

# Veel belonen, weinig straffen

De meeste ouders straffen hun kinderen vaker dan dat ze hen belonen. Terwijl tegenover iedere straf, tien beloningen moeten staan. Dat lijkt onhaalbaar, maar werkt beter dan veel straffen. En, je kunt het leren. Over de uitdagingen van straffen en belonen.

Dit is het tweede deel van een driedelige serie over opvoeding. Volgende week: verantwoordelijkheid van ouders en weerbaarheid van kinderen.

Wie een kind beloont, stimuleert het zelfvertrouwen van het kind en creëert een gevoel van veiligheid, wat de basisbehoefte van een kind is. Orthopedagoog Henriëtte Knox, zelf moeder van drie kinderen, geeft het toe: "Een kind tien keer belonen tegenover een keer straffen, is ingewikkeld, dat lukt ook bijna nooit, maar het is wel de bedoeling." En je kunt het leren, meent ze. "Eigenlijk moeten we een gewoonte maken van belonen. 'Dat heb je goed gedaan', 'dat heb je knap gezien', 'wat leuk' enzovoort."

Een fout die veel ouders maken, is dat ze graag hun kind willen stimuleren hun best te doen, of hun kind laten zien waar ze nog aan moeten werken. "Maar het is voor een kind heel destructief als het iets laat zien en de ouder zegt: 'Nou, dat had wel beter gekund'. Er moet eerst een compliment of een beloning zijn; een knipoog, een aai over de bol.

Als een kind een tekening laat zien, is het niet leuk als de ouders zeggen: 'De lucht hoort niet oranje'. In de creativiteit van het kind mag de lucht oranje zijn. Dus 'het is een prachtige tekening, mooi gedaan en leuk dat je de lucht oranje hebt gemaakt'. Een kind komt er vanzelf achter dat de lucht blauw is. Het zit veel meer te wachten op een compliment dan dat ouders hem vertellen dat de lucht blauw is en niet oranje."

Mag je dan nooit zeggen dat iets anders moet of beter kan? "Jawel," reageert Henriëtte, "maar alleen als dat nodig is en als er genoeg complimenten tegenover staan en het kind zich goed voelt over de prestatie.

Als mijn kinderen een moeilijke dag hebben, zet ik hen op schoot en fluister hen minutenlang in het oor wat ze allemaal goed kunnen. Heel gewone dingen: 'Je kunt al heel goed praten, je kent veel woorden, je kunt goed tekenen, je kunt lekker zelf spelen, je kunt hoog springen, enzovoort. Dan zie je zo'n kind tot rust komen en voelen: 'Ik ben veilig, mama houdt van mij'. Je hoeft met je complimenten niet te wachten tot iets uitzonderlijks.

Soms heb ik geen zin om lieve dingen te zeggen of complimentjes te geven. Maar als je ontdekt dat dit soort acties het gedrag van je kind omdraait, word je meer bereid om erin te investeren.

Toen de kinderen 2 en 3 waren, was er soms zoveel negatief gedrag dat ik het heel moeilijk vond om met ze te gaan zitten spelen. Maar ik merkte wel dat het de investering waard was. Als ik op de grond ging zitten met een grote bak duplo en een half uur met hen aan het bouwen en



spelen was, had ik de rest van de dag veel prettiger kinderen. Ik had geïnvesteerd, en zij voelden zich gewaardeerd en geaccepteerd. Maar vaak zit je in een negatieve spiraal; het kind is vervelend, de moeder is boos en het is heel moeilijk om daar uit te stappen. Maar bedenk dat het kind er niet uitstapt. Dat kan alleen de ouder doen."

**'Een kind zit veel meer te wachten op een compliment dan dat ouders hem vertellen dat de lucht blauw is en niet oranje'**





“Materiële beloningen zet Henriëtte niet vaak in. Zo’n beloning kan goed werken bij het aan- of afleren van bepaald gedrag, maar het moet met mate gegeven worden. Bovendien moet je niet die materiële dingen gebruiken om slecht gedrag te vermijden. Dus als een kind in de supermarkt gaat gillen om een dropje en je koopt het, dan beloon je het verkeerde gedrag en krijg je uiteindelijk, als je dat vaak doet, een onhandelbaar kind. Je kunt veel beter die keer dat het kind niet gilt, dropjes kopen en zeggen: ‘Nou, het ging goed vandaag in de winkel, kijk, nu hebben we een lekker dropje’. Iedere ouder weet dat dat niet altijd lukt, maar het is wel veel effectiever.

Ik gebruik het systeem van materiële beloning bij dingen die elke dag moeite ople-

veren. Bij goed gedrag krijgen ze een sticker, na zoveel stickers een beloning. Dat werkt doorgaans heel goed.

Maar ook hierbij geldt, je moet het niet te vaak toepassen. Want dan wordt het een voor-wat-hoort-wat-systeem. Reserveer het voor hardnekkige dingen die je wilt veranderen. Tafeldekken bijvoorbeeld moet een kind gewoon doen, omdat mama het vraagt en niet omdat het een snoepje krijgt.”

### Conflict

Vooral de zogenaamde peuterpuberteit is een lastige in de opvoeding. Een peuter zegt altijd ‘nee’ en er ontstaan altijd conflicten. Henriëtte probeert het conflict voor te zijn door het kind voor een keuze te stellen. Ze legt uit: “De truc is eigenlijk om

het conflict tussen het kind en de ouder te vermijden door het te verschuiven naar een conflict tussen het kind en zichzelf. Als ik aan mijn dochter vraag: ‘Wil je met de poppen spelen?’ zegt ze waarschijnlijk ‘nee’, want dat is normaal voor een kind van twee. Maar als ik vraag: ‘Wil je tv-kijken of met de poppen spelen?’ stel ik haar voor een keuze en is ze zo druk bezig in haar hoofd om te kiezen, dat ze niet bezig is met nee-zeggen tegen mij.

Ze leert daarmee bovendien vertrouwen op haar eigen oordeel. Want ze weet: ‘Als ik nu kies voor poppen, dan krijg ik poppen en speel ik daar ook een tijdje mee’. Ze leert dus oorzaak en gevolg, waardoor ze leert: ‘Mijn gedrag en mijn keuzes hebben

(vervolg op pag. 15)



# 'Tafeldekken moet een kind gewoon doen, omdat mama het vraagt en niet omdat het een snoepje krijgt'

consequenties'. Daardoor krijgt ze verantwoordelijkheid voor haar eigen gedrag. Vraag maar aan een driejarig kind: 'Wil je je blauwe of je rode shirt aan?' Wat maakt het jou als ouder nou uit? Je geeft aan het kind het gevoel dat het iets zelf kan en het kind leert ook dat als het het rode shirt kiest, het de rest van de dag niet die blauwe aan mag. En houd ook vol dat er geen derde keuze is. Het is rood of blauw, niet geel. En als je kind niet kiest, kies jij. Dan wordt je kind heel erg boos, maar probeer dan niet toe te geven. Want dat is juist een goed leermoment; het kind leert: 'De volgende keer dat mama het vraagt, kies ik zelf, want ik wil niet het shirt dat mama kiest'. Het is niet makkelijk, maar het hoeft vaak maar een of twee keer te duren, voor het kind door heeft hoe het werkt."

## Opruimen

Maakt het kind dan voortaan de dienst uit in huis? De orthopedagoge is er stellig in: "Nee, want als ouder controleer je de keuzes die je geeft. En je kunt je kind inderdaad over veel dingen niet laten kiezen. Als je een regenbui ziet aankomen, beslis jij dat het kind zijn regenjas aan moet. Maar als daartegenover veel keuzemomenten staan, kan een kind een correctie van jou beter hebben. Probeer alle dingen waarin ze wel kunnen kiezen, waar te nemen. Waar speel ik mee? Kaas of appelstroop op brood? Blauwe of roze sokken? Als je dat doet, kun je een volgende keer ook makkelijker zeggen: 'Nu beslis ik'. En hoe ouder ze worden, hoe meer keuzes je hun kunt voorleggen. Je kind voor keuzes stellen, kan ook werken als een goed trucje bij het opruimen. Als mijn kind niet op wil ruimen, zeg ik: 'Wil jij het opruimen, of moet mama het opruimen?' Het kind zegt dan natuurlijk dat mama het moet doen, dus ik ruim zijn speelgoed op. Ik zet dan de auto's, die hij leuk vindt, op de kast. Als hij dan de volgende dag om de auto's vraagt, zeg ik: 'Nee, ik heb gisteren opgeruimd en toen heb ik de auto's op de kast gezet. Morgen mag je daar weer mee spelen'. De volgende keer ruimt het kind zijn speelgoed echt zelf op."

Soms kiest een kind het verkeerde. Juist dan moet je als ouder volgens de orthopedagoge niet ingrijpen. "Laat het dan maar misgaan, ook als het je zelf misschien pijn doet. Zo leert het kind falen en maak je het bewust van de gevolgen van zijn keuze. Maar het leert ook zelf beslissingen nemen en kan later beter weerstand bieden aan de druk van de maatschappij. Want het heeft geleerd wat de consequenties zijn. Een van onze jongens neemt altijd overal speelgoed mee naartoe. Prima, maar ik waarschuw hem wel dat hij het kwijt kan raken. Dat is dus ook al een paar keer gebeurd. Laatst raakte hij iets kwijt waar hij erg aan gehecht was. Hij heeft er van geleerd, want nu zegt hij zelf dat hij bepaalde dingen maar niet meeneemt."

## Eigen schuld, dikke bult?

Henriëtte tekent er wel bij aan dat het belangrijk is om als ouder empatisch te zijn, mee te leven met de consequentie van een verkeerde beslissing. "Zeggen: 'Eigen schuld, dikke bult, had je maar naar mij moeten luisteren', werkt niet. Ik zeg vaak: 'Ik vind het ook heel jammer dat je nu speelgoed kwijt bent'. Maar ik los het niet op en koop geen nieuw speelgoed voor hem."

Bovendien, de consequentie van een keuze kun je ook op een heel positieve manier uitleggen. Als de jongens uit school komen, zeg ik: 'Je krijgt drinken en een koekje als je je jas en je tas opruimt en je schoenen uit doet'. Ik zeg niet: 'Als je je spullen niet opruimt, krijg je geen drinken en geen koekje'. Probeer zo weinig mogelijk 'nee' te zeggen, door 'ja' te zeggen tegen iets anders."

[www.eo.nl/schatjes](http://www.eo.nl/schatjes)

[www.eo.nl/opvoeding](http://www.eo.nl/opvoeding)

Mirjam Hollebrandse

## Schatjes, vrijdagavond, Nederland 1

## Basisregels voor straffen

- De straf moet een doel hebben. Je wilt dat het kind iets leert over de overtreding. Dat betekent dat je niet in boosheid moet straffen. En dat is heel erg moeilijk, want je bent boos. Maar even tot tien tellen voor je een straf bedenkt, uitspreekt of uitvoert. Want als je in boosheid straft, straf je meestal te hard, onevenredig en heb je niet de tijd om het verhaal van het kind te horen. Je gaat bovendien ook eerder over tot fysieke straffen, terwijl die niet altijd het beste zijn.
- De straf moet te maken hebben met de overtreding. Bij een kind dat het huis inloopt met modderschoenen, heeft het veel meer zin om hem vijf minuten zijn schoenen te laten vegen, dan dat hij de afwas moet doen. Want dat laatste heeft er weinig mee te maken.
- Straffen moeten in verhouding zijn met de overtreding. Voor een klein vergrijp kun je ze geen grote straf geven.
- Vraag je bij ongewenst gedrag af of het helpt om te straffen. Als een kind heel erg moe is omdat je de vorige avond bent weggeweest met het kind en het misdraagt zich de volgende dag, is het gemeen om het kind hard te straffen. Als ouder had je moeten zorgen dat het kind meer slaap kreeg. Neem het kind apart en kom met een oplossing. Zeg bijvoorbeeld: 'Omdat het zo moeilijk is voor je om samen te spelen met je broer, vind ik het beter dat je nu een uurtje lekker alleen op je kamer met de lego gaat spelen'.
- Toon meelevens met een straf. Wees voorzichtig met uitspraken als: 'Dat had ik toch gezegd', maar probeer te zeggen dat het inderdaad jammer is dat het deze straf heeft.
- Het gevaar is dat je stoute kinderen meer straft dan beloont en dat je een kind dat snel luistert, vergeet te belonen. Zeg niet tegen een stout kind: 'Kijk nou eens naar je broertje, want die doet het zo goed'. Dat is heel destructief. Het kind voelt zich dan niet lief gehad, heeft niet het idee dat het mag zijn wie het is en denkt: 'Mijn broer is altijd beter, ik ben niet goed genoeg'.