

Positief Opvoeden met Triple P Inge Glazemakers



Overzicht

- Onze hoop en verwachtingen
- Opvoeden bij kinderen met metabole aandoening: een extra uitdaging
- Gedrag van kinderen: wat opvoeden soms moeilijk maakt
- Wat is positief opvoeden?
- Vijf kernprincipes van positief opvoeden



-Hoop en verwachting

- Gezonde, evenwichtige kinderen opvoeden met de volgende vaardigheden:
 - kunnen communiceren over behoeften
 - kunnen goed opschieten met anderen
 - proberen hun best te doen
 - kunnen met emoties omgaan
 - hebben zelfvertrouwen
- In een veilige, stabiele en liefdevolle omgeving zonder veel conflicten



-Ouderschap en opvoeding

- Wat opvoeden kan zijn:
 - lonend
 - plezierig
 - veeleisend
 - frustrerend
 - uitputtend
- We leren allemaal met vallen en opstaan
- Elke ouder bepaalt zijn eigen opvoedingsdoelen en manier van opvoeden (discipline)



Kinderen met een metabole aandoening: een extra uitdaging!



Ouders van Chronisch zieke kinderen...

- Hebben meer opvoedingsstress
- Hebben meer vaardigheden nodig
- Ondervinden meer belasting
- Zien hun dagelijkse routines meer onderbroken
- Vinden moeilijker een competente oppas
- Zijn meer sociaal geïsoleerd
- Ondervinden meer relationele problemen
- ...



–Gedrag van kinderen

–Wat opvoeden soms moeilijk maakt



–De uitdaging

- Het is normaal dat kinderen wel eens lastig of moeilijk zijn
- Problemen met grenzen stellen zijn soms onvermijdelijk
- Als je goed kan omgaan met alledaagse gedragsmoeilijkheden kan dat ernstige problemen voorkomen



-Positief opvoeden

- De ontwikkeling van kinderen, hun gedrag en gevoelens op een positieve manier stimuleren
- Een sterke band opbouwen
- Goede communicatie
- Het positieve benadrukken
- Vooruit denken om problemen te voorkomen
- Alledaagse situaties benutten en kansen creëren om het leren te bevorderen



-Voordelen voor kinderen

- Ontwikkelen vaardigheden
- Doen het beter op school
- Maken en houden vrienden
- Hebben vertrouwen in zichzelf
- Hebben minder emotionele en gedragsproblemen
- Minder kans op druggebruik of delinquent gedrag



-Voordelen voor ouders

- Gevoel van zelfvertrouwen en competentie
- Minder last van depressieve gevoelens
- Minder stress
- Minder conflicten met je partner
- Minder conflicten met je kinderen



-Vaardigheden die kinderen nodig hebben

- Goede communicatieve en sociale vaardigheden
- Goed met eigen gevoelens kunnen omgaan
- Zelfstandig zijn
- Zelf problemen kunnen oplossen



-Principes van positief opvoeden

- Een veilige en boeiende omgeving
- Een positieve leeromgeving
- Assertieve discipline
- Realistische verwachtingen koesteren
- Goed voor jezelf als ouder zorgen



-Principe 1

-Zorgen voor een veilige, boeiende omgeving



Copyright © 2007 The University Of Queensland

-Strategieën

- Voorspelbare routines ontwikkelen
 - Toezicht houden
 - Zorg voor interessante bezigheden
- Tips voor veiligheid:
- Regels voor verkeersveiligheid aanleren
 - Zorg voor veilig materiaal
 - Denk aan de veiligheid rondom de school
 - Leer je kind over persoonlijke veiligheid





-Voordelen

- Kinderen:
 - voelen zich zeker, hebben vertrouwen
 - zijn veilig
 - leven in een voorspelbare wereld
 - zijn op een leuke, boeiende manier bezig
 - hebben volop gelegenheid om van alles te leren
- Ouders:
 - kunnen meer ontspannen zijn



-Principe 2


-Een positieve leeromgeving

Copyright © 2007 The University Of Queensland



-Strategieën

- Tijd met je kind doorbrengen
- Op een vriendelijke toon praten
- Vaak met je kind praten en luisteren
- Eigen belevenissen met je kind delen
- Genegenheid uiten
- Gebruik beschrijvend prijzen
- Aandacht geven aan je kind
- Incidenteel leren toepassen
- Betrokken zijn bij de school



-Principe 3

-Assertieve discipline toepassen





Copyright © 2007 The University Of Queensland

-Waarom discipline?

- Discipline helpt kinderen om:

- noodzakelijke regels en grenzen te accepteren
- zelfcontrole te ontwikkelen
- rekening te houden met anderen
- hun gevoelens te uiten met respect voor de behoeften van anderen
- verantwoordelijkheid te nemen voor hun daden



-Wanneer discipline werkt

- Discipline werkt het best als:
 - kinderen in een voorspelbare omgeving opgroeien
 - kinderen veel aandacht krijgen voor goed gedrag
 - ouders redelijke verwachtingen koesteren
 - ouders consequenties gebruiken op een eerlijke, voorspelbare en consistente manier
 - ouders elkaar steunen



-Strategieën

- Bereid je voor
- Zorg voor bezigheden
- Stel een aantal basisregels op
- Prijs goed gedrag
- Kijk toe en hou toezicht
- Gebruik gepland negeren voor onschuldig probleemgedrag
- Maak gebruik van je stem



-Strategieën

- Geleide discussie bij overtreden van een regel
- Geef duidelijke, rustige instructies
 - een startinstructie
 - een stopinstructie
- Een probleemactiviteit stoppen
- Instructies kracht bijzetten met quiet time
- Time-out gebruiken bij ernstig ongewenst gedrag



-Principe 4

-Realistische verwachtingen koesteren



-Copyright © 2007 The University Of Queensland

-Strategieën

- Nadenken over:
 - Eigen verwachtingen van kinderen
 - *Wat verwacht ik van mijn kind?*
 - *Is deze regel noodzakelijk?*
 - *Kan mijn kind dit begrijpen / uitvoeren?*
 - Wat andere ouders verwachten
 - Wat de school van kinderen verwacht
 - Wat je van jezelf als ouder verwacht
 - *Zijn mijn verwachtingen redelijk?*



-Principe 5

-Goed voor jezelf als ouder zorgen



-Copyright © 2007 The University Of Queensland



-Evenwicht tussen werk en gezin

- Realistische verwachtingen over jezelf
- Verminder de onnodige verplichtingen
- Ontwikkel goede overgangsroutines
- Vermijd conflicten na het werk en wees voorbereid op je 'tweede taak'
- Breng je kind zelfstandigheid bij
- Organiseer goede, betrouwbare kinderopvang



-Negatieve gedachten

Ondermijnende gedachten:

- *Hij weet toch dat ik moe ben*
- *Ze doet het opzettelijk, om mij op stang te jagen*
- *Hij zal het ook nooit leren*
- *Ze heeft een slecht karakter*

– Helpende gedachten:

- *We zijn gewoon allebei moe*
- *Misschien verveelt ze zich, als ik zo lang telefoneer*
- *Hij heeft tijd nodig om het te leren*
- *Haar gedrag is vervelend*



-Anders denken

- Wees je bewust van de momenten waarop je je niet goed voelt bij het gedrag van je kind
- Ga na welke negatieve of ondermijnende gedachten in je hoofd opkomen, vooral over waarom bepaalde dingen gebeuren
- Probeer om ondermijnende gedachten te vervangen door helpende, opbeurende, meer rationele gedachten



-Werk samen als een team

- Praat met je partner of andere verzorgers over alledaagse ervaringen met je kind
- Probeer taken eerlijk te verdelen
- Wees het eens over discipline
- Steun mekaar
- Laat zien hoe jij problemen oplost
- Bespreek regelmatig samen hoe je problemen oplost



Bedankt!

Meer info: www.triplep.be



-Copyright © 2007 The University Of Queensland