

Herenthout
2 mei 2007

GRENZEN OM TE GROEIEN

Luc Waes (Lic.Psychologie)

Inleiding

Opvoeden is een opgave. Het is niet in regeltjes vast te leggen. Er bestaat ook geen boek met recepten over de aanpak van elk soort probleemgedrag.

Opvoeden is een groeiproces, een groeiproces van meestal twee mensen die met wederzijds respect proberen om hun kinderen naar volwassenheid te begeleiden, hen proberen te helpen om zichzelf en het geluk te vinden.

Het hoeft niet allemaal perfect te zijn. Opvoeden is een groeiproces, een dynamisch gebeuren, een zoektocht, maar er moet aandacht en waardering zijn voor elkaar.

Grenzen bieden is een terug gaan naar de essentie van de opvoeding waarbij niet het verwennen, maar het daadwerkelijk helpen en ondersteunen van het kind in zijn groei en ontwikkeling, het kind liefde en respect bijbrengt.

Grenzen stellen is echter niet plezierig voor opvoeders, toch is het zeer belangrijk dat kinderen grenzen krijgen willen ze zich kunnen ontplooiën. Vanuit deze grenzen, beperkingen en regels leert het kind zichzelf en de maatschappij kennen, leert het zijn eigen mogelijkheden en beperkingen ontdekken en ontwikkelt het zelfvertrouwen en zelfzekerheid.

"Grenzen om te groeien" is geen pleidooi voor meer strengheid en om met meer straf en sanctioneren te werken, integendeel. "Grenzen om te groeien" is een pleidooi om meer bewust om te gaan met kinderen, in onze affectie, maar ook door meer duidelijkheid en daadwerkelijke ondersteuning. Het wil een aanpak bieden dat probleemgedrag moet voorkomen maar ook een daadwerkelijke hulp bieden wanneer het uit de hand gelopen is.

"Grenzen om te groeien" wil ouders een houvast bieden in het omgaan met conflicten en hen helpen van deze kleine oorlogen groeimomenten te maken in de relatie met hun opgroeiende kinderen.

Deel 1 :

VERWENNING EN PROBLEEMGEDRAG.

Moeilijke kinderen en jongeren zijn er altijd geweest en dit is momenteel niet erger dan vroeger. Toch hebben we spontaan een ander gevoel wanneer we de media volgen maar vooral wanneer we het gedrag van onze eigen kinderen en jongeren bekijken. Er is duidelijk iets veranderd. Ouders, opvoeders en leerkrachten zullen spontaan beamen dat de kinderen vandaag moeilijker zijn. Ze reageren sneller, zijn brutaler en gehoorzamen minder. Wat vooral ongerustheid verwekt, is dat we steeds op jongere leeftijd dat probleemgedrag zien voorkomen.

Hier liggen heel zeker maatschappelijke factoren aan de basis. Het is niet moeilijk om in onze snel wijzigende maatschappij een aantal zwakheden bloot te leggen zoals aftakeling van gezag en waarden, toename van onzekerheid, geweld in de media, onstabiele economie... Maar wat hebben wij hieraan als boodschap? Toch zou ik binnen het geheel van maatschappelijk gewijzigde factoren er twee willen aanhalen die ons misschien kunnen helpen, waar we wel iets kunnen mee doen.

1. HET MEER ZELFSTANDIG MAKEN, HET MONDIGER MAKEN VAN ONZE KINDEREN VRAAGT EEN ANDERE AANPAK.

Onze opvoeding en ons idee over opvoeden zijn veranderd. We hebben resoluut gekozen om af te stappen van het oude beeld dat kinderen geen rechten hebben, dat kinderen alleen maar moeten luisteren en gehoorzamen.

We hebben bewust geopteerd om onze kinderen meer zelfstandig te maken.

Maar een kind dat zelf meer kan en doet, krijgt ook meer ontgoochelingen en frustraties waarmee het moet leren omgaan. Een kind dat mondiger mag zijn moet leren die mondigheid op een aanvaardbare manier te gebruiken. Het is normaal dat een kind dat meer aandacht krijgt ook meer aandacht opeist, dat een kind dat mag opkomen voor zijn gevoelens ook anders zal reageren en vaak moeilijker zal zijn dan wij die ons mond moesten houden als volwassenen spraken.

Wij leren onze kinderen zich beschermen tegen misbruik, we leren hen neen zeggen tegen wat ze niet graag hebben. Maar we moeten ons dan toch niet verbazen dat ze niet alleen neen zeggen tegen mensen als Dutroux. Ze zullen ook neen zeggen tegen ons als we iets vragen dat ze niet graag hebben.

Het is een heel leerproces om te weten wanneer je tegen onaangename gevoelens neen moet zeggen en wanneer je die toch moet accepteren. Het is een leerproces te weten hoe met angst om te gaan, te leren met kwaadheid om te gaan, te leren met vrijheid om te gaan.

Door het kind meer te laten opkomen voor zichzelf zal ons begeleiden anders worden. Het probleem is dat je het omgaan met gevoelens maar kunt begeleiden als je ze eerst toelaat.

2. VERWENNING IS EEN GROOT RISICO.

Een tweede factor in onze maatschappij die mij veel meer zorgen baart is een toegenomen verwenning. Jonge ouders hebben het veel gemakkelijker. Vooral financieel en materieel hebben ze het veel ruimer en ze kunnen daarbij ook gemakkelijker hun kinderaantal plannen. Jonge ouders kiezen meer bewust voor kinderen en hebben dan ook zeer grote verwachtingen. Maar jonge ouders komen wel onder grotere druk te staan. Het ontbreekt hen vooral aan tijd. Alles moet veel sneller en de tijd die men met zijn kind kan doorbrengen wordt steeds korter. Jonge ouders willen dan die tijd optimaal invullen en wensen niet in die beperkte tijd zich bezig te houden met verbieden en steeds opmerkingen te geven. Ze willen hun kind gelukkig zien en de tijd dat ze samen doorbrengen voor zichzelf en hun kind zo aangenaam mogelijk houden. Verwenning is vaak een gevolg.

Alleenstaande ouders of ouders met een kind dat een handicap heeft, lopen een verhoogd risico. Deze ouders hebben vaak de behoefte om het tekort en het verdriet van hun kinderen te compenseren daar waar ze kunnen.

Ook ouders die een kind hebben met aandachtsstoornissen (ADHD, ASS, MBD, hyperkinetisch...) proberen vaak het onmogelijke gedrag van hun kind leefbaar te maken voor het gezin, door toe te geven, en maken hierdoor vaak onbewust de situatie op termijn nog moeilijker.

Ook ouders in een scheidingsproces proberen voor hun kind optimaal op te komen en doen hun best om het noodzakelijke leed voor het kind te verzachten. Verwenning is niet de goede methode. Zeker wanneer we hiermee tegen de partner in willen gaan om welke reden dan ook, zal het kind uiteindelijk het slachtoffer zijn.

Pas op, verwenning moet kunnen. Het is normaal dat we een ziek kind wat verwennen, of dat de grootouders wat meer mogen verwennen... of op bepaalde feestdagen... maar we weten toch hoe vaak dit al problemen kan geven.

Wanneer we echter steeds het kind zijn zin geven, steeds toegeven, steeds het kind helpen en zijn verantwoordelijkheid afnemen, dan pas ontstaan ernstige problemen.

WAT IS BELANGRIJK BIJ DE OPVOEDING ?

1. Stellen van grenzen voor het opbouwen van zelfvertrouwen en om de eigen mogelijkheden te leren kennen.

Het lijkt soms wat contradictorisch, grenzen aanbieden om een kind zelfstandig te maken. Het lijkt zo tegengesteld aan wat wij denken over vrijheid en persoonlijkheidsontplooiing. Toch is het in de opvoeding zeer belangrijk. Als je een kind vrij laat om zelf zijn grenzen te ontdekken, zelf zijn mogelijkheden te ontdekken, dan kom je bedrogen uit. Een kind heeft leiding en steun nodig bij het ontdekken van zijn mogelijkheden. Vrijheid is hier vaak uit den boze. Een paar voorbeelden :

- Onbeperkte ruimte leidt niet tot beter spel.

Een kind moet vaak een eigen (beperkte) ruimte krijgen om tot spel te kunnen komen. Het moet hierbij geholpen worden om die grenzen te respecteren, want uiteindelijk helpt dit om tot echt spel te komen.

- Overvloed aan speelgoed is meer remmend dan stimulerend voor het spel.

Iedere ouder weet dat een overvloed aan speelgoed geen stimulans is tot beter spelen. Maar toch proberen we steeds weer met nieuw speelgoed het kind te helpen tot spel te komen. Het is vaak beter wat weg te stoppen en af en toe eens iets anders uit te halen. Elk kind heeft zijn voorkeur voor bepaald speelgoed (het moet hier niet toe beperkt blijven, maar het mag wel gerespecteerd worden).

- Niet corrigeren van irrealistische verwachtingen bij het kind verlamt zijn spel.

Kinderen kennen hun eigen grenzen niet. Vaak hebben ze heel irreële verwachtingen die hen snel kunnen ontgoochelen en hen teleurstellen. Het bieden van meer realistische verwachtingen en doelen kan helpen om zich beter te voelen en het spel te laten voortduren. (Cfr. Voorbeeld met blokkendoos)

2. Bieden van waarden en normen

Een kind leert niet vanzelf wat goed en kwaad is. Een kind kan alleen lust en onlust onderscheiden. Het is echter duidelijk dat deze principes niet volstaan om in onze maatschappij volwaardig deel te nemen aan de samenleving.

Het aanleren van goed en kwaad is een proces waarbij het kleine kind vanuit de reactie van de moeder of vader ervaart wat ze graag hebben en wat ze niet graag hebben. Vanuit een schrik dat vader of moeder hem niet meer graag zal zien als het doet wat ze niet graag hebben, leert het kind wat « slecht » is en datgene wat moeder of vader blij maakt als « goed » te zien.

Later leert de peuter vanuit wat moeder of vader zegt, vanuit wat ze verbieden en toelaten, wat goed en kwaad is. Het ontwikkelen van zijn eigen willetje maakt het soms wel wat moeilijk om te doen wat moeder of vader zegt, maar de reactie van de ouder moet hem hierbij helpen.

Als kleuter zal vooral het voorbeeld van vader en moeder bepalend zijn voor wat het kind als goed en kwaad zal leren zien. Doen als vader en moeder wordt goed en begerenswaardig. Wanneer dat in tegenspraak is met wat de ouders zeggen en vragen, dan kan dit voor heel wat problemen zorgen.

Doorheen die kinderjaren bouwt het kind zo een innerlijk waardensysteem of geweten op, een innerlijke controle (ego-controle) of hoe je het ding ook wilt noemen. Als ouders schrik hebben om eisen te stellen, schrik hebben om boos te worden, schrik hebben om hun kind pijn te doen door zaken te verbieden, dan leert het kind niet wat waardevol is. Het kind leert het geen onderscheid te maken tussen goed en kwaad. Het leert alleen hoe het zijn ouders en omgeving kan manipuleren om zijn zin te krijgen, om zijn luststreven te bevredigen. Het kind heeft geen schrik dat het niet graag gezien wordt want het krijgt altijd zijn zin, maar het zijn de ouders die schrik krijgen dat hun kind ongelukkig zou zijn of hen niet meer graag zou zien. De rollen zijn nu omgekeerd en de strijd (ellende) kan beginnen.

3. Omgaan met vrijheid en keuzes leren maken.

Ook de vorming van de wil is een opgave binnen de opvoeding. Een kind moet leren omgaan met vrijheid en met keuzes. Niet vanzelfsprekend ! Het vraagt begeleiding om de onlust die onherroepelijk verbonden is bij elke belangrijke keuze te leren aanvaarden en van de genomen keuze te leren genieten.

Bij elke keuze verlies je immers je vrijheid die je voor de keuze nog had. Bij elke keuze moet je iets laten vallen, iets prijs geven dat je ook dierbaar is, anders is het geen echte keuze. Je kunt niet een nieuwe wagen kopen met alle voordelen die je bij de verschillende merken kunt vinden. Je kunt niet voor internaat kiezen en je kind toch thuis houden. Elke keuze is een laten schieten van kansen en mogelijkheden die je ook waardevol vindt. Dat is pijnlijk. Dat moet men van kleinsaf leren.

Dat begint heel vroeg. In de peutertijd kan het kind al leren kiezen. Leert het zijn willetje gebruiken. Maar we moeten zijn keuze ernstig nemen als we het kind uiteindelijk willen laten ervaren dat een bepaalde keuze goed of slecht kan zijn.

Voorbeeld: leren kiezen van een boterhammetje met rode of gele confituur... maar wat als vader nu plots het andere kiest en het kind nu ervaart dat kiezen wil zeggen dat het iets niet meer kan krijgen?

Of wat doe je als je kind een ijsje kiest waarvan je weet dat hij het niet zal lusten en dat het dit ondanks jouw advies toch wil hebben...?

Wanneer moeder of vader de tijd neemt en voldoende zelfzeker en overtuigd is dat wat zij/hij vraagt, ook goed is, dan loopt dat wel. Dan leert het kind snel wat kan en niet kan. Dan bouwen de ouders bijna automatisch bepaalde grenzen in. Dan leert het kind dat bepaalde grenzen niet kunnen overschreden worden, dat bepaalde dingen stout zijn.

Is moeder of vader echter onzeker, heeft moeder of vader het te druk, zijn ze door allerlei beslommeringen gespannen, dan reageert men als ouder vaak minder adequaat. Men gaat sneller reageren tegen het kind, men gaat meer eisen stellen maar volgt de eisen niet op. Het kind ervaart de opgelegde eisen en opmerkingen als storend en reageert hiertegen.

Normaal negeert of weigert een kind reeds tot 30 a 40% van de bevelen van zijn ouders. Bij probleemgezinnen weigeren kinderen tot 80 à 90% van alle bevelen.

Het kind leert zich meer en meer te verzetten en gaat ook het eisende of zeurende gedrag van moeder, of het brutale eisen van vader imiteren om zich te verzetten of zijn zin te krijgen.

Indien hierbij het kind van nature wat ongedurig is, wat hyperactief, snel afgeleid, impulsief... en als de moeder of vader het zelf moeilijk hebben door onderlinge misverstanden, werkloosheid, stress, dan loopt het snel helemaal mis.

Hoe meer het kind moeder of vader irriteert, des te meer zullen de ouders het irriterende gedrag van het kind zoeken te vermijden door meestal toe te geven of door bepaald gedrag van het kind af te kopen met zagen en vage beloften. Gauw leert het kind op deze wijze ook bereiken wat het wenst. Het leert geen grenzen respecteren en gaat proberen alle bestaande grenzen te verleggen. De ouders die van hun kind houden, durven minder en minder in te gaan tegen dat eisende gedrag om conflicten te vermijden. Ze beseffen niet wat er gaande is, hebben weinig vergelijkingspunten en aanvaarden niet gemakkelijk kritiek van hun ouders of burens op hun kind (dat ze gewild hebben en ook graag zien). Er treedt meer en meer verwenning op (ongewild) en het kind gaat steeds agressiever reageren om zijn eigen willetje door te drijven.

WAT DOET VERWENNING ?

De gevolgen van verwenning zijn niet min. Het is niet zo dat verwennde kinderen alleen maar lastig zijn, nee, ze zijn ook echt ongelukkig. Verwennde kinderen missen een aantal vaardigheden, missen essentiële zaken.

Een kind dat steeds verwend is geweest, mist competentiegevoel (zichzelf kennen, weten wat men aankan en wat niet). Dit competentiegevoel geeft zelfvertrouwen, dit geeft een zelfwaardergevoel. Verwennde kinderen moeten dit missen want ze hebben niet geleerd zich in te zetten. Ze zijn onzeker en wantrouwig. Hebben angst die ze verbergen onder agressie en opstandigheid. Ze eisen steeds meer van de volwassenden om hun eigen onzekerheid te verbergen.

Het kind leert geen zelfredzaamheid en geen weerbaarheid en ontwikkelt geen competentiegevoel (= het gevoel van de realiteit aan te kunnen).

Een kind dat steeds wordt toegegeven leert geen grenzen kennen maar leert ook niet met de realiteit om te gaan. Het leert niet consequent te zijn in zijn keuzes, want de negatieve consequenties van zijn keuzes worden steeds weer weggenomen door de ouders, die zo bekommerd zijn dat hun kind niets tekort zou krijgen.

Het kind leert geen uitstel van behoeftebevrediging, leert niet omgaan met frustraties. Het leert geen onderscheid maken tussen gewenst en ongewenst gedrag (want de reactie van de ouders is steeds dezelfde).

Verwenning maakt ook dat een kind een aantal sociale vaardigheden mist. Het is op zijn wenken steeds bediend geworden en heeft nooit geleerd : « voor wat, hoort wat ».

Het heeft alleen geleerd hoe het van de volwassenen gedaan kan krijgen wat het wil. Het bezit een heel arsenaal van wapens om zijn zin door te drijven en het heeft geleerd dat ze heel zinvol en praktisch kunnen zijn.

De sociale weerbaarheid en de probleemoplossende vaardigheden blijven ver beneden wat we kunnen verwachten. Ook het zich verantwoordelijk voelen voor wat gebeurt, schiet tekort en het kind ziet zichzelf steeds weer als slachtoffer.

Naar anderen toe ontbreekt wederkerigheid en sociaal invoelvermogen, het verwende kind leeft erg egocentrisch en ondervindt steeds meer afwijzing van de anderen waardoor het zich nog meer eisend en agressief gaat opstellen.

Het kind heeft nooit geleerd een scheiding te verdragen, het heeft nooit geleerd zichzelf te behelpen, het kent zijn mogelijkheden niet want het heeft ze nooit leren ontdekken (behalve in enkele uitzonderlijke situaties die soms in schril contrast staan met hun leeftijdsgenootjes).

Naast een permanente ontevredenheid zien we steeds weer angst. Angst voor nieuwe situaties, nieuwe opdrachten, nieuwe uitdagingen.

Verwenning heeft dus een zeer nefaste invloed op de ganse ontwikkeling zowel cognitief (het leren), als op het vlak van gevoelsbeleving (zelfbeeld) en relaties. Al deze elementen versterken elkaar en leiden tot een steeds groter sociaal isolement met ongewenst gedrag als gevolg.

En op de basisschool...

Indien een kind steeds in alles werd toegegeven, wanneer de moeder niet in staat was duidelijke grenzen te trekken, dan zal het kind wanneer het naar de school komt (vaak al op de kleuterschool) dat grensverleggend gedrag opnieuw uitproberen. Het kan niet om met regels, het heeft niet geleerd van regels te aanvaarden en als goed te ervaren. Het ziet regels als onlustvol en zoekt die ongedaan te maken. Indien dit niet lukt, gaat het kind zich niet goed voelen en reageert dit af tegen zwakkeren. De leerkracht die vaak zelf geïrriteerd (door de grote groep, door het opgelegde programma, door eigen beslommeringen) heeft het moeilijk met dit storende gedrag. Er wordt gereageerd met straf waardoor de onzekerheid en onlust toeneemt en het kind steeds agressiever gaat reageren. De ouders voelen de school aan als verwerpend en komen zich moeien. Het kind raakt steeds meer geïsoleerd. Kameraadjes mijden dit kind en ook de leerkracht zal het kind steeds minder echt betrekken in het klasgebeuren. Het resultaat is een groeiende marginaliteit tegenover leeftijdsgenootjes en een vertraging tot achterstand in het schoolse leren.

En later...

Naar de puberteit toe zoekt het "ongelukkige" kind aansluiting bij lotgenootjes (slechte vrienden) en raakt op deze wijze meer en meer op het slechte pad. Het agressieve gedrag wordt meer antisociaal. Hun agressief gedrag wordt instrument om alsnog te verkrijgen wat ze nooit echt kregen: aandacht, waardering, erkenning, zelfbevestiging... De modellen van de media (TV etc...) gaan een steeds grotere rol spelen door hun eigen gevoel van incompetentie. Het louter imiteren gaat een stapje verder. Ze nemen de zogezegde 'waarden' over van hun mediamodellen en zoeken zich hierdoor meer aanvaard te maken en zich beter te voelen. Het ganse wereldbeeld wordt gepolariseerd vanuit hun toenemende frustratie. Ze zien in de andere hun eigen geprojecteerde frustraties en agressie en reageren hierop dan ook eenzijdig en ongenueanceerd.

Ouders geven het in die periode vaak op. Het kind deugd niet, ze kunnen de problemen en de conflicten met rijkswacht en burens niet meer aan. Ze proberen nog met dreigen, maar worden vaak zelf bedreigd en soms ook letterlijk mishandeld.

Probleemgedrag is aangeleerd, kan dus ook afgeleerd worden.

We mogen met zekerheid stellen dat negatief gedrag steeds het gevolg is van leerprocessen, dus een kwestie van opvoeding. Maar we mogen geen stenen gooien. Dat heeft geen zin en is zelfs vaak onjuist. Verschillende factoren spelen immers een rol bij het ontstaan.

- Je hebt vooreerst het kind zelf met zijn temperament, IQ, geslacht en leeftijd. Maar ook met eventuele gekende of niet gekende neuromotorische stoornissen. (ADD, ASS, Autisme, ADHD, Aandachtsstoornissen etc...)
- Je hebt de ouders, het gezin met een massa modellen die het kind onbewust gaat overnemen. Modellen van omgaan met boosheid, omgaan met problemen, omgaan met gevoelens... (zowel bij drugsgebruik als bij delinquentie is het gezin de belangrijkste uitlokkende factor)
- Ook de subcultuur, de buurt, de leeftijdsgenootjes en de school spelen een belangrijke rol in dit leerproces.
- En vergeten we niet de invloed van de media, die vooral in de huidige tijd een zeer voorname rol spelen bij kinderen zonder houvast, in het aanbieden van modellen om met agressie om te gaan.
- Tenslotte mag de invloed van computerspelletjes en flitsende Tv-beelden (MTV) bij intens gebruik (meer dan 3 uur per dag) niet onderschat worden. Neurologisch onderzoek wijst aan dat er een verband bestaat tussen deze beeldcultuur en neurologische afwijking van hersencellen zoals deze ook bij hyperkinetische kinderen wordt aangetroffen.
- Zelfs de voeding speelt een rol.

Deel 2

HOE OMGAAN MET STOREND GEDRAG?

Wat is storend gedrag?

Spontaan reageren we met: een kind dat moeilijk is, een kind dat niet doet wat je vraagt... een kind dat zijn zin willetje doorzet, dat niet luistert, dat tegenspreekt... In de praktijk is het echter een niet zo duidelijk begrip dat iedere ouder of leerkracht anders zal invullen. We zullen namelijk onwillekeurig dit “afwijkend” of “probleem” gedrag bekijken vanuit wat wij als normaal gedrag verwachten. In extreme gevallen zal ons oordeel wel overeenkomen maar in de mildere vormen kunnen ouders en leerkrachten heel erg verschillen van mening omdat niet iedere ouder of leerkracht op dezelfde wijze dat gedrag ervaart. Voor de ene zal het trekken aan elkaar nog aanvaardbaar zijn, terwijl een ander dit ziet als ruzie maken. Voor de een is het in de zetel dansen aanvaardbaar terwijl een ander vindt dat dit niet kan. Waar ligt de grens? Wat is storend? Wat stoort ons?

We gebruiken immers de normen die we zelf hebben geleerd of hebben verworven. Daarbij kan een zelfde gedrag bij twee verschillende kinderen soms anders ervaren worden. Bij de een is het storend, bij een ander kind juist positief.

Zowel “storend gedrag” als “afwijkend gedrag” blijken dus erg afhankelijk van mijn oordeel als opvoeder. “Wat ervaar ik als storend” en “Wat verwacht ik van een kind van die leeftijd” En meteen sluit hierbij de vraag aan: “Waarop steun ik mijn oordeel?” Is dat een gevoel, is het kennis of is het ervaring. Bij discussie kan dit wel belangrijk zijn.

Deze benadering zegt dus niets over het gedrag zelf, maar enkel over hoe het gedrag ervaren wordt door de opvoeder. Het is belangrijk dat we “storend gedrag” niet beperken tot wat wij ervaren, maar ook het gedrag bekijken vanuit ons kind. Bepaald gedrag zal voor ons kind heel normaal zijn (stoer gedrag, brutale spelletjes, luidruchtig zijn) en ander gedrag kan door ons kind zelf als storend ervaren worden (schrik, verlegenheid, onzekerheid). Gedrag waar ons kind zelf last van heeft, is dus evenzeer ongewenst gedrag, zelfs wanneer het ons als ouder of leerkracht niet stoort. Meestal krijgt dat gedrag echter veel meer positieve aandacht en reageren we meestal ook zinvoller op dat probleemgedrag.

Het is vaak moeilijk om als opvoeder akkoord te zijn over wat door ons al dan niet als storend ervaren wordt. Wat kan en mag toegelaten worden en wat niet? Ouders moeten hier samen in groeien want wat je toelaat zal ook verschillen met de leeftijd van je kind. Het kan tevens aanleiding geven tot heel wat gekibbel met de partner.

A. EEN EERSTE STAP: KALM BLIJVEN

Iedere ouder en leerkracht weet en heeft al menig keer ervaren dat als je kwaad bent, het resultaat zo onvoorspelbaar is. Meestal bereik je alleen het omgekeerde van wat je bedoelde en zit jij en je kind of leerling met een kater.

Maar hoe kan je kalm blijven als dat gedrag van je kind je zo kwaad maakt?

Maar is het wel het gedrag van het kind dat je kwaad maakt? Dat lijkt natuurlijk zo. Je hebt immers redenen genoeg om kwaad te worden, dat wel. Maar het is niet het kind maar je eigen gevoel, je eigen oordeel over dat gedrag dat je juist een zo onaangenaam gevoel geeft dat je kwaad wordt. Als we dat gevoel maar konden onder controle krijgen!

Is het niet zo dat het kind door zijn gedrag vaak onze zwakke plaatsen weet te raken? Ons gevoel kwetst van rechtvaardigheid, orde, stiptheid, rust, eerbied, respect... Misschien kan even bezinnen over wat ons zo kwaad maakt al een eerste stap zijn om anders met dat probleemgedrag om te gaan. Misschien gaan we dan beter zien wat ons kind echt nodig heeft of waar het probleem juist zit. Wat maakt ons kwaad? Waarom zijn we kwaad?

Zoeken naar de boodschap.

Bij gedrag dat je stoort als ouder of leerkracht (gedrag dat je kwaad maakt), kan je maar rustig blijven, als je eerst wilt zoeken naar de boodschap die achter dat storend gedrag zit. Elk gedrag heeft immers een boodschap. Ook ongewenst en agressief gedrag heeft een boodschap. Wat wil het kind bereiken? Wat is zijn bedoeling? Wat steekt hier achter? Wat zegt het mij? Wat wil het kwijt, wat wil het laten zien?

Agressie kan soms alleen maar agressief lijken.

- Een kind kan boos zijn door onmacht of koppig zich willen laten gelden.
- Een kind kan geweldig doen om angst te verbergen of omdat het denkt dat dit jongensachtig is. Hij wil niet als flauw bestempeld worden en gaat stoer doen waarbij hij wel eens aanvaardbare grenzen overschrijdt.
- Het gedrag kan een imiteren zijn van een ander in de hoop ook te bereiken wat die ander kreeg.

Moeilijk gedrag kan ook een totaal ander gedrag of gevoel verbergen.

- depressie, ongelukkig zijn
- onmacht, onkunde, machteloosheid
- verdriet, pijn of ziek zijn

Ook wanneer we niet vinden wat er achter steekt, wat onze jongere of ons kind drijft tot dergelijk gedrag, dan nog zal deze ingesteldheid ons helpen veel kalmer te blijven. Dat is trouwens een eerste vereiste om goed te kunnen reageren.

Onze belangstelling zal oprechter zijn, ons luisteren veel echter en zeker de boosheid of negatieve gevoelens doen afnemen. Misschien komt het nog tot een gesprek. Maar onszelf beheersen is een noodzakelijke voorwaarde willen we zelf iets kunnen doen aan het moeilijke gedrag van ons kind.

Het proberen te begrijpen van de onderliggende boodschap is dan ook het middel om meer afstand te bewaren tegenover dat storend of irriterend gedrag. Afstand die verhindert dat je er te emotioneel bij betrokken geraakt en je geduld gaat verliezen... Afstand die nodig is om echt te kunnen helpen. Afstand om onszelf te kunnen bevragen wat is hier storend en voor wie? Waarover gaat het hier en hoe belangrijk is dit voor mij en voor mijn kind? Door onze boosheid te onderdrukken kunnen we beter zien wat goed en wat fout is bij ons kind. Waar heeft het aanmoediging nodig en waar moeten we corrigeren.

Het gedrag niet negeren en zeker niet wanneer het schade heeft berokkend.

Probleemgedrag mogen we echter niet alleen proberen te begrijpen. We moeten duidelijk beseffen dat het negatieve gedrag niet zomaar kan toegelaten worden. Zeker bij gedrag dat anderen schade heeft berokkend moet de schade goedge maakt worden. Doen we dat niet, dan bevestigen we het kind in zijn negatief gedrag. Begrip hebben voor storend gedrag wil dus niet zeggen dat we het moeten toelaten.

We moeten wel verhinderen dat ons optreden de zaak erger maakt dan ze is. We moeten proberen "antiseptisch" op te treden, optreden zonder onze relatie te besmetten. Heel duidelijk gedragsgericht optreden, zonder het kind of de leerling in zijn persoon te raken of te kwetsen, zonder beeldvorming naar de andere kinderen (waar het kind het al moeilijk mee heeft), zonder de moeizaam opgebouwde relatie te verbreken.

De aanpak van moeilijke kinderen (kinderen die het moeilijk hebben) is een lange weg, maar ze hebben ons nodig. We mogen niet wachten tot het helemaal uit de hand gelopen is of tot het kind puber is geworden.

We moeten inzien dat elk storend gedrag, aangeleerd gedrag is... Het heeft dus ergens een oorzaak en kan dus afgeleerd worden.

We moeten echter beseffen dat veel storend en agressief gedrag een zichzelf belonend gedrag is. Kinderen hebben hier vaak meer resultaat mee als ze iets willen verkrijgen dan met andere vormen van gedrag die wij meer aanvaarden maar voor hen ook veel moeilijker zijn. Dat ongewenste leerproces maak je niet zomaar ongedaan.

Het kind wil niet zomaar de voordelen van zijn ongewenst gedrag opgeven. Het kind moet eerst ervaren dat het gewenste gedrag ook voordelen heeft en uiteindelijk ook voor hem aangenamer is.

Een kind dat met zagen of brutaal gedrag altijd zijn zin kreeg, zal dat gedrag niet opgeven omdat het eventjes niet werkt. Integendeel, het zal vaak nog moeilijker doen. Het moet eerst ervaren hebben dat het op een andere manier ook kan krijgen wat het zou willen, maar het is wel een veel moeilijkere weg waarop het moet geholpen worden.

Een leerling die met ruzie en brutaliteit meer ontzag krijgt in de groep, zal dit niet opgeven om de leerkracht plezier te doen. Integendeel. Het zal door zijn brutaliteit tegen de leerkracht nog meer aanzien zoeken te verwerven in de klas.

Een leerling die zijn eigen ongenoegen kan verdringen met andere pijn te doen, zal dat pesten niet laten omdat er mooie affiches hangen. Zelfs straf zal alleen het ongenoegen vergroten en bijgevolg het pesten doe toenemen (meer heimelijk weliswaar).

B. BASISPRINCIPES IN ONZE HOUDING

1. Liefde en aanvaarding.

De eerste en onvermijdelijke aanpak van elk gedragsprobleem begint met het aanvaarden van het kind zoals het is, los van wat het doet, En ten tweede het dit ook laten ervaren.

Dit lukt niet altijd. Zeker niet bij kinderen die agressief reageren of kinderen die zich niet willen laten kennen en ons telkens weer teleurstellen.

Het is normaal dat je als ouder of leerkracht niet altijd je kinderen even graag ziet, soms wel eens eentje verwenst... Ga je niet schuldig voelen. Het is heel normaal, maar het is een signaal om er iets aan te doen. Niet zitten wachten tot je kind of je leerling veranderd. Je kunt er zelf iets aan doen.

Als je moeite hebt met het aanvaarden van een kind, speel geen komedie maar zoekt het beter te begrijpen. Observeer, noteer desnoods wat er gebeurt,... wees nieuwsgierig naar wat je kind denkt en doet, maar neem wat meer afstand door niet telkens onmiddellijk te reageren maar eerst te willen begrijpen wat er gebeurd.

Denk aan het spreekwoord "onbekend is onbemind". Dit kan je omkeren.

Hoe beter je iemand kent, hoe moeilijker je hem kunt verwerpen.

Het lijkt soms niet zo, maar als je echt iemand probeert te kennen met zijn goede en minder goede kanten, dan ga je automatisch meer relativeren, je gaat de betrokken persoon beter begrijpen en dat is een eerste stap naar aanvaarden en liefhebben, zo ook bij kinderen waar je het als ouder of leerkracht moeilijk mee hebt.

Probeer nooit extra lief te zijn, dat lukt je niet zonder een geforceerde indruk te geven waardoor het kind je nog meer zal uitdagen of je zult mijden. Probeer liever je kind of leerling in zijn hobby's en angsten, zijn vrienden en voorkeuren, beter te leren kennen en ik ben zeker dat je aanknopingspunten zult vinden waardoor het kind je meer gaat boeien. Zelfs politici weten dat en geven maar al te graag een werkje uit over hun leven en persoon.

Ik weet wel dat jullie ondanks alles van je kinderen houdt, maar weten zij dat ook? Verbinden we onze aandacht en affectie niet teveel met wat ze doen en niet met wie ze zijn? Complimentjes in overvloed als ze doen wat we graag hebben maar anders een snak en een beet.

Doordat we bij moeilijke kinderen zo vaak boos moeten reageren, vergeten we soms te tonen dat we ze uiteindelijk wel graag zien. Affectie is nochtans een basisbehoefte bij kinderen, bij allemaal! Affectie heeft dit behaaglijke gevoel van er te mogen zijn. Dit kan door kleinigheden.

Als je weet wat de interesses zijn van je kind of leerling, weet je ook op welk moment hij of zij geboeid kan zijn en kan een knipoogje of alleen maar even in hun richting kijken hen dat zalige gevoel geven van iemand die met je bezig is.

Deze "gratis liefde" is heel belangrijk. Tonen van genegenheid zonder dat de ander er iets voor deed of voor moet doen, is echte genegenheid. Zomaar een knuffel of even bij hen gaan zitten voor TV. Of gewoon het hen af en toe zeggen. Doe het niet om iets te willen verkrijgen, want dan zal het net omgekeerd werken. Mensen die je alleen maar graag zien als ze iets nodig hebben zijn hatelijk.

2. Duidelijkheid.

Een tweede belangrijke punt is het geven van duidelijkheid. Zowel in het stellen van eisen als van grenzen. Bij het geven van beloning als straf, steeds duidelijkheid en voorspelbaarheid. In tegenstelling tot wat veel ouders en leerkrachten tegenwoordig denken is het niet een positieve relatie die onze eerste zorg moet zijn. Een goede relatie is natuurlijk zeer wenselijk maar dat maak je niet zomaar. De beste communicatievaardigheid helpt niet wanneer we niet vertrekken van duidelijkheid.

Duidelijkheid en voorspelbaarheid kunnen pas veiligheid creëren en zich veilig voelen is een basis die noodzakelijk is voor elke goede relatie en voor een vlotte communicatie.

Pas dan kan gewerkt worden aan een positieve groei en ontwikkeling bij het kind. Met alleen een goede relatie na te streven, vaak ten koste van duidelijkheid omdat we strengheid als een beletsel zien voor een goede relatie, komen we er niet. Door alleen een goede relatie na te streven dreigen we zelfs zelf in een situatie te komen waarbij we juist aan verwenning doen. We zijn dan ook snel ontgoocheld doordat verwenning onzekerheid en angst doet ontstaan met steeds meer agressie en ontevredenheid als gevolg.

Het is wel zo dat er een verschil bestaat in de aanpak van kinderen en hoe ruim je de grenzen stelt. Hoe verstandiger het kind en hoe ouder, hoe meer de behoefte groeit aan ruimere grenzen. Kinderen met ADHD gaan gewoon kapot in scholen of gezinnen met te ruime grenzen en bloeien open in een eerder strenge school of bij strenge (duidelijke) ouders. Meer intelligente kinderen hebben het dan weer moeilijk met te strikte grenzen en worden vervelend wanneer ze geen ruimte krijgen. Kinderen hebben ruimte nodig en moeten niet altijd en in alles gevolgd worden en aanwijzingen krijgen van wat en niet kan en mag. Het kind mag best zelf heel wat ontdekken. Maar hoe ruim je ook je grenzen stelt, alle kinderen en jongeren hebben baat bij een grotere duidelijkheid in het stellen van grenzen.

Duidelijkheid is ook noodzakelijk bij het geven van kritiek, een hoofdbestanddeel van opvoeding en onderwijs.

Kritiek is noodzakelijk om het kind de nodige informatie te geven om zichzelf bij te sturen, maar dan moet die kritiek duidelijk zijn en bedoeld zijn om bij te sturen en te helpen. Algemene opmerkingen doen dit zeker niet.

Wees steeds taakgericht en niet persoonsgericht. Geef duidelijke feiten en vraag ook feiten als anderen je iets komen vertellen.

Niet "je werk trekt op niets", maar "door al die taalfouten is het zeer zwak".

Niet "je bent onuitstaanbaar", maar "door je opmerkingen heb ik het moeilijk nog naar je te luisteren".

Niet "je bent agressief", maar "dat gedrag, deze manier van praten, deze reactie aanvaard ik niet".

Het kind moet iets kunnen doen met je kritiek, anders heeft het geen zin en is kritiek alleen maar bedreigend of maakt het angstig en onzeker.

Opmerkingen als

- "hoe zit je daar nu",
- "wat zijn dat voor manieren",
- "noem jij dat beleefd?",
- "is dat een houding voor aan tafel?" ...

daar kan een kind niets mee doen! Zegt wat je stoort je, duidt wat je wilt veranderen? Wees duidelijk!

Geeft geen opmerkingen als "luiestik", "dommerik", "onbeschofterik"... Hoe voelt een kind zich hierbij? Wat wil je daarmee bereiken?

3. Onze verwachtingen.

Een ander belangrijk punt in opvoeding en hulpverlening, maar eigenlijk in de ganse menselijke relatie, is onze eigen verwachting naar de andere. Verwachten we dat het kind anders kan of wil reageren? Of blijven we in feite wachten op hoe ze zullen reageren, onbewust dat onze eigen verwachtingen in feite bepalend zijn voor het gedrag van het kind.

Heel onze houding spreekt onze verwachtingen uit zonder dat we het bewust zijn. Maar deze verwachtingen bepalen wel heel sterk het gedrag van de andere.

In de psychologie noemt men dit verschijnsel het "pygmalion effect" naar de Griekse beeldhouwer die zo in bewondering stond voor zijn kunstwerk dat het op zijn bedde door Afrodite tot leven werd gewekt. Heel wat experimenten tonen aan hoe sterk dit verschijnsel werkt.

Even een paar experimenten:

- Rosenthal, een zeer bekende man in de sociale psychologie bezocht samen met zijn collega Leonore Jacobsen een aantal lagere schoolklassen die hij testte. Hij vertelde nadien de leerkracht dat bij enkele leerlingen voor het komende schooljaar forse vorderingen mochten verwacht worden. Hij vertelde er niet bij dat de keuze van die leerlingen helemaal niets met hun testen te maken had, maar zuiver toevallig was bij wijze van experiment. Desondanks veranderde iets in de houding van de leerkracht, waardoor inderdaad deze leerlingen enorme vorderingen maakten en bij de eersten van de klas kwamen. Nadien testte hij de klas opnieuw en constateerde een opmerkelijke vooruitgang bij deze drie leerlingen. Zelf op objectieve intelligentietests bleken sommige van deze leerlingen gestegen te zijn. Door de positieve verwachting van de leerkracht waren dus niet alleen hun prestaties, maar ook hun mogelijkheden gestegen.

Dat het niet alleen bij jongere kinderen werkt, bewees Albert King binnen een herscholingscursus voor lasser.

Hij liet een lasinstructeur in een herscholingscentrum weten dat 5 van zijn cursisten over een grote aanleg tot lassen beschikten. Ze waren echter louter door toeval gekozen en waren er zich zelf niet van bewust dat ze als zeer geschikt geboekt stonden.

Toch was ook hier een aanzienlijke verandering in hun prestaties tegenover de rest van de groep. Ze waren minder afwezig, hadden slechts de helft van de tijd nodig om hun lasproef onder de knie te krijgen en scoorden gemiddeld tien punten hoger dan hun medestudenten. Het was zelfs zo dat hun collega's die vorderingen merkten en bij voorkeur met hen wilden samenwerken.

Wat heeft dit met storend gedrag te maken zal je misschien vragen? Wel, geloven wij eigenlijk voldoende dat het ook anders kan en dat onze kinderen zich eigenlijk anders zouden willen gedragen. Bepalen wijzelf niet teveel hoe ze zullen reageren door onze eigen ingesteldheid. Beïnvloeden we niet elkaar teveel door negatieve boodschappen, door meningen, door vooroordelen.

Eigenlijk zouden we niet van elkaar mogen aanvaarden dat we etiketjes plakken of meningen geven over onze kinderen. Het is alleen met feiten dat we iets kunnen doen. Feiten laten toe dat onze mening kan in vraag gesteld worden, laten dus communicatie toe wat door meningen, zeg maar vooroordelen, juist verhinderd wordt. Hoe praktisch ze ook lijken, meningen zijn meestal niet juist. Ze zijn rigide en laten weinig verandering toe. Ze verlammen zonder dat het kind er een boodschap aan heeft. Zeker negatieve meningen zijn ongewenst en nog meer negatieve meningen naar derden waar betrokkene bij is. Kan jij aanvaarden dat iemand die beweert van jou te houden, jou afbreekt bij anderen?

Begrip en waardering, duidelijkheid en een positieve ingesteldheid. Het zijn de basishoudingen van elke gezonde relatie, dus zeker van een opvoedkundige relatie.

Kinderen die het moeilijk hebben, kinderen die te weinig houvast meekregen, hebben nog meer nood dan anderen aan een duidelijk liefdevolle aanpak. Ze moeten voelen dat wij niet uit ons lood te slaan zijn door ongewenst gedrag en dat onze houding naar hen toe dezelfde blijft. Tucht en strengheid zijn alleen zinvol omwille van hun duidelijkheid, maar zijn te verwerpen door hun gebrek aan liefde en begrip. Je moet niet streng zijn om een kind te laten ervaren dat neen, neen is, en een grens niet zomaar verlegd wordt. Grenzen zijn als de oevers van een rivier en niet als een dam. Ze laten de rivier juist vrij om te stromen en zijn weg te gaan, maar verhinderen chaos en verspilling.

C. STRAF EN BELONING.

We kunnen in de opvoeding niet zonder. Een verkeersreglement zonder boetes zou ook niet lang blijven bestaan. Maar we mogen geen wonderen verwachten van deze pedagogische middelen, zeker niet bij moeilijke kinderen. Ze zijn een hulpmiddel, ze kunnen helpen om duidelijker te zijn en om grenzen te trekken.

- Straffen:

Persoonlijk zoek ik straf zoveel mogelijk te vermijden. Het resultaat van straffen is niet zo overtuigend bij aanpak van probleemgedrag. Toch blijft straf noodzakelijk. We kunnen immers geen regels geven zonder een consequentie (sanctie) te koppelen aan het niet naleven ervan. We willen immers dat onze kinderen inzien dat we deze regels belangrijk vinden. Maar het is niet door die sanctie dat onze kinderen regels (en waarden) zullen leren. Door de sanctie verplichten we hen alleen de regel op te volgen (in de hoop dat ze zo ervaren dat deze regels en de achterliggende waarden ook voor hen belangrijk, nuttig of waardevol zijn).

Zorg dat de straf duidelijk afgesproken is. Dit hoeft niet onmiddellijk bij het geven van de regels maar is wel noodzakelijk bij het blijven overtreden ervan.

Hoe kan een kind ervaren dat voor jou iets heel belangrijk is als het er straffeloos zijn voeten mag aan vegen? Hoe kan een kind ervaren dat een afspraak belangrijk is als je niet optreedt wanneer het de afspraak niet nakomt.

Straffen moet natuurlijk in verhouding staan met het gebeuren en niet met je boosheid! Straf moet het kind kunnen helpen of is nutteloos en maakt alleen de relatie kapot. Straf moet kort zijn en houdt liefst verband met het foutieve gedrag. Beter regelmatig een korte sanctie dan wachten tot het de spuigaten uitloopt en dan met een zeer zware sanctie afkomen. Als je kind de straf niet kan aanvaarden, zal ze ook geen effect hebben en zich vaak keren tegen degene die voor de straf verantwoordelijk geacht wordt.

Het kan nuttig zijn om de sanctie met je kind te bespreken. Niet het feit dat het een sanctie verdiend heeft, maar "wat" kan hem het beste helpen? Wat voor sanctie is zinvol?

Zorg wel dat de sanctie onaangenaam is, dat de straf een verlies betekent voor het kind. Je kind kan immers helemaal anders over een bepaalde straf denken als jij.

Vb: kamerarrest... (als hij toch TV heeft op zijn kamer en PC en internet...)

Vergeet vooral niet dat ongewenst gedrag geen beloning mag verkrijgen door er op in te gaan of toe te geven (ook als men nadien boos reageert en met sancties gaat dreigen indien het nog eens zou gebeuren).

Straf is dus zinvol als:

- Als de straf zeer concreet en duidelijk is. Straf moet het kind duidelijkheid geven over de gevraagde regels.
- Als beloofde straf ook effectief gegeven wordt indien het kind blijft doet wat we verboden hebben of zich niet houdt aan afspraken.

- Als straf gebruikt wordt om een duidelijke grens tussen aanvaardbaar en onaanvaardbaar gedrag af te bakenen.

Vb: De ander opzettelijk pijn doen kan nooit. Vraag dan ook niet waarom ze zoiets doen. Maar geef geen straf (want je weet niet wat er aan dat gedrag vooraf ging). Geef pas straf als het na twee of drie opmerkingen zich niet aan de afspraak houdt.

- Als straf een begin en een einde heeft. Straf moet worden opgevolgd. Eenmaal de straf voltooid kan het kind met een schone lei herbeginnen.

- Als straf het kind de mogelijkheid biedt van het foutieve ongedaan te maken.

- Als straf gegeven wordt onmiddellijk na ongewenst gedrag en niet nadat wij kwaad zijn geworden. Zo blijft straf beperkt tot een eenvoudige maatregel die het kind moet leren wat door ons niet aanvaard wordt.

Vb: - niet antwoorden als het kind ons brutaal antwoordt.

- van tafel verwijderen als het kind zich niet gedraagt zoals we het gevraagd hebben (als het zich wel wil gedragen mag het terugkomen).

- Als straf gegeven wordt in het belang van het kind en niet als wraak van de volwassene. Dus oppassen met straf geven als je zelf erg kwaad bent!

Denk er aan: De lichtste en kortste straf (die positief effect heeft) is de beste. Begin dus steeds met iets eenvoudigs en maak die zwaarder in afspraak met het kind als blijkt dat het niet helpt.

Het ongewenste gedrag duidelijk omschrijven en aantonen wat men wel verwacht, is vaak een beter signaal dan het geven van een straf.

Bij afnemen van voordelen moet men goed beseffen dat een verkregen voordeel of beloning niet zomaar straffeloos kan weggenomen worden om een ander ongewenst gedrag mee te straffen. Het wegnemen van een beloning als straf werkt dubbel negatief, ook het beloonde gedrag wordt nu waardeloos en de opvoeder wordt als oneerlijk ervaren!

- Belonen:

Storend gedrag kan ook met een beloning zinvol aangepakt worden.

Belangrijk is dat men vertrekt van wat het kind wel goed doet en niet vanuit wat men zou willen afleren. Vanuit wat het kind wel goed doet en vanuit onze waardering voor wat wel positief is, kunnen we het kind laten ervaren dat we niet altijd op zijn kap zitten.

Door steeds te starten van de (soms zeer) kleine dingen die het kind wel kan en door dit te stimuleren en te waarderen laten we hem ervaren dat we ook oog hebben voor het positieve.

Een kind dat geen 5 minuten kan stil zitten, kan misschien wel 3 minuten stil zitten. Als het niet ervaart dat we dat waarderen, zal het moeilijk worden om zijn ongedurig gedrag te wijzigen.

Onze waardering voor de gedane inspanningen kan eventueel gekoppeld worden aan een materiële beloning. Samen iets doen als beloning is het meest aangewezen.

Dat is nu al een hele week dat je me iedere keer komt helpen als ik het vraag, dat doe me zo een plezier dat ik ook wel eens iets wil doen voor jou. Willen we woensdag eens samen....

Dat is nu al de ganse voormiddag dat ik merk dat je echt je best doet om stil te zitten, wel straks vertel ik een verhaaltje voor de ganse klas.

Het kind kan de beloning niet verdienen! Alleen je waardering kan het verdienen. Maar soms kan je waardering ook iets extra opleveren. Dat is dan dubbel zo aangenaam. Voor zijn inspanning om flink te zijn krijgt onze leerling niet alleen een verhaaltje, maar ook de ganse klas krijgt door hem een verhaaltje. Dat is toch extra aangenaam.

Om bepaalde "storende gewoontes" af te leren kan soms wel een beloning afgesproken worden bij gewenst gedrag. De "gewoonte" moet echter op zich een winst betekenen voor het kind.

Het kind moet er dus voor gemotiveerd zijn en de beloning dient dan om die motivering levendig te houden. De beloning moet in elk geval haalbaar zijn en successen moeten voor het kind voelbaar of zichtbaar zijn. Het bijhouden van een lijst waarbij een aantal successen tot een bepaalde beloning kunnen leiden kan hierbij helpen. Ook het opdelen van een afbeelding van de beloning, en bij positief gedrag telkens een stukje bij de puzzel voegen tot de puzzel volledig af is en de beloning ook verdiend is, kan wel eens helpen. Het is echter steeds een hulpmiddel (hierbij is succes nooit verzekerd), maar het kan wel helpen om de aanmoediging en waardering van de ouder voor het gewenste gedrag voor het kind zichtbaar te maken.

- Belangrijk

Beloon vooral nooit storend gedrag. Het gebeurt zo gemakkelijk. Een jengelend kind krijgt met veel misbaar en dreigingen toch zijn zin.

We kennen ook allemaal de goed bedoelde reactie: "OK, goed voor één keer..."

Of een kind dat steeds aan ons hangt en onze aandacht opeist als we praten met anderen of met onze echtgenoot. We maken ons wel boos maar ondertussen zijn we toch heel de tijd met het kind bezig en het is dat wat het wou.

Of nog de vele situaties waarbij "ik kan dat niet..." ons toch overhaalt om te helpen. En hoe vaak lossen we geen conflict op door toe te geven. De zalige glimlach van het "beloonde" kind geeft ons wel een aangenaam gevoel, maar het "ongewenste" gedrag zal alleen maar toenemen.

Kinderen kennen snel onze zwakke plaatsjes en zullen in het begin heel boos reageren als plots hun manipuleren niet meer pakt. Laat je niet afschrikken door hun onmiddellijke reactie, maar wees overtuigd dat een kordate aanpak voor jou en voor het kind veel beter is en ook de band veel hechter zal maken. Een kind heeft immers zekerheid en steun nodig.

D. WAT KUNNEN WE NOG CONCREET DOEN ?

Misschien enkele tips om aandacht te besteden:

- **We zijn als ouder een model voor onze kinderen.** Kinderen hebben het in onze tijd iets moeilijker om respect te tonen, maar ze hebben nog altijd heel veel respect voor hun ouders en leerkrachten. Ze kijken op naar de volwassenen van wie ze houden.
Hoe gaan wij om met boosheid, hoe reageren wij bij ruzie of tegenslag? Kunnen wij toegeven als het fout was? Kunnen of durven wij ons verontschuldigen? We moeten geen ideale modellen zijn, daar is niet mee te leven. Daar kan een kind zich niet aan optrekken, integendeel. We moeten durven blijven wie we zijn, maar we moeten beseffen dat kinderen naar ons kijken en een beetje willen worden als wij.
- **Geen strijd aangaan.** We gaan ons niet meten met onze kinderen. Wij hebben macht (mogelijkheid van straffen en belonen) als ouder, maar het is de wijze waarop we met die macht omgaan dat ons gezag geeft. Die macht gebruiken om te winnen geeft ons alleen verlies aan gezag omdat kinderen dat niet aanvaarden. Ze hebben het in de eerste plaats niet tegen ons als persoon, maar als gezagsfiguur. Als we dan op een agressieve manier (met sancties of boosheid) onze macht willen bewijzen, gaan we op dezelfde wijze tewerk als kinderen die agressief zijn tegen ons. Agressie is meestal een signaal van onmacht. Sta liever een beetje macht af. Durf even ongewenst gedrag toelaten. Maar kom er wel op terug. Door eventjes macht af te staan, toon je veel beter dat je juist macht hebt.
- **Het belang van eensgezindheid bij tucht en regelgeving.** Er is geen duidelijkheid wanneer niet elke ouder of leerkracht zich aan de gemaakte afspraken houdt.
Thuis kan het een probleem zijn wanneer het kind vaak verandert van opvoeder (oma, onthaalmoeder, kinderdagverblijf, babysit...). Een kind leert echter snel hoe het zich in elke situatie moet gedragen. Het mag alleen geen kans krijgen deze tegen elkaar (en in eigen voordeel) uit te spelen. Het wordt pas echt om problemen vragen wanneer beide partijen het niet eens zijn of elkaar zoeken tegen te werken.

Op school wordt het moeilijk voor leerlingen als ze merken dat niet alle leerkrachten hetzelfde eisen. Spreek als team geen grote zaken af, maar juist heel eenvoudige zaken. Zaken waar je als team helemaal kunt achterstaan. Maar hou je dan ook heel consequent aan die afspraken.

Er mag wel verschil bestaan in wat de een of de ander vraagt of eist, maar er mag geen tegenspraak zijn. Dit kan maar voorkomen worden wanneer ofwel de situatie (nu zijn we bij oma en dan doe je wat oma vraagt, nu zijn we op school en niet thuis) of wanneer de regelgeving van de strengste ouder of leerkracht door de andere partij gerespecteerd wordt. (Als mama dat vraagt, dan doe je dat. Als je leerkracht dat vraagt, dan doe je dat).

Gebruik nooit de andere als dreigement (Je zult wat meemaken als papa thuis komt..., Ik zal het eens aan je leerkracht vertellen), het ondermijnt je eigen gezag (kinderen kunnen voor zo een optreden geen waardering hebben, het is een toegeven van eigen zwakte).

Regels mogen ook niet verstikkend zijn. Liever één regel naar het kind waar je beiden achterstaat, dan 10 regels waar je verschillend op reageert. Niet de inhoud van de regel is belangrijk, wel dat je beiden of als team akkoord bent en de afgesproken grenzen en regels respecteert. Dat moet het kind de zekerheid geven dat je echt van hem houdt. Ook al ben je als ouder niet meer samen. Regels geven veiligheid... als ze gerespecteerd worden.

- **Sommige pedagogische principes bewuster hanteren:**

- **Negeren** van storend gedrag (wanneer het alleen aandacht trekken is)
- De kinderen **nabij zijn** (wat hen meer houvast biedt)
- Tonen van **interesse** als ze het moeilijk krijgen (verhoogt hun taakspanning en voorkomt vaak een agressieve bui)
- **Korte signalen** geven in plaats van opmerkingen (zonder gezichtsverlies kan het kind zich herpakken). Een blik, een teken, een opgestoken vinger...
- Even **op weg helpen** als ze problemen hebben voorkomt agressieve buien
- Even **een ander laten helpen** indien de hulpvraag alleen aandacht vragen is.
- **Humor** durven gebruiken, hun gedrag durven spiegelen (gewoon imiteren zonder te willen belachelijk maken), het storend gedrag durven "misten" (totaal onduidelijk maken) door bij schuttingstaal of brutale reacties heel naïef te vragen wat ze nu eigenlijk bedoelen. Pas op: humor is geen spot!!!
- Ingaan tegen hun negatieve zelfbeeld door **differentiatie** (tonen wat ze wel kunnen en tonen waar het probleem zit)

- Ingaan tegen hun negatieve zelfbeeld door **veralgemening** van hun probleem
 - “iedereen heeft het hier moeilijk mee... misschien kan je het zo eens proberen”
- **Ik-boodschappen** geven van hoe je hun gedrag ervaart.
 - “ ik vind het niet plezierig wanneer ik telkens weer hetzelfde moet vragen, dat maakt mij een beetje boos”
 - “ ik heb het moeilijk om lief te reageren als je mij zo brutaal aanspreekt, dan luister ik liever helemaal niet naar jou”
- Durven het **gedrag even interpreteren**.
 - “Je bent boos...” “Je hebt duidelijk geen zin om lief te zijn”
- Durven **ingaan op hun gedrag** met wat en waarom vragen.
 - “Ze plagen mij altijd...” “ waarom doen ze dat?”
 - “Ik mag nooit meedoen...” “ Zeggen ze ook waarom? Wat doe jij dan?”
- Materiaal beperken, **durven ingrijpen**, voorkomen...
 - lets afnemen of achter slot zetten. Hetzij om de verleiding weg te nemen, hetzij omdat het ruzie uitlokt of omdat ze onjuist bezig zijn en geen opmerking aanvaarden.
- **Macht durven afstaan** om gevecht te vermijden.
 - “Je legt dat niet goed uit...” “Je heb gelijk, hoe zou jij het doen”
 - “Ik wil niet...” “OK ik laat je even met rust, maar ik kom straks terug.”

Besluit

Storend gedrag is een signaal van kinderen die zich niet goed voelen. We mogen hier geen schrik van hebben maar moeten hen bieden wat ze nodig hebben: duidelijkheid waardoor hun wereld meer voorspelbaar en minder bedreigend wordt, en grenzen waardoor ze zichzelf leren ontdekken en meer zelfvertrouwen kunnen opbouwen. Maar ook onvoorwaardelijke liefde die niet kan afgedwongen worden maar gratis gegeven wordt en hen dat onmisbaar gevoel van waardering, zekerheid en aanvaarding moet geven.

De pedagogische middelen “straf en belonen” blijven waardevol, maar ze zijn niet het belangrijkste middel in de opvoeding en werken vaak niet zoals we het zouden willen. Onze houding (vooral onze waardering) naar de kinderen toe is immers veel belangrijker. Kinderen kijken op naar hun ouders en leerkrachten en in de mate dat ze onze steun krijgen, willen ze ook onze waarden overnemen. Kinderen hebben geen perfecte ouders of leerkrachten nodig. Integendeel! Maar kinderen hebben wel volwassenen nodig die eerlijk willen zijn, die kunnen luisteren en hen willen steunen als het moeilijk gaat. Kinderen hebben geen overvloed nodig, maar hebben volwassenen nodig die durven meezoeken naar wat belangrijk is en durven neen zeggen tegen datgene wat hen niet voorruit helpt.

Luc WAES (lic. psychologie)
Rigessel 30, 3111 Wezemaal
(Tel: 016/58 04 61)
E-mail: luc.waes@telenet.be
GSM: 0474 40 80 66

Bibliografie:

- ADRIAENSSENS P. Opvoeden is een groeiproces, Lannoo, Tielt 1999.
- ADRIAENSSENS P. Van hieraf mag je gaan. Lannoo, Tielt 2000 (4)
- AUSSEMS Ans en ZWAAN E.J., Straffen in de opvoeding. Acco, Leuven, 1991
- BAERT, K., ADHD. Op één spoor? Leuven/Appeldoorn Garant 2002
- BRAZELTON T.B., en SPARROW J.D.? Mijn kind wil niet luisteren. De weg naar meer discipline. Lannoo, Tielt 2003.
- COMPERNOLLE, T., DORELEIJERS,T., Handleiding voor het opvoeden van overbeweeglijke kinderen. Tielt: Lannoo 2001
- BOLLAERT, Rita, Zit stil! Op school. Omgaan met ADHD in de klas. Tielt: Lannoo 2001
- BARKLEY, R.A., Diagnose ADHD. Een gids voor ouders en hulpverlener. Lisse: Swets & Zeitlinger 2001
- DRIESEN L. Straffen? Garant, Leuven/Apeldoorn, 1997 (2)
- COMPERNOLLE T. Stress op de middelbare school Acco Leuven 1987
- COMPERNOLLE T. Alles went, ook een adolescent. Lannoo, Tielt 1999.
- GORDON Th. Luisteren naar kinderen Elsevier, Amsterdam/Brussel 1979(4)
- GORDON Th. Beter omgaan met kinderen Elsevier, Amsterdam/Brussel 1984 (5)
- GORDON Th. Opvoeden tot zelfdiscipline Trion - Baarn 1992
- LITIERE M. 'Ik kan dat niet!' zegt mijn kind. Omgaan met faalangst. Lannoo, Tielt 2000.

Maar ook boeiend zijn de sites op internet rond opvoeden:

Voorbeeld:

www.zorgmodel.nl (problemen rond scheiding)

www.clb-net.be/caleidoscoop/ zoeken op trefwoorden

Ook via het zoekprogramma www.google.be vind je een overvloed onder de zoekwoorden agressie, pesten, opvoeding, verwenning... Te veel om op te noemen.