

10 voordelen van grenzen stellen

1. regels zijn geen last maar een hulp en
2. ... voorkomen steeds dezelfde discussie
3. ... het scheelt daardoor veel tijd
4. ... bevorderen de sfeer
5. ... bieden duidelijkheid en veiligheid
6. ... geven houvast
7. ... stimuleren het zelfvertrouwen
8. ... brengen een kind respect bij
9. ... leren een kind rekening te houden met anderen
10. ... ervan afwijken wordt ervaren als een beloning

Nog een paar tips

- Overleg van tevoren met uw partner over welke grenzen u stelt, zodat u dezelfde regels voor uw kind hanteert.
- Stel gezamenlijk met uw kind regels op, dan voelt uw kind zich meer betrokken.
- Pas de grenzen aan gedurende de ontwikkeling van uw kind. Bijvoorbeeld het tijdstip waarop uw kind naar bed moet, zal later worden als het kind ouder wordt.
- Zet voor kinderen vanaf acht jaar regels op papier. Dit biedt houvast. Voor jonge kinderen kunt u de regels met plaatjes uitbeelden.

Grenzen stellen is soms lastig en het is niet altijd leuk om streng te zijn. Maar als de regels **duidelijk** en **begrijpelijk** zijn en **consequent** worden toegepast zal de opvoeding voor u en voor uw kind veel prettiger zijn.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan contact op met de GGD:

- JGZ locatie Apeldoorn: 088 443 3009
- JGZ locatie Deventer: 088 443 3802
- JGZ locatie Doetinchem: 088 443 3803
- JGZ locatie Harderwijk: 088 443 3452

Colofon

De folder 'Waar ligt de grens' is een uitgave van GGD Gelre-IJssel (2009).

Centraal postadres

Postbus 51
7300 AB Apeldoorn
Tel. 088 - 44 33 000
Fax 088 - 44 33 001
www.ggdgelre-ijssel.nl

Vestigingen

Apeldoorn
Deventer
Doetinchem
Groenlo
Harderwijk
Zutphen



Informatie

Over de privacy- en klachtenregeling vindt u op de website van de GGD
www.ggdgelre-ijssel.nl



Gelre-IJssel

Waar ligt de grens?



Het stellen van grenzen in de opvoeding van kinderen van 4-12 jaar

Opvoeden van kinderen is een hele uitdaging. Soms vraagt u zich af wat u moet doen of zeggen. Als ouder/opvoeder bepaalt u wat wel en niet mag. U stelt de grenzen en regels.

Waarom grenzen stellen?

- Ouders stellen grenzen omdat ze niet willen dat hun kind iets naars overkomt. Veiligheid en gezondheid spelen een grote rol.
- Ouders willen dat hun kind leert rekening te houden met anderen.
- Ouders stellen grenzen omdat ze hun kind willen opvoeden tot “goede” mensen.

Waar de grens ook ligt, kinderen zullen altijd over de grens gaan om te proberen voor elkaar te krijgen wat ze zelf willen. Door duidelijk te maken wat wel en wat niet mag weet uw kind wat hij/zij van u kan verwachten en wanneer u zult ingrijpen. Grenzen geven duidelijkheid voor uw kind.

Grenzen stellen: hoe doet u dat?

Geef aan wat uw kind wél mag

Grenzen stellen doet u niet alleen door te zeggen wat uw kind niet mag, maar juist ook door te zeggen wat wél mag.

Voorbeeld:

Het is al twee dagen mooi weer. Moeder heeft Sanne beloofd dat ze een ijsje mag bij de ijssalon. Samen bekijken ze de kaart waarop alle ijsjes staan afgebeeld. Moeder zegt: “Sanne, je mag een ijsje uitzoeken onder de €0,70. Welk ijsje wil je?”.

Maak eerlijke regels en leg ze uit

Nee

Voorbeeld:

Jos en Marco rennen in de huiskamer achter elkaar aan. Vader komt binnen en zegt: “Jongens willen jullie daarmee stoppen, ik moet even bellen”. Jos en Marco blijven door de kamer rennen. Vader zegt: “En nu stoppen! Ga maar naar buiten als jullie willen rennen. Ik heb rust nodig om te bellen” Hij neemt beide jongens bij de hand en brengt ze buiten.

Negeren

Vertel eerst waarom u het vervelende gedrag van uw kind geen aandacht geeft. Vervolgens negeert u dit gedrag, door niet te luisteren of weg te lopen.

Voorbeeld:

Mieke zeurt continu om een lolly. Moeder zegt: “Mieke, een half uurtje geleden heb je bij de thee al een koekje gehad, daarom krijg je nu geen lolly. Ik vind het belangrijk dat je niet teveel tussendoor snoept”. Mieke blijft doorzeuren, maar moeder antwoordt niet meer. Ze gaat naar de huiskamer en bladert wat in een tijdschrift.

Belonen en straffen

Geef uw kind zo vaak mogelijk een **complimentje** als het zich aan de regels houdt. Zo ontstaat een positieve sfeer. Als het toch nodig is om te straffen, geef dan een straf die iets te maken heeft met het ongewenste gedrag. Bijvoorbeeld: een stuk speelgoed voor de rest van de dag inleveren. Een straf moet zo snel mogelijk volgen na het moment van overtreden. Leg uw kind uit waarom het straf krijgt. Laat de straf niet te lang duren. Een hele dag straf is voor een kind uit de onderbouw te lang. De bedoeling van straffen is dat uw kind begrijpt dat het de regels niet moet overtreden. Overdrijf niet met het straffen.

Voorbeeld:

Sophie gooit de playmobiel-popjes door de hele woonkamer. Vader heeft Sophie al gewaarschuwd dat ze haar speelgoed in de speelhoek moet houden. Als Sophie toch weer met haar speelgoed gooit, doet vader de playmobiel in een zak boven op de kast. Morgen mag ze er weer mee spelen, als ze belooft het in de speelhoek te houden.

Apart zetten

Wanneer het onmogelijk is om het vervelende gedrag van uw kind te negeren, kunt u het even apart zetten. Zet uw kind op een ongezellige plaats, maar niet langer dan vijf minuten. Vertel waarom u dit doet en ga verder niet in discussie.

Voorbeeld:

Anton gooit spruitjes naar zijn zusje. Moeder waarschuwt Anton dat hij ermee moet ophouden, maar Anton trekt zich er niets van aan en gaat door. Moeder pakt Anton bij de arm en zet hem op de gang. Ze zegt: “Anton, ik wil het niet hebben dat er met eten wordt gegooid. Als jij het niet kunt laten, dan moet je maar even alleen zitten”. Na vijf minuten mag Anton weer aan tafel komen nadat hij beloofd heeft niet meer met zijn eten te spelen.