

Regels in huis en grenzen stellen

Fijne vakantie gehad? De vakantieperiode heeft vaak een meer flexibel dagritme. Je hoeft je niet te haasten om je kind op tijd naar school te brengen en ook de bedtijd is soms wat later. Waarschijnlijk is er wat soepeler met de regels omgesprongen. Hoe kom je nu weer terug in een duidelijke structuur?

De vakantie is voorbij, de school, het werk en de clubjes zijn weer begonnen. Zo wordt er weer meer structuur en duidelijkheid in de dag aangebracht. Deze duidelijkheid kan ook door middel van het opstellen van grenzen in huis worden versterkt. De start van het nieuwe schooljaar is een geschikt moment. Grenzen zorgen voor een prettige sfeer in huis, ze bieden veiligheid, het kost minder energie en het zorgt er voor dat je niet steeds in dezelfde discussies belandt. Maar hoe kun je dit het beste doen?

Grenzen stellen:

- Stel niet te veel regels op in huis. Kies gezamenlijk 2 à 3 regels die jullie als gezin belangrijk vinden. Schrijf ze op en hang deze regels op een centrale plek in huis. Je kind wordt er dan regelmatig aan herinnerd en zonder al te veel woorden kun je duidelijk maken wat er wordt verwacht. Zijn de kinderen wat jonger? Maak dan een tekening.
- Bespreek samen wat de gevolgen zijn als je de regels overtreedt. Je kunt ervoor kiezen om de trap of een stoeltje als een methode om bij te sturen in te zetten. Waarschuw 1 keer, zodat je kind de gelegenheid krijgt te stoppen met het gedrag. Wordt de regel nogmaals overtreden dan is op de trap/het stoeltje moeten zitten het gevolg. Je kunt hem of haar hier een aantal minuten laten zitten (vaak wordt de leeftijd van je kind voor het aantal minuten gehanteerd). Geef je kind een wekkertje, zodat hij of zij weet wanneer de tijd voorbij is.
- Kom na een bijsturing naar je kind toe en bespreek kort waarom hij of zij hier zit; misschien kan hij of zij dit zelf ook al aangeven. Bespreek zo concreet mogelijk wat er wel en niet mag en waarom, zo wordt het steeds duidelijk wat jullie thuis verwachten. "Als je meteen aan tafel komt als ik dit vraag, kunnen we gelijk beginnen en wordt het eten niet koud." Sluit altijd positief af, met een lach, kus of een knuffel!
- Probeer ongewenst gedrag zoveel mogelijk te negeren. Als ouder wil je graag dat het negatieve gedrag ophoudt, waardoor je het steeds aandacht geeft. Je kind weet vervolgens dat hij of zij aandacht krijgt met zijn/haar gedrag en zal er daarom mee door gaan. Als er op gedrag van je kind wordt gereageerd, op welke manier dan ook, dan wordt je kind beloond door middel van aandacht. Hij of zij zal dit gedrag blijven vertonen. Door minder aandacht aan negatieve punten te besteden, maar wel aandacht te geven bij positief gedrag, leert je kind dat het fijner is om zich positief te gedragen.
- Kijk of je samen enkele regels op kan stellen, zodat je kind zich er ook verantwoordelijk voor voelt. Een mogelijke regel kan zijn: "Ik ruim op waar ik mee heb gespeeld, voordat ik aan iets anders begin."

Blijf de regels herhalen, het duurt even voordat kinderen zich nieuwe regels eigen maken. Beloon de momenten waarop dingen goed gaan! Voor kinderen is het goed om te weten wat er wel van hen wordt verwacht. Beloon met een complimentje, een aai over de bol en iets lekkers. Regels en structuur in huis kosten eerst veel energie, maar je krijgt er veel voor terug!

Vragen over dit onderwerp? Neem contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin via info@cjgregioarnhem.nl of 088-3555000. Kijk voor meer informatie over opvoeden en opgroeien op onze website: www.cjgregioarnhem.nl.