. Het kind richt zich dan vooral op zijn boosheid en frustratie en het verband tussen het gedrag en de consequentie raakt op de achtergrond. Een grote straf levert bovendien meer werk op voor de ouders en is moeilijker vol te houden. Het is niet de bedoeling dat de consequentie voor het kind ook een straf is voor de ouders (of anderen in het gezin).

- **Reageer iedere keer hetzelfde op ongewenst gedrag**

Als ouders steeds op dezelfde manier reageren op ongewenst gedrag, leren kinderen sneller welke grenzen er zijn en wat de gevolgen zijn van het overschrijden van een grens (contingentie). Hiermee laten ouders merken dat ze doen wat ze zeggen en wordt de voorspelbaarheid vergroot. Ouders geven hun kind de boodschap dat een grens niet onderhandelbaar is en niet afhangt van hun humeur. Het kind weet waar hij aan toe is en de kans dat het kind goed op de consequentie reageert neemt daardoor toe. Kinderen kunnen straf voorkomen door binnen de grenzen te blijven en zich bij ongewenst gedrag snel te herstellen.
- **Gebruik eenvoudige, duidelijke regels**

Het is belangrijk dat kinderen de regels makkelijk kunnen onthouden en dat deze hen helpen om te doen wat er van hen wordt verwacht. De kans dat een kind een grens overschrijdt, neemt dan af.
- **Geef een straf meteen na het ongewenste gedrag**

Voor kinderen is het belangrijk dat ze het verband kunnen leggen tussen het ongewenste gedrag dat zij hebben laten zien en de consequentie die dat heeft. Hoe sneller de straf volgt op het gedrag, des te makkelijker het voor een kind is om dat verband te leggen en te onthouden dat ouders bepaald gedrag niet accepteren.
- **Denk vooruit**

Als ouders leren om vooruit te denken, kunnen zij veel probleemgedrag bij hun kind voorkomen. Het is dus belangrijk dat ouders erop gaan letten op welke tijdstippen, met welke personen en bij welke gelegenheden de kans op ongewenst gedrag toeneemt. Als zij daar zicht op hebben, kunnen zij bedenken hoe zij hun kind op die momenten extra kunnen ondersteunen en aanmoedigen om gewenst gedrag te laten zien.
- **Over is over**

Als het kind zijn straf heeft gehad, is het van belang het incident af te sluiten en er niet meer op terug te komen. De kans op een nieuwe escalatie neemt hierdoor af. Bovendien leert het kind dat het een nieuwe kans krijgt en dat er niet nog iets is blijven liggen waar ouders nog steeds boos over zijn.

Wanneer het kind een consequentie heeft gekregen voor het niet opvolgen van een instructie, betekent 'over = over', niet altijd dat het kind niet meer hoeft te doen wat de ouder zei. De ouder kan ervoor kiezen het kind opnieuw de instructie te geven. Hiervoor kiezen zij een goed moment, waarop de rust bij iedereen is weergekeerd. Vaak zullen ouders er echter voor kiezen om dat wat ze van het kind wilden, maar even zelf te doen. Dit voorkomt escalatie en het kind krijgt op een dag genoeg kansen om instructies op te volgen.
- **Bedenk na ingrijpen bij ongewenst gedrag, hoe dit gedrag had kunnen worden voorkomen**

Iedere situatie waarin ouders een grens stellen biedt leermogelijkheden. Het is zinvol voor ouders om terug te blikken en te bekijken hoe zij het ongewenste gedrag van hun kind in een eerder stadium hadden kunnen ombuigen of misschien wel hadden kunnen voorkomen. Door dit herhaaldelijk te doen raken ouders er steeds meer in geoefend om ongewenst gedrag van hun kind voor te zijn.
- **Leer het kind slim kiezen**

Door duidelijk te zijn over wat er verwacht wordt en wat consequenties zijn van het overschrijden van grenzen leert het kind slim kiezen. Door het kind te laten kiezen binnen afgesproken kaders ervaart het kind controle.

- **Begrijp het probleemgedrag en ga na hoe het probleemgedrag te voorkomen**  
Ongewenst gedrag kan een gevolg zijn van overvraging of overspoeld raken door bijvoorbeeld een onverwachte overgang, verandering in de routine of herinnering aan een traumatische gebeurtenis en het zoeken naar controle. Probeer te begrijpen waar het gedrag vandaan komt en wat gedaan kan worden om een volgende keer het probleemgedrag te voorkomen. Bedenk wat je zelf kan doen en welk alternatief gedrag je het kind kan door middel van aanmoediging.
- **Het ijzer smeden als het koud is**  
Wanneer het kind hoog in de emoties zit zal het nodig zijn eerst het kind te helpen reguleren. Als er onveilig gedrag plaatsvindt moet dit eerst stoppen. Benoemen van wat je ziet en van de emotie van het kind, en eventueel het onveilige gedrag, helpt het kind rustig worden (geef op een later moment de consequentie als het kind rustig is).
- **Minimaliseer de aandacht voor ongewenst gedrag**  
Juist omdat ouders streven naar een effectieve manier tussen aanmoedigen en corrigeren, zal een ouder er vaak voor kiezen om de aandacht voor ongewenst gedrag te minimaliseren. In plaats van het kind te corrigeren, leidt de ouder het kind af en verlegt hij de aandacht van het kind naar iets anders. Ook kan de ouder zijn eigen aandacht verleggen, naar iets positiefs dat het kind net daarvoor deed en daar het kind (alsnog) over aanmoedigen. Deze insteek maakt vaak dat het ongewenste gedrag stopt en een positieve interactie tussen ouder en kind start.

## **Niet doen:**

- **Preken**  
Ouders voelen zich vaak beter na een preek, maar kinderen luisteren niet, waardoor de boodschap niet overkomt.
- **De discussie aangaan**  
Als je de strijd aangaat, is het moeilijker om je kind iets te leren. Door niet in discussie te gaan, blijft de aandacht bij wat je wilt van je kind.
- **Dreigen**  
Als je dreigt, leer je je kind ongewild om uit te proberen tot hoe ver hij kan gaan.